



# DIPLÔME D'UNIVERSITÉ TRAIL RUNNING

Présentiel | Formation Continue

## Public concerné

- Etudiants en STAPS, kinésithérapie, podologie et internes en médecine.
- Professionnels ou toutes les personnes en lien avec l'activité sportive : entraîneurs, préparateurs physiques, kinésithérapeutes, podologues, médecins.
- Titulaires d'un diplôme d'athlétisme (*Brevet d'état, Carte professionnelle*).

## Lieu de formation

Besançon : UFR STAPS, UFR Santé et Plateforme universitaire EPSI (*Exercice performance santé innovation*).

## Admission et inscription

Via le portail E-candidat : <http://admission.univ-fcomte.fr/>

## Coût total de la formation

Etudiants inscrits à l'Université de Franche-Comté, autre public : 1 170 € (*incluant 170 € de frais d'inscription à l'Université de Franche-Comté*). Possibilité de prise en charge par votre employeur ou votre OPCO.

## Effectif maximum

36 places.

## Responsables de la formation

Samuel BELIARD & Samuel MARAFFI

## Service Scolarité

[du-trail-running@univ-fcomte.fr](mailto:du-trail-running@univ-fcomte.fr)

## En savoir plus :

<http://formation.univ-fcomte.fr/>

## Admission et inscription :

<http://admission.univ-fcomte.fr/>

## UFR STAPS

31 rue de l'Épithape

25 000 BESANCON

[www.u-sports.univ-fcomte.fr](http://www.u-sports.univ-fcomte.fr)

Facebook : DU Trail Running



# D.U. TRAIL RUNNING

## Objectifs

Les spécificités de ce diplôme d'université touchent aussi bien le traileur (*qualités, entraînement, pathologies et matériels spécifiques*) que les conditions particulières de la pratique de cette spécialité sportive (*environnement spécifique*).

Il vise donc à approfondir les connaissances théoriques et pratiques de l'activité Trail Running et s'appuie sur une dynamique forte à Besançon et en Franche-Comté.

## Compétences

- Être capable de prendre en compte les spécificités du trail pour l'évaluation du traileur et la mise en place et la direction de séquences d'apprentissage sur le terrain.

- Connaitre les déterminants de la performance en trail running et disposer des outils permettant l'optimisation de la performance en trail.

## Valorisation professionnelle à destination des :

- Métiers de l'entraînement et de la préparation physique en Trail Running.
- Métiers de la santé autour du Trail Running : podologue du sport, kinésithérapeutes du sport, médecins du sport.
- Métiers de l'évènementiel dans le Trail Running.

Il comprend **94 heures de formation**, organisées entre Novembre, Décembre, Janvier, Février, Mars et Avril.

Les séminaires se déroulent sur un jour et demi (*vendredi toute la journée et samedi matin*).

Ce D.U. vise à renforcer l'offre de formation de l'UFR STAPS dans le domaine du Trail Running qui nécessite une formation spécifique des intervenants.

- Connaitre et être capable de mettre en place les mesures préventives vis-à-vis de la santé du traileur (*appareil locomoteur, santé psychologique, nutrition*).

- Connaitre le cadre règlementaire de la discipline Trail Running.

# PROGRAMME



## NOVEMBRE 2023 - Session 1

Lieu : UFR Santé & Plateforme EPSI

Vendredi 17

- 8h - 9h : Accueil, présentation et introduction du DU (*Béliard - Maraffi*)
- 9h - 10h30 : Rappel physiologie de l'effort (*Béliard*)
- 10h30 - 12h30 : Rappel - bases de l'entraînement (*Balducci ou Monnier Benoit*)
- 14h - 17h30 : Facteurs de performance en trail : théorie et pratique (*Cassirame*)

Lieu : UFR STAPS

Samedi 18

- 8h - 12h30 : Ultra-trail (*Millet*)
- 13h30 - 15h30 : Sommeil en ultra-trail (*Hurdie*)
- 15h30 - 17h30 : Hypoxie altitude (*Forot*)

## DECEMBRE 2023 - Session 2

Lieu : UFR STAPS - Salle de cours 204

Vendredi 8

- 8h - 11h : Récupération en trail running : aspect généraux (*Aubry*)
- 11h - 12h : Cryothérapie (*Bouzigon*)
- 13h30 - 15h : Compression et trail (*Ménétrier*)
- 15h - 16h30 : Surrentraînement (*Maraffi*)
- 16h30 - 18h : Conditions environnementales (*Mourot*)

Samedi 9

- 8h - 12h : Nutrition en trail (*Bohard*)
- 13h30 - 15h30 : Micronutrition (*Maraffi*)
- 15h30 - 17h30 : Compléments suppléments dopage (*Maraffi*)

## JANVIER 2024 - Session 3

Lieu : UFR STAPS - Salle de cours 204

Vendredi 12

- 8h - 11h : Femmes et trail (*L'hirondel*)
- 11h - 12h : Infections immunité (*Nail Billaud*)
- 13h30 - 17h : Pathologies médicales (*Maraffi*)
- 17h - 18h30 : Libre

Samedi 13

- 8h - 12h : Libre
- 14h - 16h30 : Libre

## FEVRIER 2024 - Session 4

Lieu : UFR STAPS - Salle de cours TD2 + PIMS + Halle Athlé (samedi

matin et AM)

Vendredi 2

- 8h - 10h : Biomécanique théorique (*Patoz*)
- 10h - 12h : Pédiurie Podologie (*Garcin Clerc Pithon*)
- 13h30 - 15h : La chaussure de trail (*Clerc Pithon*)
- 15h - 17h : Biomécanique de terrain et science (*Giandolini*)
- 17h - 18h30 : Libre

Samedi 3

- 8h - 12h : Biomécanique et préparation physique théorie et pratique (*Jb Morin*)
- 13h30 - 16h30 : Préparation physique théorie et pratique (*Monnier Benoit*)

## MARS 2024 - Session 5

Lieu : UFR STAPS - Salle de cours TD2 + PIMS + Halle Athlé (samedi matin)

Vendredi 8

- 8h - 9h : Introduction pathologies musculo squelettique (*Maraffi*)
- 9h - 12h : Kinésithérapie et rééducation (*Godin, Barbe, Servant*)
- 13h30 - 16h : Kinésithérapie et rééducation (*Godin, Barbe, Servant*)
- 16h - 17h30 : Outils et évaluation en trail running (*Mbaye*)
- 17h30 - 18h30 : Libre

Samedi 9

- 8h - 12h : Entraînement : méthode sebastien cornette (*Cornette*)
- 14h - 17h : Fresque climat

## AVRIL 2024 - Session 6

Lieu : UFR STAPS - Salle de cours 204

Vendredi 12

- 8h - 10h : Evènementiel et organisation (*Salomon*)
- 10h - 12h : Encadrement médical (*Lebel, Basset*)
- 13h30 - 14h30 : AMM et législation (*Savignard*)
- 14h30 - 16h : FFA et trail (*Seguret*)
- 16h - 17h30 : Journalisme média presse (*Berg F et A*)
- 17h30 - 19h : Monde associatif (*Monnier Benoit*)

Samedi 13

- 8h - 9h30 : Speaker (*Ugo*)
- 9h30 - 12h : Entraînement : Méthode Coach Propage
- 14h - 16h : Table ronde haut niveau

## MAI 2024 - Evaluation

Type : QCM + posters de groupe soutenance orale

## Outils pédagogiques

- Cours magistraux
- Travaux dirigés
- Mises en situation

