



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*), COPS 25.

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 : 1 575 € (*incluant 175 € 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

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

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.
- Connaître 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.

- Connaître et être capable de mettre en place les mesures préventives vis-à-vis de la santé du traileur (*appareil locomoteur, santé psychologique, nutrition*).
- Connaître le cadre réglementaire de la discipline Trail Running.

PROGRAMME



OCTOBRE 2024 - Session 1 :

Physiologie, science et entraînement

- **Jeudi 17** - Lieu : UFR STAPS - Salles TD1 & TD2
14h - 15h30 : Accueil, présentation et introduction du DU (Direction - Belliard Samuel - Maraffi Samuel)
15h30 - 16h : Histoire, définitions et monde du trail running (Maraffi Samuel)
16h - 18h : Rappel physiologie et explorations de l'effort en trail (Belliard Samuel)
- **Vendredi 18** - Lieu : UFR Santé & Plateforme EPSI
8h - 10h30 : Bases de l'entraînement en trail running (Monnier Benoit Philippe)
10h30 - 12h : Outil et Plateforme d'entraînement en trail running : l'exemple de Nolio (Bouquet Nicolas)
14h - 18h : Facteurs de performance en trail : de la théorie à la pratique (Cassirame Johan)

Samedi 19 - Lieu : UFR STAPS - Salles TD1 & TD2

- 8h - 12h30 : Particularités physiopathologiques en Ultra-trail (Millet Guillaume)
14h - 16h : Sommeil en trail running (Hurdie Rémy)
16h - 18h : Médecine et trail running (Samuel Maraffi)

NOVEMBRE 2024

Session 2 : Entraînement & Récupération, Conditions environnementales, Psychologie & Nutrition

- **Jeudi 7** - Lieu : COPS 25
8h - 11h : Récupération en trail running : aspect généraux (Aubry Anaël)
11h - 12h30 : Cryothérapie (Bouzigon Romain)
14h - 16h30 : Hypoxie altitude (Forot Jonas)
16h30 - 18h : Compression (Menetrier Arnaud)

Vendredi 8 - Lieu : UFR STAPS - Salles TD1, TD2 & Halle d'athlétisme

- 8h - 9h30 : Conditions environnementales (Mourot Laurent)
9h30 - 12h / 13h30 - 15h : Kinésithérapie et rééducation (Godin Antoine, Barbe Mickaël, Servant Guillaume)
15h - 18h : Préparation physique théorie et pratique

Samedi 9 - Lieu : UFR STAPS - Salles TD1 & TD2

- 8h - 12h : Nutrition en trail (Bohard Manon)
13h30 - 15h30 : RED-s syndrome et Micronutrition (Maraffi Samuel)
15h30 - 18h : Compléments suppléments et stratégies nutritionnelles (Maraffi Samuel)

Session 3 : Santé, Médecine et Kinésithérapie

- **Vendredi 29** - Lieu : UFR STAPS - Salles TD1 & TD2
8h - 11h : Femmes et trail
11h - 12h30 : Système immunitaire du traileur et présentation Ultra Sport Science (Sandrine Nail Billaud)
14h - 16h30 : Pathologies médicales en trail running (Maraffi Samuel)
16h30 - 18h30 : Le trail, danger ou allier de notre santé ? (Jean Charles Vauthier)

Samedi 30 - Lieu : UFR STAPS - Salles TD1, TD2 & PIMS

- 8h - 10h : Trail et impact cardiaque : bon ou mauvais pour le coeur ? (Doutreleau Stéphane)
10h30 - 12h : Facteurs neuropsychologiques et trail running (Gros Lambert Alain)
14h - 16h30 : Aspects psychologiques en trail running (Chevallier Thibaut)

JANVIER 2025 - Session 4 :

Biomécanique, Chaussure et podologie

- **Jeudi 9** - Lieu : UFR STAPS - Salles TD1, TD2, PIMS & Halle d'athlétisme
14h - 16h : Outils et évaluation en trail running (Mbaye Massamba)
- **Vendredi 10** - Lieu : UFR STAPS - Salles TD1 & TD2
8h - 10h : Biomécanique : bases théoriques appliquées (Patoz Aurélien)
10h30 - 12h30 / 13h30 - 15h30 : Pédiçurie Podologie appliquée au trail + La chaussure de trail (Garcin Olivier et Clerc Pithon Quentin)
15h30 - 17h : Biomécanique de terrain en trail running (Giandolini Marlène)
17h - 18h30 : FFA, équipe de France et Trail (Seguret Adrien)

Samedi 11 - Lieu : UFR STAPS - Salles TD1, TD2, PIMS & Halle d'athlétisme

- 8h - 12h : Biomécanique et préparation physique théorie et pratique (Jean Benoit Marin)
14h - 14h30 : Médecine et trail running (Maraffi Samuel)

FEVRIER 2025 - Session 5 :

Evenementiel, Reglementation, Ecologie & Haut-Niveau

- **Vendredi 14** - Lieu : UFR STAPS - Salles TD1 & TD2
8h - 10h : Evenementiel et organisation (Salomon Johan)
10h - 12h : Encadrement médical (Lebel Gaspard)
13h30 - 14h30 : AMM et législation
14h30 - 17h30 : Fresque climat (Matthias Bieber, Michaud Thomas, Thevenard Xavier)
17h30 - 18h30 : Ecologie en trail running (Matthias Bieber, Michaud Thomas, Thevenard Xavier)

Samedi 15 - Lieu : UFR STAPS - Amphi STAPS

- 8h - 9h : Monde associatif
9h - 10h30 : Team Manager, la gestion d'une équipe de trail (Janichon Thomas)
10h30 - 12h : Journalisme média presse
14h - 16h : Table ronde haut niveau (Lucille Germain et 3 autres intervenants)

16 MAI 2025 - Evaluation

Type : QCM + posters de groupe soutenance orale

Pour les participants qui n'auraient pas satisfait aux examens d'évaluation du DU Trail Running, une session de rattrapage pourra être proposée à la date du 27 JUIN 2025.

Outils pédagogiques

- Cours magistraux
- Travaux dirigés
- Mises en situation

