



# LIVRET PÉDAGOGIQUE

## Master STAPS Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

*Parcours Accompagnement de la performance et sciences humaines (APSH)*  
□ dernière année !



ANNÉE UNIVERSITAIRE 2022-2023



## EQUIPE PÉDAGOGIQUE ET ADMINISTRATIVE

Responsable Pédagogique 1ère année : Marjorie BERNIER  
[marjorie.bernier@univ-brest.fr](mailto:marjorie.bernier@univ-brest.fr)



Co-responsable chargé de la mise en œuvre de la formation : Guillaume LEVILLAIN  
[guillaume.levillain@univ-brest.fr](mailto:guillaume.levillain@univ-brest.fr)

Responsable Pédagogique 2ème année :  
Responsable des stages et de l'alternance : Gilles KERMARREC  
[gilles.kermarrec@univ-brest.fr](mailto:gilles.kermarrec@univ-brest.fr)



Secrétaire Administrative et Pédagogique : Lenaig DELETRE  
[Lenaig.Deletre@univ-brest.fr](mailto:Lenaig.Deletre@univ-brest.fr) – 02 98 01 80 15

## **ATTESTATION**

***(à détacher et à retourner au responsable d'année du Master)***

Je certifie avoir pris connaissance de l'ensemble des informations figurant dans ce livret pédagogique et notamment le règlement des études.

Master 1       Master 2

Nom :

Prénom :

Fait à ..... le .....

Signature

# SOMMAIRE

ATTESTATION	4
PRÉSENTATION GÉNÉRALE	6
<b>Les dates ou périodes clés</b>	9
PROGRAMME	10
RÈGLEMENT DES ETUDES COMMUN AUX MASTERS 1 <sup>ÈRE</sup> ET 2 <sup>ÈME</sup> ANNÉE	11
REGLEMENT DES ETUDES PROPRE AU MASTER EOPS	12
MÉMOIRE	20
FICHES DESCRIPTIVES PAR ENSEIGNEMENT	22
Master 2	22
Semestre 9	22

# PRÉSENTATION GÉNÉRALE

## Objectifs du Master EOPS

---

L'objectif du Master STAPS mention EOPS est de former les étudiants à l'intervention, à une expertise scientifique, technique et organisationnelle dans le domaine de **la performance et de l'entraînement sportif**. La formation brestoise propose une **approche systémique** pour l'analyse et le développement des différents facteurs de la performance sportive, avec un renforcement des connaissances et compétences en psychologie du sport. D'une part, les enseignements porteront non seulement sur des facteurs de la performance, mais ils chercheront à **articuler ces facteurs pour concevoir des programmes** ou mobiliser des techniques d'optimisation de la performance. D'autre part, la formation portera non seulement sur l'activité d'un ou plusieurs athlètes (équipe), mais aussi sur l'activité de l'entraîneur (staff), et le projet sportif (structure). Le futur diplômé devra être capable de situer son action à ces **différents niveaux d'analyse et d'optimisation de la performance**.

Le master EOPS est donc une formation qui permet d'acquérir des **compétences pluridisciplinaires** avec une spécialisation en psychologie du sport, dans les domaines de la préparation physique et mentale, de l'accompagnement scientifique de la performance, de la prévention des blessures et de la reprise de l'activité après blessure. Ces compétences reposent sur des techniques d'intervention et des méthodes d'analyse qualitatives et quantitatives issues de la recherche en sciences du sport. Ces connaissances et compétences développées sont donc en lien avec les travaux de recherche menés au CREAD, laboratoire qui réunit les enseignants chercheurs de l'équipe pédagogiques, et plus précisément **l'équipe 3A2P « Activité Physique Apprentissage et Accompagnement de la Performance »**. Les études réalisées dans le cadre des mémoires de master sont donc majoritairement en lien avec les thématiques de cette équipe de recherche (e.g., Attention, Autorégulation, Emotion, Motivation, Prise de décision, Intelligence collective, Récupération, Stress). L'objectif est également d'assurer une **formation pluridisciplinaire et scientifique** pour que les diplômés puissent mener des actions basées sur des évidences scientifiques, de façon efficiente et innovante, dans toutes les structures sportives (e.g., clubs, fédérations sportives, monde professionnel et secteur socio-économique du sport, etc.) et dans des services ou laboratoires de recherche et développement.

## Spécificités du parcours APSH □ APIC de Brest<sup>1</sup>

---

Le parcours **Accompagnement de la Performance Individuelle et collective** mis en place à Brest a pour objectif de former des professionnels compétents pour accompagner des personnes (ou des équipes) impliquées dans la réalisation d'un projet de performance..

Cette formation se caractérise par :

- Une **dimension internationale** : Organisation d'un **séminaire international**, mobilisation de la littérature scientifique internationale, importance de l'anglais dans la formation, encouragement à la mobilité étudiante dans les universités partenaires.
- Des **enseignements en mode projet** : Des évaluations en **contrôle continu** uniquement prenant la forme de projets à concevoir, réaliser et évaluer sur le terrain, en lien avec les objectifs de l'enseignement.
- Une **articulation entre recherche et pratique** : Formateurs chercheurs et/ou professionnels dans le domaine de la performance, étayage scientifique de la formation, formation par la recherche, réalisation en M1 et en M2 d'un **mémoire et d'un rapport de stage**.

---

<sup>1</sup> Vidéo de présentation : [https://www.youtube.com/watch?v=0Wi999\\_G5Ek](https://www.youtube.com/watch?v=0Wi999_G5Ek)

- Une intégration dans le **milieu sportif local ou national** : partenariats avec des structures pour des stages ou pour des contrats d'apprentissage en alternance.
  - + Interventions d'acteurs de la performance sportive locaux ou reconnus au niveau national.
-







## **Les dates ou périodes clés**

### ***Le suivi et la validation des compétences professionnelles (stage)***

- Présentation des missions et positionnement dans le contexte (préparation à la première visite du tuteur) : semaine 2
- Evaluation formative des compétences spécifiques et générales dans le livret de l'apprenti (suite à la seconde visite) : semaine 5 ou 6
- Validation des compétences spécifiques et générales dans le livret de l'apprenti (suite à la troisième visite) : semaine 10 ou 11
- Préparation du grand oral : semaine 12
- le grand oral de fin d'études : semaine 13

### ***La réalisation d'une étude mobilisant des compétences scientifiques (mémoire)***

- Choix d'une thématique et sollicitation d'un.e directeur.rice de mémoire : semaine 2
- Enrichissement du rationnel et rédaction de la revue de littérature : semaine 5
- Rédaction d'un protocole et validation par le.la directeur.rice de mémoire pour sa mise en œuvre : semaine 6
- Analyse des données et rédaction des résultats : semaine 9 et 10
- Dernière relecture et validation par le.la directeur.rice de mémoire : semaine 11
- Dépôt du mémoire finalisé et autorisé par le.la directeur.rice de mémoire : lundi 5 juin (en format pdf)
- Préparation de la soutenance : semaine 12
- Soutenance du mémoire de master : semaine 13

