Université de Lille

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

Master STAPS : Entraînement et optimisation de la performance sportive

STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive

Niveau d'étude visé
BAC +5

Durée
2 ans

Composante
UFR3S - Sciences de santé et du sport

Langue(s) d'enseignement
Français

Ouvert en stage
Oui

Parcours proposés

- Recherche en sciences du sport et de l'activité physique (M2)
- Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux (M1-M2)

Présentation

Le **master STAPS** : **Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS)** a pour objectif l'évaluation et l'analyse de la performance, la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement et d'optimisation de la performance, de leurs effets dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire de l'entraînement pour la performance, la gestion et la coordination du projet sportif de performance ou dans le cadre d'une perspective de recherche appliquée en sciences du sport.

Détail des parcours :
Parcours Recherche en sciences du sport et de l'activité physique (M2)
Parcours Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux (M1-M2)
Cette mention propose 2 parcours en M2

• Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux en M1 et en M2
• Recherche en sciences du sport et de l'activité physique en M2 (uniquement)
Le **master STAPS : EOPS** est adossé principalement à l'Unité de Recherche régionale Pluridisciplinaire Sport, Santé, Société (URePSSS, ULR 7369) centrée sur l'étude interdisciplinaire du sport et de l'activité physique au travers d'approches scientifiques dans les domaines des sciences de la vie et des sciences humaines et sociales.

Objectifs

Le **Master STAPS : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS)** vise à former des experts et des cadres capables d'évaluer, concevoir, encadrer, analyser et optimiser la performance des sportifs, mais aussi capables d'élaborer et de piloter le projet sportif de la structure, et ce à tous les niveaux de compétition. Cette formation s'adresse aux étudiants souhaitant développer une expertise scientifique et pratique dans le domaine de la préparation du sportif. Par son parcours RSSAP en M2, il a aussi pour objectif de former des experts capables d'élaborer, mettre en œuvre et mener à bien un projet de recherche scientifique notamment pour les étudiants souhaitant acquérir une compétence spécifique dans ce domaine et potentiellement poursuivre en doctorat.

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 26 juin 2026

Université de Lille

Savoir-faire et compétences

À l'issue de la formation, les diplômés du **Master STAPS : EOPS** sont capables de mobiliser des compétences scientifiques, techniques et professionnelles leur permettant d'intervenir efficacement dans les domaines de l'entraînement, de la préparation physique, nutritionnelle et mentale, à des fins d'optimisation de la performance des sportifs et du projet sportif de la structure.

Dimension internationale

Le **master STAPS : EOPS** offre la possibilité aux étudiants de suivre leur formation en mobilité internationale lors du troisième semestre du master.
Des partenariats entre départements des sciences du sport sont élaborés avec les universités de Liège, de Murcia et de Prague.
Des accords inter universitaires sont mis en place avec des universités étrangères (Montréal, Chicoutimi, Valparaiso...).
Des accords nationaux permettent aux étudiants de candidater aux programmes MAUAI (programme de mobilité vers les universités du middle ouest américain), AEN (programme de mobilité vers les universités australiennes) afin de réaliser leur cursus dans les universités américaines et australiennes.

Les + de la formation

LES ATOUTS DE LA FORMATION
Unique en France, le master STAPS : EOPS de l'Université de Lille est pluridisciplinaire (évaluation, analyse et optimisation de la performance, préparations physique, nutritionnelle et mentale, musculation et haltérophilie).
Attractivité : près des trois quarts des étudiants inscrits en Master 1 en 2025-2026 proviennent de 14 établissements d'enseignements supérieurs différents de l'Université de Lille.
Aide et accompagnement à l'insertion professionnelle développée à chaque semestre : forum des stages et métiers du sport, e-portfolio, séminaires de rencontre avec des professionnels, job speed dating, mises en situation tutorées, expériences professionnelles/stages obligatoires.

