

## ► Public concerné

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

## ► Lieu de formation

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

## ► Admission et inscription

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

## ► Coût total de la formation

Etudiants inscrits à l'Université de Franche-Comté, autre public : 670 € (*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.

## ► Responsable de la formation

Samuel BELIARD : [samuel.beliard@univ-fcomte.fr](mailto:samuel.beliard@univ-fcomte.fr)

### Service Scolarité

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

## Contact Formation

En savoir plus :

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

Admission et inscription :

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

## UFR STAPS

31 rue de l'Épithape  
25 000 BESANCON

 U-Sports Besançon



Session

2021-22

# D.U. TRAIL RUNNING

Présentiel | Formation Continue

UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ

UFR STAPS  
Sciences et techniques  
des activités physiques  
et sportives

UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ

UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ

UFR STAPS  
Sciences et techniques  
des activités physiques  
et sportives  
UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ



# 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, ostéopathes du sport, médecins du sport.
- Métiers de l'événementiel dans le Trail Running.

Il comprend **66 heures de formation**, organisées entre 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

### 3 & 4 Décembre 2021

#### Séminaire physio (12h)

- Introduction DU Trail Running (*Maraffi / Béliard*)
- Bases de la physiologie de l'exercice spécifique au Trail (*Béliard*)
- Science de l'entraînement : détection des paramètres de performance / planification / le suivi à distance / préparation de grands événements (*Balducci*)
- TP : incrementrail en pratique / Plateforme EPSI (*Cassirame*)
- Facteurs de performance en Trail Running (*Cassirame*)
- Spécificités de l'ultra endurance (*Millet*)
- Fatigue centrale - Fatigue Périphérique (*Lepers*)

### 7 & 8 Janvier 2022

#### Récupération / Nutrition (14h)

- Récupération aspect généraux (*Aubry*)
- Compression sportive (*Menetrier*)
- Cryothérapie (*Bouzigon*)
- Hypoxie et entraînement en altitude (*Schmitt*)
- Conditions environnementales (hors altitude) : froid, chaud (*Mourot*)
- Pathologies médicales du trail (partie 1) (*Maraffi*)
- Pathologies médicales du trail (partie 2) (*Maraffi*)
- Micronutrition - Compléments alimentaires (*Maraffi*)
- Dopage (*Maraffi*)

### 4 & 5 Février 2022

#### Podologie / Biomécanique / préparation physique (12h)

- Biomécanique et analyse de la foulée (*Patoz*)
- Podologie et pédicurie en trail running (*Garcin*)
- Podoxygene - Etudes Fit chaussures (*Clerc Pithon*)
- Biomécanique appliquée à la chaussure et à la performance (*Pavailler*)
- Biomécanique appliquée à la chaussure et à la performance (*Giandolini*)
- Biomécanique appliquée - de la théorie au terrain - Outils et mesures (*Morin*)

### 4 & 5 Mars 2022

#### Kinésithérapie / Aspects psychologiques du trail running (13h)

- Médecine et rééducation en Trail running (*Maraffi*)
- Prise en charge kiné aigue d'une blessure (*Barbé*)
- Gestion de la « charge » en kiné (*Godin*)
- Prise en charge biomécanique en rééducation - gait training (*Servant*)
- Exercices pratiques - Gait Training Tapis (*Servant*)
- Psychologie en trail running (*Chevallier*)
- PPG et trail - de la théorie à la pratique (*Monnier-Benoît*)

### 8 & 9 Avril 2022 (vendredi et samedi en journée)

#### Règlementation en trail running / Haut niveau (15h)

- Organisation d'un trail (*Salomon*)
- ITRA et circuits compétition (*Detourbet*)
- Encadrement médical manifestation (*Lebel*)
- FFA et Trail running (*Tarenne*)
- Législation entraînement en montagne (*Savignard*)
- Journalisme et Médias (*F.Berg - ABerg*)
- Science et recherche en Trail running (*Béliard*)
- Monde associatif Bisontin - Besançon et le trail running (*Monnier-Benoît*)
- Entraînement coach Équipe de France - Théorie et pratique (*Propage*)
- Table ronde : trail et haut niveau - échanges / témoignages (*Athlètes haut niveau (1 entraîneur et 3-4 athlètes de HN)*)

## Evaluation

Examen écrit et mémoire.

## Outils pédagogiques

- Cours magistraux
- Travaux dirigés
- Mises en situation

