

Séminaire « exploration fonctionnelle » du master en sciences du mouvement et du sport, orientation entraînement et performance (EP)

Personne de contact : Professeur responsable du séminaire
Grégoire Millet
gergoire.millet@unil.ch

Préambule : Comme mentionné à l'art. 6 de la Loi sur l'Université de Lausanne (LUL), la désignation des fonctions et des titres dans le présent document s'applique indifféremment aux femmes et aux hommes.

1. Contexte

Le plan d'études du master en sciences du mouvement et du sport, orientation entraînement et performance prévoit, le suivi obligatoire, sur un semestre du séminaire « exploration fonctionnelle ».

Ce séminaire prévoit une exposition à l'exploration fonctionnelle dans le terrain en milieu de testing. Il ne s'agit pas d'apprendre le diagnostic médical par des tests d'effort mais la mesure de degré du fitness / force / aptitude physique d'une personne en principe en bonne santé.

L'objectif de ce séminaire est que l'étudiant connaisse et maîtrise différents types de tests.

La première séance de séminaire indiquée à l'horaire des enseignements a lieu. A l'issue de cette séance, il n'y a pas de séances de séminaires qui se déroulent de manière hebdomadaires.

En effet, le séminaire se déroule selon les modalités suivantes : l'étudiant, par ses propres moyens, prend contact avec un centre de compétence où ces tests sont régulièrement effectués, pour obtenir une place de **stage**. Peuvent être acceptés comme lieu des **centres de fitness médicalisés**, des **laboratoires d'exploration fonctionnelle clinique**, des **centres de médecine du sport**, des **Swiss Olympic Medical Centers** ou **Swiss Olympic Medical Bases**. L'étudiant prend contact avec le centre pour obtenir l'accord de principe et soumet ensuite son choix au responsable de l'exploration fonctionnelle (Prof Grégoire Millet, ISSUL, gregoire.millet@unil.ch) pour obtenir un accord formel pour suivre le stage dans l'établissement choisi.

Avant de commencer le stage un contrat est signé entre l'étudiant et le maître de stage selon le formulaire ad hoc, dans la deuxième partie de ce document.

Faculté des sciences sociales et politiques (SSP)
[Décanat S.S.P.](#)

L'étudiant effectue ensuite le stage dans ce centre. L'étudiant est progressivement intégré dans les activités de testing dans le centre. Idéalement, l'étudiant obtient au cours de son stage la compétence pour faire des tests de façon indépendante.

Ce stage peut être combiné avec le stage en milieu professionnel de 4 semaines à condition de prolonger la durée du stage d'au moins 4 semaines supplémentaires.

Au minimum, l'étudiant doit apprendre :

- La mesure du risque d'un test d'effort par questionnaire (version française du questionnaire **PARQ** (physical activity readiness questionnaire de l'ACSM, American College of Sports Medicine) et la conduite d'un entretien avec un client afin d'exclure d'éventuels facteurs de risque.
- La mesure de la tension artérielle au repos à l'aide d'un brassard et d'un stéthoscope.
- La mesure de la composition corporelle par au moins une technique (bio-impédance, pesée hydrostatique, pléthysmographie par déplacement de volume, plis cutanées, DEXA).
- La mesure de la circonférence au niveau des hanches, de l'abdomen et le calcul et interprétation du rapport.
- La réalisation d'un test indirect de la capacité aérobie sous-maximale (par exemple YMCA, Chester step-test, test de Cooper 12 min).
- L'interprétation de la relation fréquence cardiaque - effort pendant un test d'effort progressif.
- La réalisation d'un test de VO₂max avec mesure de l'échange gazeux sur vélo ou (et) tapis roulant et interprétation des résultats (seuils).
- La mesure de la détente maximale (par exemple avec un tapis Bosco, une plateforme de force, le Myotest).
- La mesure de la force dans les membres supérieurs (par exemple 1 RM).
- La réalisation de tests de souplesse (par exemple sit-and-reach).

2. Procédure

L'étudiant cherche lui-même un lieu de stage. Il rassemble la totalité des tests effectués dans un dossier avec une description sommaire du test et des résultats obtenus. Il fait signer son dossier par son maître de stage. A la conclusion du stage, l'étudiant soumet pour validation un bref rapport de stage (entre 15 et 20 pages A4) selon les consignes disponibles sur le site internet (document Consignes pour la rédaction du rapport de stage - Master EP). Les crédits associés au séminaire sont obtenus à la session suivant la validation des résultats du stage par le responsable de l'exploration fonctionnelle (Prof Grégoire Millet) dans le cursus du master, pour autant que l'étudiant ait inscrit le séminaire dans son programme d'études.

