

**Domaine :**  
Sciences – Technologie – Santé

**Distinction :**  
Sciences du sport

**UFR/Institut :**  
-

**Type de diplôme :**  
Master

**Prerequisites for enrolment :**  
Bac + 3,  
Bac + 4,  
[ Autre ]

**Niveau de diplôme :**  
Bac + 5

**Level of education obtained after completion :**  
Niveau I

**City :**  
Créteil – Pyramide;Créteil – Campus Duvauchelle;Créteil –  
Campus Henri Mondor;Créteil – Campus Centre;Unknown  
label

**Length of studies :**  
2 ans

**Accessible as :**  
Initial Training,  
Employee training

## Présentation de la formation

Ce Master a pour objectif de faire acquérir les connaissances, les compétences et, par les stages, l'expérience, nécessaires dans deux champs disciplinaires de l'activité physique :

- 1) l'entraînement, le réentraînement sportif et la préparation physique,
- 2) l'activité physique santé.

La spécificité de ce Master est l'abord de ces champs disciplinaires sous les angles des sciences de la vie et notamment de la biologie, avec une forte valence nutrition (de la biochimie fondamentale à la diététique appliquée).

Il est donc destiné aux étudiants et aux professionnels qui souhaitent acquérir une expertise en sciences de la vie dans les champs de l'entraînement, du réentraînement sportif et de la préparation physique, ou de l'activité physique santé, que ce soit pour une insertion professionnelle au terme du Master ou une poursuite en doctorat afin de mener une activité de recherche. Selon les options choisies durant sa formation, l'étudiant pourra développer plus spécifiquement l'un de ces deux champs disciplinaires.

## Co-accréditations

Université Paris Descartes – Paris 5, Université Paris 13 Nord  
Tous les enseignements sont mutualisés entre les trois universités cohabilitées (Université Paris 13, Université Paris Descartes, Université Paris-Est Créteil (UPEC)).

Les cours ont lieu à :

- Bobigny Faculté de Médecine (93000),
- Paris Laclretelle UFR STAPS (75015),
- Paris Faculté des sciences pharmaceutiques et biologiques (75006),
- Créteil Centre STAPS Duvauchelle, Pyramide ou Faculté de Médecine (94000).

## Targeted skill(s)

Le diplômé dispose d'une triple compétence, scientifique, technique et professionnelle, lui permettant d'assurer en tant que responsable stratégique et opérationnel, la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement physique et sportif, de réhabilitation physique ou de prévention des pathologies par l'exercice régulier.

En effet, le diplômé acquiert des compétences en sciences de la vie dans les champs de l'entraînement, du réentraînement sportif et de la préparation physique, et/ou de l'activité physique santé en développant une expertise sur :

- les facteurs biologiques, nutritionnels et environnementaux du vieillissement, des maladies métaboliques liées à la sédentarité et au surpoids, des maladies neuromusculaires et le rôle bénéfique de l'activité physique ainsi que ses modalités ;
- les techniques et savoir-faire dans les domaines de

l'entraînement, du réentraînement sportif et de la préparation physique ;

- les contraintes de la démarche scientifique (méthodologie en termes de recherche d'informations, d'analyse critique de la littérature scientifique, de formulations d'hypothèses... et des techniques de valorisation et de vulgarisation des données scientifiques), les freins à la réintégration professionnelle des savoirs, et les caractéristiques de l'anglais scientifique et professionnel dans le domaine du sport et de l'activité physique ainsi que de la nutrition et de la santé.

### Further studies

Poursuite en Doctorat de sciences dans les domaines des sciences du vivant, de la physiologie de l'exercice, de la physiologie cardiaque ou respiratoire, de la physiopathologie de la nutrition, du muscle et des maladies neuromusculaires, du vieillissement, de l'obésité, de la biomécanique, de l'ergonomie, des environnements extrêmes (froid, altitude...).

### Career Opportunities

Attention, ce Master ne délivre pas de cartes professionnelles nécessaires à l'exercice de certains métiers.

Secteurs d'activités :

- Sport amateur ou professionnel
- Industrie du matériel sportif
- Activité physique adaptée et santé
- Réadaptation et réhabilitation physique
- Conseil et formation

Métiers :

- Coordonnateur d'équipes d'entraîneurs ou de préparateurs physiques, dans le milieu du sport, au sein des secteurs associatif, public ou privé
- Chargé de mission dans la formation de ces personnels (nutrition, APS...)
- Responsable chargé du suivi technologique et du développement de stratégies dans le domaine de l'entraînement, notamment au sein des instances sportives
- Coordonnateur ou chargé de mission en activité physique adaptée pour les publics présentant des pathologies chroniques, notamment liées à la sédentarité et/ou à la nutrition (surpoids, obésité, diabète de type 2) et au vieillissement de la population, dans les structures municipales, régionales ou nationales, les centres hospitaliers, les réseaux de santé, les fédérations d'activité physique à destination des populations, les associations, les organismes de prévoyance (mutuelles, maisons de retraite)
- Responsable d'activités de formation sur la nutrition et les activités physiques au sein de structures privées spécialisées (club fitness, coaching, milieu associatif), en travailleur indépendant, en secteur hospitalier public et privé (Soins de Suite et de Réadaptation (SSR)) et en Centres de Rééducation Fonctionnelle (CRF).

