INSTITUT UNIVERSITAIRE FORMATION PROFESSIONNELLE
UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

Diplôme d'Université

Santé, nutrition, activité physique et montagne

Campus du Bourget du Lac

SCIENCES ET MONTAGNE
UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

Inscription libre au module ou au cycle complet

Objectifs

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

Pour qui ?

- Professionnels des activités physiques (STAPS, entraîneurs, AFAPA, enseignant EPS, actiphysiciens en sport-santé, Diplômes d'État et éducateurs sportifs),
- Professionnels de santé en général (médecins, psychologues, pharmaciens, kinésithérapeutes, psychomotriciens, infirmiers, ostéopathes, etc.),
- 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

La formation peut accueillir 15 participants max.

Tarifs et financement

- Cycle diplômant complet (113h) :
  - Avec prise en charge par OPCO, Pôle Emploi : **2712€, soit 24€/heure**
  - Financement individuel : nous consulter.
- Module à la carte : **tarif sur demande**

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.

> Compétences visées

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)..

> Organisation

Les 3 blocs de formation théorique s'étalent de janvier à juillet et une soutenance orale a lieu en décembre.

- 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)

> Rythme

La formation peut s'effectuer sur 1 ou 2 années. Possibilité de suivre un ou plusieurs modules à la carte, et/ou de les capitaliser en vue de l'obtention du DU sur 2 ans maximum.

Le rythme de la formation a été spécialement aménagé afin de permettre la poursuite de l'activité professionnelle.

> Modalités d'entrée

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

Je veux m'inscrire

> Contacts et inscriptions

Institut Universitaire de Formation Professionnelle
- sylvie.frin@univ-smb.fr
- Tél. 04 79 75 81 39

univ-smb.fr/iufp

UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

UNITA universitas montium

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

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

SAVOIE LE DÉPARTEMENT

haute savoie le Département

CLUB DES ENTREPRISES Université Savoie Mont Blanc

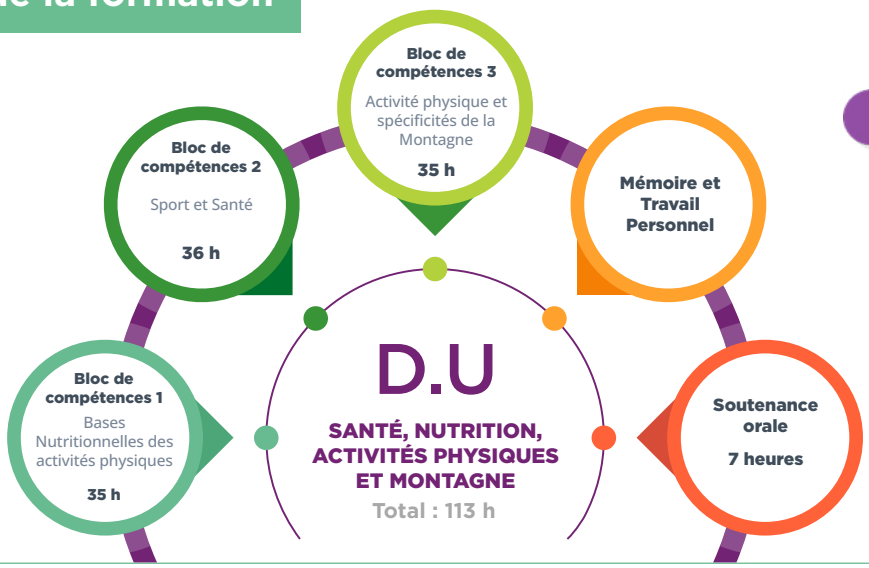
INSTITUT UNIVERSITAIRE FORMATION PROFESSIONNELLE
UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

Diplôme d'Université

Santé, nutrition, activité physique et montagne

Campus du Bourget du Lac

Présentation de la formation



Programme détaillé

Pré-inscription

> 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.

Je veux m'inscrire

> Modalités d'obtention du D.U.

- Avoir suivi l'ensemble des blocs de compétences sur une ou deux années.
- Présenter un projet : évaluation sur mémoire écrit et soutenance orale en fin de formation.

> Responsables pédagogiques

- **thomas.rupp@univ-smb.fr**
- **phanelie.berthon@univ-smb.fr**

> Informations et inscriptions

- sylvie.frin@univ-smb.fr
- **Tél. 04 79 75 81 39**
- Université Savoie Mont Blanc - Service Formation Continue
  Savoie Technolac
  F - 73376 Le Bourget-du-Lac Cedex

univ-smb.fr/iufp

UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

UNITA universitas montium

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

SAVOIE LE DÉPARTEMENT

haute savoie le Département

CLUB DES ENTREPRISES Université Savoie Mont Blanc

INSTITUT UNIVERSITAIRE FORMATION PROFESSIONNELLE
UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

Diplôme d'Université

Santé, nutrition, activité physique et montagne

Campus du Bourget du Lac

Programme détaillé

BLOC DE COMPÉTENCES 1

Bases nutritionnelles des activités physiques - 35 h

Ce bloc de formation permet d'apporter aux candidats les connaissances fondamentales en nutrition humaine. En partant de la dépense énergétique moyenne de l'organisme, les besoins nutritionnels quantitatifs et qualitatifs sont détaillés pour des personnes sédentaires, actives et sportives.