# PROGRAMME

## MASTER "Entrainement et optimisation de la performance sportive (EOPS)" M2 Parcours "Accompagnement de la performance et sciences humaines (APSH) en alternance"

SEMESTRE 9 : Se spécialiser dans l'entraînement (200h)			Formateurs	Crédits ECTS	CM	TD	Travail personnel encadré	MCC - Evaluation Session unique
EC obligatoire (tous sites)	SEO9A1	Séminaire international	PV	5	20		12	CC 100% dossier et/ou oral
7 EC - Accompagnement de la performance et sciences humaines	SEO9A2	Nouvelles technologies et dispositifs pour la formation et la performance (Niveau 2)	GK	5	5	15	12	CC 100% dossier et/ou oral
	SEO9A3	Techniques de préparation mentale (niveau 2)	MB & MC	5	5	15	12	CC 100% dossier et/ou oral
	SEO9A4	Développement des activités de service	TK	5	5	15	12	CC 100% dossier et/ou oral
	SEO9A5	Analyse de l'activité de coaching en situation de compétition	SD	5	5	15	12	CC 100% dossier et/ou oral
	SEO9A6	Accompagnement de la performance : posture, techniques et pratique.	CT	5	5	15	12	CC 100% dossier et/ou oral
	SEO9A7	Projets et carrières des SHN	MC & Cbe	5	5	15	12	CC 100% dossier et/ou oral
	SEO9A8	Conception et conduite d'un stage de préparation physique et mental intégré	FM & co	5		20	12	CC 100% dossier et/ou oral
	SEO9A9	Accompagnement du sportif : approche systémique et récupération	PV	5	5	15	12	CC 100% dossier et/ou oral
	BREST							
Les compétences des 9 enseignements du semestre se développent et sont évaluées au travers de travaux (étude de cas, recueil et analyse de données, synthèse de la littérature, ...) qui se traduisent par des dossiers. Des TPE sont des temps de travail, en présentiel à l'université, couplés à chacun des enseignements de la maquette. Ils sont <b>nécessaires pour que l'apprenti puisse réaliser le travail demandé.</b>								
Volume horaire total semestre					55	125	108	288

SEMESTRE 10 : Intervenir dans l'			Formateurs	Crédits ECTS	CM	TD	Travail personnel encadré	MCC - Evaluation Session unique
UE A	Stage et mémoire			30				
SEO0A1	Accompagnement individualisé du mémoire (cours de méthodologie et veille scientifique)		GL, PV, GK et MB	20	0	50	25	CC 100% (mémoire et soutenance)
SEO0A2	Accompagnement individualisé du stage (ateliers d'analyse de pratique et cours sur des outils et techniques au service de la professionnalisation)		GK et JKB, MC, Cbe, TK, FM ...	10	0	75	20	CC 100% (rapport de stage)
Les contenus de formation au cours de ce semestre sont orientés vers le développement de 2 types de compétences professionnelles et scientifiques. La compétence scientifique (orientée analyse de la performance) se traduit in fine par la rédaction et la soutenance d'un mémoire. La mise en œuvre d'un projet d'intervention et l'élaboration d'un projet professionnel se manifeste in fine par un rapport de stage et un "grand oral". Des sessions de Travail Personnel Encadré sont organisées lors des semaines de formation pour permettre aux apprentis de réaliser ces travaux.								
Volume horaire total semestre					0	125	45	170
Volume horaire total M2 alternance					458			

# RÈGLEMENT DES ETUDES COMMUN AUX MASTERS 1<sup>ÈRE</sup> ET 2<sup>ÈME</sup> ANNÉE

Ce règlement a pour but de définir les conditions d'autorisation de redoublement en Masters 1ère année et 2ème année

**Article 1** : le redoublement en Master 1 et 2 n'est pas de droit. Il est laissé à l'appréciation des jurys de chaque Master.

**Article 2** : un étudiant qui souhaite redoubler doit faire une demande écrite à l'attention du président de jury du Master concerné. Cette demande devra être transmise à la scolarité au format papier ou bien par mail sur l'adresse :

[scolarite.FSSE@univ-brest.fr](mailto:scolarite.FSSE@univ-brest.fr)

**Article 3** : la demande de redoublement doit parvenir à la scolarité au plus tard 48h00 avant la date du jury concerné.

**Article 4** : les formations concernées par ce règlement sont désignées ci-après :

- Master 1 et 2 STAPS-APAS parcours prévention santé
- Master 1 et 2 STAPS-EOPS parcours Accompagnement de la Performance et Sciences Humaines
- Master 1 et 2 STAPS-MANAGEMENT DU SPORT parcours sport et territoires
- Master 1 et 2 SCIENCES DE L'EDUCATION parcours formateur d'adultes

# REGLEMENT DES ETUDES PROPRE AU MASTER EOPS

## 1. CONDITIONS D'OBTENTION DU DIPLÔME, CAPITALISATION, COMPENSATION

---

### Comment j'obtiens une UE ?

Une U.E. est définitivement acquise et capitalisée lorsque la note moyenne obtenue est supérieure ou égale à 10 / 20 (compte tenu du coefficient de chaque épreuve).

La validation se fera en **session unique**. Les éléments constitutifs (EC) de l'UE déterminent la moyenne de l'UE.

### Comment j'obtiens un semestre et le valide ?

Un semestre est définitivement acquis/validé et capitalisé si l'étudiant obtient une moyenne supérieure ou égale à 10/20 à chaque UE qui compose le semestre, avec 30 ECTS.

□ *Particularité pour la dernière année du M2 EOPS APSH : tous les étudiants doivent suivre les 8 EC du parcours brestois (SE09A2 à SE09A9). Néanmoins, la validation du semestre sera proposée en prenant en compte les 5 meilleures moyennes parmi ces 8 EC.*

### Comment j'obtiens l'année et la valide ?

L'année est acquise et validée si toutes les UE des deux semestres sont acquises avec pour chacune d'elle une note moyenne obtenue qui est supérieure ou égale à 10/20 (60 ECTS). Il n'y a pas de compensation entre les UE ou entre les semestres.

### Est-ce que je peux conserver une UE et/ou un semestre acquis/validé ?

La capitalisation d'une U.E. ou d'un semestre est illimitée dans le temps.

Un étudiant redoublant ou en reprise d'études peut donc se prévaloir d'une U.E. capitalisée plusieurs années auparavant, sous réserve que les éléments constitutifs de l'U.E. soient identiques dans le programme actuel. Il en va de même pour le semestre.

A défaut d'identité absolue, la reprise est soumise à l'appréciation de l'équipe pédagogique. La demande doit se faire via l'imprimé **dossier reprise ECTS/Note avant la date du 27 septembre**.