### Organisation de la formation

Format de la formation : Présentiel avec accès aux ressources numériques (documentation numérique, autoformation bureautique, plateforme d'enseignement des langues en ligne).

### Stage / Alternance

Stage obligatoire.

Les étudiants doivent mettre en pratique les connaissances et compétences acquises par un stage en milieu professionnel (laboratoire de recherche, entreprise, association, service hospitalier, réseau de santé,...).

Le choix du stage donne la valence « Professionnelle » ou « Recherche » au diplôme.

Le stage permet à l'étudiant de rédiger un mémoire et de réaliser une soutenance orale. L'étudiant est encadré par un tuteur de stage (dans l'organisme d'accueil) et un tuteur universitaire.

- En M1 : 100h minimum, pendant le 2e semestre avec une période bloquée sans cours d'avril à juin ; soutenance prévue en juin.

Les étudiants ont la possibilité d'effectuer un stage à l'étranger.

- En M2 : 200h minimum, pendant le 2e semestre (libéré de cours, exceptés quelques-uns au début du semestre) ; soutenance prévue en juin.

Les étudiants ont la possibilité d'effectuer un stage à l'étranger.

### Test

Ce Master amène les étudiants à connaître, comprendre et maîtriser les déterminants musculaires, métaboliques, ostéo-articulaires, biomécaniques, cardio-vasculaires, respiratoires... de la performance physique et sportive, et le rôle possible de l'entraînement physique sur ces déterminants (processus adaptatifs).

#### Programme des enseignements

##### Master 1 – Semestre 1

###### UE1 transversale « Méthodologie » (6 ECTS)

- Méthodologie de la recherche et anglais scientifique (2 ECTS)
- Statistiques descriptives et inférentielles (2 ECTS)
- Recherche d'information et construction d'une argumentation (1 ECTS)
- Informatique (1 ECTS)

###### UE2 transversale « Exercice et nutrition » (9 ECTS)

- Biochimie de la nutrition et bioénergétique de l'effort (3 ECTS)
- Diététique et nutrition (3 ECTS)
- Performance et entraînement (3 ECTS)

###### UE3 transversale « Adaptations à l'exercice et aux conditions extrêmes »(9 ECTS)

- Adaptations cardiovasculaires à l'exercice et à l'entraînement (3 ECTS)
- Vieillesse et adaptation à l'exercice (3 ECTS)
- Adaptations aux conditions extrêmes (3 ECTS)

###### UE4 à choix (Choisir 1 thème) (6 ECTS)

- Thème « Sport » (6 ECTS)
- Méthodologies de l'entraînement physique et sportif (3 ECTS)
  - Préparation physique (3 ECTS)

ou

Thème « Nutrition & Santé publique » (6 ECTS)

- Nutrition et Santé publique (6 ECTS)

##### Master 1 – Semestre 2

###### UE5 transversale « Biomécanique et déconditionnement musculaire » (9 ECTS)

- Biomécanique des tissus de l'appareil locomoteur (3 ECTS)

- Exploration de la fonction neuromusculaire (3 ECTS)
  - Déconditionnement et reconditionnement musculaires (3 ECTS)
- UE6 à choix (Choisir 1 thème) (6 ECTS)**

Thème « Performance sportive » (6 ECTS)

- Analyse nutritionnelle et métabolique de la performance (2 ECTS)
- Analyses biologique et biomécanique de la performance (2 ECTS)
- Physiopathologie de l'entraînement sportif et dopage (2 ECTS)

ou

Thème « Nutrition & Pathologie » (6 ECTS)

- De la physiologie à la thérapeutique (6 ECTS)

**UE7 « Stage Recherche ou Professionnel » (9 ECTS)**

- Stage (minimum 100h) en milieu professionnel (laboratoire de recherche, entreprise, association, service hospitalier, réseau de santé...) (9 ECTS)

**UE8 à choix « Complément » (choisir 3 ECUEs parmi 5) (6 ECTS)**

- Projets d'intervention en milieu associatif (approche juridique et organisationnelle) (2 ECTS)
- Coaching « Préparation mentale » (2 ECTS)
- Coaching sportif (2 ECTS)
- Physiologie du mouvement (2 ECTS)
- Adaptations neurobiologiques à l'effort (2 ECTS)

**Master 2 – Semestre 3 (1er semestre du M2)**

**UE9 « Approfondissements physiologiques » (9 ECTS)**

- CVR : Mécanismes biologiques et cellulaires de l'adaptation cardio-vasculaire et respiratoire à l'exercice (3 ECTS)
- MEC : Biomécanique musculo-squelettique et adaptation à la demande fonctionnelle (3 ECTS)
- NUT : Nutrition, santé et exercice (3 ECTS)

