

## 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

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 : 870 € (*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

Isabelle PETITJEAN : [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'Épitaphe  
25 000 BESANCON



Session

2022-23

# D.U. TRAIL RUNNING

Présentiel | Formation Continue

UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ

STAPS

UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ

UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ

STAPS  
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'évènementiel dans le Trail Running.

Il comprend **80,5 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 règlementaire de la discipline Trail Running.



## Programme

### Séminaire 1 : Décembre 2022

#### Physiologie / Entraînement / PNG

- Introduction DU Trail Running (*Maraffi / Béliard*)
- Bases de la physiologie de l'exercice spécifique au Trail (*Béliard*)
- Science de l'entraînement (*Balducci*)
- Ultra trail (*Millet*)
- Facteurs de performance en Trail Running (*Cassirame*)
- Hypoxie et entraînement en altitude (*Forot*)
- Conditions environnementales (hors altitude) : froid, chaud (*Mourot*)
- Entraînement (*Propage*)
- PPG et trail - de la théorie à la pratique (*Philippe Monnier - Benoit*)
- Sciences et trail (*Béliard*)

### Séminaire 2 : Janvier 2023

#### Récupération / Nutrition

- Récupération aspect généraux (*Aubry*)
- Compression sportive (*Menetrier*)
- Cryothérapie (*Bouzigon*)
- Micronutrition (*Maraffi*)
- Nutrition (*Bohard*)

### Séminaire 3 : Février 2023

#### Podologie / Biomécanique / Préparation physique

- Biomécanique (*Patoz*)
- Podologie et pédicurie en trail running (*Garcin*)
- Podoxygène - 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*)

### Séminaire 4 : Mars 2023

#### Kinésithérapie / Médecine / Psychologie

- Pathologies Médicales du Trail (*Maraffi*)
- Dopage (*Maraffi*)
- Rééducation et trail running (*Maraffi*)
- Prise en charge kiné aigue d'une blessure (*Barbé*)
- Exercices pratiques - Gait Training Tapis (*Barbé*)
- Gestion de la « charge » en kiné (*Godin*)
- Prise en charge biomécanique en rééducation - gait training (*Servant*)
- Exercices pratiques - Gait Training Tapis (*Servant*)
- Les ressources psychologiques et la gestion de l'effort (*Gros Lambert*)
- Psychologie en trail running (*Chevallier*)
- Femme et trail (*L'Hirondel*)

### Séminaire 5 : Avril 2023

#### Règlementation en trail running / Haut niveau

- Organisation d'un évènement trail (*Salomon*)
- ITRA, Ultraspport Science et compétitions (*Nail Billaud*)
- Encadrement médical manifestation (*Lebel*)
- FFA et Trail running (*Tarenne*)
- Législation entraînement en montagne (*Savignard*)
- Journalisme et Médias (*F.Berg - ABerg*)
- Table ronde HN
- Monde associatif Bisontin - Besançon et le trail running (*Monnier-Benoit*)

## Evaluation

Exévaluation écrite et livrable sous forme de poster en groupe.

## Outils pédagogiques

- Cours magistraux
- Travaux dirigés
- Mises en situation