### Est-ce que je peux renoncer à mes notes ?

Dans le cadre d'un redoublement et pour améliorer ses résultats, l'étudiant peut renoncer à toute U.E. capitalisée lors d'une année précédente. La renonciation à une U.E. dans un semestre capitalisé entraîne la perte de la capitalisation du semestre et des autres U.E. obtenues par compensation dans ce semestre. L'étudiant doit obligatoirement en informer la scolarité **avant le 27 septembre** de l'année universitaire en cours. Après cette date, aucune renonciation ne peut intervenir ni être rétractée.

**Le jury statue** à la fin de chaque semestre sur la validation des U.E. et du (ou des)

semestre(s) dans lesquels l'étudiant est inscrit.

### **Est-ce que je peux faire valoir mes ECTS obtenus dans une autre université ou un autre cursus ? – dossier reprise d'ECTS et/ou note**

L'étudiant qui souhaite conserver une note obtenue dans un cursus de staps ou sciences de l'éducation d'une autre université ou dans un autre cursus doit impérativement effectuer une demande de reprise d'ECTS à la scolarité **avant le 27 septembre** de l'année universitaire en cours.

Cette reprise est soumise à l'appréciation de l'équipe pédagogique.

Après cette date, aucune demande ne peut intervenir ni être rétractée.

### **Comment j'obtiens le diplôme de Master ?**

Le diplôme de **MASTER STAPS EOPS (120 ECTS)** est obtenu de la manière suivante : Toutes les UE supérieures ou égales à 10/20 sur les 2 années de master. Il n'y a pas de compensation entre les UE ni entre les semestres.

Les deux années sont en session unique.

### **Mentions de mérite**

Les diplômes délivrés par l'Université sont assortis de mentions attribuées en fonction de la moyenne obtenue aux examens.

Les mentions de diplôme sont les suivantes:

- **Passable** : pour une moyenne générale supérieure ou égale à **10/20 et inférieure à 12/20**
- **Assez Bien** : pour une moyenne générale supérieure ou égale à **12/20 et inférieure à 14/20**
- **Bien** : pour une moyenne générale supérieure ou égale à **14/20 et inférieur à 16/20**
- **Très Bien** : pour une moyenne générale supérieure ou égale à **16/20**

## **2. RÈGLES DE PROGRESSION**

---

**Le passage en M2 est automatique si l'étudiant.e a validé les 2 semestres du M1.**

### **Statut AJAC/AACD : Autorisé-e à continuer avec dettes**

Un.e étudiant.e qui aurait validé un semestre et l'UE D Méthodologie et Stage, mais qui n'aurait pas validé l'ensemble des UE de l'autre semestre peut demander au jury de fin d'année le passage en M2 sous le statut d'Ajourné (AACD). Ce statut est soumis à la décision du jury. La demande devra être transmise à la scolarité au format papier ou bien par mail sur l'adresse : [scolarite.FSSE@univ-brest.fr](mailto:scolarite.FSSE@univ-brest.fr). La demande de statut doit parvenir à la scolarité au plus tard 48h00 avant la date du jury concerné.

## **Le redoublement**

Le redoublement en Master 1 et 2 n'est pas de droit. Il est laissé à l'appréciation du jury du Master. Un étudiant qui souhaite redoubler doit faire une demande écrite et argumentée à l'attention du président de jury du Master concerné. Cette demande devra être transmise à la scolarité au format papier ou bien par mail sur l'adresse : [scolarite.FSSE@univ-brest.fr](mailto:scolarite.FSSE@univ-brest.fr). La demande de redoublement doit parvenir à la scolarité au plus tard 48h00 avant la date du jury concerné.

## **3. CRÉDITS ET MOBILITÉ GÉOGRAPHIQUE OU RÉORIENTATION DE L'ÉTUDIANT**

Conformément à la réglementation nationale et aux accords internationaux destinés à favoriser la mobilité des étudiants, particulièrement entre les différents pays européens, chaque U.E. est affectée d'un certain nombre de crédits, capitalisables et transférables, correspondant à la charge de travail qu'elle représente. Un semestre d'enseignement correspond à 30 crédits.

Lorsque l'étudiant valide une U.E. ou un semestre, il capitalise définitivement le nombre de crédits correspondant. Il peut se prévaloir de ces crédits en cas de changement d'orientation ou en cas de mobilité géographique, y compris à l'étranger. Il appartient à l'équipe pédagogique de la formation dans laquelle l'étudiant veut entrer d'apprécier si les crédits déjà obtenus s'intègrent de façon cohérente dans le parcours visé et comment il convient de les prendre en compte (dispense de diplôme normalement requis pour entrer dans la formation, dispense de matières ou d'UE dans la formation suivie...)

## **4. MODALITES D'EVALUATION**

---

Chaque unité d'enseignement fait l'objet d'un **contrôle continu en session unique**.

La note de contrôle continu est attribuée sur la base d'au minimum deux évaluations (dossier, organisation, d'évènement, écrit, oral..) définies par l'enseignant responsable de l'enseignement au début de l'enseignement.

Certaines évaluations peuvent être mutualisées entre plusieurs enseignements.

**Si l'étudiant ne justifie pas son absence à une évaluation ou s'il ne rend pas un document d'évaluation dans le délai fixé par l'enseignant, il se verra attribuer la note de 0.**

La transmission du justificatif (original) doit se faire dans les 48h à 72h suivant l'évaluation, auprès du service scolarité.

Liste des absences justifiées : raison médicale, décès d'un ascendant/descendant direct, convocation examen (permis de conduire, concours), stage selon les dates

et horaires définis dans la convention. Tout autre motif devra être validé par le président de jury.

Dans le cas des absences justifiées, une épreuve de rattrapage sera organisée par l'enseignant ou un délai supplémentaire pour le rendu sera offert à l'étudiant.

### **Consultation des travaux (dossiers, copies, ...)**

#### **Ai-je le droit de consulter mes travaux ?**

Conformément au guide pratique des examens de l'UBO, les étudiants ont le droit de consulter leurs copies après que la notation a été définitivement arrêtée par le jury. L'université est tenue de faire droit à cette demande pendant un an (consultation directe et/ou photocopie contre paiement des frais correspondants). La consultation se déroule toujours en présence d'un membre de l'équipe enseignante ou à défaut d'un membre du service de scolarité de la composante.

Une consultation de copie peut être également organisée par l'administration avant les jurys.

### **Communication des résultats**

#### **Comment puis-je accéder à mes notes et résultats ?**

Les résultats (et pas les notes) sont publiés par voie d'affichage après les délibérations des jurys et consultables par internet, *via* l'espace numérique de travail (E.N.T.) de l'étudiant.

Les notes sont uniquement consultables sur l'ENT.

Les étudiants recevront leurs relevés de notes soit lors d'une distribution organisée par l'administration (créneau obligatoire fixé dans ADE) soit par voie postale ultérieurement.

