



MASTER PROFESSIONNEL EN PRÉPARATION PHYSIQUE

Institut Supérieur du Sport et de l'Éducation Physique de Sfax



Formation universitaire professionnalisante sur 4 semestres, centrée sur la physiologie de l'exercice, la planification et la didactique de l'entraînement, l'évaluation des qualités physiques, la récupération, la nutrition et l'insertion professionnelle.

SEMESTRE 1	
UE	ECUE
Connaissances générales	- Physiologie de l'exercice (Bioénergétique de l'exercice; Les adaptations physiologiques à l'exercice (cardio-respiratoires, métaboliques et endocriniennes)) - Cinésiologie et biomécanique du mouvement humain - Sciences humaines et sport (Cohésion, communication et gestion de groupes; Evaluation des performances mentales)
Planification et didactique de l'entraînement	- Planification, périodisation et programmation de l'entraînement - Didactique de l'entraînement (Préparation et remédiation des séances (structure, formes, types..))
Exigences physiques et physiologiques	- Exigences physiques et physiologiques : Exemple pratique en sports collectifs - Exigences physiques et physiologiques : Exemple pratique en sports individuels
Evaluation et entraînement	- Evaluation et entraînement de l'endurance et de la force - Evaluation et entraînement de la souplesse, la vitesse, la coordination et la répétition de sprints
Sport et blessures (2 ECUE au choix)	- Traumatologie et rééducation des blessés - Réathlétisation des blessés - Stabilité posturale et risques de blessures
Outils, langages et méthodes	- Méthodologie et statistiques (Statistiques descriptives et inférentielles ; Méthodologie de la recherche; Recherche bibliographique) - Anglais scientifique

SEMESTRE 2	
UE	ECUE
Connaissances approfondies	- Physiologie de l'exercice (Les adaptations physiologiques en fonction de l'âge et du sexe; Physiologie de l'exercice chez l'enfant et l'adolescent) - Sciences humaines et sport (Préparation mentale : Motivation, concentration et techniques)
Planification et entraînement	- Planification de l'entraînement (Contrôle de la charge d'entraînement; Désentraînement, fatigue, surentraînement et affûtage; Spécificité temporelle de l'entraînement) - Evaluation et entraînement des qualités physiques chez l'enfant et l'adolescent
Renforcement musculaire et récupération	- Techniques de renforcement musculaire - Récupération (Techniques et méthodes de la récupération; Hygiène de vie du sportif de haut niveau)
Activités physiques adaptées (2 ECUE au choix)	- Activité physique et diabète - Activité physique et obésité - Activité physique et handicap
Outils, langages et méthodes	- Statistiques descriptives et inférentielles appliquées - Méthodologie et informatique (Elaboration d'un rapport de stage; Informatique (Power Point, Excel et Word)) - Anglais scientifique - Vidéo et traitement de l'image

SEMESTRE 3	
UE	ECUE
Connaissances approfondies	- Physiologie appliquée (Les adaptations à l'altitude; Les adaptations à l'environnement; Chronobiologie de l'exercice) - Neurosciences (Contrôle perceptivo-moteur et apprentissage)
Planification, évaluation et entraînement	- Planification de l'entraînement (Exemple pratique en sports collectifs; Exemple pratique en sports individuels) - Evaluation physique et réponses physiologiques au cours des tests de laboratoire et de terrain
Nutrition, supplémentation et dopage	- Nutrition du sportif (Nutrition spécifique pour l'entraînement et la compétition; Nutrition spécifique pour la récupération) - Hydratation, déshydratation, supplémentation et dopage
Echauffement, sommeil et performance (2 ECUE au choix)	- Echauffement et stretching (Avant et après l'entraînement) - Décalage horaire et sommeil du sportif - Ramadan et performance sportive
Outils, langages et méthodes	- Méthodologie et informatique (Informatique et exploitation des données des tests pour l'entraînement; Informatique et planification de l'entraînement) - Vidéo et analyse des compétitions
Stage et mémoire	Pédagogie pratique : Développement des qualités physiques

SEMESTRE 4	
UE	ECUE
Stage professionnel	Stage professionnel dans un club sportif ou une fédération sportive (avec l'équipe nationale)
Mémoire et soutenance	Mémoire de mastère