

Concept santé durable dans la formation au CFPF.



«Jeune pousse ou vieux chêne, la santé avant tout»



Objectifs:

Promotion de la
santé au travail
dans la formation

Rester et être en
bonne santé

Conserver la
performance dans
le métier

Intégrer des
réflexes santé
dans le cadre
d'une carrière



Ressource et structure

Tous pour un même but :

Intégrer des réflexes santé dans le cadre d'une
carrière professionnelle.

"Longévité en forêt : santé et sagesse à chaque pas."



Séquences Lets'go, 1^{ème} année (LU + MA)

Séquences pratique au Let's go au Mont-Sur-Lausanne 14h-16h

1A (env. 25 apprentis)

Possibilité d'utiliser toutes les machines sur place.

1B (env. 21 apprentis)

Année d'apprentissage	Jour	classe	semaine	date	Présence en plus de UNIL	Thème des leçons	horaire disponible	Lieu
1 ^{ère} année	LUNDI	1A	37	08.09.2025	Alexandre	Test 1 (2 pers. UNIL) et mobilité	14h - 16h	Let's go Mont-sur-Lausanne
	MARDI	1B		09.09.2025	Alexandre			
	LUNDI	1A	41	06.10.2025	Caroline	Test 2 (2 pers. UNIL) et gainage		
	MARDI	1B		07.10.2025	Caroline			
	LUNDI	1A	45	03.11.2025	Alexandre	Ressenti du corps, équilibre et coordination		
	MARDI	1B		04.11.2025	Alexandre			
	LUNDI	1A	48	24.11.2025	Marc	Mobilisation, gainage		
	MARDI	1B		25.11.2025	Marc			
	LUNDI	1A	5	26.01.2026	Caroline	1/2 classe, cardio (degré 2), nuque, épaule		
	MARDI	1B		27.01.2026	Caroline			
	LUNDI	1A	9	23.02.2026	Marc	1/2 classe, cardio (degré 2), travaux groupe 5x		
	MARDI	1B		24.02.2026	Marc			
	LUNDI	1A	14	30.03.2026	Marc	Test cardio:		
	MARDI	1B		31.03.2026	Alexandre			



Entraîneur Swisstriathlon



Nos 2 physiothérapeutes



Staff UNIL/CSS



Séquences UNIL, 2^{ème} année, VE

Année d'apprentissage	Jour	classe	semaine	date	2 coach de UNIL/classe	Thème	horaire disponible	Lieu
2 ^{ème} année	VENDREDI	2A	37	12.09.2025	MATIN	Test et force	9h15-11h15	U N I L S P O R T
					APRES-MIDI		13h45-15h15	
	VENDREDI	2A	41	10.10.2025	MATIN	Test et équilibre	9h15-11h15	
					APRES-MIDI		13h45-15h15	
	VENDREDI	2A	45	07.11.2025	MATIN	Mobilité et renforcement du tronc	9h15-11h15	
					APRES-MIDI		13h45-15h15	
	VENDREDI	2A	48	28.11.2025	MATIN	Test composition corporelle et cardio	9h15-11h15	
					APRES-MIDI		13h45-15h15	
	VENDREDI	2A	5	30.01.2026	MATIN	Travaux de groupes par les apprentis (5 grpe)	9h15-11h15	
					APRES-MIDI		13h45-15h15	
	VENDREDI	2A	9	27.02.2026	MATIN	Cardio (fractionné) et mobilité	9h15-11h15	
					APRES-MIDI		13h45-15h15	
	VENDREDI	2A	13	27.03.2026	MATIN	Avancé d'une semaine au planning!	9h15-11h15	
					APRES-MIDI		13h45-15h15	



Séquences UNIL, 3^{ème} année, ME / JE

Année d'apprentissage	Jour	classe	semaine	date	horaire disponible	Lieu
3 ^a è n é e m e	MERCREDI	3A	37	10.09.2025	9 1 h 1 1 h 5 1 - 5	U N I L
	JEUDI	3B		11.09.2025		
	MERCREDI	3A	45	05.11.2025		
	JEUDI	3B		06.11.2025		
	MERCREDI	3A	5	28.01.2026		S P O R T
	JEUDI	3B		29.01.2026		
	MERCREDI	3A	14	01.04.2026		
	JEUDI	3B		02.04.2026		





Les thématiques dans les séquences des cours de branches professionnelles.