### **Fraude**

Extrait du règlement des examens : risques encourus en cas de fraude :

Relève du régime disciplinaire tout étudiant auteur ou complice d'une fraude ou tentative de fraude commise à l'occasion d'une inscription, d'un contrôle continu ou d'un examen ou d'un fait de nature à porter atteinte à l'ordre ou au bon fonctionnement de l'UFR ou de l'Université.

La section disciplinaire est saisie.

Les peines disciplinaires encourues en cas de fraude s'échelonnent du simple avertissement à l'exclusion de l'Université ou de tout établissement d'enseignement supérieur public qui peut être définitive. Elles restent inscrites dans les dossiers des étudiants concernés.

Aucun certificat de réussite ni de relevé de notes ne peuvent être délivrés avant que la formation disciplinaire ait statué et toute sanction prononcée dans le cas d'une fraude ou tentative de fraude entraîne, pour l'intéressé, la nullité de l'épreuve correspondante.

Lorsque la fraude est découverte après la délivrance du diplôme, l'annulation des



épreuves entraîne le retrait du diplôme par les autorités compétentes.

## **Plagiat**

« Les étudiants et les personnels sont informés que le plagiat constitue une violation grave de l'éthique universitaire. Le plagiat consiste à reproduire un texte, une partie d'un texte, toute production littéraire ou graphique, ou des idées originales d'un auteur, sans lui en reconnaître la paternité par des guillemets appropriés et par une indication bibliographique convenable. » (Charte anti-plagiat de l'Université de Bretagne Occidentale, Article 1)

Charte anti-plagiat : <http://ubodoc.univ-brest.fr/wp-content/uploads/2014/12/charte-antiplagiat-ubo.pdf>

Le formulaire de non-plagiat doit être signé et inséré dans le mémoire.

Engagement de non-plagiat :

<http://ubodoc.univ-brest.fr/wp-content/uploads/2014/12/Engagement-de-non-plagiat-ubo.pdf>

## 5. SITUATIONS PARTICULIÈRES

---

### **Régime spécial étudiant / Étudiants dispensés – non assidus**

Sont concernés : les étudiants salariés, en service civique, chargés de famille, malades, handicapés, les étudiants assumant des responsabilités particulières dans la vie universitaire ou étudiante, les sportifs/artistes de haut niveau ou les étudiants inscrits dans une autre formation.

La demande de RSE / statut de dispensé.e (non assidu) se fait, avec présentation de justificatif et constitution du dossier RSE à **la date du 27 septembre au plus tard. Les demandes de RSE se font uniquement par semestre.**

### **Au-delà de ces dates, aucune demande ne sera recevable.**

Ces étudiants peuvent bénéficier de certaines commodités qui seront définies avec le responsable pédagogique en fonction de la situation de l'étudiant.

**Le programme de l'évaluation et les modalités de contrôle sont les mêmes pour tous les étudiants, dispensés ou assidus.**

**A l'issue de la demande de RSE/Dispense d'assiduité et après avis favorable de la demande, un contrat pédagogique spécifique sera établi entre les différentes parties (étudiant/responsable de filière/administration)**

### **Étudiants en situation de handicap**

Les étudiants en situation de handicap ou souffrant de problèmes de santé chroniques (sensoriel, moteur, psychologique...) ou ponctuels (intervention, fracture, hospitalisation....) peuvent demander la mise en place d'aménagements spécifiques des études et des examens.

Pour ce faire faire, ils doivent prendre rendez-vous avec le médecin du Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (S.U.M.P.P.S.) dès le début de l'année ou lorsque survient le handicap ou le problème.

**S.U.M.P.P.S.**

**CENTRE DE SANTE BREST**

**Adresse :** 13 rue de Lanrédec CS 93837 29238 BREST CEDEX 3

**Téléphone :** 02 98 01 82 88

**Mail :** [service.sumpps@univ-brest.fr](mailto:service.sumpps@univ-brest.fr)

**Espace HANDIVERSITE**

**Adresse :** DEVE - Batiment C - Rez de Chaussée - Bureau C004 20 Avenue LE GORGEU - CS 93837- 29238 BREST CEDEX 3

**Téléphone :** 02.98.01.82.09

**Mail :** [handiversite@univ-brest.fr](mailto:handiversite@univ-brest.fr)

## 6. QUELQUES CONTACTS IMPORTANTS

---

### **Service scolarité de la Faculté Sciences du sport et de l'éducation**

Accueil téléphonique : 02 98 01 71 47

Mail : [scolarite.FSSE@univ-brest.fr](mailto:scolarite.FSSE@univ-brest.fr)

### **Cellule Mobilité internationale de la Faculté Sciences du sport et de l'éducation**

(Erasmus+, stage à l'étranger, BCI...)

Mail : [international-sport-education@univ-brest.fr](mailto:international-sport-education@univ-brest.fr)

### **Service sociale étudiants : Mme LE GOFF au SUMPPS**

13 rue de Lanrédec à Brest - Tél. : 02 98 01 82 88

le lundi sur RDV : UFR Lettres et Sciences Humaines - salle B 324

du mardi au vendredi sur RDV : au SUMPPS



# MÉMOIRE

## 1. Informations générales

---

Les étudiants produisent un mémoire chaque année. Toutes les informations concernant les mémoires sont transmises dans le cadre des enseignements Méthodologie du mémoire et Méthodologie de la recherche en M1. Des séminaires thématiques et méthodologiques sont organisés pour accompagner les étudiants de M1 et M2.

## 2. Charte de l'encadrement de mémoire (*document à signer et à remettre au directeur de mémoire*)

---

Cette charte vise à établir les principes de fonctionnement de l'encadrement du mémoire du Master EOPS de l'Université de Brest.

### **L'encadrement d'un mémoire par un-e directeur-riche consiste en :**

- un accompagnement dans l'identification d'un thème ou d'une question pertinente
- une aide à la délimitation du champ de connaissances en lien avec la question
- un accompagnement dans la conception du protocole expérimental
- une validation à chacune des étapes de l'élaboration du mémoire : introduction, cadre théorique, formulation de la question de recherche et des hypothèses, méthode, résultats, discussion.
- un retour sur le mémoire rédigé
- une signature de l'autorisation de soutenance si le mémoire finalisé répond aux exigences d'un mémoire universitaire
- si l'étudiant-e est autorisé-e à soutenir, un accompagnement pour la préparation de la soutenance.

### **Le-la directeur-riche de mémoire n'a pas pour rôle :**

- de prendre en charge, même partiellement, une ou des étapes du travail de mémoire
- de faire la recherche bibliographique (l'étudiant-e dispose d'une formation au Service de Documentation)
- d'écrire à la place de l'étudiant
- de corriger la syntaxe ou l'orthographe du document
- de corriger la mise en forme aux normes APA

*Chaque étudiant-e est donc responsable de son travail et du mémoire déposé.*

**Il n'y aura pas de deuxième session.** Le mémoire dans sa première et unique version déposée doit donc répondre aux exigences d'un mémoire universitaire de niveau master.

