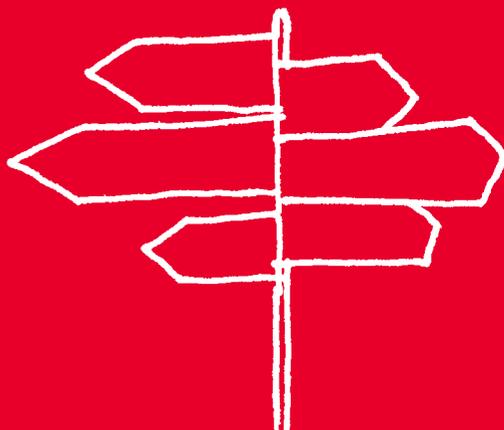


# 5. Formations diverses



Afin de faciliter l'intégration des personnes migrantes, divers cours sont proposés par les associations et institutions.

Plusieurs offres prennent en compte la spécificité des femmes migrantes : mise à disposition d'un accueil enfants, organisation temporelle des activités, modes d'interventions privilégiés...

Les associations et institutions possédant un numéro entre parenthèses sont localisées sur le plan d'orientation (dépliant en fin de brochure). Certaines d'entre elles proposent également des cours de français (voir chapitre 1).

Vous pouvez également trouver une offre complète de formations pour adultes à l'adresse [www.orientation.ch/perfectionnement](http://www.orientation.ch/perfectionnement)

## ASSOCIATION DU RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS DE LAUSANNE

---

Avenue de Morges 44, 1004 Lausanne  
Tél. 021 626 54 90, info@rers.ch, www.rers.ch

### PRESTATION PROPOSÉE

Echanges de savoirs sur le mode de la gratuité et de la réciprocité. Savoirs manuels, intellectuels, culturels, ou basés sur une expérience de vie. Chaque savoir a la même valeur et les moments d'échanges ne sont pas comptabilisés.

**Coût:** échanges gratuits. Cotation annuelle de Fr. 20.-

## ASSOCIATION NOUVELLES PERSPECTIVES – ANP 4

---

Case postale 1, 1000 Lausanne 10  
info@nouvelles-perspectives.ch  
www.nouvelles-perspectives.ch

**Contact:** Brigitte Gonzalez-Ostos, 078 848 67 27

### COURS PROPOSÉ

- Permanences citoyennes. Ces permanences sont conçues pour faciliter la compréhension du système politique suisse et abordent d'autres aspects importants en lien avec la citoyenneté, l'histoire, la géographie et les sujets de votation.

**Lieu:** Espace Dickens, Dickens 4, 1006 Lausanne

**Dates et horaires:** vendredis soir, 18h-20h, deux fois par mois. Dates à consulter sur le site web.

**Coût:** gratuit, subventionné par le Canton de Vaud

**Conditions d'admission:** toute personne intéressée

## BOURSE À TRAVAIL 9

---

Avenue du Léman 26, 1005 Lausanne  
Tél. 021 323 77 15, bourse.travail@gmail.com  
www.la-bourse-a-travail.ch

### COURS PROPOSÉS

- Formation en cuisine
- Formation « Employée de maison »
- Cours de techniques de vente
- Cours d'informatique ciblés sur la recherche d'emploi
- Cours de coaching sur la recherche d'emploi, sur rendez-vous
- Cours de Santé-français

- Cours d'initiation au vocabulaire de la théorie de conduite automobile

**Horaires:** variable selon les cours

**Coût:** variable selon les cours

**Inscription:** toute l'année, les personnes sont mises sur liste d'attente

**Conditions d'admission:** les cours sont destinés à des personnes étrangères, en situation de précarité économique. Pour tous les cours, sauf Santé-français, un niveau minimum A2 est demandé.

## BUREAU LAUSANNOIS POUR LES IMMIGRÉS – BLI

---

Place de la Riponne 10, CP 5032, 1001 Lausanne  
Tél. 021 315 72 45, bli@lausanne.ch  
www.lausanne.ch/bli

### COURS PROPOSÉ

- Ateliers de préparation à la retraite en 7 langues, pour les Lausannois-e-s sans passeport suisse. Lors de ces rencontres, des informations sont données sur les démarches, les questions juridiques et administratives, ainsi que les choix à envisager avant de prendre la retraite.

