

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

Personne de contact : Professeur responsable
Nicolas Place
nicolas.place@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 d'un stage « exploration fonctionnelle ».

Ce stage prévoit une exposition à l'exploration fonctionnelle sur le terrain en milieu de testing. Il ne s'agit pas d'apprendre le diagnostic médical par des tests d'effort mais la mesure du niveau de 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.

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 Nicolas Place, ISSUL, nicolas.place@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.

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.

Faculté des sciences sociales et politiques (SSP)

[Décanat S.S.P.](#)

Ce stage peut être combiné avec le stage 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/patient 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 VO_2 max avec mesure de l'échange gazeux sur vélo ou (et) tapis roulant et interprétation des résultats (seuils).
- La mesure de la détente verticale (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 Nicolas Place) dans le cursus du master, pour autant que l'étudiant ait inscrit le séminaire dans son programme d'études.

2.1. Conditions de stage

Le stagiaire doit faire un stage d'une durée d'au moins 4 semaines à plein temps (soit 160 heures) dans une ou plusieurs structures. Si l'engagement est à temps partiel, la durée totale du stage doit être équivalente à 4 semaines à plein temps au minimum.

Les responsabilités relatives au stage :

- Rôle de l'étudiant
 - Se rendre sur le lieu de stage et rédiger un projet de stage à soumettre et à faire valider par la structure d'accueil et un enseignant responsable des stages de l'Unil.
 - Adopter une attitude professionnelle : ponctualité, tenue et attitude correctes vis-à-vis des clients ou des patients, des professionnels, etc.
 - Respecter le secret médical.
 - Participer ou proposer et mettre en place un projet d'intervention cohérent avec le projet global de la structure d'accueil.
 - Évaluer les actions mises en place : points forts, points faibles, options d'amélioration.
 - Élaborer un rapport de stage écrit de 15 à 20 pages, dont la thématique aura un lien étroit avec le champ d'action dans lequel se déroule le stage.
 - Faire évaluer le rapport écrit conjointement par le maître de stage et par l'enseignant responsable au sein de la Faculté, dans un délai de 3 mois dès la fin du stage.
- Rôle du maître de stage
 - Accueillir l'étudiant.
 - Présenter la structure d'accueil, l'équipe et le cas échéant le projet ou programme dans lequel l'étudiant sera intégré.
 - Garantir un suivi régulier de l'étudiant.
 - Faire une appréciation du travail de l'étudiant.
- Rôle de l'enseignant responsable à l'Université
 - Établir un contrat de stage entre l'Université et la structure d'accueil
 - Rester disponible pour répondre aux questions de l'étudiant pendant son stage
 - Évaluer et valider le stage et le rapport de stage

2.2. Modalités et démarches administratives

Le contenu des stages pouvant fortement varier selon le secteur ou l'entreprise, le projet de stage doit être préalablement validé par un enseignant de l'ISSUL, qui assure le suivi de l'étudiant stagiaire.

Un contrat de stage doit être signé entre l'étudiant, le maître de stage et l'enseignant. Ce document définit les conditions de déroulement du stage et les tâches à accomplir durant le stage. En outre, l'étudiant et l'enseignant fixent par écrit les objectifs du stage et la teneur du rapport de stage qui doit être remis à l'enseignant pour valider et obtenir les crédits de stage.

Les éventuelles règles découlant de la place de stage (règlement de la structure d'accueil, clause de confidentialité, etc.) doivent être scrupuleusement respectées par l'étudiant. L'enseignant assurant le suivi du stagiaire n'assume aucune responsabilité directe ou indirecte en cas de manquements de la part du stagiaire.

2.3. Recherche d'un poste de stage

L'étudiant peut faire une demande de stage spontanée auprès d'une structure à laquelle l'étudiant porte un intérêt particulier.

La prise de contact avec un enseignant peut également permettre de trouver des lieux de stages dans la mesure où l'enseignant peut avoir des contacts avec une organisation.

2.4. Réalisation du stage

Il est fortement recommandé au stagiaire, de réunir les documents nécessaires à la rédaction du rapport de stage dès le début du stage. Les informations ainsi récoltées faciliteront la rédaction du rapport final et favoriseront l'obtention d'une évaluation positive.

Si des conflits devaient se produire durant le stage, le stagiaire est tenu d'en faire part au plus tôt à l'enseignant responsable du stage afin d'envisager des solutions pour améliorer le déroulement du stage. Il en va de même pour le cas où le stagiaire effectuerait des tâches différentes de celles prévues dans le contrat de stage. Cela évitera de nombreux désagréments au moment de la rédaction du rapport de stage et de l'évaluation du stage.

2.5. Rapport de stage

Le rapport de stage se présente sous la forme d'un document écrit dont le contenu est défini conjointement par l'enseignant et l'étudiant avant le début du stage, lors de la signature du contrat de stage. Le cahier des charges, ainsi que le programme de stage sont consignés par écrit et inclus dans le dossier de stage.

Le rapport de stage doit être structuré, cohérent et clair. Il donne lieu à un texte de 15 à 20 pages maximum, structuré selon les consignes disponibles sur le site internet (document Consignes pour la rédaction du rapport de stage - Master EP).

2.6. Evaluation et validation du stage

Le stage et le rapport de stage sont évalués par le maître de stage et par l'enseignant de la Faculté des SSP.

