| | |
|---|---|
| **Type de Mastère** | ☒ **Recherche** |
| **Parcours (ou spécialité)** | **Physiologie et optimisation de la performance sportive** |

## Semestre 1

| N° | Unité d'enseignement (UE) | Type de l'UE (Obligatoire / Optionnelle) | Elément constitutif d'UE (ECUE) | Volume des heures de formation présentielles (14 semaines) | | | | Nombre de Crédits accordés | | Coefficients | | Modalité d'évaluation | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Cours | TD | TP | Autres | ECUE | UE | ECUE | UE | CC | Mixte |
| 1 | UEmr11: Nutrition et bioénergétique | Fondamentale | Bases énergétiques de l'exercice musculaire | 14 | | | | 2 | 6 | 2 | 3 | | + |
| | | | Physiopathologie de l'entraînement sportif et dopage | 14 | | | | 2 | | 1 | | | + |
| | | | Analyse nutritionnelle et métabolique de la performance | 14 | | | | 2 | | 1 | | | + |
| 2 | UEmr12: Analyses et explorations physiologiques à l'effort | Fondamentale | Adaptations cardiovasculaires et respiratoires à l'exercice | 21 | | | | 2 | 5 | 2 | 3 | | + |
| | | | Vieillissement et adaptation à l'exercice | 14 | | | | 1 | | 1 | | | + |
| | | | Adaptations aux conditions extrêmes | 14 | | | | 2 | | 2 | | | + |
| 3 | UEmr13: Biomécanique et déconditionnement musculaire | Fondamentale | Biomécanique des tissus de l'appareil locomoteur | 14 | | | | 2 | 5 | 1 | 3 | | + |
| | | | Affûtage, désentraînement et réentraînement | 14 | | | | 1 | | 1 | | | + |
| | | | Exploration de la fonction neuromusculaire | 14 | | | | 2 | | 2 | | | + |
| 4 | UEmr14 : Initiation à la recherche et à la préparation du mémoire | Fondamentale | Méthodologie de la recherche | 21 | | | | 1 | 6 | 1 | 3 | + | |
| | | | Lecture et analyse d'articles scientifiques | 14 | 21 | | | 2 | | 1 | | + | |
| | | | Conception et stratégies de rédaction d'un projet de | 14 | | | | 2 | | 1 | | + | |
| | | | Maître de la recherche bibliographique | 14 | | | | 1 | | 1 | | + | |
| 5 | UEmr15 : Outils, langage et méthodes | Transversale | Statistique descriptive et inférentielle | | 21 | | | 2 | 4 | 1 | 1 | + | |
| | | | Informatique | | 21 | | | 1 | | 1 | | + | |
| | | | Anglais scientifique | | 21 | | | 1 | | 1 | | + | |
| 6 | UEmr16: Syndrome métabolique et biochimie (2ECUE au choix) | Optionnelle | Système immunitaire et exercice | 14 | | | | 2 | 4 | 1 | 2 | + | |
| | | | Hématologie, dommage musculaire, inflammation et exercice | 14 | | | | 2 | | 1 | | | |
| | | | Syndrome métabolique et exercice | 14 | | | | 2 | | 1 | | | |
| Total | | | | 238 | 84 | | | 30 | 30 | 15 | 15 | | |

## Semestre 2

| N° | Unité d'enseignement (UE) | Type de l'UE (Obligatoire / Optionnelle) | Elément constitutif d'UE (ECUE) | Volume des heures de formation présentielles (14 semaines) | | | | Nombre de Crédits accordés | | Coefficients | | Modalité d'évaluation | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Cours | TD | TP | Autres | ECUE | UE | ECUE | UE | CC | Mixte |
| 1 | UEmr21: Préparation athlétique pour le sportif de haut niveau | Fondamentale | Facteurs limitants et influençant la performance sportive | 21 | | | | 2 | 6 | 1 | 3 | | + |
| | | | Evaluation de la performance physique | 14 | | | | 2 | | 1 | | | + |
| | | | Préparation physique, performance et entraînement | 21 | | | | 2 | | 1 | | | + |
| 2 | UEmr22: Exploration fonctionnelle et adaptations neurobiologiques et | Fondamentale | Exploration fonctionnelle respiratoire et cardiocirculatoire | 14 | | | | 2 | 6 | 1 | 4 | | + |
| | | | Adaptations neurobiologiques à l'effort | 21 | | | | 2 | | 2 | | | + |
| | | | Adaptation osseuse et adaptation en fonction de l'âge et du sexe | 21 | | | | 2 | | 2 | | | + |
| 3 | UEmr23: Approche biomécanique de la performance | Fondamentale | Analyses biologique et biomécanique de la performance | 21 | | | | 2 | 4 | 1 | 2 | | + |
| | | | Moyens et méthodes de l'investigation de la stabilité posturale | 14 | | | | 2 | | 1 | | | + |
| 4 | UEmr24: Outils, langage et méthodes | Transversale | Statistique appliquée | | 21 | | | 2 | 4 | 1 | 1 | + | |
| | | | Informatique | | 21 | | | 1 | | 1 | | + | |
| | | | Anglais scientifique | | 21 | | | 1 | | 1 | | + | |
| 5 | UEmr25 : Initiation à la recherche et préparation du mémoire M1 | Fondamentale | Méthodologie de la recherche | 21 | | | | 2 | 6 | 1 | 3 | + | |
| | | | Lecture et analyse d'articles scientifiques | 14 | 21 | | | 2 | | 2 | | + | |
| | | | Stage d'initiation à la recherche et rédaction du mémoire M1 (revue de la littérature) | 14 | 14 | | | 2 | | 2 | | + | |
| 6 | UEmr26: Stress oxydant, pathologies chroniques (2ECUE au choix) | Optionnelle | Stress oxydant et exercice physique | 14 | | | | 2 | 4 | 1 | 2 | + | |
| | | | La réhabilitation par l'exercice chez les sujets atteints de la BBCO | 14 | | | | 2 | | 1 | | | |
| | | | Activité physique et déficience intellectuelle | 14 | | | | 2 | | 1 | | | |
| Total | | | | 238 | 98 | | | 30 | 30 | 15 | 15 | | |