Une approche bioénergétique permettant de faire le lien entre le métabolisme cellulaire (incluant la contraction musculaire) et le devenir des nutriments dans l'organisme sera présentée. La spécificité de certains publics comme les personnes âgées en lien avec la sarcopénie, et de certains régimes couramment utilisés dans le monde sportif sont également abordés. Enfin, certaines pathologies psychologiques en lien avec des troubles nutritionnels vous seront présentées.

Deux demi-journées pratiques viennent compléter ce bloc de formation. Elles permettront d'analyser des cas pratiques et de découvrir certaines recettes de barres énergétiques et de boissons d'effort ainsi que de récupération.

BLOC DE COMPÉTENCES 2

Sport et santé - 36 h

Ce bloc permet de comprendre et d'analyser les mécanismes impliqués au sein de l'organisme lors de la pratique sportive.

La mise en parallèle de ces connaissances avec l'étude de la physiopathologie de certaines pathologies chroniques (diabète, pathologies cardio-vasculaires, cancer...) permet de comprendre et d'analyser les bénéfices et risques d'une pratique physique régulière dans un cadre de prévention, mais aussi lors du développement de ces pathologies et/ou lors de traitements médicaux.

Des journées thématiques vous permettrons d'approfondir vos connaissances sur certaines de ces pathologies. La santé mentale en lien avec le milieu socio-professionnel et la place de l'activité physique est une thématique importante de nos jours et sera également abordée. Enfin, le cadre législatif permettant d'encadrer ces pratiques physiques et sportives avec des publics spécifiques sera présenté.

Je veux m'inscrire

> Responsables pédagogiques

- **thomas.rupp@univ-smb.fr**
- **phanelie.berthon@univ-smb.fr**

> Informations et inscriptions

- sylvie.frin@univ-smb.fr
- **Tél. 04 79 75 81 39**
- Université Savoie Mont Blanc - Service Formation Continue
  Savoie Technolac
  F - 73376 Le Bourget-du-Lac Cedex

univ-smb.fr/iufp

Je veux m'inscrire

UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

UNITA universitas montium

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

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

SAVOIE LE DÉPARTEMENT

haute savoie le Département

CLUB DES ENTREPRISES Université Savoie Mont Blanc

INSTITUT UNIVERSITAIRE FORMATION PROFESSIONNELLE
UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

Diplôme d'Université

Santé, nutrition, activité physique et montagne

Campus du Bourget du Lac

Programme détaillé (suite)

BLOC DE COMPÉTENCES 3

Activité physique et spécificité de la montagne - 35 h

La première partie de ce module vous apporte l'essentiel des connaissances récentes concernant la vie transitoire ou prolongée en altitude, les stratégies mises en place par l'organisme pour s'adapter, lutter contre le manque d'oxygène qui nuit à son bon fonctionnement, particulièrement lors d'activités physiques. Comment le corps s'adapte-il à l'altitude à court, moyen et long terme (physiologie, métabolisme, biologie cellulaire ...) ? Une partie de ce cours permet de comprendre et d'analyser l'équilibre complexe entre effets bénéfiques et délétères d'un entraînement en altitude pour les sportifs (sports d'endurance ou sports collectifs) et quels moyens matériels sont actuellement disponibles (chambre hypoxique, tentes hypoxiques, brassards de compression...).

La montagne impose certaines contraintes particulières et vous découvrirez les maladaptations (mal aigu des montagnes...) et traumatologies spécifiques à la pratique physique en montagne (données fondamentales, conseils aux pratiquants, prévention, prise en charge). Quelles recommandations en terme d'exercices et de séjours en montagne pour les patients atteints de maladies chroniques, peut-on utiliser la montagne et l'altitude comme un outil thérapeutique ?

L'engouement croissant pour les activités de pleine nature («outdoor») dont le « trail-running et l'ultra-endurance » amène un public de plus en plus diversifié et dans des contextes variés (pratique axée sur la santé, la performance ou tout simplement le plaisir) à pratiquer en montagne. Il est donc important de faire prendre conscience que les pratiques sportives outdoor d'aujourd'hui et de demain génèrent une activité importante en terme d'innovations, de développement et de commercialisation de matériels et de services. Il appartient aux professionnels de la montagne, des APS/APA et de la santé, amenés à conseiller/orienter les personnes désireuses de se rendre en montagne et d'y pratiquer une activité physique, de bien cerner l'évolution des modes de pratique et les enjeux divers associés.
Les activités physiques et de bien-être peuvent-elles contribuer au développement touristique d'un territoire de montagne ? Exemple d'une station de moyenne montagne «Les Saisies» (Savoie).