Cette double évaluation détermine la validation du stage et des crédits ECTS qui y sont attachés. La responsabilité et la décision finale de la validation revient à l'enseignant de la Faculté des SSP.

L'appréciation du maître de stage, avec commentaires des points forts et faibles de l'étudiant est fournie sur le document « Formulaire d'évaluation du maître de stage ».

Le rapport de stage est évalué en fonction des critères déterminés lors des rencontres préalables au stage.

La validation du stage est donnée sous la forme suivante : réussi ou échoué. L'obtention de la mention « réussi » donne droit à 6 crédits ECTS qui sont validés dans le cursus du master, pour autant que l'étudiant ait inscrit le stage dans son programme d'études.

Le terrain étudié lors du stage peut, en accord avec l'enseignant, être utilisé pour la rédaction du mémoire de Master. Dans ce cas, le rapport de stage ne peut pas être assimilé, ni substitué au travail requis dans le cadre du mémoire de Maîtrise.

2.7. Rappel des étapes du stage

1. Les étudiants entreprennent les démarches nécessaires à la recherche et l'obtention d'une place de stage dans leur programme de Master EP.
2. Le projet de stage doit être validé par l'enseignant responsable des stages EP qui assurera le suivi de l'étudiant stagiaire.
3. Le contenu et l'organisation du stage sont établis conjointement par le maître de stage et l'enseignant responsable et sont précisés par écrit. Le document contenant ces informations (Projet de stage) est à remettre à l'enseignant responsable des stages au plus tard 1 semaine avant le début du stage.
4. À l'issue du stage, l'étudiant doit présenter un rapport écrit, d'environ 15-20 pages, dans un délai de 3 mois après la fin du stage.
5. L'étudiant inscrit obligatoirement l'enseignement du stage dans son dossier académique durant les périodes d'inscription aux enseignements et examens. L'inscription est du ressort de l'étudiant et est obligatoire.
6. Le maître de stage fournit une appréciation sur le travail fourni par l'étudiant durant son activité.
7. L'évaluation du rapport de stage est effectuée par l'enseignant et par le maître de stage.
8. L'étudiant évalue son stage et fait parvenir les documents d'évaluation à l'enseignant responsable au plus tard 3 mois après la fin du stage.

9. L'enseignant rapporte l'évaluation finale dans le document « Formulaire d'évaluation » où figure la mention « réussi » ou « échoué ». Si le stage est réussi et inscrit dans le cursus de l'étudiant, les crédits ECTS relatifs au stage sont validés dans son cursus.
10. En cas de litige, l'étudiant demande le prononcé d'une décision de la Faculté. Cette décision peut faire l'objet d'un recours, dans les 10 jours dès sa réception. Le recours doit être adressé à la Direction de l'Unil, Service juridique, bât. Unicentre, 1015 Lausanne, conformément à l'art. 83 de la Loi sur l'Université de Lausanne.

3. Dossier de présentation à l'attention des employeurs

Les étudiants de l'Université de Lausanne en sciences du mouvement et du sport doivent réaliser, dans leur programme d'études de Master Entraînement & Performance, un stage « exploration fonctionnelle ».

L'objectif de ce stage est que l'étudiant connaisse et maîtrise différents types de tests. Le présent document a pour but de spécifier brièvement le profil des étudiants et de vous informer de la pratique qui se dégage quant à l'organisation et le contenu des stages, afin qu'ils soient inclus dans le cursus d'études des étudiants.

3.1. Profil des étudiants

Au cours de leurs études, les étudiants du Master en Entraînement et performance suivent des enseignements dans les domaines suivants :

- Physiologie de l'exercice
- Biochimie de l'exercice
- Psychologie de la performance
- Pratiques innovantes en entraînement / réentraînement
- Acquisition et traitement de données
- Prévention et traitement des traumatismes du sport
- Méthodologie de l'entraînement
- Méthodologie de recherche et statistiques
- Travaux pratiques en laboratoire

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/patient 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 verticale (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).

3.2. Organisation du stage

Les lieux de stage peuvent être des entreprises privées, des institutions et des administrations publiques ou para-publiques.

Pour faire valider un stage dans son cursus d'études, l'étudiant doit remplir les conditions suivantes :

- Faire un stage d'une durée d'au moins 4 semaines (160 heures). Si l'engagement est à temps partiel, la durée du stage doit être équivalente à 4 semaines à plein temps.
- Être encadré durant son stage par un maître de stage, en principe de formation universitaire et avoir obtenu la caution académique d'un enseignant de la Faculté.

- Élaborer un rapport de stage écrit de 15-20 pages, dont la thématique aura un lien étroit avec le champ d'action dans lequel se déroule le stage.
- Faire évaluer, dans un délai de 3 mois dès la fin du stage, le rapport écrit conjointement par le maître de stage et par l'enseignant responsable au sein de la Faculté.

Le stagiaire participe soit au travail ordinaire de votre entreprise, administration ou institution (intégration dans un service particulier pendant toute la durée du stage ou circulation dans les différents services), soit participe à un projet ponctuel utile à celle-ci (enquête, recherche ciblée, campagne d'information...). Il importe que le stage soit formateur, et par-là, la présence du maître du stage est essentielle afin d'encadrer et d'accompagner le stagiaire vers une autonomie croissante.

Les stages effectués par nos étudiants sont éventuellement rémunérés ou défrayés, dans la mesure des possibilités de l'employeur. Celui-ci, le cas échéant, fixe le montant de la rémunération.