En master 1, suite à un premier travail pour déterminer sa question ou son thème de recherche, l'étudiant-e se voit attribuer un-e directeur-riche de mémoire. Dès qu'il-elle a connaissance de son-sa directeur-riche de mémoire, l'étudiant-e est chargé-e de prendre contact avec lui-elle au plus vite.

En master 2, l'étudiant-e prend contact avec un-e directeur-riche de mémoire en fonction du thème choisi. Il s'agit de solliciter un-e directeur-riche spécialiste de ce thème, ou du champ scientifique dans lequel il s'inscrit, ou de la méthode envisagée. Les responsables du master peuvent vous aider pour identifier les directeurs-rices susceptibles de vous encadrer. Pour donner son accord sur l'encadrement du mémoire, le-la directeur-riche sollicité-e peut demander au

préalable à l'étudiant-e de fournir un état d'avancement de sa réflexion et un état de ses connaissances sur le thème et la question qu'il-elle souhaite traiter.

**Une première rencontre permettra d'initier la collaboration avec le directeur et de définir une organisation et un rétro-planning** jusqu'à la date de dépôt du mémoire. Ce rétro-planning établi, l'étudiant-e devra respecter chacune des échéances fixées tout au long de l'année. Pour obtenir un rendez-vous avec son-sa directeur-riche, l'étudiant-e doit au préalable avoir produit et envoyé un document ou un point d'avancement de son travail.

Il est important que **l'étudiant-e envoie régulièrement à son-sa directeur-riche un état d'avancement de son travail** pour obtenir un avis et des recommandations. En particulier, avant toute mise en place de son protocole de recherche (plan expérimental, recueil des données, traitement des données), l'étudiant-e doit avoir vérifié avec son-sa directeur-riche que ce protocole est bien valide et pertinent.

Le-la directeur-riche de mémoire réalisera **deux relectures maximum** de chacune des parties du mémoire. L'étudiant doit donc veiller à envoyer pour relecture des écrits de bonne qualité.

**Aucune relecture ou retour ne sera fait par le-la directeur-riche sur un document dont la syntaxe ou l'orthographe ne serait pas convenable.**

L'étudiant-e doit anticiper l'envoi des documents pour lesquels il souhaite une relecture par son-sa directeur-riche. **Un délai d'une semaine minimum et de 15 jours pour la version finale du mémoire doit être prévu pour obtenir un retour de la part du-de la directeur-riche.** Un document envoyé par l'étudiant-e trop tardivement par rapport à la date limite de rendu des mémoires ne sera pas relu par le-la directeur-riche.

# FICHES DESCRIPTIVES PAR ENSEIGNEMENT

## Master 2

Semestre 9

## **NOUVELLES TECHNOLOGIES ET DISPOSITIFS POUR LA FORMATION ET LA PERFORMANCE NIVEAU 2 (5h CM et 15h TD)**

RESPONSABLE ENSEIGNEMENT

Gilles Kermarrec

[gilles.kermarrec@univ-brest.fr](mailto:gilles.kermarrec@univ-brest.fr)

### **Description :**

Cet enseignement organisé sur le mode « projet » consiste à concevoir, mettre en œuvre et évaluer un dispositif technologique conçu à partir des avancées de la littérature scientifique sur l'entraînement des habiletés perceptives, motrices, et cognitives.

### **Compétences visées :**

- Etre capable de mettre en œuvre un dispositif technologique supposé développer des habiletés dans une spécialité sportive choisie.
- être capable de mesurer des acquisitions en relation avec un objectif d'entraînement
- Etre capable d'analyser les effets attendus et non attendus en relation avec les avancées de la littérature scientifique

**Pré requis :** niveau 1 au semestre 8

### **Syllabus (Programmation des contenus) :**

- 1- Introduction « la technologie pour faire plus ou mieux ? » : présentation du cours aux étudiants ;
- 2- D'une méthode d'ingénierie de formation à un travail de conception en autonomie : choix d'un objectif, développement d'un dispositif et argumentation scientifique
- 3- Présentation de la méthode évaluation avec une justification systématique des choix
- 4- Mise en œuvre et évaluation des effets
- 5- Présentation des résultats et analyses.

### **Bibliographie (conseils de lecture pour les étudiants) :**

Bossard, C., Kermarrec, G., De Loor, P., Benard, R., & Tisseau, J. (2009). Sport, performance et conception de simulations participatives : Illustration dans le domaine du football avec l'environnement virtuel CoPeFoot. *Intellectica*, 2, 52, 97-117.

Kermarrec, G. (2016). Tactical Skills Training in Team Sports: Technology Supports for the 4P Strategy. In J. Cabri & P. Pizarat Correia (Eds). *Sport Science Research and Technology Support*. Icsport, selected papers, Springer : Rome.

Kermarrec G., Kerivel T., Cornière C., Bernier M., Bossard C., Le Bot G., Le Paven M. (2020). Usages et effets du feedback vidéo pour la formation à la prise de décision en sport : une revue de littérature. *Revue SATPS*, à paraître.

Milazzo, N., Bernier, M., Farrow, D., Rosnet, E., & Fournier, J.-F. (2015). "L'entraînement cognitivo-perceptif basé sur la vidéo et ses modes d'instructions". *Psychologie Française*.

### **Evaluation :**

Présentation du dispositif et de la méthode d'évaluation : document écrit avec justification scientifique des choix (40%).

Présentation de la mise en œuvre et des résultats obtenus : présentation orale et discussion (60%).

## **TECHNIQUES DE PRÉPARATION MENTALE (20h TD)**

RESPONSABLE ENSEIGNEMENT

Marjorie Bernier, [marjorie.bernier@univ-brest.fr](mailto:marjorie.bernier@univ-brest.fr)



**Description :**

Cet enseignement a pour objectif d'amener les étudiants à concevoir un protocole d'entraînement mental répondant à une problématique spécifique issue du milieu sportif. Ce protocole a pour vocation de développer les habiletés mentales du sportif et d'optimiser sa performance sportive.

**Compétences visées :**

- S'appropriier les fondements théoriques des travaux de recherches issues de la psychologie du sport.
- Concevoir un protocole d'entraînement mental permettant d'optimiser différentes habiletés mentales chez le(s) sportif(s).

**Pré requis :**

- Bases en psychologie du sport
- Expérience en tant qu'intervenant dans un contexte de performance.

**Syllabus (Programmation des thèmes) :**

Thème n°1 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour des jeunes footballeurs issus d'un centre de formation

Thème n°2 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour un sportif blessé.

Thème n°3 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour un sportif pratiquant des sports ultra (ultra trail, etc).

Thème n°4 : Concevoir un protocole d'entraînement mental visant à développer des habiletés psychosociales et des habiletés de vie pour de jeunes sportifs en Pôle Espoir

**Bibliographie (conseils de lecture pour les étudiants) :**

Décamps G. (dir.), Psychologie du sport et de la performance, Bruxelles, De Boeck, 2012.