**Date:** lundi 9 février, en soirée

**Coût:** gratuit

**Inscription:** en ligne ou par téléphone auprès du BLI

**Conditions d'admission:** personnes domiciliées à Lausanne, sans passeport suisse, âgées entre 58 et 64 ans

**Remarque:** le BLI propose d'autres prestations, visites et séances d'information pour les personnes issues de la migration, de tous âges.

Plus d'informations sur [www.lausanne.ch/bli](http://www.lausanne.ch/bli)

## CARITAS VAUD 10

---

Chemin de la Colline 11, 1007 Lausanne  
Tél. 021 622 06 39, agir@caritas-vaud.ch  
caritas-regio.ch/fr/agenda

### COURS PROPOSÉS

- Le budget : comment bien l'établir et le gérer
- Les impôts, comment ça marche ?
- L'assurance maladie : tout savoir à son propos !
- Les dettes et poursuites : comment les prévenir ?

**Lieux:** Lausanne, Vevey, Yverdon-les-Bains, Morges, Nyon et Bex

**Horaires et dates :** 14h-17h. Dates à consulter en ligne sur [caritas-regio.ch/fr/agenda](http://caritas-regio.ch/fr/agenda)

**Durée :** 3h

**Coût :** gratuit

**Inscription :** en ligne [caritas-regio.ch/fr/agenda](http://caritas-regio.ch/fr/agenda), par téléphone au 021 622 06 39 ou par e-mail [agir@caritas-vaud.ch](mailto:agir@caritas-vaud.ch)

**Conditions d'admission :** cours ouverts à toutes et tous. Comprendre et lire le français.

**Remarque :** cours conviviaux et interactifs, en petits groupes (maximum 12 personnes)

## CEFIL – RELAIS – CENTRE D'ÉTUDES DE FORMATION INTÉGRÉE DU LÉMAN <sup>11</sup>

Avenue de Sévelin 36, 1004 Lausanne, 4<sup>e</sup> étage  
Tél. 021 661 22 00, [cefil-lausanne@relais.ch](mailto:cefil-lausanne@relais.ch)  
[www.cefil.relais.ch](http://www.cefil.relais.ch)

### COURS PROPOSÉS

#### Niveau débutant

Voir Chapitre 4. Initiation informatique et soutien numérique, p. 31

#### Niveau intermédiaire

- Traitement de texte 2, créer des documents de plusieurs pages
- Tableur 2, valoriser des données et calculs
- Web & Mail 2, usage avancé du Web et du mail

#### Niveau avancé

- Traitement de texte 3, mettre en page efficacement des documents
- Tableur 3, utiliser la fonction Si
- Préparation U-CH

#### Pour tous les niveaux

- Atelier bureautique polyvalent, se former à son rythme sur Tableur et Traitement de Texte
- Atelier rédaction et mise en forme de documents personnels (ARD)
- Cours individuel en ligne, se former depuis la maison
- Orientation conseil, vous aider à mieux comprendre et utiliser votre ordinateur, tablette ou smartphone selon vos besoins

### AUTRES PRESTATIONS

Voir Chapitre 4. Initiation informatique et soutien numérique, p. 32

**Horaires des cours :** lundi-vendredi 9h-12h, 13h30-16h30, 17h45-20h45

**Coût :** gratuit. Frais d'inscription : Fr. 10.-

**Inscription :** sur place, tous les jeudis 10h-16h

**Renseignements :** 021 661 22 00, les lundis et mardis matin, les mercredis et jeudis matin et après-midi

**Conditions d'admission :** toute personne habitant la commune de Lausanne, âgée de plus de 18 ans et vivant une situation économique ou sociale difficile. Les formations sont aussi ouvertes aux personnes sans papiers habitant Lausanne, personnes suivies par l'EVAM ou le CSIR habitant hors Lausanne.

**Remarque :** possibilité de garde d'enfant à la Maison de l'enfance

## CEFORI <sup>12</sup>

Rue du Valentin 32, 1004 Lausanne  
Tél. 021 323 12 16, [info@cefori.ch](mailto:info@cefori.ch), [www.cefori.ch](http://www.cefori.ch)

### COURS PROPOSÉ

- Français et informatique santé et soins communautaires. Cours de français pour la préparation à l'entrée en formation d'ASSC ou pour travailler dans le domaine des soins

**Horaires :** 18h30-20h30, deux soirs par semaine

#### Dates 2026 :

Session I : du 5 janvier au 19 juin

Session II : du 22 juin au 18 décembre

**Coût :** gratuit, sauf frais d'inscription Fr. 70.-.

Cours subventionné par la Direction Générale de l'Enseignement Postobligatoire (DGEP)

**Inscription :** directement sur [www.cefori.ch](http://www.cefori.ch) ou par téléphone 021 323 12 16

**Conditions d'admission :** selon conditions de la DGEP, cours destiné aux personnes suisses ou étrangères (plus de 25 ans), domiciliées dans le canton de Vaud, ne bénéficiant pas d'autres prestations (hors RI, chômage, AI).