Atelier 1^{ère} année

Les thèmes pour les ateliers:					1A (25 apprentis)
					1B (21 apprentis)
1^{ère} année					
Semaine 39 : Le corps en mouvement					
Semaine 44 : Atelier santé pour un mode de vie sain					
Semaine 2 : La motricité					
Semaine 3 : Nutrition 1					
Semaine 19: Gestion du stress					
Semaine 20: Podologie					
dans l'aventure on trouve un autre thème que l'on souhaite développer					

1h de séquences en classe dans le cours de branche professionnelle, matin à 10h45 début du cours en classe



Atelier 2^{ème} et 3^{ème} année

Les thèmes pour les ateliers:

2^{ème} année

Horaire 2 A: 10h45 - 11h45 et 2B 13h - 14h.

Jry, semaine 3: Atelier santé 2 (réseau médecin et thérapeute)

Nrn, semaine 12: Nutrition 2 (réactivation et suite)

Nrn, semaine 19: Gestion du stress (Sonia (spécialiste santé)

Rlt, semaine 22: Le corps en mouvement 2 **Dario** (point d'auto massage, explication et réflexe, bonnes pratiques simple et efficace).

Les thèmes pour les ateliers: 3^{ème} année

3^{ème} année

Horaire 3A: 10h45 - 11h45 et 3B 13h - 14h.

Rlt, semaine 39: Le corps en mouvement 3 (adapté comme nous l'avons discuté, comment réagir aux petites blessures, que faire dans l'immédiat? Comment créer un bon réseau et avec qui ?)

Ewn, semaine 48: Atelier santé pour un mode de vie sain 2

Jry, semaine 2: Gestion du stress 3 Sonia (avant les examens CFC)



Test filière forestière VD avant le début du concept sport/santé



Bilan à 4 mois

- Points forts:
- Améliorations:
- Intégration et priorité:
- Observations sur le terrain:



3^{ème} phase et suivi

Le suivi, les compétences et l'innovation de
notre partenariat durable avec l'UNIL
vont nous mener à un
retour sur investissement significatif !

«Santé et forêt, un équilibre à maintenir de jeunesse à maturité.»



Projet pilote 2026



Un concept qui prend racine

Après le succès confirmé auprès de nos **apprentis forestiers vaudois**, le **concept Sport Santé** entre en phase de **maturation** : nous souhaitons l'**étendre aux professionnels** du terrain, en démarrant un projet pilote en 2026 avec **quatre entreprises partenaires** (2 étatiques, 2 communales).

Ce projet est **unique dans notre métier**, porteur de sens, et inscrit dans une **vision durable** de la gestion forestière.

« Jeune pousse ou vieux chêne, la santé avant tout »



Projet entreprise

Une année type – Suivi en entreprise

Durée : 12 mois

Cadre : souple, adaptable, autonome

<u>Étapes clés</u>	<u>Description</u>
1. Bilan initial	Évaluation individuelle (Bilan CSS)
2. Mise en route	Intégration d'une routine quotidienne (échauffement, gestes de récupération, outils simples sur la place de travail)
3. Coaching en entreprise	Séances régulières, animées par des professionnels du sport santé (UNIL / CSS)
4. Bilan intermédiaire	En juin, avant les vacances d'été
5. Bilan final	En décembre – évaluation de l'impact, retours des participants



MERCI

pour votre précieuse collaboration
pour ce concept «sur-mesure» pour
notre filière forestière.