Organisation

Organisation

Les enseignements du master sont organisés autour des 6 Blocs de Connaissances et de Compétences (BCC) spécifiques de la fiche RNCP du master **STAPS : EOPS.**
Période de stage possible de début septembre à fin août.
La formation est déclinée en alternance (sauf pour le parcours RSSAP) en réponse aux besoins des structures professionnalisantes. Cela offre d'une part la possibilité de contrats d'apprentissage et de contrats de professionnalisation, mais permet également aux étudiants de mener conjointement leurs études et leur activité salariée ou entrepreneuriale, leur engagement citoyen et/ou associatif ou leur carrière de sportif de haut niveau...

Stages

Stage : Possible

Admission

Conditions d'admission

EN MASTER 1

La formation est proposée en formation initiale et en apprentissage aux étudiants de la licence STAPS, et en formation continue. Elle peut être également intégrée par validation d'acquis et d'expérience.
L'admission en première année de master 1 est subordonnée à l'examen du dossier du candidat selon les modalités suivantes :

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 26 juin 2026

Mention de licence conseillée : Licence STAPS : entraînement sportif
Modalités de sélection : Dossier
Critères d'examen du dossier :

- Projet professionnel clair et réaliste explicité à court, moyen et long termes
- Adéquation du projet professionnel présenté avec les objectifs du parcours de formation souhaité et ses débouchés professionnels
- Attester d'expériences professionnelles dans le domaine de l'entraînement sportif

- Analyse du CV et de la lettre de motivation
- Pour la formation initiale, une lettre de recommandation, une attestation du futur lieu de stage avec signature et tampon de la structure et une attestation signée du futur directeur de mémoire au sein du département SSEP seront un plus pour le candidat
- Pour la formation en apprentissage, une attestation du futur lieu d'alternance avec signature et tampon de la structure (contrat d'apprentissage)

Procédure et calendrier national de recrutement via www.monmaster.gouv.fr

Et après

Poursuite d'études

Le **Master STAPS : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive** a pour vocation première une insertion professionnelle directe à l'issue du M2. Toutefois, certaines poursuites d'études sont possibles, notamment dans le cadre de projets de recherche et/ou d'enseignement :
Doctorat en STAPS (sciences du sport), pour les étudiants se destinant à une carrière dans la recherche scientifique (unité de recherche dans le domaine public ou privé, INSEP...) ou l'enseignement supérieur
Formations complémentaires spécialisées (certificat de compétences spécifiques en Préparation Physique, Diplômes d'Université en préparation physique, en préparation mentale, en réathlétisation, en analyse de données...)

Insertion professionnelle

À l'issue de la formation, les diplômés peuvent exercer dans divers secteurs liés au sport de performance :

• Entraîneur de haut niveau
• Préparateur physique au sein de structures sportives professionnelles, fédérations, pôles espoirs ou centres de formation
• Conseiller ou chargé de mission en performance sportive, dans des organismes publics (DRAJES, collectivités) ou privés (sociétés de services, centres d'optimisation de la performance)
• Coordinateur ou directeur de structures sportives
• Analyste de la performance ou conseiller en technologies d'entraînement
• Préparateur mental ou intervenant en optimisation des facteurs psychophysiologiques de la performance

Infos pratiques

Autres contacts

Tél. : +33 3 20 88 73 50
Contact pédagogique

CO-RESPONSABLES DE LA MENTION :
Monsieur Jérémy COQUART
Professeur des Universités
jeremy.coquart@univ-lille.fr

Madame Murielle GARCIN
Professeure des Universités
murielle.garcin@univ-lille.ff

Lieu(x)

UFR3S - SSEP

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 26 juin 2026

Université de Lille

Campus

Campus Santé

En savoir plus

Retrouvez plus d'informations sur le site de STAPS de l'université de Lille
https://staps.univ-lille.fr/

Retrouvez plus d'informations sur le site de l'UFR l'université de Lille
https://ufr3s.univ-lille.fr/formation-initiale

Référentiel RNCP

RNCP38698.

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 26 juin 2026

Université de Lille

Programme

Recherche en sciences du sport et de l'activité physique (M2)

Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux (M1-M2)

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 26 juin 2026