

PROGRAMME DE FORMATION



MASTER 2

Méthodologie et Ingénierie de la Préparation à la Performance et Expertise

Mention Entraînement et Optimisation de
la Performance Sportive

Niveau de la formation (nomenclature 2019) :
Niveau 7 (ex niveau I) – Bac + 5
Numéro de fiche RNCP : 38698

LA FORMATION

Le **Master 2** parcours M.I.P.P.E (Méthodologie et Ingénierie de la Préparation à la Performance et Expertise) – Mention EOPS (Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive) est un **diplôme national de niveau 7**, inscrit au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP).

Délivré par la **Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine**, il sanctionne une formation assurée conjointement par des **enseignants chercheurs** à l'Université et des **intervenants professionnels** de la haute performance sportive.

Ce M2, à visée professionnelle, s'effectue **à distance avec 3 périodes de 2 jours en regroupement en présentiel**, soit 6 jours. Il convient particulièrement à des personnes éloignées des lieux de formation ou souhaitant se former à leur rythme.

Cette formation, **en lien avec les besoins du terrain** et la maîtrise des acteurs du sport français de la haute performance, a pour vocation la **formation des entraîneurs nationaux** de fédérations reconnues de haut niveau, olympiques et paralympiques, les cadres techniques et pédagogiques supérieurs (CTPS) impliqués dans la **performance sportive** et les **entraîneurs et responsables de cellule performance de clubs professionnels**.



OBJECTIFS DU DIPÔME

- Elaborer et manager une structure dédiée à la haute performance
- Maîtriser l'utilisation des « nouvelles technologies »
- Intégrer des connaissances scientifiques théoriques centrées sur tous les facteurs de la haute performance : biomécanique, physiologie, psychologie, nutrition, évaluation, modélisation, élaboration de séances et planification, gestion des Data en cellule performance
- Maîtriser des compétences méthodologiques et pratiques et évoluer vers l'intégration des nouvelles technologies, le traitement et l'interprétation des données data
- Acquérir les savoir-faire essentiels dans l'accompagnement de la très haute performance
- Etablir un pont opérationnel avec le secteur de la recherche

COMPÉTENCES ACQUISES AU TERME DE LA FORMATION

- Identifier les enjeux et le périmètre de la haute performance sportive
- Comprendre dans quel système de gouvernance se situe mon champ d'action
- Modéliser la spécialité sportive choisie
- Élaborer et mettre en oeuvre le modèle fonctionnel de la cellule performance adaptée à la spécialité sportive en intégrant les outils numériques adaptés et le management approprié
- Évaluer, élaborer les séances et planifier un entraînement individualisé
- Extraire les Data pour optimiser l'efficacité de la cellule performance et le pilotage du suivi individuel des sportifs : aspects physique, technique, psychologique, nutritionnel et socio
- Développer une vision prospective innovante de la cellule performance dans la discipline concernée

PUBLIC VISÉ PAR LA FORMATION

Être titulaire d'un M1 ou d'un diplôme de niveau 6 (Bac + 4, ex : Maîtrise) ou équivalent (BEES3).

Et avoir une expérience professionnelle significative dans la préparation des sportifs de haut niveau (amateurs et/ou professionnels).

- **Pour les personnes titulaires d'un Master 1 ou d'un diplôme de niveau 6** (Bac + 4 ou équivalent (BEES3): remplir et renvoyer le dossier de candidature accompagné des pièces justificatives demandées;
- **Pour les personnes titulaires d'une Licence ou diplôme de niveau 6** (bac + 3): justifier de formations complémentaires validées et d'une expérience professionnelle solide (minimum 5 ans): remplir et renvoyer les dossiers de candidature et de VAPP accompagnés des pièces justificatives demandées;
- **Pour les personnes titulaires d'autres diplômes sportifs** (français ou étrangers) : nous contacter au 06 25 79 79 69 ou par e-mail : direction@ifdis.com.



