



Nos Atouts

- Bâtiments neufs (salle de cours, gymnase, laboratoire)
- Bibliothèque spécifique STAPS à l'intérieur des locaux
- Bases de données et postes informatiques en libre accès (Wifi)
- Salle de musculation de pointe
- Partenariat : centre médical de la MGEN de Bagnères de Bigorre, maison de l'enfance et de l'obésité de Capvern, clubs sportifs locaux

Inscriptions

» Pré-requis

- **MASTER 1** : licence STAPS ou diplôme équivalent pour rentrer en master 1
- **MASTER 2** : maîtrise, master 1 STAPS ou diplôme équivalent pour rentrer en master 2.
L'admission en master 2 n'est pas automatique : une commission de sélection retient chaque année les meilleurs dossiers en fonction de trois critères : la réussite universitaire (moyenne et mentions des années précédentes), le projet professionnel (existence d'un projet cohérent, connaissance du milieu professionnel visé), la connaissance et la spécialisation dans une APS.

» Procédure

- **MASTER 1** : Les dossiers d'inscription doivent être retirés auprès du secrétariat qui fixera un rendez-vous pour l'inscription.
- **MASTER 2** : Un dossier de pré inscription est à retirer au secrétariat et à renvoyer avant le 23 juin. L'accession en master 2 se fait après sélection des dossiers par la commission des masters.

- **SECRETARIAT** :
Département STAPS
Quartier Bastillac - 65000 Tarbes
Tél. : 05 62 56 61 00
E-mail : secretariat.staps@univ-pau.fr
- **RESPONSABLE MASTER 1^{ERE} ANNÉE** :
Julien BOIS
Maître de Conférences
E-mail : Julien.bois@univ-pau.fr
- **RESPONSABLE MASTER 2^{EME} ANNÉE** :
Léna LHUISSET
Maître de Conférences
E-mail : lena.lhuisset@univ-pau.fr

Conception : Direction de la Communication - Impression : centre de reprographie - LPPA - Juin 2010



UNIVERSITÉ
DE PAU ET DES
PAYS DE L'ADOUR

MASTER PROFESSIONNEL
SCIENCES DU SPORT ET DE LA FORMATION

Expert en préparation Physique et mentale

<http://www.univ-pau.fr/ENSEIGNEMENT/STAPS>

Objectifs

Le master « Expert en préparation physique et mentale » a pour objectif de former des intervenants possédant cette double compétence, préparation physique et préparation mentale.

La formation se propose en effet d'élargir les spécialisations habituelles en les combinant pour offrir des atouts supplémentaires à ses étudiants.

Cette double approche (physique et mentale) peut s'envisager selon deux secteurs de professionnalisation :

- **LE SECTEUR PRÉVENTION** intéresse les domaines de la santé, de la rééducation et de l'entretien du capital corporel tout au long de la vie. L'objectif est de former des professionnels susceptibles d'intervenir face à des publics divers, dans une perspective de bien-être et de plaisir ou d'entretien corporel. Les structures concernées par ce secteur peuvent être les centres de thermalisme, les maisons de retraite, les centres de rééducation, les salles de remise en forme...
- **LE SECTEUR OPTIMISATION** est lui directement en relation avec le monde de l'entraînement et du sport de haut niveau. L'objectif est de former des spécialistes de l'optimisation de la performance sportive. Les fédérations, les centres de formation, les clubs et les pôles France ou Espoir constituent les organisations principales de ce domaine.



Expert en préparation Physique et mentale

Débouchés

- **SUR LE VERSANT « PRÉVENTION »** des postes de responsables des activités physiques dans les maisons de retraite, les centres de thermalisme ou les maisons de l'enfance et de l'obésité.
Exemple : Charlotte travaille dans un centre de rééducation et de soins palliatifs et s'occupe de patients atteints de diverses pathologies. Fabienne est coordinatrice des actions en faveur du 3ème âge pour la ville de Lourdes.
- **POUR LE VERSANT « OPTIMISATION »** les débouchés concernent des emplois de préparateur physique ou mental, de responsable de formation ou responsable technique, d'entraîneur ou d'entraîneur adjoint, au sein des clubs, des comités sportifs, des centres de formations ou des pôles.
Exemple : Laurent, est actuellement responsable de la préparation mental pour le centre de formation d'un grand club de rugby du sud-ouest.

Stages

Un stage en milieu professionnel est à effectuer pour chacune des années de formation : il se déroule généralement lors du 2^{ème} semestre pour un volume de 100 heures minimum en 1^{ère} année et 150 heures minimum en 2^{ème} année.

Pour le versant prévention des stages ont été réalisées par exemples aux Thermes de Luz Saint Sauveur, à la résidence retraite d'Argeles-Gazos, au centre de rééducation l'Arbizon à Bagnères de Bigorre.

Côté optimisation les stagiaires ont pu travailler au centre de formation de l'Élan Béarnais et au Tarbes Gespe Bigorre (basket), au Tarbes Pyrénées Rugby et à l'US Dax (rugby pro D2), ou au Pau FC (football, niveau National).



Enseignements

Master 1

Semestre 1

- Didactique et Techniques corporelles
- Vieillesse et condition physique
- Outils d'évaluation psychologique
- Méthodologie de la recherche et informatique
- Théories et Pratiques de la Préparation Mentale

Semestre 2

- Langues vivantes
- Encadrement projet tutoré stage
- Réglementation Gestion
- Préparation Physique -Niv 1
- 1 UE libre (facultative)*

Master 2

Semestre 3

- Posture et mouvement
- Préparation Physique - Niv 2
- Motricité et handicaps
- Médecine et santé

Semestre 4

- Encadrement projet tutoré, mémoire
- Programmation des entraînements
- Méthodologie de la recherche - Niv 2
- Préparation Mentale et bien être psychologique
- 1 UE libre (facultative)*

* possibilité de suivre sur les deux années une option professionnalisante dans les APS suivantes (rugby, natation, métiers de la forme)

Équipe pédagogique

- THIERRY PAILLARD, professeur des universités, BE2 foot, BE3 judo et BE métier de la Forme
- PHILIPPE PASSELERGUE, maître de conférences-HDR, BE2 musculation (HACUMESE), préparateur physique
- ÉRIC MARGNES, maître de conférences, BE2 Judo
- JULIEN BOIS, maître de conférences, préparateur mental
- LÉNA LHUISSET, maître de conférences, BE Ski alpin
- LAURENT SUIN, agrégé d'EPS, BE escalade, sophrologue