CONTRAT DE STAGE - MASTER EP

1.1 M/Mme _____, participant au programme de master (Maîtrise universitaire) en entraînement et performance (EP), est engagé par l'employeur _____, dûment représenté par M/Mme _____ en tant que stagiaire, afin d'effectuer un stage dans le cadre du master EP.

1.2 Le stage aura lieu du _____ au _____ et se déroulera conformément au programme tel que décrit dans le Projet de stage).

1.3 L'activité du stagiaire est placée sous la responsabilité d'un responsable au sein de l'organisation partenaire en la personne de _____ (ci-après le « maître de stage »).

Par ailleurs, le stagiaire bénéficiera également, tout au long du stage, d'un suivi régulier de la part d'un enseignant du master en science politique en la personne de _____ (ci-après « l'enseignant »).

1.4 Au terme du stage, l'activité et les prestations du stagiaire sont évaluées par le maître de stage. De son côté, le stagiaire peut fournir à l'enseignant et à l'organisation partenaire une appréciation portant sur les expériences acquises pendant le stage.

1.5 Le stagiaire est tenu de rédiger un rapport de stage se rapportant au travail accompli au sein de l'organisation partenaire ou à un sujet qui s'y rattache. Le sujet de ce rapport est déterminé par le stagiaire, d'entente avec l'enseignant. Il doit en outre être approuvé par l'organisation partenaire. La préparation et la rédaction du rapport de stage sont effectuées en dehors du temps de travail du stagiaire en faveur de l'organisation partenaire.

Le rapport de stage est évalué par l'enseignant et le maître de stage. La décision finale de validation du rapport dans le cursus d'études revient à l'enseignant.

2. CONFIDENTIALITE

2.1 Le stagiaire est soumis à une stricte obligation de confidentialité concernant tout ce dont il a eu connaissance pendant le stage.

2.2 Sont en outre réservées d'autres règles spécifiques éventuelles régissant l'activité de l'organisation partenaire.

2.3 Le stagiaire et l'enseignant s'engagent à maintenir la plus stricte confidentialité à propos de toutes informations dont ils auraient connaissance dans le cadre du – ou en relation avec le – stage effectué par le stagiaire dans l'organisation partenaire, notamment contenues dans le rapport de stage. L'organisation partenaire a un droit de regard sur celui-ci avant sa reddition relativement aux questions de confidentialité.

Le devoir de confidentialité subsiste après la fin du stage et ne peut prendre fin, en tout ou partie, que moyennant une autorisation écrite de l'organisation partenaire.

3. DEVOIRS ET PRESTATIONS

- 3.1 Le stagiaire s'engage à accomplir les tâches qui lui sont confiées par l'organisation partenaire avec diligence et au mieux de ses compétences.
- 3.2 L'employeur détermine, en accord avec le ou la stagiaire, si le stage est rémunéré.
- 3.3 Il est de la responsabilité du stagiaire de veiller à être assuré en cas d'accident. De plus, si le stagiaire est domicilié à l'étranger, il est responsable de s'affilier aux assurances exigées par la législation suisse.
- 3.4 Le stagiaire s'engage en outre à se conformer aux règles et directives internes de l'employeur, contenues le cas échéant dans un règlement et/ou dans un programme de stage. En signant ce dernier, il reconnaît avoir pris connaissance des conditions contractuelles et s'oblige à s'y conformer.

4. DROIT APPLICABLE ET RESOLUTION DES LITIGES

- 4.1 Le présent contrat est régi par le droit suisse.

Les normes du Code des obligations et en particulier celles relatives au contrat de travail sont applicables dans la mesure où le présent contrat et ses annexes n'y dérogent pas valablement.

Fait à Lausanne, le

Le stagiaire

Le Maître de stage

L'enseignant

Annexe(s) au contrat de stage :

- Projet de stage
- Convention de stage pour étudiant en Master EP
- Règlement et directives internes de l'employeur, le cas échéant

Convention de stage - Master EP

Coordonnées

Stagiaire (nom, prénom)

.....

Enseignant responsable (nom, prénom)

.....

Coordonnées de l'institution d'accueil

.....