MÉTIER VISÉ & POURSUITE D'ÉTUDE

Spécialiste des cellules performance Haut Niveau en fédération et club professionnel :

- DTN de fédération
- Directeur de la performance
- Entraîneur national
- Sport Scientists
- Manager de cellules performance
- Auditeurs et consultants des cellules performances

Poursuite d'étude :

- Master orientation recherche ou validation d'unités d'enseignement recherche pour postuler en doctorat (au cas par cas sur dossier en fonction des dossiers d'accréditation des formations à niveau Master)
- Concours de la fonction publique

CALENDRIER DE LA FORMATION

Date de rentrée : 30 septembre 2025

Regroupement 1 (Montpellier) : 23 & 24 octobre 2025

Regroupement 2 (Montpellier) : 11 & 12 décembre 2025

Regroupement 3 (Nancy) : 19 & 20 mars 2026

Évaluation : Épreuve d'anglais, mémoire et soutenance orale

Soutenance mémoire : janvier / février 2026 (semestre 1) et juin 2026 (semestre 2)

Rattrapage : juin 2026 (semestre 1) et septembre 2026 (semestre 2)

Volume horaire global : la formation totalise 262 heures d'enseignement découpées en 10 UE, dont 42 heures en présentiel (3 X 2 jours) + stage (350 h minimum)

Rythme : Master 2 à distance

- **E-learning :** Les stagiaires travaillent à partir de notre plateforme de formation en ligne, accessible de septembre à juin
- **Regroupements :** 3 séminaires (en présentiel) de 2 jours consécutifs : 2 séminaires à Montpellier et 1 séminaire à Nancy. 6 jours au total soit 42 heures (présence obligatoire)

Chaque stagiaire poursuit son activité professionnelle et doit développer, au sein de sa structure une étude professionnelle en relation avec le domaine étudié.

Si le stagiaire est demandeur d'emploi, il doit effectuer un stage en structure de haut niveau d'une durée équivalente à 350 heures minimum.

MÉTHODES ET MODALITÉS MOBILISÉES

- La formation se fait **80% à distance**.
- L'apprenant travaille à partir de notre plateforme de formation en ligne LMS accessible **24h/24 et 7j/7**.
- Chaque apprenant dispose de **son propre compte** sur la plateforme LMS.
- L'accès est donné dès l'entrée en formation,
- Une fois inscrit à la plateforme LMS, l'apprenant reçoit un **mail de confirmation d'inscription** à la formation avec son identifiant.
- Une fois connecté, l'apprenant **peut naviguer et consulter** les ressources de sa formation (fiches pratiques, enseignements théoriques, questionnaires de connaissances,...).
- Le **suivi pédagogique individuel** est assuré par le formateur de chaque UE.

Équipements nécessaires pour suivre la formation : Ordinateur, connexion internet.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Semestre 1 :

- Épreuve d'anglais
- Mémoire semestre 1 avec soutenance orale en visio (Écrit 1/3 de la note et Oral 2/3 de la note)
- Date de soutenance : janvier / février 2026

Semestre 2 :

- Mémoire de fin d'étude et soutenance orale en présentiel (Écrit 2/3 de la note et Oral 1/3 de la note)
- Date de soutenance : juin 2026

Rattrapage : juin 2026 (semestre 1) et septembre 2026 (semestre 2)

- Pas de compensation entre les deux semestres
- Note plancher à l'unité d'enseignement: 6/20



CONDITIONS D'ADMISSION

Le nombre de participants est limité à **20 places**.

- La sélection se fait sur **dossier de candidature** après prise en compte des prérequis nécessaires, des diplômes, du parcours universitaire et professionnel du candidat ainsi que de son projet professionnel.
- Un **entretien en visioconférence** pourra être programmé afin de préciser le projet professionnel.
- Pour les candidats de nationalité étrangère, la **maîtrise du français** est nécessaire (niveau C2).

La commission de sélection se réunit une fois par semaine.

Il est recommandé de **contacter au préalable l'un de nos conseillers à la formation continue** qui vous orientera, en fonction de votre projet professionnel, vers les formations les plus adaptées à votre situation (contact : 06 25 79 79 69).