## Semestre 3

| N° | Unité d'enseignement (UE) | Type de l'UE (Obligatoire / Optionnelle) | Elément constitutif d'UE (ECUE) | Volume des heures de formation présentielles (14 semaines) | | | | Nombre de Crédits accordés | | Coefficients | | Modalité d'évaluation | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Cours | TD | TP | Autres | ECUE | UE | ECUE | UE | CC | Mixte |
| 1 | UEmr31: Surentraînement, Nutrition et approche scientifique de l'entrainement | Fondamentale | Surentraînement et récupération | 14 | | | | 2 | 6 | 1 | 3 | | + |
| | | | Diététique, nutrition et performance sportive | 21 | | | | 2 | | 1 | | | + |
| | | | Approche scientifique de l'entrainement physique | 14 | | | | 2 | | 1 | | | + |
| 2 | UEmr32: Chronobiologie de l'exercice | Fondamentale | Ramadan et performance sportive | 14 | | | | 1 | 5 | 1 | 3 | | + |
| | | | Rythmicité de la performance sportive | 14 | | | | 2 | | 1 | | | + |
| | | | Sommeil, décalage horaire et performance sportive | 14 | | | | 2 | | 1 | | | + |
| 3 | UEmr33: Suivi de l'entraînement et validation des tests | Fondamentale | Suivi perceptif et subjectif de l'entraînement sportif | 14 | | | | 3 | 5 | 1 | 3 | | + |
| | | | Validation des outils et des tests d'évaluation | 14 | | | | 2 | | 1 | | | + |
| 4 | UEMR34: Outils, langage et méthodes | Transversale | Statistique appliquée | | 21 | | | 2 | 4 | 1 | 1 | + | |
| | | | Informatique | | 21 | | | 1 | | 1 | | + | |
| | | | Anglais scientifique | | 21 | | | 1 | | 1 | | + | |
| 5 | UEmr35 : Initiation à la recherche et préparation du mémoire | Fondamentale | Classification des journaux et stratégies de rédaction et de publication scientifique | 28 | | | | 2 | 6 | 1 | 3 | + | |
| | | | Préparation et présentation d'un projet personnel de recherche | 28 | | | | 2 | | 2 | | + | |
| | | | Stage dans un laboratoire ou une unité de recherche | | 28 | | | 2 | | 1 | | + | |
| 6 | UEmr36: Entraînement pour tout public | Optionnelle | Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être | 14 | | | | 2 | 4 | 1 | 2 | + | |
| | | | Conception et mise en situation professionnelle dans les techniques de forme | 14 | | | | 2 | | 1 | | | |
| | | | Maladies neurodégénératives et exercice physique | 14 | | | | 2 | | 1 | | | |
| Total | | | | 249 | 91 | | | 30 | 30 | 15 | 15 | | |

## Semestre 4

| N° | Unité d'enseignement (UE) | Type de l'UE (Obligatoire / Optionnelle) | Elément constitutif d'UE (ECUE) | Volume des heures de formation présentielles (14 semaines) | | | | Nombre de Crédits accordés | | Coefficients | | Modalité d'évaluation | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Cours | TD | TP | Autres | ECUE | UE | ECUE | UE | CC | Mixte |
| 1 | **Stage et mémoire** | Fondamentale | Stage dans une structure de recherche (unité ou laboratoire de recherche) et mémoire de recherche | 300 | | | | 30 | 30 | 15 | 15 | | |
| **Total** | | | | | | | | **30** | **30** | **15** | **15** | | |