

DIU SANTÉ, NUTRITION, ACTIVITÉS PHYSIQUES ET MONTAGNE

RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Type de diplôme : Diplôme d'université

Domaine : Sciences, Technologies, Santé

Présentation

Ce DIU vous apporte des connaissances actualisées sur les besoins nutritionnels en lien avec les pratiques sportives et la manière d'utiliser les activités physiques pour améliorer la performance, la santé et le bien-être.

Les deux premiers blocs de compétences, axés sur la nutrition et le sport-santé, permettent :

- de mieux cerner les besoins des personnes que vous encadrez et/ou soignez,
- d'appréhender la spécificité des publics et leur diversité,
- d'analyser plus finement votre pratique.

Le troisième bloc de compétences vous permet de transposer les acquis des 2 premiers dans le contexte spécifique de la montagne (performance et sport/santé).

Lieu de la formation : Université Paris Descartes, Campus du Bourget du Lac + 2 Journées d'immersion dans la station de ski des Saisies

Déroulement :

Trois semaines réparties de janvier à Juillet soit 113 heures au total :

- * 1 semaine en janvier axée sur le « sport santé » à Paris (Bloc S1)
- * 1 semaine début avril axée sur la nutrition à Chambéry (Bloc S2)
- * 1 semaine début juillet axée sur la spécificité de l'activité physique en montagne à Chambéry (Bloc S3)

Objectifs

- * Apporter les connaissances et les outils indispensables pour l'accompagnement et la mise en place de l'activité physique pour des publics variés.

PLUS D'INFOS

Durée : 1 semaine en novembre axée sur la nutrition à Paris, 1 semaine en janvier axée sur le "sport santé" à Paris, 1 semaine début juillet axée sur la Montagne au Bourget du lac (Savoie).

Public concerné

* Formation continue

Nature de la formation :
DUNH

EN SAVOIR PLUS

[Offre de formation continue USMB](#)

ETABLISSEMENT(S)
PARTENAIRE(S)

[France, Paris - Université Paris Descartes](#)

- * Maitriser les recommandations nutritionnelles actuelles en fonction des populations.
- * Porter un regard critique sur les régimes alimentaires et le rôle de la nutrition pour le bien-être et la performance.
- * Comprendre comment la montagne (altitude réelle ou simulée) peut répondre à des préoccupations liées :
 - * à l'entraînement
 - * au bien-être
 - * à la notion d'outil thérapeutique (pathologies / vieillissement...).

Informations supplémentaires

Lieu de la formation : Université Paris Descartes, Campus du Bourget du Lac + 2 Journées d'immersion dans la station de ski des Saisies

Déroulement :

Trois semaines réparties de janvier à Juillet soit 113 heures au total :

1 semaine en janvier axée sur le «sport santé» à Paris (Bloc S1)

1 semaine début avril axée sur la nutrition à Chambéry (Bloc S2)

1 semaine début juillet axée sur la spécificité de l'activité physique en montagne à Chambéry (Bloc S3)

Public cible

- * professionnels des activités physiques (STAPS, entraîneurs, AFAPA, actiphysiciens et sport-santé, Diplômes d'Etat et éducateurs sportifs),
- * professionnels de santé (médecins, pharmaciens, psychologues, kinésithérapeutes, psychomotriciens, infirmiers, ...) intéressés par l'activité physique et/ou les pratiques sportives,
- * professionnels exerçant en montagne (secteur sportif, tourisme, bien-être...) ou les personnes cherchant à développer une activité

professionnelle ou personnelle en lien avec les activités physiques en montagne.

UFR, Écoles, Instituts

Sciences et Montagne

Lieu(x) de la formation

Le Bourget-du-Lac (73)

Responsable(s)

Hourde Christophe

Christophe.Hourde@univ-savoie.fr

Tel. +33 4 79 75 85 85

Rupp Thomas

Thomas.Rupp@univ-savoie.fr

Tel. +33 4 79 75 81 23

Contact(s) administratif(s)

Sonia Metalnikoff

Tel. +33 4 79 75 81 39

Sonia.Metalnikoff@univ-savoie.fr