Vous n'avez pas le niveau requis à l'entrée en formation, voir le paragraphe "Public visé et Pré-requis" – vous devez compléter le dossier VAPP, à télécharger ci-dessous et le joindre à votre dossier de candidature.

La VAPP (Validation des Acquis Personnels et Professionnels) est un dispositif pour faciliter l'accès à la formation et reprendre des études, (Décret n° 85-906 du 23 août 1985).

Délais moyens de réponse à une candidature : Information en temps réel par email de la suite donnée au dossier de candidature par la commission de sélection.

Le **dépôt de votre candidature en numérique** doit être effectué avant le **17 août 2025**.

Tout dossier incomplet ou reçu après le **17 août 2025** ne sera pas traité.

Une fois votre candidature acceptée, vous recevrez le dossier d'inscription.

OBTENTION DU DIPLÔME

L'obtention du Diplôme est assujettie à :

- la connexion obligatoire sur la plateforme LMS pour les temps indiqués pour chacune des UE;
- la présence obligatoire aux classes virtuelles;
- la présence obligatoire lors des regroupements en présentiel;
- devoirs, quiz, études de cas pratiques à rendre si demandés par les intervenants;
- la rédaction des 2 mémoires (semestre 1 et semestre 2) et soutenances orales.

Le stage de fin de cycle correspond à un stage professionnel (350h minimum) pour lequel un mémoire de fin d'étude et une soutenance seront nécessaires à la validation du diplôme.

Ce stage peut se dérouler dans votre structure de haute performance sportive au plus proche des réalités de terrain, comme par exemple clubs professionnels, fédérations de haut niveau, olympiques ou paralympiques.

DÉMARCHES POUR S'INSCRIRE

Dossier de candidature à télécharger sur le site internet www.ifdis.com ou sur simple demande à direction@ifdis.com.

Le dossier devra être envoyé à

- direction@ifdis.com
- staps-fc-contact@univ-lorraine.fr

accompagné des pièces justificatives demandées.

Vous pouvez également envoyer le dossier papier accompagné des pièces demandées par voie postale à :

Madame Sabine Richelot (gestionnaire du diplôme à l'université de Lorraine)

Faculté des Sciences du Sport

Université de Lorraine

30 rue du Jardin Botanique

CS 30156

54603 VILLERS LES NANCY CEDEX

COÛT DE LA FORMATION

Coût de la formation* (hors frais d'inscription à l'université) :

- Financement par un tiers (OPCO, Pôle emploi,...) : 8300 €
- Financement personnel : 6800 €