Projet / Application

Pendant la dernière journée de formation qui se déroulera en station aux Saisies, les stagiaires seront amenés à construire une proposition d'accompagnement ou de produit/service dans un contexte de leur choix (public, lieu, calendrier) au regard des différents enseignements dispensés sur l'ensemble des modules et de leur sensibilité, background, projet professionnel.

les saisies 1650 m

> Responsables pédagogiques

- **thomas.rupp@univ-smb.fr**
- **phanelie.berthon@univ-smb.fr**

> Informations et inscriptions

- sylvie.frin@univ-smb.fr
- **Tél. 04 79 75 81 39**
- Université Savoie Mont Blanc - Service Formation Continue
  Savoie Technolac
  F - 73376 Le Bourget-du-Lac Cedex

univ-smb.fr/iufp

Je veux m'inscrire

UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

UNITA universitas montium

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

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

SAVOIE LE DÉPARTEMENT

haute savoie le Département

CLUB DES ENTREPRISES Université Savoie Mont Blanc

INSTITUT UNIVERSITAIRE FORMATION PROFESSIONNELLE
UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

Université Savoie Mont Blanc
Institut Universitaire de Formation Professionnelle
Service Formation Continue
Savoie Technolac
73376 Le Bourget-du-Lac cedex

Document à renvoyer à :

Sylvie Frin
sylvie.frin@univ-smb.fr
Tél. +33(0)4 79 75 81 39

formation.continue@univ-smb.fr
www.univ-smb.fr/iufp

Instructions pour remplir, imprimer et envoyer le formulaire en version PDF

Accéder aux formulaires en ligne

Adobe Acrobat Reader doit être intégré à votre navigateur Web pour vous permettre de remplir les formulaires en ligne.

Les utilisateurs peuvent parfois avoir des difficultés à imprimer ou même à ouvrir des formulaires en ligne. Si tel est le cas, **essayez de sauvegarder le formulaire sur votre disque dur** (sélectionner «Enregistrer sous» ou «Enregistrer le lien sous» en cliquant sur le bouton droit de la souris tout en vous déplaçant sur le lien du formulaire désiré) et puis d'ouvrir et de remplir le formulaire localement en utilisant **Adobe Acrobat Reader**.

Compléter le formulaire

Ouvrez le formulaire en utilisant Adobe Acrobat Reader ou Adobe Acrobat. Acrobat Reader vous permettra de remplir, imprimer, sauvegarder et envoyer le formulaire rempli par e-mail.

Une fois le formulaire ouvert, avec le bouton gauche de la souris, cliquez sur le champ à remplir et insérez votre texte. Une fois l'information rentrée, cliquez en dehors du champ qui vient d'être rempli ou appuyez sur la touche «tab» pour vous rendre au champ suivant. Pour cocher les cases, cliquez simplement sur la case avec la souris, ce qui fera apparaître un «X». Pour supprimer le «X», cliquez à nouveau sur la case.

Une fois le formulaire rempli, vérifiez bien que tout le texte est visible sur la feuille imprimée. Le fait d'insérer des retours de paragraphe en utilisant la touche «entrer» peut faire sortir le texte de l'espace disponible, le faisant ainsi disparaître du formulaire. Pour vérifier que le contenu d'un champ est bien visible, appuyez simplement sur la touche «tab» ou cliquez en dehors du champ. Si le texte inséré n'est pas visible, essayez de supprimer certains retours de paragraphe ou réinsérez le texte.

Pré-inscription *(télécharger le formulaire : clic droit de la souris > enregistrer sous)*

Diplôme d'Université en Formation Continue

TARIFS
DIPLÔME D'UNIVERSITÉ SANTÉ NUTRITION, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MONTAGE (SNAPM)

CHOIX DES MODULES :	Choix
BLOC 1 : Base nutritionnelles des activités physiques (35 HEURES)	☐
BLOC 2 : Sport et Santé (36 HEURES)	☐
BLOC 3 : Activité physique et spécificité de la montagne (35 HEURES)	☐
Suivi mémoire et soutenance (7 HEURES)	
DIPLÔME D'UNIVERSITÉ COMPLET (113H)	☐

Diplôme d'Université complet (113heures) :	**2712 €**
J'atteste avoir pris connaissance des prérequis nécessaires pour cette formation :	Oui ☑