Recherche bibliographique à faire sur le thème choisi

Quelques auteurs de référence :

Sur le trail : Roberta Antonini-Philippe...

Sur le sportif blessé : Claire Calmels, Sylvain Baert...

Sur la formation des jeunes sportifs : Chris Harwood, Jean Côté, Daniel Gould...

**Evaluation :**

Deux oraux et une séance à mener en condition réelle (vidéo)

**DÉVELOPPEMENT DES ACTIVITÉS DE SERVICE (5h CM et 15h TD)**

RESPONSABLE ENSEIGNEMENT

Thibault Kerivel

[thibault.kerivel@univ-brest.fr](mailto:thibault.kerivel@univ-brest.fr)

**Description :**

Cet enseignement a pour but de permettre aux étudiants de s'initier à la logique de l'entrepreneuriat et à l'innovation dans le domaine sportif. Les étudiants travaillent en équipe et passent par différentes étapes comme la génération d'idées, la conception, l'analyse de la demande, etc ... pour développer une solution viable et adaptée au public cible.

**Compétences visées :**

- Etre capable générer des idées de services dans le domaine du sport ou du travail
- Etre capable d'analyser les besoins d'un public
- Etre capable de comprendre et maîtriser les concepts de la création d'entreprise
- Etre capable de gérer un projet collectivement

**Pré-requis :**

- Connaissances des outils de recueil de données (questionnaires, entretiens, ...)

**Syllabus (Programmation des contenus) :**

- 1- Présentation de la notion de business model
- 2- Génération d'idée et constitution des équipes de travail
- 3- méthodologie de gestion de projet
- 4- Analyse de la demande
- 5- conception et projection

**Bibliographie (conseils de lecture pour les étudiants) :**

<https://lms.fun-mooc.fr/courses/course-v1:umontpellier+08003+session04/info>

**Evaluation :**

Oral + dossier (50/50)

**ANALYSE DE L'ACTIVITÉ DE COACHING EN SITUATION DE COMPÉTITION (5h CM en présentiel et 15h TD à distance)**

**RESPONSABLE ENSEIGNEMENT**

Sylvain Dugeny

... [@univ-brest.fr](mailto:sdugeny@univ-brest.fr)

**Description :**

Cet enseignement en « mode projet » vise à adopter une démarche d'analyse de l'activité de coaching. En cours, les étudiants explorent les différents modèles théoriques de l'activité dites de « coaching » récemment publiés par des chercheurs en sciences du sport. Ces modèles tentent d'expliquer la manière dont les entraîneurs de haut niveau interagissent avec leurs athlètes en situation de compétition. L'objectif du cours consiste à mettre à l'épreuve des faits ces modèles théoriques en analysant l'activité d'un coach *in situ* (en situation de compétition réelle).

Les étudiants doivent ainsi prendre contact avec un entraîneur dans l'activité sportive de leurs choix et lui proposer d'analyser son activité lors d'une compétition. Le travail consiste à mettre en place un dispositif d'analyse en filmant la compétition pour « capter » les interactions entre le coach et son (ou ses) athlète(s). Ensuite, l'étudiant mène un entretien en confrontant l'entraîneur aux images afin de recueillir des informations sur le contenu des interactions et les intentions de l'entraîneur. L'étudiant est ainsi amené à établir un contrat de collaboration avec l'entraîneur afin de lui fournir des retours sur son activité 1 à 2 semaines après la compétition (boucle courte) puis 2 mois après (boucle longue) à travers une analyse plus fine et circonstanciée.

A travers ce cours, les étudiants se nourrissent de l'expérience d'un professionnel du secteur cible et effectuent en retour, un travail réflexif sur les modèles de coaching en sciences du sport.

**Compétences visées :**

- Être capable d'expérimenter la démarche d'intervention « analyse de l'activité de coaching »
- Être capable de mobiliser un terrain et un (ou des) acteur(s) du milieu cible (secteur entraînement)
- Être capable de préparer et conduire des entretiens
- Être capable d'analyser des données qualitatives en croisant les données intrinsèques et extrinsèques
- Être capable de proposer une interprétation des résultats et une modélisation de l'activité de coaching étudiée

**Pré requis :** entretiens semi-dirigé et d'auto-confrontation

**Syllabus** (Programmation des contenus) :

- 1- Présentation du projet analyse de l'activité de coaching : objectifs et évaluation
- 2- Méthode de conduite de projet
- 3- Contours projet personnel étudiant : de l'idée de départ à la planification
- 4- Points étapes : Fiches à déposer
- 5- Classe virtuelle 1 : les modèles de coaching
- 6- Classe virtuelle 2 : l'analyse qualitative
- 7- Evaluation : dossier à déposer

**Bibliographie** (conseils de lecture pour les étudiants) :

Cloes, M. Lenzen, B. et Trudel, P. (2009). Analyse de la littérature francophone portant sur l'intervention de l'entraîneur sportif, publiée entre 1988 et 2007, *Staps*, 83, 7-23.

Debanne, T. & Fontayne, P. (2012). Étude des discours d'entraîneurs professionnels durant une rencontre de Handball selon la perspective du « Coaching Model ». *Science & Motricité*, 76, 11-23.

Debanne, T., Fontayne, P., & Bourbousson, J. (2014). Professional handball coaches management of players' situated understanding during official games. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 596-604.

Debanne, T., Angel, V., & Fontayne, P. (2014). Decision-making during games by professional handball coaches using regulatory focus theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 111-124.

Debanne, T. & Laffaye, G. (2011). Predicting the throwing velocity of the ball with anthropometric factors and isotonic tests in handball players. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 705-13.

Debanne, T. & Fontayne, P. (2009). A study of a successful experienced elite handball coach's cognitive processes in competition situation. *International Journal of Sport Sciences and Coaching*, 4(1), 1-16.

Gilbert, W., et Trudel, P., (2004). Analysis of coaching science research published from 1970-2001. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 388-399.

Saury, J., Sève, C., Leblanc, L., et Durand, M. (2002). Analyse de l'activité de l'entraîneur à l'entraînement et en compétition. Contribution de quatre perspectives de recherche. *Science et Motricité*, 46, 9-48.

Trudel, P., et Gilbert, W. (1995). Research on coaches' behaviours: Looking beyond the refereed journals. *Avante*, 1, 94-104.

**Evaluation :**

CC 100% (Points étapes et dossier final)

## **ACCOMPAGNEMENT DE LA PERFORMANCE : POSTURE, TECHNIQUES ET PRATIQUE (5h CM et 15h TD)**

### **RESPONSABLE ENSEIGNEMENT**

Cécile Traverse

[cecile.traverse@wanadoo.fr](mailto:cecile.traverse@wanadoo.fr)

### **Description :**

Cet enseignement organisé sur le mode « projet » vise à former les étudiants à l'accompagnement de la performance dans le domaine du sport de haut niveau.