Frais d'inscription à l'université : 250 €

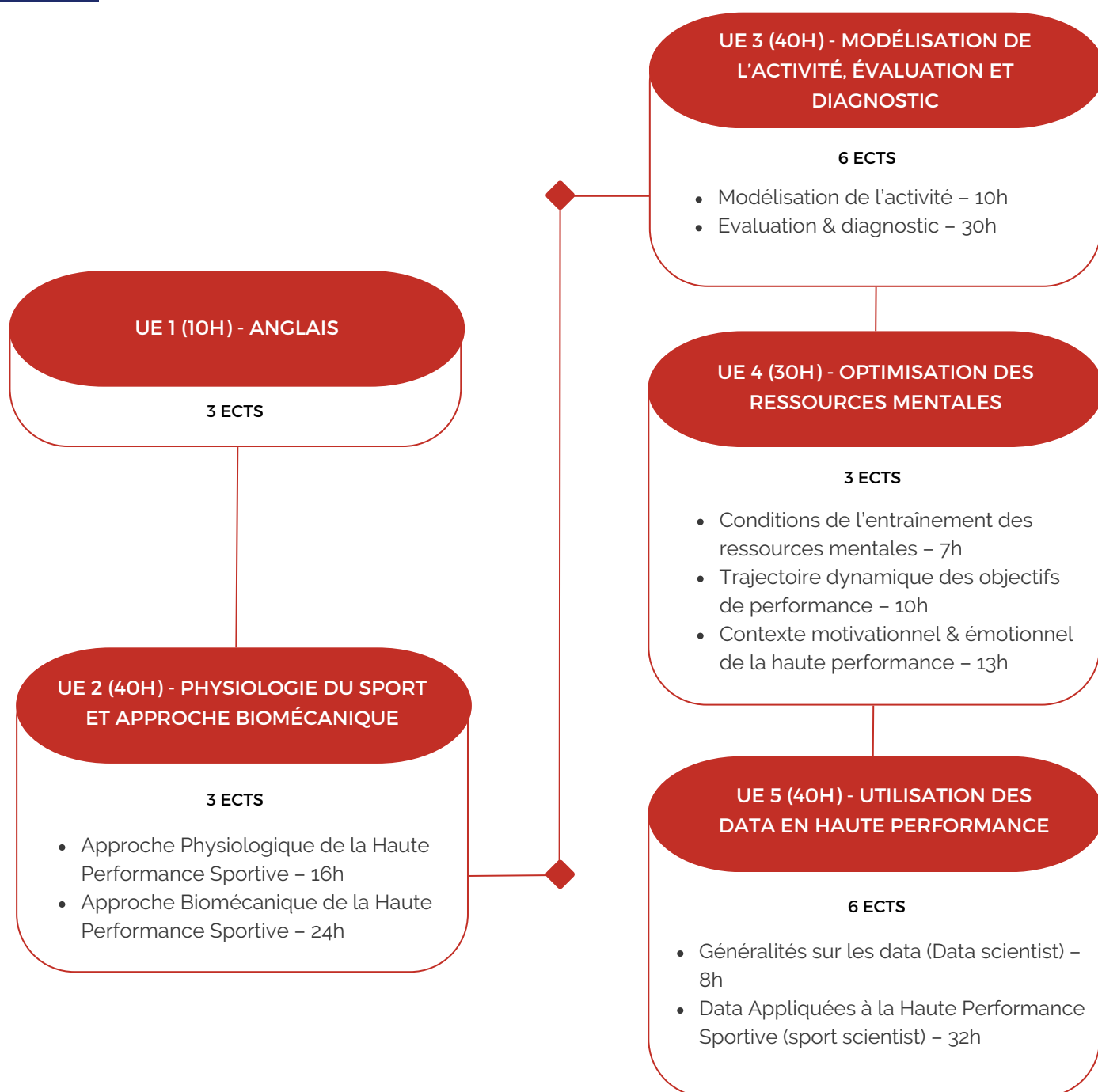
Cette formation est éligible au CPF.

MATÉRIEL MIS À DISPOSITION

- Logiciel d'anatomie **IFDIS SPORT COACH 3.0** (accès illimité),
- **Polar H10** (reste la propriété du stagiaire),
- Application numérique **IFDIS I.A** Pilotage du suivi d'entraînement (Accès limité/durée formation),
- Plateforme **DARTISH PRO S** (accès limité/durée formation)

*Possibilité aux candidats utilisant d'autres solutions de produire les rendus avec leurs outils.

LE PROGRAMME



LE PROGRAMME

UE 6 (40H) - CONCEPTION ET CALIBRAGE DES SÉANCES ET DES PÉRIODES DE PLANIFICATION ET NUTRITION

3 ECTS

- Conception de séances énergétiques, musculaires & intégrées – 24h
- Planification de séances – 10h
- Nutrition – 6h

UE 7 (20H) - PILOTAGE DES INDICATEURS DU SUIVI INDIVIDUEL DU SPORTIF (CHARGE D'ENTRAÎNEMENT ET RÉCUPÉRATION)

3 ECTS

- Notions de charges d'entraînement et de récupération – 4h
- Choix des indicateurs – 12h
- Interprétation et utilisation – 4h

UE 8 (30H) - CRÉATION ET ORGANISATION DE L'INGÉNIERIE DES CELLULES PERFORMANCE ET GOUVERNANCE DU SPORT

3 ECTS

- Organisation des cellules performance – 14h
- Cadre juridique & évolution de la gouvernance du sport – éthique – 16h

UE 9 (12H) - ANALYSE DE PRATIQUE ET REGARD MANAGERIAL

3 ECTS

UE 10 (350H) - STAGE DE FIN DE CYCLE

27 ECTS – Stage 350 h minimum

- Mémoire de fin d'étude : Écrit 2/3 de la note
- Soutenance : Oral 1/3 de la note

**NOMBRE TOTAL D'HEURES D'ENSEIGNEMENTS : 262 H
+ STAGE 350 H MIN**



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sauf restriction liée à l'invalidité et/ou contre-indication médicale.

