



Master



Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

Entraînement, Sport et Santé



Faculté des sciences du sport



Université de Strasbourg

Formation

1



Méthodologie de l'entraînement

- Planification
- Stratégies de récupération
- Réathlétisation
- Statistiques et analyse de données

2



Stratégies d'optimisation de la performance

- Nutrition
- Préparation mentale
- Physiologie, environnement extrême et chronobiologie

3



Physiopathologie et entraînement

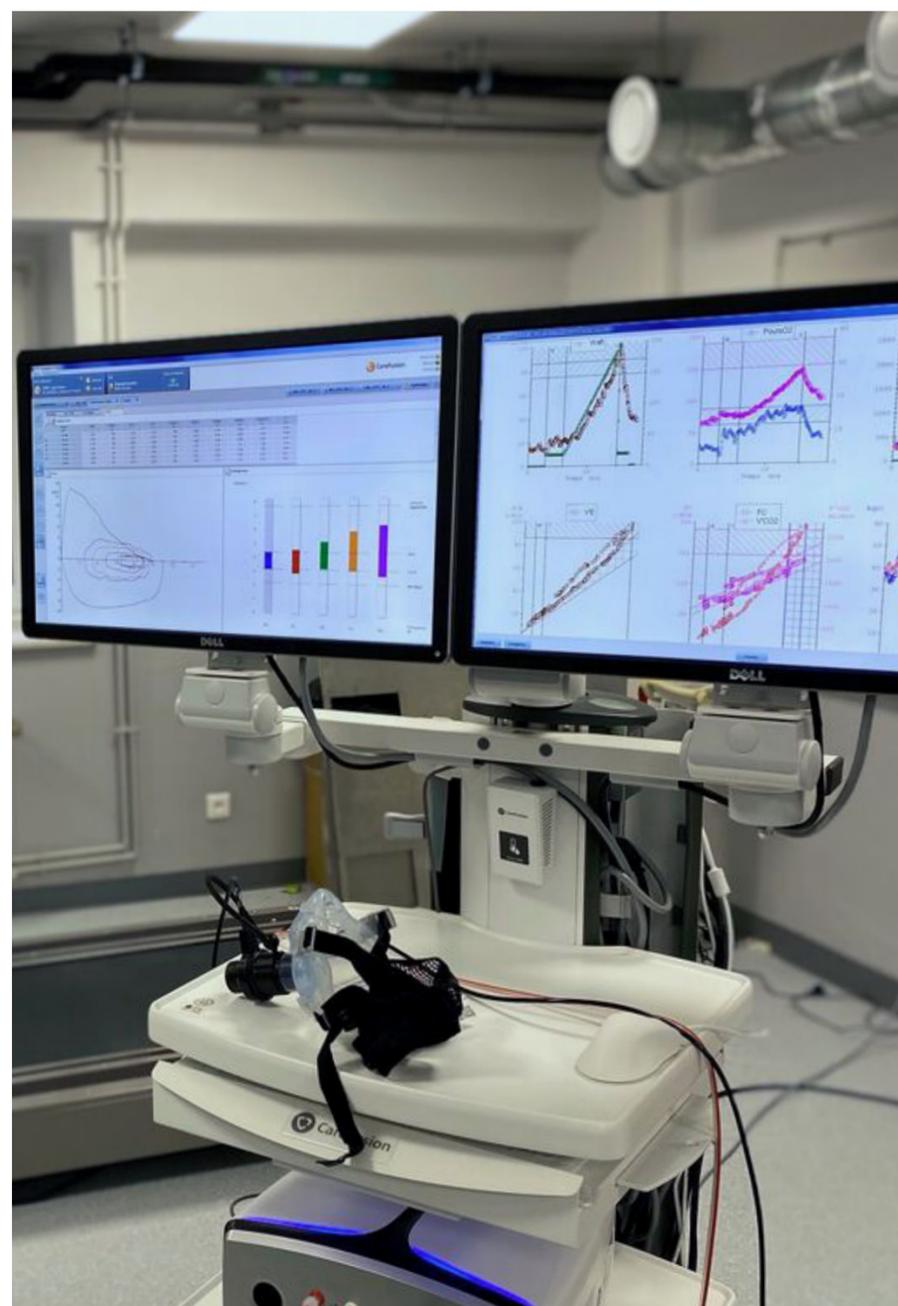
- Cancer et activités physiques
- Troubles métaboliques et activité physique
- Pathologies cardio-respiratoires et troubles musculo-squelettiques