**UE10 « Le muscle et sa commande » (9 ECTS)**

- PNM : Plasticité neuromusculaire (3 ECTS)
- DRN : Développement, réparation et maladies neuromusculaires (3 ECTS)
- VM : Vieillesse musculaire (3 ECTS)

**UE11 « Pathologie et environnement » (Choisir 2 ECUEs parmi 3) (6 ECTS)**

- PAT : Physiopathologie de l'exercice musculaire, fatigue et dopage (3 ECTS)
- ENV : Exercice et environnement contraignant (3 ECTS)
- MED : Traumatologie du sport (3 ECTS)

**UE12 « Nutrition de l'effort ou Ergonomie et Handicap » (Choisir une option de 2 ECUEs : ECA/MIC ou ERG/HAND) (6 ECTS)**

- ECA : Exercice et comportement alimentaire (3 ECTS)
- MIC : Micronutriments et ergogènes pour le sportif (3 ECTS)
- ERG : Ergonomie appliquée aux APS (3 ECTS)
- HAND : Handicap et APS (3 ECTS)

**Master 2 – Semestre 4 (2ème semestre du M2)**

**UE13 « Ateliers » (5 ECTS)**

- MIP : Management et ingénierie de projet nutrition santé (3 ECTS)
- PRO : Préparation à l'insertion professionnelle (2 ECTS)

**UE14 « Stage Recherche ou Professionnel » (25 ECTS)**

- Stage (minimum 200h) en milieu professionnel (laboratoire de recherche, entreprise, association, service hospitalier, réseau de santé...)

## Calendrier pédagogique

Master 2 :

Date ouverture le 16 septembre 2019

Date de fin des enseignements 14 décembre 2019

Date de stage du 13 janvier au 20 juin 2020

Date examens :

du 03 au 12 janvier 2020

du 02 au 14 mars 2020

Interruption :

Du 14 décembre 2019 au 02 janvier 2020

## Modalités d'admission en formation initiale

- De droit (capacité d'accueil limitée) après dépôt du dossier de candidature pour : les Licences de Paris 13, Paris Descartes et UPEC « Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) », mentions Entraînement Sportif (ES) et Activité Physique Adaptée Santé (APAS), et « Sciences, Technologie, Santé », mention Sciences de la Vie, avec au minimum un intérêt marqué et documenté pour l'activité physique et/ou une pratique sportive.

Voir (\*)

- Sur dossier de candidature : autres mentions, autres Licences, autres universités et autres diplômes (kinésithérapie, ergothérapie, psychomotricité... pour une admission en M1 ; autres M1, médecine, vétérinaire... pour une admission en M2). Les candidats doivent montrer de sérieuses connaissances scientifiques dans les champs disciplinaires du master (activité physique, sciences de la vie...) et au minimum un intérêt marqué et documenté pour l'activité physique et/ou une pratique sportive. Voir (\*)

(\*) Attention, certains métiers peuvent nécessiter la validation antérieure d'un diplôme spécifique (Licence STAPS de mention particulière, BTS...).

Il est conseillé de se renseigner avant de s'inscrire. Par exemple, pour exercer devant un public présentant une pathologie ou un handicap, il sera nécessaire d'avoir une carte professionnelle d'éducateur sportif délivrée au diplômé de Licence STAPS mention APAS. Autres exemples, pour exercer en tant que diététicien, il faut un BTS de Diététique ; pour exercer en tant que nutritionniste, il faut être médecin nutritionniste.

## Modalités d'admission en formation continue

Public concerné :

- Titulaire d'un diplôme ou d'un titre Niveau II

- Professionnels du domaine de formation, possibilité accès par la voie de la validation des expériences professionnelles ou acquis personnels en vue de l'accès aux différents niveaux de l'enseignement supérieur (VAPP)

Prix de la formation :

Master 1 : 5 197,20 euros pour un financement entreprise ou OPCA. 568 heures de formation et 100 heures de stage.

Master 2 : 2 415,60 euros pour un financement entreprise ou OPCA. 264 heures de formation et 200 heures de stage.

Conditions particulières : nous contacter.

## Candidature

- Etudiants ou adultes en reprise d'études : candidature sur <https://candidatures.u-pec.fr>
  - Etudiants internationaux (procédure Campus France) : consultez le site [www.campusfrance.org](http://www.campusfrance.org)
  - Etudiants internationaux (hors Campus France) : candidature sur <https://candidatures.u-pec.fr>
- Pour plus d'informations, contactez la scolarité du diplôme.

## Director of studies

Pierre Portero  
[pierre.portero@u-pec.fr](mailto:pierre.portero@u-pec.fr)

## Scolarité

Valérie VIDAL  
01 45 17 44 76  
[valerie.vidal@u-pec.fr](mailto:valerie.vidal@u-pec.fr)

Centre Duvauchelle  
1er étage, bureau 104  
27 avenue Magellan  
94000 Créteil

Contact formation continue (devis/financement) :

Hamid KEBBICHE  
[hamid.kebbiche@u-pec.fr](mailto:hamid.kebbiche@u-pec.fr)  
01.45.17.44.92