PARTICIPANT

Civilité :	☐ Madame ☐ Monsieur
Nom :	
Prénom :	
Date de naissance :	
Lieu de naissance :	
Téléphone fixe :	
Mobile :	
E-mail :	
Diplôme / Niveau :	
Statut :	☐ **Salarié** ☐ **Indépendant** ☐ **Etudiant** ☐ **Demandeur d'emploi**
Fonction :	
	ADRESSE DU PARTICIPANT
Rue :	
Ville :	
Code Postal :	

INSTITUT UNIVERSITAIRE FORMATION PROFESSIONNELLE
UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

Université Savoie Mont Blanc
Institut Universitaire de Formation Professionnelle
Service Formation Continue
Savoie Technolac
73376 Le Bourget-du-Lac cedex

Document à renvoyer à :

Sylvie Frin
sylvie.frin@univ-smb.fr
Tél. +33(0)4 79 75 81 39

formation.continue@univ-smb.fr
www.univ-smb.fr/iufp

Instructions pour remplir, imprimer et envoyer le formulaire en version PDF

Accéder aux formulaires en ligne

Adobe Acrobat Reader doit être intégré à votre navigateur Web pour vous permettre de remplir les formulaires en ligne.

Les utilisateurs peuvent parfois avoir des difficultés à imprimer ou même à ouvrir des formulaires en ligne. Si tel est le cas, **essayez de sauvegarder le formulaire sur votre disque dur** (sélectionner «Enregistrer sous» ou «Enregistrer le lien sous» en cliquant sur le bouton droit de la souris tout en vous déplaçant sur le lien du formulaire désiré) et puis d'ouvrir et de remplir le formulaire localement en utilisant **Adobe Acrobat Reader**.

Compléter le formulaire

Ouvrez le formulaire en utilisant Adobe Acrobat Reader ou Adobe Acrobat. Acrobat Reader vous permettra de remplir, imprimer, sauvegarder et envoyer le formulaire rempli par e-mail.

Une fois le formulaire ouvert, avec le bouton gauche de la souris, cliquez sur le champ à remplir et insérez votre texte. Une fois l'information rentrée, cliquez en dehors du champ qui vient d'être rempli ou appuyez sur la touche «tab» pour vous rendre au champ suivant. Pour cocher les cases, cliquez simplement sur la case avec la souris, ce qui fera apparaître un «X». Pour supprimer le «X», cliquez à nouveau sur la case.

Une fois le formulaire rempli, vérifiez bien que tout le texte est visible sur la feuille imprimée. Le fait d'insérer des retours de paragraphe en utilisant la touche «entrer» peut faire sortir le texte de l'espace disponible, le faisant ainsi disparaître du formulaire. Pour vérifier que le contenu d'un champ est bien visible, appuyez simplement sur la touche «tab» ou cliquez en dehors du champ. Si le texte inséré n'est pas visible, essayez de supprimer certains retours de paragraphe ou réinsérez le texte.

EMPLOYEUR

Raison sociale :	
Groupe :	
SIRET :	
Code NAF :	
Activité :	

ADRESSE DE L'ENTREPRISE

Rue :	
Ville :	
Zone d'activité :	
Code postal :	
Pays :	

INFORMATIONS SUR L'ENTREPRISE

Téléphone (standard) :	
Mail (générique) :	
Site web :	

REPRÉSENTANT DE L'ENTREPRISE

Civilité :	☐ Madame ☐ Monsieur
Prénom :	
Nom :	
Service / département :	
Fonction :	
Ligne directe :	
Mobile :	
E-mail :	

L'ORGANISME DE FORMATION

Raison sociale :	UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC / S.F.C.
N° déclaration d'activité :	8273 P 000273
Siret :	197 308 588 00015
Adresse :	Domaine universitaire du Bourget-du-Lac Bâtiment Chartreuse - Savoie Technolac 73376 Le Bourget-du-Lac cedex
Représenté par :	Philippe Briand, Président

DISPOSITIONS FINANCIÈRES

LE MONTANT EST PRIS EN CHARGE PAR

Vous-même :	Oui ☐ Non ☐
France Travail :	Oui ☐ Non ☐
Le Fongecif :	Oui ☐ Non ☐
Votre entreprise :	Oui ☐ Non ☐

DANS CE DERNIER CAS PRÉCISEZ LES MODALITÉS DE RÈGLEMENT

Règlement direct par l'entreprise :	Oui ☐ Non ☐
Délégation de paiement auprès de l'OPCO de l'entreprise :	Oui ☐ Non ☐
Somme prise en charge par l'OPCO :	€ *> Si connu*
Solde restant à la charge de votre entreprise :	€ *> Si connu*

ADRESSE DE L'OPCO

Nom de l'OPCO :	
Rue :	
Ville :	
Code postal :	

CONTACT DANS L'OPCO

Civilité :	☐ Madame ☐ Monsieur
Prénom :	
Nom :	
Téléphone :	
E-mail :	