**Remarque :** cette formation a pour objectif de développer les compétences en français et en informatique pour entrer en formation d'ASSC (Assistant-e en Soins et Santé communautaire) ou pour travailler dans le domaine des soins.

## CORREF – ORIENTATION RÉINSERTION FORMATION <sup>13</sup>

Place de la Gare 10, 1003 Lausanne  
Tél. 021 341 71 11, [administration@corref.ch](mailto:administration@corref.ch)  
[www.corref.ch](http://www.corref.ch)

## COURS PROPOSÉS

- Calcul et Calcul sur Excel : appuis personnalisés pour renforcer ses compétences en maths ou apprendre à calculer avec Excel
- Mieux gérer son budget : établir un budget familial, comprendre les impôts, l'assurance-maladie, etc.
- Mieux gérer ses papiers : être plus autonome dans la gestion de ses documents, savoir gérer une démarche administrative simple
- Outils pour se former : acquérir les techniques d'apprentissage, avoir les outils de base pour reprendre une formation
- Orientation-conseil : élaborer un projet professionnel, améliorer son dossier de candidature.  
Permanence chaque 1<sup>er</sup> mardi du mois. Sur rendez-vous au 021 341 71 11

**Conditions d'admission (Ciféa) :** les cours sont financés par la Ville de Lausanne, destinés à des personnes suisses ou étrangères, de plus de 18 ans, domiciliées à Lausanne, en situation économique et/ou sociale difficile et non bénéficiaires d'autres mesures de formation (ORP, OAl...). Les formations sont accessibles sous conditions aux assurés AI, aux bénéficiaires RI, LACI, EVAM et CSIR (canton de Vaud).

**Horaires :** en journée ou en soirée, selon les formations

**Coût :** gratuit. Finance d'inscription Fr. 10.- à 30.-

**Remarque :** faire garder son enfant + suivre une formation = c'est possible ! À la Maison de l'enfance, accessible sous conditions.

## ECAP VAUD 14

Avenue Alexandre-Vinet 19, 1004 Lausanne, 2<sup>e</sup> étage  
Tél. 021 320 13 27, [infovd@ecap.ch](mailto:infovd@ecap.ch), [www.ecap.ch](http://www.ecap.ch)

**Contact :** Andrea Leoni

### COURS PROPOSÉS

- ProTic : apprendre à utiliser les nouvelles technologies (débutant, intermédiaire)
- Migrafor : développement des compétences de base (français, culture générale, technologies de l'information et de la communication, mathématiques). Destiné aux femmes migrantes
- TREM : techniques de recherche d'emploi pour migrants. Prérequis : A2 en français parlé

### Horaires :

- ProTic : un soir par semaine (18h30-21h)
- Migrafor : un à deux soirs par semaine (19h-21h30) ou samedi matin (9h-12h15)
- TREM : deux soirs par semaine (19h-21h30) ou samedi matin (9h-12h15)

### Durée :

- ProTic : 15 à 20 semaines (60 leçons)
- Migrafor : 30 semaines (160 leçons) - cours modulaires
- TREM : 4 semaines (30 leçons + 2h de coaching individuel)

### Coût :

- ProTic : Fr. 100.-
- Migrafor : Fr. 100.-
- TREM : Fr. 25.-

**Inscription :** par téléphone (021 320 13 27), e-mail ([infovd@ecap.ch](mailto:infovd@ecap.ch)) ou WhatsApp (079 530 92 91)

### Début des cours :

- ProTic : février et août
- Migrafor : printemps et automne
- TREM : printemps et automne

## EPER – ENTRAIDE PROTESTANTE SUISSE

Route des Plaines-du-Loup 55, CP 536, 1018 Lausanne  
Tél. 021 613 40 70, [info@eper.ch](mailto:info@eper.ch)  
[www.eper.ch](http://www.eper.ch)

**Contact Chèques-emploi :** 021 613 40 84,  
[cheques-emploi@eper.ch](mailto:cheques-emploi@eper.ch), [www.cheques-emploi.ch](http://www.cheques-emploi.ch)

