

# Ma première année en sciences du sport

Vous avez décidé d'entamer des études en sciences du sport et plusieurs questions se bousculent...

Comment choisir vos cours? Quels sont les trucs et astuces pour bien débuter vos études?

À qui vous adresser en cas de questions sur vos cours ou vos horaires?

Retrouvez ici des conseils pratiques qui vous aideront à faire vos premiers pas à l'université.

## Journée d'accueil - vendredi 14 septembre

- \* Présentation des services de l'UNIL et des associations étudiantes
- \* Séance d'information sur la Faculté des sciences sociales et politiques (SSP)
- \* Séance d'information sur les études en sciences du sport: présentation et infos pratiques pour vous aider à planifier vos études
- \* Séance de présentation des mineures

[www.unil.ch/bienvenue/journeedaccueil](http://www.unil.ch/bienvenue/journeedaccueil)



**MES 1<sup>ERS</sup> JOURS  
À L'UNIL...**  
COMMENT M'Y  
RETROUVER AVANT  
LA RENTRÉE ?

## À vos marques! - 11 et 12 septembre

Cours d'introduction aux études universitaires sur 2 matinées pour mieux connaître l'UNIL et développer vos méthodes de travail

[www.unil.ch/reussir/avosmarques](http://www.unil.ch/reussir/avosmarques)

## Guide pratique - brochure d'informations online

Toutes les infos utiles sur le logement, les bourses, les différents services aux étudiant·e·s

[www.unil.ch/bienvenue/guide](http://www.unil.ch/bienvenue/guide)

## EN SITUATION DE HANDICAP ?

L'UNIL s'engage à faciliter l'intégration des personnes en situation de handicap sur le campus. Si vous avez besoin d'un aménagement de vos études (cours et examens), consultez la page:

[www.unil.ch/handicap](http://www.unil.ch/handicap)

Pour toute autre problématique de santé, vous pouvez contacter l'Accueil santé.

[www.unil.ch/accueilsante](http://www.unil.ch/accueilsante)



[www.unil.ch](http://www.unil.ch) > Vos études à l'UNIL

[www.unil.ch/bienvenue/accueil](http://www.unil.ch/bienvenue/accueil)



## VOUS PRATIQUEZ UN SPORT D'ÉLITE ?

L'UNIL propose des mesures d'aménagement pour les sportives et sportifs d'élite. Consultez les critères d'admission et les dispositifs d'accompagnement sur:

[www.unil.ch/issul](http://www.unil.ch/issul) > Formations > Les pratiques > Sportifs d'élite

## Problèmes d'horaires ?

Des chevauchements d'horaires peuvent arriver, surtout si vous avez choisi une mineure dans une autre faculté que SSP.

Veillez à ce point lorsque vous établissez votre programme définitif.

En cas de problème, adressez-vous à votre conseillère aux études.

**MA 1<sup>RE</sup>  
SEMAINE**

## L'INFORMATIQUE À L'UNIL

- \* Activez rapidement votre accès personnel que le Centre informatique vous fournit.
- \* En SSP, de nombreuses démarches se font par internet: inscriptions aux enseignements et aux examens, suivi de votre dossier administratif, stockage de fichiers, etc.
- \* Dès votre accès activé, vous disposerez d'un crédit d'impression initial de 300 pages, qui vous permet d'imprimer gratuitement des supports de cours ou des travaux personnels depuis une borne PrintUNIL. Vous trouverez des imprimantes dans presque tous les bâtiments de l'UNIL.
- \* Des bornes d'accès à internet et des salles informatiques sont à votre disposition à Géopolis.
- \* Le Centre informatique propose des rabais sur le matériel. Il vous propose aussi de télécharger des logiciels usuels.

**Profitez des cours proposés gratuitement** pour apprendre à vous en servir au mieux!

[www.unil.ch/ci](http://www.unil.ch/ci)

## Élaboration de vos horaires

La Faculté ne vous envoie pas les horaires de cours; c'est à vous qu'il incombe de les élaborer.

