

# DU en Trail et Running



Niveau d'étude  
visé  
Inferieur ou égal  
au baccalauréat



Composante  
UPFR des  
Sports, site de  
Besançon



Langue(s)  
d'enseignement  
Français

## Parcours proposés

- › DU en Trail et Running

## Présentation

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).

## Objectifs

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 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.

## Savoir-faire et 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.
- 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.

## Admission

### Conditions d'admission

- Titulaires d'un diplôme d'athlétisme (Brevet d'état, Carte professionnelle).

### Public cible

- Etudiants en STAPS, kinésithérapie, podologie et internes en médecine.
- Professionnels ou toutes les personnes en lien avec l'activité sportive : entraîneurs, préparateurs physiques, kinésithé-

peutes, podologues, médecins.

---


## Droits de scolarité

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.

## Infos pratiques

---

### Autres contacts

Responsables de la formation  
Samuel BELIARD & Samuel MARAFFI  
Service Scolarité  
 [du-trail-running@univ-fcomte.fr](mailto:du-trail-running@univ-fcomte.fr)

[www.u-sports.univ-fcomte.fr](http://www.u-sports.univ-fcomte.fr)  
Facebook : DU Trail Running

# Programme

## DU en Trail et Running

### DU en Trail et Running

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
Ateliers pratiques	Elément constitutif		6h		
Module 1 : Physiologie et entraînement	Elément constitutif		15h		
Module 2 : Appareil locomoteur	Elément constitutif		7h		
Module 3 : Nutrition	Elément constitutif		3h		
Module 4 : Psychologie	Elément constitutif		3h		
Module 5 : Réglementation-fédération-événementiel	Elément constitutif		4h		
Module 6 : Matériel-technique	Elément constitutif		3h		