Besoins d'aménagements (études et/ou examens) :

Prendre rendez-vous :

- Par téléphone au : 06 25 79 79 69
- Par email : direction@ifdis.com
- Par page contact : [cliquez ici](#)

Exemples d'aménagements des études :

- Accompagnement pédagogique pour l'apprentissage des modules
- Assistance individuelle pour relecture/reformulation ;
- Assistance individuelle pour l'installation, la prise en main et l'utilisation du matériel numérique/technologique ;
- Majoration de temps pour l'apprentissage des modules ;

De plus, une liste des organismes pouvant accompagner le parcours d'une personne en situation de handicap est à votre disposition :

- L'AGEFIPH (association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées) : www.agefiph.fr ;
- La MDPH (maison départementale des personnes handicapées) : www.mdpf.fr



L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

- **Gérome GAUCHARD**, Professeur des universités, Vice-Doyen, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Pierre-Yves ROQUEFERE**, Conseiller Technique Pédagogique Supérieur (Ministère des Sports), Expert Haute Performance et Sport Data Science
- **Karine DUCLOS**, Responsable pédagogique du Master 2 MIPPE, Maître de conférence, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Youri DUCHÈNE**, PhD Sport sciences, Biomechanics, Université de Lorraine
- **Jean-paul KRUMBHOLZ**, CTPS, membre expert de l'ANS lors de sa création, ancien secrétaire général du SNAPS
- **Bénédicte LE PANSE** Conseillère Municipale (Ville de Reims), Docteur en Physiologie, Championne du Monde de Force athlétique, Directrice de l'organisme de formation Le Panse Formation, Commandant dans la réserve citoyenne pour le 132e Régiment d'Infanterie Cynotechnique - Auteure de plusieurs livres de référence sur le rééquilibrage alimentaire" et la faim émotionnelle
- **Jérôme MANETTA**, Docteur en physiologie, Enseignant chercheur, Formateur & auteur de plusieurs ouvrages de référence sur la micronutrition et la nutrithérapie
- **Sébastien MAITRE**, Professeur EPS contractuel, préparateur physique et formateur STAPS
- **Tatiana VASSINE**, Avocate en droit du Sport, RMS Avocat
- **Driss ABOULFADL**, Ingénieur Data scientist, CEO Abdoulfayeb Conseil
- **Adrien WIDMER**, Country Manager Europe DARTFISH (analyse vidéo)
- **Christine REY**, Formatrice/Cheffe de projet formation INSEP, Accompagnement des cadres
- **Yoan ALBIGNAC**, Coach FA et Culturisme, Infirmier, Formateur, Co auteur "Manuel Ultime de Musculation
- **Yohan DELABRIERE**, Préparateur physique, Analyste vidéo et Formateur
- **Mathieu LEVIS** Responsable de la cellule performance de l'équipe cycliste Marni N'side (masculine N2), En charge de développement du centre de performance CPO2 à Vittel (hypoxie).
- **Dominic HOLLAND**, Enseignant anglais



CONTACT

Questions sur le contenu pédagogique des UE :

Madame Isabelle Deshayes

- + 33 (0)6 25 79 79 69
- direction@ifdis.com

Questions d'ordre administratif et financier :

Madame Sabine Richelot

- staps-fc-contact@univ-lorraine.fr

Questions d'ordre technique (plateforme LMS) :

Madame Isabelle Deshayes

- + 33 (0)6 25 79 79 69
- direction@ifdis.com



1 rue Louis lumière, 34970 Lattes



+ 33 6 25 79 79 69



direction@ifdis.com

**POUR EN SAVOIR PLUS SUR
NOS FORMATIONS**

Rendez-vous sur notre site :
www.ifdis.com