### Informations :

[cheques-emploi.ch/fr/employe/](http://cheques-emploi.ch/fr/employe/) ou  
[www.facebook.com/coursgratuits2025](https://www.facebook.com/coursgratuits2025)

### COURS PROPOSÉS

Chèques-emploi (Economie domestique) :

- Introduction au droit du travail et aux assurances sociales (« Vos droits »)
- Postures et ergonomie au travail (« Votre santé avant tout ! »)
- Astuces pour un nettoyage écologique (« Le nettoyage au naturel »)

**Horaires :** plusieurs dates à choix au printemps et en automne, en ligne et en présentiel

**Coût :** gratuit

**Inscription :** par téléphone au 077 419 97 08 ou 021 613 40 84, par formulaire sur <https://bit.ly/Cours2025> ou par e-mail à [cheques-emploi@eper.ch](mailto:cheques-emploi@eper.ch)

**Conditions d'admission :** travailler dans l'économie domestique (ménage, garde d'enfants, aide à domicile, jardinage, etc.)

## ESPACE FEMMES – APPARTENANCES 15

Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne  
Tél. 021 351 28 80, ef.lausanne@appartenances.ch  
www.appartenances.ch

**Permanence :** mardi et mercredi 14h-17h, jeudi et vendredi 9h-12h

### COURS PROPOSÉ

– Cours de couture en français

**Durée :** 9 mois (2 x 2h30 par semaine)

**Début des cours :** mars, août, décembre

**Lieu :** rue des Terreaux 10, 4<sup>e</sup> étage

**Coût :** gratuit. Frais d'inscription : Fr. 30.-

**Inscription :** février, mai et octobre

**Conditions d'admission :** les cours sont destinés à des femmes migrantes, en situation de précarité économique et/ou sociale, débutantes en français, et à leurs enfants en âge préscolaire, habitant la commune de Lausanne et les communes avoisinantes

**Remarque :** en fonction des places disponibles, un accueil enfants est à disposition des mamans participant aux activités proposées par l'Espace Femmes (enfants d'âge préscolaire dès 15 semaines jusqu'à l'entrée à l'école)

## ESPACE HOMMES – APPARTENANCES 16

Avenue Alexandre-Vinet 19, 1004 Lausanne  
Tél. 021 320 01 31, eh.lausanne@appartenances.ch  
www.appartenances.ch

**Permanence :** mardi 13h30-17h et jeudi 8h30-12h (dès le 1<sup>er</sup> octobre 2025) / lundi 8h30-12h et mercredi 13h30-17h (jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre 2025)

### ATELIERS PROPOSÉS

Activités communautaires / socialisation :

- Repas communautaire
- Civisme et intégration
- Prise de parole
- Atelier créatif
- Atelier Copeaux & Couleurs

**Conditions d'admission :** les cours sont destinés à des hommes migrants en situation de précarité sociale et/ou psychique. L'accès aux prestations et activités se fait uniquement sur inscription à partir de l'indication d'un professionnel de la santé ou du travail social.

## GYMNASE DU SOIR

Avenue de Provence 26-28, 1007 Lausanne  
Tél. 021 316 09 76, info@gymnasedusoir.ch  
www.gymnasedusoir.ch

**Secrétariat :** lundi-jeudi, 15h-20h

### COURS PROPOSÉS

- **Cursus Préalables :** préparation aux examens préalables d'admission aux différentes Facultés de l'Université de Lausanne  
Cursus Sciences humaines (théologie et sciences des religions, droit, Lettres, sciences sociales et politiques et hautes études commerciales) et Cursus Sciences (sciences criminelles, géosciences, biologie et médecine)
- **Cursus Libres :** cours en Sciences, Sciences Humaines, Langues et Littératures. Pour les personnes souhaitant compléter une formation et se préparer à un parcours d'études
- **Cursus Essentiels :** cours d'introduction à l'outillage essentiel à une bonne intégration à la vie universitaire. Initiation aux différentes cultures scientifiques du texte, de l'image, du son, du numérique et des langages symboliques tels que les mathématiques et les statistiques

**Horaires :** du lundi au jeudi, de 18h à 22h, et le vendredi après-midi, selon le cursus choisi

**Durée :**

- **Cursus Préalables :** 2 ans (1 année en voie accélérée selon places disponibles)
- **Cursus Libres et Essentiels :** 1 semestre à 2 ans selon le cursus choisi

**Coût :**

- **Cursus Préalables :** Fr. 790.- par année (Vaud et Fribourg) et Fr. 1510.- (autres cantons)
- **Cursus Libres et Essentiels :** variable selon la composition du cursus

**Inscription :** au printemps, entre avril et juin. Les inscriptions tardives sont possibles dans la limite des places disponibles.

