SCIENCES ET MONTAGNE
UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

DU Santé, nutrition, activités physiques et montagne

Durée
1 année

Langues d'enseignement
Français

Présentation

Ce DU 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 notamment en montagne.

Objectifs

* Apporter les connaissances et les outils indispensables pour l'accompagnement et la mise en place de l'activité physique pour des publics variés.
* 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'entrainement
  - au bien-être
  - à la notion d'outil thérapeutique (pathologies / vieillissement…).

Les atouts de la formation

* Deux à trois jours en immersion dans une station de moyenne montagne (Station des Saisies)
* Rythme de la formation aménagée afin de permettre la poursuite de l'activité professionnelle
* Inscription au bloc ou au cycle complet.
* Pédagogie active, alternant les apports théoriques et les mises en situations pratiques.
* Complémentarité des intervenants (enseignants, professionnels) et des profils attendus au sein de la promotion pour une richesse des échanges

Organisation

Effectifs attendus

15 places

Date de début de la formation : Janvier

Date de fin de la formation : Juillet avec une soutenance en décembre

Admission

A qui s'adresse la formation ?

* professionnels des activités physiques (STAPS, entraîneurs, AFAPA, enseignants EPS, actiphysiciens en sport-santé, Diplômes d'Etat et éducateurs sportifs),

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 16 mai 2025

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION
Liberté
Égalité
Fraternité

* professionnels de santé (médecins, psychologues, pharmaciens, kinésithérapeutes, psychomotriciens, infirmiers, …)
* 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.

Dossier de candidature (CV et lettre de motivation) soumis à l'appréciation du conseil pédagogique (adéquation profil et projet professionnel).

Diplôme du Bac requis. En cas d'absence du Bac les candidats ont la possibilité d'accéder à la formation par l'intermédiaire de la Validation des
Acquis Personnels et Professionnels (VAPP) : vapp@univ-smb.fr

Conditions d'admission

Formation continue

Pas de niveau universitaire requis

Candidater et s'inscrire

Candidater et s'inscrire

Infos pratiques

Contacts

Thomas Rupp
+33 4 79 75 81 23
Thomas.Rupp@univ-savoie.fr

Phanelie Berthon
+33 4 79 75 81 98
Phanelie.Berthon@univ-savoie.fr

Scolarité administrative

Sylvie Frin
+33 4 50 09 22 58
Sylvie.Frin@univ-savoie.fr

Campus

Le Bourget-du-Lac / campus Savoie Technolac

Lieux autres

En savoir plus

Institut universitaire de formation professionnelle de l'USMB (IUFP)
https://www.univ-smb.fr/formation-continue/diplome-inter-universitaire-formation-professionnelle-sante-nutrition-activites-physiques-montagne-institut-universitaire-formation-continue-annecy-chambery-savoie-haute-savoie/

Plaquette DU SNAPM
https://www.univ-smb.fr/formation-continue/wp-content/uploads/sites/8/2021/06/formation-diplome-inter-universitaire-sante-nutrition-activites-physiques-montagne-iufp-usmb.pdf

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 16 mai 2025

Programme

Organisation

La formation de 113 heures peut s'effectuer sur 1 ou 2 années. Elle est organisée en 3 blocs théoriques :
- 1 semaine en janvier axée sur la nutrition au Bourget du Lac (Bloc 1)
- 1 semaine début avril axée sur le « sport santé » au Bourget du Lac (Bloc 2)
- 1 semaine fin juin début juillet axée sur la spécificité de l'activité physique en montagne à Chambéry et aux Saisies (Bloc 3)

Consulter la plaquette pour connaitre le contenu pédagogique de chaque bloc.

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, et d'analyser plus finement leur pratique.

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

DU - Santé, nutrition, activités physiques et montagne

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
Bloc de compétences 1 - Bases nutritionnelles des activités physiques	BLOC				
Bloc de compétences 2 - Sport et santé	BLOC				
Bloc de compétences 3 - Activité physique et spécificité de la montagne	BLOC				

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 16 mai 2025