

CERTIFICATE OF OPEN STUDIES (COS)

Coach Sport Santé

PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnel·le·s de l'activité physique, du sport, de la santé et du bien-être souhaitant développer leurs compétences dans le domaine Sport Santé, que ce soit pour exercer dans le secteur privé ou public
- Toute personne souhaitant se préparer au Brevet fédéral de Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé

ORGANISATION

Service Sport Santé Unil+EPFL, en collaboration avec l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (ISSUL).

L'ISSUL est un institut interfacultaire rattaché à la Faculté des sciences sociales et politiques (SSP) et la Faculté de biologie et médecine (FBM).

Sport Santé Unil. EPFL

ENJEUX

Associant mouvement, santé et accompagnement, l'approche *Sport Santé* devient un levier essentiel de prévention, de bien-être et de qualité de vie. Face aux enjeux croissants de santé publique, les recommandations de la Confédération sont claires: « Chaque mouvement compte ». Mais comment accompagner chacun·e vers un mode de vie durablement plus actif et équilibré ?

Former des professionnel·le·s capables de contribuer activement à la promotion et au déploiement d'une approche de la santé à 360° est essentiel. En alliant théorie et pratique, cette nouvelle formation prépare à l'accompagnement d'individus et d'organisations, dans une démarche globale, durable et adaptée à leurs besoins.

OBJECTIFS

- Connaître le système de santé suisse et ses acteur·rice·s
- Comprendre le fonctionnement du corps humain et les effets de l'activité physique sur la santé
- Acquérir les principes de l'entraînement et de l'évaluation physique
- Développer les bases de la pédagogie, de la communication et de la dynamique de groupe
- Connaître les compétences motrices et l'utilisation adaptée des outils d'entraînement
- Avoir un impact positif sur la société en devenant ambassadeur·rice d'une santé à 360°



Coach Sport Santé

Certificate of Open Studies (COS)

PROGRAMME

Le *Certificate of Open Studies* (COS) se compose de 5 modules théoriques et pratiques, d'un stage et d'un examen. L'enseignement se déroule principalement les week-ends, parfois le vendredi soir, entre février et juin 2027. Le stage est à réaliser à la suite des cours et fait l'objet d'un rapport. La formation se termine en novembre 2027

DATES 2027

- **Module 1 :** 5-6 février
- **Module 2 :** 20-21 février, 27-28 février, 6-7 mars
- **Module 3 :** 13-14 mars, 20-21 mars, 3-4 avril
- **Module 4 :** 10-11 avril, 17-18 avril, 23-24 avril
- **Module 5 :** 25 avril, 30 avril, 1-2 mai, 29-30 mai, 5-6 juin, 12 juin
- **Module 6 & 7 :** à définir en fonction du stage

Module 1

INTRODUCTION

(10 h d'enseignement + env. 3 h de travail personnel)

- Présentation de la formation et introduction
- De l'académique à l'empirique : alliance et complémentarité
- Santé publique et système de santé en Suisse
- Bases de l'épigénétique

Module 2

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE

(44 h d'enseignement + env. 15 h de travail personnel)

2.1 : Anatomie et physiologie
- Système locomoteur
- Système de fonctionnement
- Système de commande

2.2 : Théorie fonctionnelle du mouvement
- Principes biomécaniques et vision globale du corps
- Analyse des mouvements dans leur contexte fonctionnel

2.3 : Interactions entre alimentation et activité physique
- Formes d'alimentation et effets en lien avec l'activité physique
- Composition des aliments et influence sur un mode de vie sain
- Interactions entre apport et production d'énergie

2.4 : Processus métaboliques
- Interaction et adaptation du métabolisme sur des programmes d'entraînement

2.5 : Symptômes de maladie
- Maladies non transmissibles et blessures de l'appareil locomoteur
- Affections/blessures de l'appareil locomoteur
- Affections du système cardiovasculaire et respiratoire
- Affections du système métabolique
- Affections liées au mode de vie, symptômes de stress et troubles du sommeil
- Effets positifs de l'activité physique

Module 3

THÉORIE DE L'ENTRAÎNEMENT

(42 h d'enseignement + env. 14 h de travail personnel)

3.1 : Théorie de l'entraînement
- Introduction aux différents éléments qui composent l'entraînement
- Introduction aux méthodes de motivation
- Différents moyens et méthodes d'entraînement

3.2 : Testing / screening
- Introduction aux méthodes et procédures de test
- Introduction à la collecte de données biométriques, interprétation des bilans et intégration dans les programmes d'entraînement

Module 4

MÉTHODOLOGIE, DIDACTIQUE, PSYCHOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE

(44 h d'enseignement + env. 13 h de travail personnel)

4.1 : Méthodologie & didactique
- Définition des objectifs pour les groupes cibles
- Conception d'unités pédagogiques
- Conception d'une démarche méthodologique et didactique
- Connaissance des formes sociales et du média approprié
- Mise en œuvre des évaluations d'apprentissage

