



FORMATION DE 4 JOURS MICROCERTIFIANTE

Seniors, activité physique et santé

Proposer des activités physiques adaptées (APA) pour les plus de 60 ans

PUBLIC CONCERNÉ

Intervenant-e-s dans le domaine des activités physiques adaptées et santé, moniteur-trice-s de sport pour adultes (formation esa), coaches sportif-ve-s, maître-sse-s de sport ou autres professionnel-le-s souhaitant développer des compétences dans l'adaptation de l'activité physique pour les personnes de plus de 60 ans.

ORGANISATION

- Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL)

En collaboration avec :

- Pro Senectute
- Unisanté
- DSGB, Université de Bâle
- Sport des adultes Suisse
- Bureau de Prévention des Accidents
- Ligue suisse contre le rhumatisme
- Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé (SFGV)

ENJEUX

La population suisse vieillit sensiblement et sa moyenne d'âge est de plus en plus élevée. Quelles sont les spécificités, les éventuels troubles et pathologies des plus de 60 ans ?

De quelle manière proposer des activités physiques adaptées aux seniors afin de favoriser l'indépendance, l'autonomie et la qualité de vie ? Comment entretenir, consolider et améliorer les aptitudes physiques, psychologiques et fonctionnelles de la population vieillissante dans le but d'améliorer la confiance en soi et l'estime de soi ?

OBJECTIFS

- Être en mesure d'évaluer la condition physique et les capacités restantes des personnes de plus de 60 ans en identifiant les éventuelles difficultés physiques, psychiques et sociales
- Savoir fixer des objectifs appropriés et adaptés afin d'améliorer l'état fonctionnel, la santé et la qualité de vie des personnes vieillissantes
- Favoriser la mise en réseau des professionnel-le-s





Vendredi 24, samedi 25 avril,
vendredi 8 et samedi 9 mai 2026
Examen écrit le samedi 30 mai 2026



De 9h à 18h



Campus UNIL-EPFL, Lausanne



Microcertification de 2 crédits ECTS



CHF 515.-, grâce au soutien de
Promotion Santé Suisse

CHF 400.-, pour les personnes avec
une reconnaissance esa et pour les
employé·e·s de Pro Senectute



Admission sur dossier : joindre un
CV et une lettre de motivation au
bulletin d'inscription
Délai d'inscription : 20 février 2026

EN SAVOIR PLUS



THÈMES ABORDÉS

- Etat des lieux de la population de plus de 60 ans en Suisse
- Évaluation des capacités physiques et interprétation des tests chez les seniors
- Types d'activité physique et d'entraînement adaptés aux seniors en bonne santé ou fragiles: force, endurance, équilibre, coordination, mobilité, entraînement à la marche et souplesse
- Importance des aspects psycho-sociaux d'un cours d'activité physique adapté aux seniors
- Métabolisme, maladies et troubles du sujet âgé
- Risque de chute et leur prévention
- Dépression chez la personne vieillissante: comment y remédier grâce à l'activité physique
- Activité physique pour les seniors chez Promotion Santé Suisse

APPROCHE ANDRAGOGIQUE

- La formation allie approches théoriques et pratiques (ateliers avec des seniors et mises en situation des participant·e·s).
- La formation initiale des participant·e·s influencera l'acquisition des compétences dans ce programme, conçu pour être multi-professionnel et participatif, en favorisant la mise en réseau des diverses expertises des participant·e·s.

DIRECTION ACADÉMIQUE

- **Davide Malatesta**,
Maître d'enseignement et de recherche, ISSUL, Faculté des sciences sociales et politiques, UNIL
- **Aline Roccati**,
Maître de sport en activités physiques adaptées, Clinique Bois-Cerf, Lausanne

INTERVENANT·E·S

- Professeur·e·s universitaires et spécialistes expérimenté·e·s dans le domaine des activités physiques adaptées à la population de plus de 60 ans

RENSEIGNEMENTS

- Aline Roccati, coordinatrice de la formation : aline.roccati@unil.ch