

► Public concerné

- Etudiants : STAPS, kiné, podologie, étudiants en médecine et internes.
- Professionnels : entraîneurs, préparateurs physiques, kinésithérapeutes, podologues, ostéopathes, médecins.

► Lieu de formation

Besançon : UPFR des Sports et Plateforme universitaire EPSI (Exercice performance santé innovation).

► Conditions d'accès

- Accessible à tous les titulaires d'un diplôme athlétisme.
- Accessible à tous les étudiants en STAPS, en podologie, en kinésithérapie et en médecine.
- Accessible à tous les professionnels ou toutes les personnes en lien avec l'activité sportive.

► Modalités d'inscription

CV à transmettre.

► Coût total de la formation

- Etudiants inscrits à l'Université de Franche-Comté : 480 €
 - Autre public : 650 € (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

25 places.

► Responsable de la formation

Samuel BELIARD

Contact Formation

Samuel BELIARD
samuel.beliard@univ-fcomte.fr

UPFR des Sports
31 rue de l'Épitaphe
25 000 BESANCON
 U-Sports Besançon



Ouverture
en 2019

D.U. TRAIL RUNNING

Présentiel | Formation Continue

UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ

U-SPO:RTS
UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ

UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ

U-SPO:RTS
UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ



D.U. TRAIL RUNNING

Objectifs

Ce diplôme d'université vise à renforcer l'offre de formation de l'UPFR des Sports dans le domaine du Trail Running qui nécessite une formation spécifique des intervenants.

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

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.

Débouchés

- 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 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.

Il comprend **41 heures de formation**, organisées en **4 séminaires** : vendredi toute la journée et samedi matin ; en Décembre, Janvier, Mars et Avril.

- 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

Module 1

Physiologie et entraînement (15h)

- Spécificités physiologiques du trail (*Cassirame*)
- Biomécanique de course (*Patoz*)
- L'entraînement en Trail Running (*Propage*)
- Conditions environnementales spécifiques au Trail Running (*altitude, hypoxie, variations de températures*) (*Mourot*)
- Récupération en Trail Running (*Aubry – Bouzigon – Ménétrier – Béliard*)

Module 2

Appareil locomoteur (7h)

- Pathologies spécifiques du Trail Running (*Maraffi – Béliard*)
- Kinésithérapie et trail : prévention et ré-athlétisation (*Barbe – Cesselin*)
- Podologie (*Garcin*)

Module 3

Nutrition (3h)

- Particularités nutritionnelles du trail (*Bohard*)
- Aspect micro nutritionnel et performance (*Maraffi*)

Module 4

Psychologie (3h)

- Neuro – psychologie et préparation mentale (*Gros Lambert*)

Outils pédagogiques

- Cours magistraux
- Travaux dirigés
- Mises en situation

Module 5

Réglementation – fédération - événementiel (4h)

- Réglementation des courses hors stade (*Maraffi – Béliard*)
- Le trail au sein de la FFA (*Maraffi – Béliard*)
- Organisation d'un évènement en Trail Running de A à Z (*Salomon*)
- Encadrement médical (*Basset*)
- ITRA et programme QUARTZ (*Basset*)

Module 6

Matériel-technique (3h)

- Présentation du matériel spécifique pour le Trail Running (*Bellot*)
- L'industrie du trail (*Bellot*)
- Table ronde : échange avec des athlètes (*T. Baronian / S. Sherpa / P. Bohard*), *Grandes Heures Natures (P. Hennequin)*

Ateliers pratiques (6h)

- Explorations physiologiques (*Cassirame*)
- L'entraînement en trail sur le terrain (*Propage*)