Les horaires et une fiche pratique « Constituer votre horaire » sont disponibles en ligne ([www.unil.ch/ssp/cours](http://www.unil.ch/ssp/cours)). Si vous avez choisi une mineure offerte par une autre faculté que SSP, il est préférable de présenter les examens de la mineure lors d'une autre session d'examen que ceux de sciences du sport, dans la mesure des possibilités prévues par le règlement de la mineure en question, afin d'éviter que des examens des deux facultés ne tombent en même temps

## ...ET SI JE CHANGE D'AVIS ?

Vous pouvez changer de filière d'études en SSP (psychologie, science politique ou sciences sociales), ou changer de faculté jusqu'au **30 septembre** (sauf pour aller en médecine), sous réserve de remplir les conditions d'inscription de la nouvelle faculté.

Formulaire à remplir sur le site web du Service des immatriculations: [www.unil.ch/immat](http://www.unil.ch/immat) > Etudiants UNIL > Transfert de faculté.

Si vous hésitez à changer d'orientation, venez en discuter dans les **permanences** du Service d'orientation et carrières.

[www.unil.ch/soc](http://www.unil.ch/soc)





## RÉUSSIR À L'UNIL

Conseils pour amorcer au mieux le saut important que représente le passage du gymnase à l'université.

**Planifiez votre travail**: les études universitaires s'organisent sur le semestre, quelques fois sur l'année entière. Attention, les examens des pratiques sportives ont lieu une semaine avant les examens théoriques: une bonne gestion du temps est donc nécessaire pour se préparer à ces derniers.

**Travaillez et révisez vos notes régulièrement**: il y a très peu d'évaluations au cours du semestre. À vous de faire preuve de motivation et d'autodiscipline pour ne pas vous laisser déborder par la masse de travail. Pensez à assimiler progressivement la matière de vos cours.

**Lisez les ouvrages conseillés au fur et à mesure** pour prendre le temps d'y réfléchir et d'établir des liens avec la matière traitée en cours. Conseil: rédigez des résumés, qui synthétisent les points essentiels des ouvrages.

**Utilisez des méthodes de travail actives**: travaillez en groupe, discutez et échangez vos points de vue. Sollicitez les conseils d'étudiant-e-s avancé-e-s, assistant-e-s ou professeur-e-s. Développez votre curiosité!

## S'ENTRAÎNER EN DEHORS

### DES COURS DE PRATIQUES SPORTIVES

Pour les agrès, il est recommandé de profiter des cours facultatifs dispensés trois fois par semaine au Centre Sportif. Pour la natation, le brevet de sauvetage est exigé à la fin du 2<sup>e</sup> semestre. Renseignez-vous suffisamment tôt pour l'inscription au cours.

### Je ne suis pas francophone...

Vous avez le droit de disposer d'un dictionnaire bilingue pour vos examens en SSP.

Un niveau B2 minimum en français (niveaux de référence du Conseil de l'Europe) en début d'études est fortement recommandé pour mener à bien vos études. Vous êtes vivement encouragé-e à suivre les **cours Satellite** de français proposés par l'École de français langue étrangère.

[www.unil.ch/fle](http://www.unil.ch/fle)

## ASSOCIATIONS ESTUDIANTINES

Toutes les étudiantes et tous les étudiants en SSP sont automatiquement membres de l'Association des étudiant-e-s en SSP (AESSP).

- \* Aide permanente par email
- \* Organisation du parrainage des débutant-e-s
- \* Diverses manifestations (bourse aux livres, fêtes...)
- \* Mise à disposition d'anciennes questions d'examens
- \* Tutorats sur les méthodes de travail (dissertation, prise de notes...)
- \* Représentation des intérêts estudiantins dans les commissions et conseils de la Faculté
- \* Rencontres et conseils d'étudiant-e-s plus avancé-e-s

[www.unil.ch/aessp](http://www.unil.ch/aessp) / [aessp@unil.ch](mailto:aessp@unil.ch) / Bureau 4131, Anthropole

Participez aux **Ateliers réussite**, organisés pendant le semestre. Une ressource importante pour vous aider à développer vos méthodes de travail et optimiser vos études.

[www.unil.ch/reussir/ateliersreussite](http://www.unil.ch/reussir/ateliersreussite)

Prenez part aux **ateliers de tutorats** organisés par l'AESSP et animés par des étudiant-e-s avancé-e-s. Vous pouvez par exemple améliorer vos capacités rédactionnelles.

