

# DIU Nutrition et activités physiques et sportives

SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

---

## Présentation

La formation vous apporte les connaissances de base sur les besoins nutritionnels en lien avec les pratiques sportives et la manière d'utiliser les activités physiques pour améliorer la santé et le bien-être.

**Référence formation (à rappeler dans toute correspondance) : DIB201**

**Responsables de l'enseignement :** Florian Britto

**Forme de l'enseignement :** Hybride, sur l'année quelques cours sont en présentiel mais dans une grande majorité en distanciel (les étudiants peuvent tout de même interagir avec les intervenants). Tous les cours sont enregistrés en vidéo et mis à disposition par la suite.

**Université partenaire :** Université de Reims Champagne-Ardenne

C@nditOnLine :

## OBJECTIFS

---

Former tous les acteurs des activités physiques et sportives à la nutrition et à l'alimentation :

- \* de la population en générale
- \* de la population appliquées aux différents types de sport et de sportifs
- \* du patient porteur de pathologie chronique bénéficiant d'une pratique physique ou sportive pour sa santé
- \* du sportif de haut niveau ou professionnel
- \* du sportif occasionnel ou régulier

en particulier dans leurs aspects éducatifs, de protection de la santé, d'optimisation des performances et de prévention du dopage.

## COMPÉTENCES VISÉES

---

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- \* Présenter et commenter les grandes règles de l'alimentation courante, équilibrée et diversifiée et celles des pratiquants de différents sports
- \* Proposer des menus lors d'un stage ou pour une équipe sportive
- \* Établir un bilan alimentaire
- \* Proposer des conseils nutritionnels à des sportifs de tous niveaux et tous types d'APS (parcours « Nutrition du Sportif » réservé aux diététiciens et médecins)
- \* Le DIU ne donne pas le titre de diététicien/nutritionniste.

## Programme

### ORGANISATION

---

**Référence formation : DIB201**

**Volume horaire :** 105,5 heures

**Calendrier / Rythme :** Formation dispensée de janvier à juillet. Plusieurs journées par mois (généralement le jeudi et le vendredi)

**Lieux :** Paris / Université de Reims

**CONTENUS PÉDAGOGIQUES**

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**

- \* Bases biochimiques de la nutrition au repos et à l'exercice : les glucides, lipides, protéines, minéraux, vitamines et autres micronutriments, compléments et suppléments, les produits dopants
- \* Constantes biologiques : interprétation d'un bilan
- \* Grandes classes d'aliments
- \* Règles de composition d'un repas équilibré et diversifié pour le sportif
- \* Éducation nutritionnelle du sportif, les régimes alimentaires
- \* Hygiène et sécurité alimentaires individuelles et collectives (stages sportifs)
- \* Composition corporelle et dépenses énergétiques (théorie, mesures pratiques), besoins nutritionnels des sportifs, réhydratation du sportif, stratégie nutritionnelle pré, per et post compétition pour les sports collectifs, d'endurance, de force, à catégories de poids....
- \* Adaptation des apports alimentaires à l'entraînement et en compétition de pratiquants porteurs de pathologies métaboliques (diabète I et II, dyslipidémies...)

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

Équipe pédagogique :

**Responsables pédagogiques** : François Desgorces et Philippe Noirez

**Coordinateur pédagogique** : Philippe Noirez

**Ressources matérielles** : Afin de favoriser une démarche interactive et collaborative, différents outils informatiques seront proposés pour permettre :

- \* d'échanger des fichiers, des données
- \* de partager des ressources, des informations
- \* de communiquer simplement en dehors de la salle de cours et des temps dédiés à la formation.

#### MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Au cours de la formation, le stagiaire émerge une feuille de présence par demi-journée de formation en présentiel et le Responsable de la Formation émet une attestation d'assiduité pour la formation en distanciel.

À l'issue de la formation, le stagiaire remplit un questionnaire de satisfaction en ligne, à chaud. Celui-ci est analysé et le bilan est remonté au conseil pédagogique de la formation.

## Admission

- \* Deux parcours sont proposés selon les profils: un parcours pour les détenteurs des titres de diététicien/nutritionniste ou de médecin et un parcours plus ouvert, sont donc concernés les :
- \* Professionnels du sport (STAPS, entraîneurs, BE et éducateurs sportifs : AFAPA, médicosportifs, acti-physiciens et sport-santé)
- \* Professionnels de santé (médecins, diététiciens, pharmaciens, psychologues, kinésithérapeutes, psychomotriciens, infirmiers, ...) intéressés par le sport
- \* Professionnels des industries agro-alimentaires
- \* Toute personne jugée apte par le conseil pédagogique (sportif de haut niveau et autres) intéressés par le sport

## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire hormis les diplômes liés aux titres que doivent détenir les futurs inscrits (cf. personnes autorisées à s'inscrire dans rubrique "Admission")

## LES CLEFS DE LA RÉUSSITE

Des fiches pratiques sont à votre disposition sur la page <http://www.reussir-en-universite.fr/index.html>.

**Droits de scolarité :**

**FRAIS DE FORMATION\* selon votre profil**

- \* Pour toute personne bénéficiant d'une prise en charge totale ou partielle : 1600 €
- \* Pour toute personne finançant seule sa formation : 1300 €
- \* Le DIU n'est pas éligible au compte personnel de formation.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](http://u-paris.fr/choisir-sa-formation)

**FRAIS DE DOSSIER\*** : 300 € (à noter : si vous êtes déjà inscrit(e) dans un Diplôme National à Université Paris Cité sur la même année universitaire, vous êtes exonéré(e) des frais de dossier – certificat de scolarité à déposer dans CandidOnLine).

*\*Les tarifs des frais de formation et des frais de dossier sont sous réserve de modification par les instances de l'Université.*

**Date de début de candidature** : 13 juin 2024

**Date de fin de candidature** : 11 déc. 2024

**Date de début de la formation** : 9 janv. 2025

## Et après ?

### POURSUITES D'ÉTUDES

Vous pouvez toujours compléter ou acquérir de nouvelles compétences en vous inscrivant à d'autres diplômes d'université, des formations qualifiantes ou des séminaires.

### TAUX DE RÉUSSITE

86,4 %

Taux de réussite sur l'année de diplomation 2020-2021 (nombre d'admis par rapport au nombre d'inscrits administratifs)

## Contacts

### Responsable(s) pédagogique(s)

Florian Britto

florian.britto@u-paris.fr

### Secrétariat pédagogique

du.naps@scfc.parisdescartes.fr

### Formation Continue

Centre de ressources FC\_STAPS

01 57 27 55 99

odg.fc.staps.sh@u-paris.fr

## En bref

### Composante(s)

UFR STAPS

### Modalité(s) de formation

- Formation continue

### Lieu de formation

Site Lacretelle

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**