4



Compétences transversales

- Droit du sport
- Marketing du sport et communication
- Anglais professionnel
- Dopage et suivi longitudinal
- Veille scientifique





25

étudiant·es
par promotion



92%

des diplômé·es
trouvent un emploi
en moins de 3 mois



25%

des étudiant·es
convertissent
leur stage ou
alternance en emploi



75%

des diplômé·es ont
actuellement un emploi qui
correspond à leur niveau
de qualification

Les métiers visés

- Entraîneur·e sportif·ive
- Préparateur·rice physique
- Coach personnel
- Directeur·rice technique
- Directeur·rice et cadre de structure privé à objectif sportif
- Directeur·rice de pôle sportif
- Manager sportif·ive
- Consultant·e auprès d'organisations sportives ou d'athlètes
- « Sport scientist » (accompagnement scientifique de la performance)
- Ingénieur·e de recherche en sciences du sport
- Cadre dans un service de Recherche et Développement à caractère sportif

Paroles de diplômé·es



Anasthase MASSAMBA

Préparateur physique de l'équipe professionnelle en ligue 1 au Racing Club de Strasbourg Alsace

"Mon rôle est de développer les qualités physiques des joueurs et de mettre en place des protocoles de recherche pour optimiser les performances des joueurs du club, pour qu'ils performant au plus haut niveau. Ce qui m'a marqué durant mon parcours ce sont les rencontres, qui permettent de se remettre en question, d'évoluer. Il faut croire à son projet et ne pas avoir peur de travailler, être persévérant."

Cyprien PERONET

Directeur Indoor santé

"J'ai pu suivre des enseignements à la pointe de ce qui existe en matière d'activités physiques et sportives de haut-niveau, que j'ai ensuite pu retransposer dans mon quotidien professionnel, au service des personnes présentant des besoins de santé [...] Aujourd'hui plus qu'un métier, j'ai trouvé ma vocation."



Immersion professionnelle

- Alternance possible dès le **master 1**
- Contrat d'apprentissage ou de professionnalisation pour une année (étudiant.es M2) ou deux années (étudiant.es M1)

 402h de cours uniquement le matin	 33 semaines de formation 20h de cours + 15h en structure
 14 semaines de 35h exclusivement en structure	 2 visites de suivi d'alternance par an
 3 1 maître d'apprentissage 1 tuteur·trice universitaire 1 apprenti·e	 53 à 61% du SMIC : taux de rémunération minimum

Forum

de l'alternance

Le **vendredi 7 mars 2025**, la Faculté des sciences du sport de Strasbourg organise le forum « **STAPS : osez l'alternance !** » au Portique. L'occasion de découvrir en détail le master et les **formations** ouvertes à l'alternance et de rencontrer les étudiant·es lors de sessions **job dating**.

📍 Campus de l'Esplanade
📄 Consultez la **page web de l'événement**



Ils nous ont fait confiance



Contacts

Master 1

Stéphane DUFOUR

Responsable pédagogique

✉ sdufour@unistra.fr

Master 2

Thomas HUREAU

Responsable pédagogique

✉ t.hureau@unistra.fr

Carole VELTZ

Chargée des partenariats et de l'alternance

✉ fss-alternance@unistra.fr

☎ 03 68 85 63 21