Différents thèmes seront abordés :

- Quelle place, quelle posture pour le préparateur mental au sein de la structure ?
- Comment s'adapter aux croyances et méconnaissances sur la préparation mentale ?
- Quelle « valeur ajoutée » le préparateur mental peut-il avancer ?
- Pourquoi la préparation mentale est-elle un travail d'équipe ?
- Comment choisir et justifier les techniques proposées ?
- Quelle organisation, quelle méthode au quotidien ?

En cours, les étudiants sont amenés à réfléchir sur ces différents thèmes à travers des études de cas et sont invités à proposer réflexions et solutions pour optimiser l'accompagnement de la performance. Associées à des lectures spécifiques, ces études de cas seront également utilisées en vue de former les étudiants à la création de leurs propres outils.

### **Compétences visées :**

- Etre capable de proposer une démarche et une méthode d'intervention dans le domaine de la préparation psychologique et mentale
- Expérimenter des techniques (outils) d'intervention afin d'en mesurer les effets. Quelle pertinence ? dans quelles conditions ?
- Etre capable de faire le lien entre les travaux scientifiques et les techniques proposées afin de les justifier

**Pré requis :** aucun

**Syllabus** (Programmation des contenus) :

- 1- Rappels de définitions sur la Préparation Psychologique et Mentale
- 2- Les sciences au « service » de notre intervention
- 3- Exemples de démarches
- 4- Exemples d'organisations et de méthodes
- 5- Les obstacles à anticiper sur le chemin de l'intervenant
- 6- Expérimentation d'outils et prises de conscience associées

**Bibliographie** (conseils de lecture pour les étudiants) :

Cox, R. H. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles : De Boeck.

Ducasse, F. (avec la collaboration de Chamalidis M.) (2006). *Champion dans la tête*.  
Canada : Les éditions de l'homme.

Le Scanff, C. (2003). *Manuel de psychologie du sport. 2. L'intervention auprès du sportif*.  
Paris : EPS.

Paquet, Y. (2007). 150 petites expériences de psychologie du sport. Paris : Dunod.

Pion, J. & Raimbault, N. (2008). *La préparation mentale en sports individuels*. Paris : Chiron.

Raimbault, N., & Pion, J. (2007). *La préparation mentale en sports collectifs*. Paris : Chiron.

**Evaluation :**

CC 100% : Réalisation d'une fiche. 2 évaluations : oral + écrit

**PROJETS ET CARRIÈRES DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU (5h CM et 15h TD)**

RESPONSABLE ENSEIGNEMENT

Matthieu Carrer et Claude Béchu

[...@univ-brest.fr](mailto:...@univ-brest.fr)

**Description :**

Dans une approche psychologique, cet enseignement vise à étudier la carrière d'un sportif de haut-niveau en se référant à une méthodologie qualitative, afin d'identifier, d'analyser et de comparer les facteurs d'influence, les mécanismes et stratégies d'adaptations mis en place par l'athlète lors de situations sportives significatives.

Dans une approche sociologique, nous nous proposons d'analyser les effets du système sportif français actuel sur la trajectoire du sportif de haut niveau, afin d'en saisir les évolutions et les limites.

**Compétences visées :**

- Approfondir sa connaissance des différents facteurs d'influence relatifs au développement de l'expertise sportive.
- Approfondir sa connaissance des mécanismes et stratégies comportementales et cognitives mis en place par les sportifs lors de situations sportives significatives.
- Etre capable de se référer à une méthodologie qualitative dans la récolte et l'analyse des données.
- Approfondir sa connaissance du système sportif français et plus précisément des filières de haut niveau.
- Connaître les principaux concepts de la sociologie du travail sportif à travers l'étude des fabriques institutionnelles des sportifs de haut niveau. Amorcer un travail réflexif sur la culture sportive de chaque étudiant afin que les concepts de la sociologie deviennent des outils supplémentaires en situation professionnelle.

**Pré requis :** aucun

**Syllabus** (Programmation des thèmes) :

Approche psychologique : Après une présentation de la méthodologie qualitative du cours de vie et d'un apport théorique sur différents facteurs relatifs au développement de l'expertise, les étudiants sont amenés à rencontrer un sportif de haut-niveau empruntant ou ayant emprunté le projet de performance fédéral. L'objectif est, dans un premier temps,

de reconstruire la chronique du cours de vie du sportif, d'identifier et d'analyser les facteurs d'influences ayant pu orienter les choix et les actions de l'athlète au cours de sa carrière. Dans un second temps, il s'agira de mettre en lumière les mécanismes d'adaptations psychologiques misent en place par ce dernier lors de situations sportives significatives (ayant engendré des émotions agréables ou désagréables).

Après un rapide détour par l'histoire du sport de haut niveau, nous nous proposons de questionner la validité scientifique de la notion de « don » ou de « talent », pour ensuite décrire et analyser les rouages des fabriques de champions en nous focalisant sur les différents moments clés de leur carrière (du début de la pratique à la reconversion). La question étant : le SHN est-il vraiment l'auteur de ses performances ? Nous tenterons d'expliquer sociologiquement les écarts de réussite entre les sportifs autrement que par leur potentiel. Un dernier point s'attardera sur la condition de travailleur précaire du SHN et sur les différentes mesures mises en place par le ministère.

### **Bibliographie** (conseils de lecture pour les étudiants) :

BERTRAND J.(2012). La fabrique des footballeurs, Paris, La Dispute.

BOIS Julien et SARRAZIN Philippe « Les chiens font-ils des chats ? Une revue de littérature sur le rôle des parents dans la socialisation de leur enfant pour le sport », *Movement & Sport Sciences* 2006/1 (no 57), p. 9-54.

DURAND-BUSH Natalie et al., « Le rôle joué par les parents dans le développement et le maintien de la performance athlétique experte », *Staps* 2004/2 (no 64), p. 15-38.

NAVEL Aurélie et DE TYCHEY Claude « Les déterminants de la qualité du processus de reconversion sportive : revue de littérature », *Bulletin de psychologie* 2011/3 (Numéro 513), p. 275-286.

NICCHI Sandra et LE SCANFF Christine « Les stratégies de faire face », *Bulletin de psychologie* 2005/1 (Numéro 475), p. 97-100.

FABRE Catherine et al., « Les stratégies de reconversion des sportifs professionnels : une lecture par les carrières intelligentes », *@GRH* 2012/4 (n° 5), p. 113-137.

FLEURIEL S. (2007). « Le sport et la fabrication du corps ou plaidoyer pour une sociologie du corps », *Les Nouvelles d'Archimède*, 45, 4-6.

FLEURIEL S. & SCHOTTÉ M. (2008). *Sportifs en danger. La condition des travailleurs sportifs*, Broissieux, Éditions du Croquant.

JAVERLHIAC S. (2014). *La reconversion des sportifs de haut niveau. Pouvoir et vouloir se former*, Rennes, Presses universitaires de Rennes.