4.2 : Communication
- Connaissances fondamentales en matière de communication et des effets de la communication verbale et non-verbale
- Capacité d'auto-évaluation
- Feedback et écoute active

4.3 : Dynamique de groupe
- Connaissance des caractéristiques d'un groupe, de ses dynamiques et de ses phases d'évolution
- Conflits, résistances et imprévus (groupe, individuel)
- Rôle et compétences personnelles et sociales du coach au sein d'un groupe

4.4 : Apprentissage et enseignement
- Introduction à la neuropédagogie et fonctionnement de l'apprentissage

Module 5

COMPÉTENCES MOTRICES ÉLARGIES (AVEC OU SANS APPAREIL)

(68 h d'enseignement + env. 24 h de travail personnel)

5.1 : Répertoire d'exercices (avec ou sans appareil)
- Fonction et effet des outils d'entraînement
- Démonstration d'exercices de qualité motrice élevée
- Déduction d'indications et de contre-indications des exercices

5.2 : Anatomie fonctionnelle
- Caractéristiques mécaniques et fonctions des outils d'entraînement
- Réalisation correcte des mouvements uni- et multidimentionnels

5.3 : Entraînement cardiaque avec appareil
- Évaluation des schémas de mouvement lors d'entraînement de l'endurance avec appareil

5.4 : Entraînement de la souplesse (avec ou sans appareil)
- Exécution des mouvements et positions corporelles
- Sélection d'exercices de souplesse adéquats en fonction des caractéristiques du public-cible

5.5 : Entraînement sensorimoteur sur appareil
- Interactions entre perception corporelle dans l'espace, système nerveux et système musculaire
- Utilisation des différents outils d'entraînement sensorimoteur / proprioceptifs
- Démonstration d'exercices variés sur supports instables
- Classement des différentes formes d'exercices en fonction du niveau de difficulté

Modules 6 & 7

STAGE ET EXAMEN

(40 h de stage + env. 50 h de travail personnel)

- Stage en fin de cursus et rédaction d'un rapport.
- Rapport de stage à rendre pour novembre 2027 au plus tard. Remise des diplômes début 2028.

CURSUS

Le ***Certificate of Open Studies*** (COS) de **Coach Sport Santé** totalise environ 367 heures de formation, alternant cours théoriques et pratiques :

- 5 modules correspondant à 277 heures d'enseignement et de travail personnel
- 2 modules finaux, comprenant un stage de 40 heures, la rédaction d'un rapport de stage et l'examen pratique final

Titre obtenu : ***Certificate of Open Studies*** (COS) de **Coach Sport Santé** délivré par l'Université de Lausanne, 13 crédits ECTS

RECONNAISSANCE DU CURSUS

Le *Certificate of Open Studies* (COS) de Coach Sport Santé est reconnu par la Fédération Suisse des Centres de Fitness (SFGV). La réussite de la formation permet de valider les 4 premiers modules du **Brevet fédéral de Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé**.

formation continue Unil EPFL

De février à novembre 2027
(cours de février à juin)

Certificate of Open Studies (COS)
de Coach Sport Santé délivré par
l'Université de Lausanne.
Obtention de 13 crédits ECTS

Enseignement les weekends
de 8h30 à 17h30 et quelques
vendredis en soirée

CHF 5'960.–

Campus UNIL-EPFL, Lausanne

Inscription en ligne
Délai d'inscription : 15 décembre 2026
Le nombre de places est limité

EN SAVOIR PLUS

COMITÉ DIRECTEUR

Représentants du monde académique

- **Prof. Nicolas Place,** expert en physiologie neuro-musculaire, ISSUL, FBM, Unil
- **Dr Jérôme Barral,** MER, expert en neurosciences du mouvement et du sport, ISSUL, SSP, Unil

Représentantes du monde professionnel

- **Dre Ophélia Jeanneret,** directrice du Service Sport Santé Unil+EPFL
- **Sonia Matthey,** responsable secteur santé durable, Service Sport Santé Unil+EPFL

RENSEIGNEMENTS

Patricia Soave, responsable formations,
Service Sport Santé Unil+EPFL
patricia.soave@unil.ch

CONDITIONS D'ADMISSION

- Être titulaire d'un diplôme de fin d'études secondaires ou d'un titre jugé équivalent
- Justifier d'un intérêt régulier (professionnel ou non) dans le domaine du sport santé
- Un bon niveau de français à l'oral et à l'écrit est recommandé, la formation étant donnée uniquement en français

INSCRIPTION

Admission sur dossier auprès de la Formation Continue UNIL-EPFL.

Joindre au bulletin d'inscription :

- une lettre de motivation ou une vidéo de présentation (max. 3 minutes)
- un CV avec copies des diplômes obtenus

©UNIL_Fabrice Ducrest

Formation Continue UNIL-EPFL | Tél. : +41 21 693 71 20
formcont@unil.ch | www.formation-continue-unil-epfl.ch |

UNIL | Université de Lausanne

EPFL

swissuniversities