[www.unil.ch/aessp](http://www.unil.ch/aessp) > Nos activités > Tutorats SSP

Essayez de vous fixer des **objectifs de formation et professionnels** réalistes et motivants, qui tiennent compte de vos intérêts et capacités.

**Consultez régulièrement le site web de votre faculté** pour vous tenir au courant de ce qui s'y passe.

[www.unil.ch/ssp](http://www.unil.ch/ssp)

@ [www.unil.ch/reussir](http://www.unil.ch/reussir)

Pour bien commencer vos études, découvrez chaque mois des conseils d'étudiant-e-s plus avancés dans leurs études sur [www.unil.ch/sherpa](http://www.unil.ch/sherpa)!



## MATÉRIEL DE SPORT

Il est indispensable de se procurer du matériel adéquat pour les cours pratiques. Du matériel d'occasion est souvent disponible auprès d'étudiant-e-s des années précédentes et certains magasins de sport louent du matériel. Deux ventes à prix avantageux ont également lieu en mars et septembre au Centre Sportif.

## BIBLIOTHÈQUE CANTONALE UNIVERSITAIRE (BCUL)

Vous ne pourrez vous en passer durant vos études, il est donc indispensable de la découvrir rapidement et de savoir comment vous y retrouver. La BCUL offre des cours d'introduction à la recherche documentaire.



[www.bcu-lausanne.ch](http://www.bcu-lausanne.ch)



## INTÉGREZ-VOUS À LA VIE DE L'UNIL

Les activités associatives, sportives ou culturelles sont autant d'occasions d'enrichir votre parcours tout en développant vos intérêts.

La presse universitaire (Uniscope, L'Auditoire...), le site web de l'UNIL et sa page Facebook vous informeront des manifestations organisées sur le campus.

[www.unil.ch/culture](http://www.unil.ch/culture), [sport.unil.ch](http://sport.unil.ch)

Liste d'associations: [www.unil.ch/associations](http://www.unil.ch/associations)

Faites également connaissance avec la Fédération des associations d'étudiant-e-s (FAE). Elle regroupe toutes les associations estudiantines et défend les droits et les intérêts des étudiantes et des étudiants.

[wp.unil.ch/fae](http://wp.unil.ch/fae)



## ASTUCE POUR L'ACHAT DE LIVRES

Vers la 3<sup>e</sup> semaine de cours, l'AESSP organise une bourse aux livres de seconde main. Prêtez également attention aux petites annonces sur les panneaux d'affichage de Géopolis.

[www.unil.ch/aessp](http://www.unil.ch/aessp)

## EST-CE QUE JE PEUX TRAVAILLER À CÔTÉ DE MES ÉTUDES ?

En première année, il s'agit avant tout de vous adapter à vos nouvelles études, comprendre le système universitaire et passer avec succès vos examens.

Pour celles et ceux qui sont néanmoins dans l'obligation de travailler, prêtez attention aux points suivants...

... vous aurez environ **20 heures d'enseignements** par semaine, réparties du matin au soir et sur les 5 jours de la semaine. Vous disposez d'une certaine liberté dans la planification de votre horaire, mais il n'est pas facile de libérer des journées entières, voire des demi-journées.

... votre **horaire définitif sera fixé aux alentours de la 3<sup>e</sup> semaine**, lorsque tous vos choix de cours seront arrêtés. Les horaires sont publiés en juin pour le semestre d'automne et en septembre pour le semestre de printemps.

... la **charge de travail personnel est assez élevée** : lectures, préparation d'examens, etc. Un crédit correspond à 25 à 30 heures de travail, cours compris. En règle générale, pour un cours de 2 heures, on attend de vous environ 4 heures de travail personnel en plus.

... les exigences au cours du semestre et de l'année se répartissent **de manière plutôt irrégulière**. Vous devez donc vous organiser, gérer votre emploi du temps, vous fixer des objectifs pour réussir à équilibrer travail académique et activités extra-universitaires.

... il est donc conseillé de **ne pas travailler au-delà de 10 à 15h par semaine** en période de cours et d'examens. Privilégiez des emplois le weekend ou sur les périodes de vacances.