.....

.....

Maître de stage (nom, prénom,
fonction/titre)

.....

.....

tél :

Organisation du stage

Date de début :

Date de fin :

Durée totale :semaines à raison de.....heures/semaine.

Remarques particulières :

.....

.....

Document annexe : Projet de stage avec le programme et le contenu détaillé

Fait à Lausanne, le

Le stagiaire

Le Maître de stage

L'enseignant

Prière de faire parvenir ce document à la conseillère aux études en sciences du sport, Madame Isabelle Genton, bureau 2622, Geopolis, UNIL, 1015 Lausanne

Formulaire d'évaluation finale du stage par l'enseignant – Master EP

Année académique _____

Nom et prénom de l'étudiant : _____

Titre du rapport de stage : _____

Evaluation du dossier

- a) Présentation et respect de la structure imposée
- b) Mise en page et illustrations
- c) Grammaire et orthographe
- d) Ecriture précise et claire

Evaluation du contenu

- a. Définition des objectifs du projet et du rapport de stage
- b. Aspects sociaux et relationnels
- c. Aspects pédagogiques
- d. Aspects pratiques
- e. Aspects théoriques

Remarques et commentaires généraux

Points forts

Points à renforcer/à améliorer

Evaluation du stage (cocher qui convient) :

ECHEC

REUSSITE

En cas d'échec, l'enseignant communique à l'étudiant les modalités et les délais pour le rattrapage.

Nom et prénom de l'enseignant : _____

Lausanne, le : _____ Signature : _____

Prière de faire parvenir ce document à la conseillère aux études en sciences du sport, Madame Isabelle Genton, bureau 2622, Geopolis, UNIL, 1015 Lausanne

Formulaire d'évaluation par le maître de stage – Master EP

Année académique _____

Nom et prénom du stagiaire : _____

Titre du rapport de stage : _____

Nom de l'organisme d'accueil : _____

Nom du Maître de stage : _____

Fonction du maître de stage : _____ Tel direct : _____

Poste occupé durant le stage : _____ Email : _____

Durée du stage : Du _____ au _____

1. Evaluation du stage

Remarques et commentaires généraux (réalisation des objectifs fixés, acquisitions de connaissances, aptitudes de l'étudiant) :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Evaluation du rapport de stage

Remarques et commentaires généraux :

.....

.....

.....

.....

Points forts :

.....
.....
.....
.....

Points à renforcer, à développer, à améliorer :

.....
.....
.....
.....

Evaluation du rapport de stage (note de 1 à 6, moyenne 4 ou évaluation qualitative) :

.....

Evaluation du stage (cocher qui convient) :

ECHEC

REUSSITE

En cas d'échec, l'enseignant communique à l'étudiant les modalités et les délais pour le rattrapage.

Nom et prénom du maître de stage : _____

Etabli, le : _____ Signature : _____

Prière de faire parvenir ce document à la conseillère aux études en sciences du sport, Madame Isabelle Genton, bureau 2622, Geopolis, UNIL, 1015 Lausanne

Formulaire d'évaluation de l'étudiant – Master EP

Année académique _____

Nom et prénom de l'étudiant : _____

Titre du rapport de stage : _____

Vous venez d'effectuer un stage en cours d'études. Afin de nous permettre d'évaluer votre stage, nous vous remercions de répondre aux questions suivantes :

1. Etes-vous satisfait de ce stage

a. au niveau de l'organisation

.....
.....

b. au niveau du contenu

.....
.....

c. au niveau de l'encadrement (maître de stage et enseignant)

.....
.....

d. autre

.....
.....
.....
.....

2. Le stage s'est-il déroulé conformément à ce qui avait été convenu (projet de stage) ? Si non, quels changements sont intervenus ? Pourquoi ?

.....
.....
.....

3. Votre stage a-t-il été rémunéré* ? Si oui, indiquez sous quelle forme (perception d'un salaire, dédommagement pour le transport, etc.) ?

.....
.....

4. Compétences développées durant ce stage

.....
.....
.....
.....

5. Remarques, suggestions, critiques

.....
.....
.....
.....

Etabli, le : _____ Signature : _____

Prière de faire parvenir ce document à la conseillère aux études en sciences du sport, Madame Isabelle Genton, bureau 2622, Geopolis, UNIL, 1015 Lausanne

* Votre réponse nous permet de savoir quelles sont les pratiques des employeurs en la matière