MIGNON P. (2005). « Le sportif d'élite, un travailleur exemplaire », *Où va le sportif d'élite ? Les risques du star system*, Franck NICOLLEAU (dir.), Paris, Dalloz, 137- 163.

PAPIN B. (2007). *Conversion et reconversion des élites sportives : approche socio-historique de la gymnastique artistique et sportive*, Paris, L'Harmattan.

STEPHAN Yannick et al., « L'arrêt de carrière sportive de haut niveau : un phénomène dynamique et multidimensionnel », *Movement & Sport Sciences* 2005/1 (no 54), p. 35-62

### **Evaluation :**

100% CC (oral intermédiaire et dossier)

## **CONCEPTION ET CONDUITE D'UN STAGE DE PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTAL INTÉGRÉE (20h TD)**

RESPONSABLE ENSEIGNEMENT

Faustine Merret

[faustine.merret@univ-brest.fr](mailto:faustine.merret@univ-brest.fr)

### **Description :**

Cet enseignement vise à concevoir, programmer et conduire des séances de préparation physique et mentale aux étudiants de Master 1 EOPS durant une semaine de stage de reprise sportive.

### **Compétences visées :**

- Etre capable de programmer avec cohérence et progressivité des séances de préparation physique et mentale durant la semaine de stage.
- Etre capable de concevoir et de mettre en place des situations pertinentes de préparation mentale dans l'entraînement des sportifs.
- Connaître les fondements théoriques des principales méthodes utilisées en préparation mentale.

**Pré requis :** niveau 1 au semestre 8

### **Syllabus (Programmation des contenus) :**

- Premier temps : Brainstorming sur la programmation et le contenu des séances durant la semaine de stage (6h)
- Second temps : Mise en pratique auprès des étudiants de Master 1 EOPS (12h)
- Troisième temps : Bilan du stage (2h)

### **Bibliographie (conseils de lecture pour les étudiants) :**

Décamps G. (dir.), Psychologie du sport et de la performance, Bruxelles, De Boeck, 2012.

Pradet M. La préparation physique, Ed INSEP, 1996

Dufour M. Le puzzle de la performance, Ed Volodalen, 2011

### **Evaluation :**

CC 100 %

- Evaluation sur l'animation et la conduite des séances (coeff 1)
- Evaluation d'un dossier en Préparation Physique et en Préparation Mentale (coeff 2)

**ACCOMPAGNEMENT DU SPORTIFS : APPROCHE SYSTÉMIQUE ET RÉCUPÉRATION (5h CM et 15h TD)**

## RESPONSABLE ENSEIGNEMENT

Philippe Vacher

philippe.vacher@univ-brest.fr

### Description

Cet enseignement vise à développer les connaissances étudiées en Master 1. Il s'agira pour l'étudiant de mobiliser une démarche systémique au service d'une structure ou d'un sportif clairement identifié. Cet enseignement est construit en mode "projet". Il s'agira pour les étudiants de concevoir, mettre en œuvre et évaluer un dispositif d'accompagnement conduisant à la modification des comportements. Ceci à partir des avancées de la littérature scientifique la prévention du surentrainement et de la récupération..

### Compétences visées :

- Etre capable de mettre en œuvre un dispositif supposé modifier les comportements de sportifs face à une problématique pouvant conduire au surentrainement ou à une sous récupération.
- être capable de recueillir de l'information quantitative et qualitative adaptée à une problématique spécifique.
- être en mesure de modéliser le fonctionnement en système et de sélectionner les informations pertinentes pour la conception d'un dispositif.
- être en mesure de construire un dispositif en accord avec les avancées de la littérature scientifique.

### Pré requis :

Avoir suivi le cours "Accompagnement du sportifs : approche systémique et récupération" du semestre 7.

### Syllabus (Programmation des thèmes) :

1. Connaissances : Etats de stress et récupération
2. Connaissances : Surentrainement et sous-récupération
3. Connaissances : Outils de suivi
4. Connaissances : Démarche systémique et fiches outils
5. Projet : Mise en oeuvre de la démarche et conception d'un programme
6. Projet : Mise en oeuvre du programme par le public cible
7. Projet : Présentation de la méthode évaluation avec une justification systématique des choix
8. Projet : Mise en œuvre et évaluation des effets
9. Projet : Présentation des résultats et analyses.

### Bibliographie (conseils de lecture pour les étudiants) :

Armstrong, L. E., Bergeron, M. F., Lee, E. C., Mershon, J. E., & Armstrong, E. M. (2022). Overtraining Syndrome as a Complex Systems Phenomenon. *Frontiers in Network Physiology*, 20.

Budgett, R. (1998). Fatigue and underperformance in athletes: the overtraining syndrome. *British journal of sports medicine*, 32(2), 107-110.

Collette, R., Kellmann, M., Ferrauti, A., Meyer, T., & Pfeiffer, M. (2018). Relation between training load and recovery-stress state in high-performance swimming. *Frontiers in physiology*, 9, 845.

Heidari, J., Kölling, S., Pelka, M., & Kellmann, M. (2017). Monitoring the recovery-stress state in athletes. In *Sport, Recovery, and Performance* (pp. 3-18). Routledge.

Kellmann, M. (2002). Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes. *Human Kinetics*.



- Kellmann, M. (2002). Underrecovery and overtraining: Different concepts-similar impact. *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*, 3-24.
- Kellmann, M., & Kölling, S. (2019). *Recovery and stress in sport: a manual for testing and assessment*. Routledge.
- McGuigan, H. E. (2022). *Training load monitoring to manage overtraining syndrome and athlete burnout in applied settings* (Doctoral dissertation, Southern Cross University).
- Nicolas, M., Vacher, P., Martinent, G., & Mourot, L. (2019). Monitoring stress and recovery states: Structural and external stages of the short version of the RESTQ sport in elite swimmers before championships. *Journal of Sport and Health Science*, 8(1), 77-88.
- Ross, J. A., & Heebner, N. R. (2022). No pain, no gain: The military overtraining hypothesis of musculoskeletal stress and injury. *Physiotherapy theory and practice*, 1-11.
- Vacher, P., Nicolas, M., Martinent, G., & Mourot, L. (2017). Changes of swimmers' emotional states during the preparation of national championship: do recovery-stress states matter?. *Frontiers in Psychology*, 8, 1043.
- Vacher, P., Filaire, E., Mourot, L., & Nicolas, M. (2019). Stress and recovery in sports: Effects on heart rate variability, cortisol, and subjective experience. *International Journal of Psychophysiology*, 143, 25-35.
- Weakley, J., Halson, S. L., & Mujika, I. (2022). Overtraining Syndrome Symptoms and Diagnosis in Athletes: Where Is the Research? A Systematic Review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(5), 675-681.
- Wyatt, F. B., Donaldson, A., & Brown, E. (2013). The overtraining syndrome: A meta-analytic review. *Journal of Exercise Physiology Online*, 16(2), 12-23.

**Evaluation :**

100% CC

...