Master mention Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS) - Parcours Accompagnement de la performance individuelle et collective

Certifiante | Formation continue

Réf. : 25172529F — Mise à jour : 29 septembre 2026

Organisme responsable : **Université de Bretagne Occidentale - UBO (EPE)**

Présentation de la formation

Objectifs

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 déterminants de la performance sportive, avec un renforcement des connaissances et compétences en **psychologie du sport**. D'une part, les enseignements porteront non seulement sur ces déterminants de la performance, mais ils chercheront à les **articuler pour concevoir des programmes** 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).

COMPÉTENCES

Le master EOPS est une formation **pluridisciplinaire** avec une spécialisation en psychologie du sport, afin de viser 3 principales compétences (« piliers ») :

- conception, mise en œuvre et évaluation de programmes de préparation mentale ;
- analyse de la performance individuelle-collective et optimisation tactique ;
- suivi de l'entraînement et récupération.

PROGRAMME

Les compétences visées reposent sur des techniques d'intervention fondées sur des évidences scientifiques. Des méthodes d'analyse qualitatives et quantitatives de l'activité humaine sont présentées en lien avec les travaux de recherche menés au CREAD, et plus précisément au sein de l'équipe 3A2P (« Activité Physique Apprentissage et Accompagnement de la Performance »).

Les thématiques de recherche de cette équipe nourrissent les contenus du programme de formation : Attention, Autorégulation, Emotion, Motivation, Prise de décision, Intelligence collective, Récupération, Stress.

De plus, la formation est enrichie avec l'apport de professionnels de l'entraînement à haut-niveau, ainsi que d'autres chercheurs issus d'universités ou d'institutions partenaires (e.g., MIP Nantes, INSEP Paris, STAPS Paris-Nanterre, Centre Médico-Sportif de Brest, …).

Les étudiants bénéficient aussi du réseau de la Société Française de Psychologie du Sport et de structures partenaires du sport de haut-niveau (Sport Bretagne, Pôle France Voile, Brest Bretagne Handball, Stade Brestois, EA Guingamp, FC Lorient, …).

Ce réseau de professionnels et de partenaires institutionnels est également précieux pour la recherche de contrat d'apprentissage.

Programme

Retrouvez le programme complet sur le catalogue de formation de l'UBO sur :

https://formations.univ-brest.fr

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Niveau Licence, Licence pro, BUT - Bac +3 et +4	**Niveau Master, ingénieur - Bac +5 et plus**

Liste des certifications

Master mention sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement et optimisation de la performance sportive

Code RNCP : 38698

Métiers associés

G1204 — Éducation en activités sportives

G1403 — Gestion de structure de loisirs ou d'hébergement touristique

K2401 — Recherche en sciences de l'homme et de la société

K2402 — Recherche en sciences de l'univers, de la matière et du vivant

L1401 — Sportif professionnel

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2019592S	Présentiel	Brest	01/09/2025	31/08/2027
2392036S	Présentiel	Brest	01/09/2026	31/08/2028

Source : GREF Bretagne #25172529F