**Conditions d'admission :** 19 ou 20 ans révolus, selon les filières et le degré. Avoir achevé une première formation (CFC, ECG, maturité professionnelle) ou avoir une expérience professionnelle attestée de deux ans au minimum (dès 18 ans) pour les personnes sans formation.

**Remarque :** de nombreux cours peuvent être suivis à distance via la plateforme Discord

## INTERPRETARIAT COMMUNAUTAIRE – APPARTENANCES

---

Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne  
Tél. 021 353 53 53, [www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)

**Contact:** [formation.ic@appartenances.ch](mailto:formation.ic@appartenances.ch)

### COURS PROPOSÉ

- Formation romande d'interprète communautaire, menant au Certificat suisse d'interprète communautaire de l'association INTERPRET et au Brevet fédéral d'interprète communautaire, délivré par le Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI)

**Plus d'informations:** formation en cours d'emploi et prérequis sur [www.appartenances.ch/activites/interpretariat-communautaire](http://www.appartenances.ch/activites/interpretariat-communautaire), système de qualification des interprètes en Suisse sur [www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch)

## PANMILAR

---

Tél. 077 410 20 24, [secretariat@panmilar.ch](mailto:secretariat@panmilar.ch)  
[www.panmilar.ch](http://www.panmilar.ch) (présentation en 11 langues)

### COURS PROPOSÉS

Vous allez être parent et vous ne parlez pas encore le français? L'association Panmilar vous accompagne autour de la naissance, dans votre langue, grâce à des:

- Séances de préparation à la naissance
  - Visites à domicile après la naissance
- Ces rencontres ont lieu en présence d'une sage-femme et d'une interprète communautaire, dans tout le canton de Vaud.

#### Coût:

- Les séances de préparation à la naissance sont prises en charge en grande partie par l'assurance-maladie et par le Canton de Vaud (une participation financière peut être versée en complément, sous forme de don à l'association).
- Les suivis à domicile après la naissance sont entièrement pris en charge par l'assurance-maladie et par le Canton de Vaud.

**Inscription:** par téléphone, par courriel ou sur [www.panmilar.ch](http://www.panmilar.ch)

## PÔLE SUD 24

---

Avenue J.-J. Mercier 3, 1003 Lausanne  
Tél. 021 311 50 46, [info@polesud.ch](mailto:info@polesud.ch)  
[www.polesud.ch](http://www.polesud.ch)

### COURS PROPOSÉS

- Multimédia : informatique, vidéo, radio ateliers et cours ponctuels
- Théâtre du Vide-Poche : spectacles, ateliers et cours ponctuels
- Salle Gibraltar : soirées thématiques (conférences, projections, expositions, concerts)
- Expression artistique : poterie, peinture à l'huile, acrylique, aquarelle, peinture sur soie
- Salle d'exposition pour artistes locaux (photographie, arts visuels)
- Nature et santé : ateliers et cours dans les domaines de l'alimentation, de l'environnement
- Enfants : poterie, ateliers créatifs, camps, balades

**Lieux:** Pôle Sud et Théâtre du Vide-Poche (place de la Palud 10)

**Horaires:** matin, après-midi et soir (variable selon les cours)

**Coût:** variable selon les cours

## UNIVERSITÉ POPULAIRE DE LAUSANNE 29

---

Escaliers du Marché 2, 1003 Lausanne  
Tél. 021 315 24 24, [info@uplausanne.ch](mailto:info@uplausanne.ch)  
[www.uplausanne.ch](http://www.uplausanne.ch)

### COURS PROPOSÉS

- Informatique : MacOS, Windows, traitement de texte, tableur, réseaux sociaux, ChatGPT et autres outils d'IA, Canva, sécurité informatique, outils de création de sites web
- Mathématiques
- Préparation à l'examen de naturalisation : coaching individuel

**Horaires:** dès 18h (cours en groupe), à convenir (cours individuel)

**Coût:** Fr. 120.-/heure (cours individuel), dès Fr. 33.-/heure (cours collectif). Tarifs réduits pour AVS, RI, AI, chômeurs, étudiants, membres UPL.

**Conditions d'admission:** cours ouverts à toutes et à tous, sans distinction