Offres de jobs pour étudiant-e-s : [www.unil.ch/sasme/travail](http://www.unil.ch/sasme/travail)

## À SAVOIR

Si vous avez des problèmes de santé ou des charges familiales ou professionnelles importantes, vous pouvez d'emblée demander un étalement de votre durée d'études. La demande doit être adressée à la conseillère aux études avant le début de la 1<sup>ère</sup> année.

[www.unil.ch/ssp](http://www.unil.ch/ssp) > **Contacts utiles**

## MA 1<sup>RE</sup> ANNÉE... ET APRÈS ?

### PARTIR EN SÉJOUR MOBILITÉ... ?

Il faut avoir réussi l'année propédeutique pour pouvoir déposer un dossier de mobilité. Cela signifie que vous avez la possibilité de partir au plus tôt en 3<sup>e</sup> année de Bachelor pour suivre un ou deux semestres dans une autre université, en Suisse ou à l'étranger.

*Une séance d'information est organisée chaque année peu après le début du semestre d'automne. La date est communiquée par email.*

[www.unil.ch/international](http://www.unil.ch/international)

Profitez des cours du Centre de langues pour améliorer vos compétences linguistiques avant un séjour !

[www.unil.ch/cdl](http://www.unil.ch/cdl)

### PERSPECTIVES D'EMPLOI... ?

Informez-vous sur les perspectives professionnelles et retrouvez les prestations offertes par le Service d'orientation et carrières pour le passage à l'emploi.

[www.unil.ch/perspectives](http://www.unil.ch/perspectives)

### APRÈS LE MASTER...

En plus de développer des connaissances dans différents domaines des sciences du sport, les études permettent d'acquérir des compétences méthodologiques, des capacités rédactionnelles et un esprit de synthèse et d'analyse, des compétences très valorisées sur le marché de l'emploi. Les diplômé-e-s en sciences du sport se retrouvent dans de nombreux secteurs professionnels tels que l'enseignement, le journalisme, le tourisme, les milieux médicaux, le coaching sportif, ou encore les fédérations sportives.

... pour l'enseignement, une formation complémentaire dans une haute école pédagogique (HEP) est exigée. À ce titre, le choix de la mineure devra être mûrement réfléchi.

[www.hepl.ch](http://www.hepl.ch)

*Conseil : préparez votre projet professionnel pendant les études déjà afin de faciliter votre passage à l'emploi.*

Établissez des liens entre votre formation et votre objectif professionnel.

Engagez-vous au niveau associatif, développez vos loisirs et vos passions.

Faites des stages, des mandats, des remplacements.

Développez vos compétences linguistiques et informatiques.

## Conseillère aux études en sciences du sport

M<sup>me</sup> Isabelle Genton

Bureau 2622, Géopolis - 021 692 31 14 - [conseil.sport@unil.ch](mailto:conseil.sport@unil.ch)

Permanence sans rendez-vous : ma 14h-16h, je 10h-12h30 ou sur rdv.

*Infos sur l'organisation des études, infos et coordination de la mobilité en SSP.*

## Service d'orientation et carrières

Unicentre

[www.unil.ch/soc](http://www.unil.ch/soc) - [orientation@unil.ch](mailto:orientation@unil.ch) - 021 692 21 30

Horaires : tous les jours 10h-16h

Permanences : lu, ma, jeu, ven 10h-12h et 13h30-15h30 ; mer 13h30-15h30.

*Infos et conseils sur les filières d'études et sur les débouchés professionnels.*

## CONTACTS UTILES

## Secrétariat des étudiant-e-s de la Faculté des SSP

M<sup>me</sup> Pauline Dell'Eva

Bureau 2608, Géopolis - 021 692 31 20

Horaires : lu, ma, jeu, ve 10h-13h. Mercredi fermé.

Permanences téléphoniques : tous les jours 9h-12h et 14h-16h

*Pour toute question administrative (inscriptions aux cours, examens, etc.)*

## Secrétariat des pratiques sportives

M<sup>me</sup> Francisca Gueissaz

Géopolis - 021 692 21 80 - [aps.issul@unil.ch](mailto:aps.issul@unil.ch)