

Diplôme d'Université Trail running

Présentation

L'ambition de cette formation innovante est d'apporter des compétences spécifiques au **Trail running** à des particuliers et à des professionnels travaillant dans le domaine du sport, de la santé, de l'équipement sportif ou encore dans l'évènementiel.

D'une durée de 90 heures, ce diplôme pluridisciplinaire, s'appuie sur le savoir-faire et l'expérience d'enseignants spécialisés et de structures spécialistes de la formation et de la recherche. Il est construit autour d'**un tronc commun et 3 modules pouvant être choisis à la carte** :

Module 1 : entraînement et performance

Module 2 : santé et prévention

Module 3 : évènementiel et marketing

L'obtention du DU est conditionnée à la validation a minima du tronc commun et de 2 modules au choix soit 90h de formation avec possibilité pour ceux qui le souhaitent de suivre 3 modules (120h de formation).

Tarif

- **Tronc commun + 3 modules (2300€ TTC)**
- Tronc commun + 2 modules (1900€ TTC)
- Modules à la carte (650€ TTC/module)

Ouverture en janvier 2021

Vous souhaitez en savoir plus ? Visitez le [site dédié de la formation.](#)

Objectifs

Cette formation bénéficie d'une aide de l'État gérée par l'Agence nationale de la recherche au titre du programme d'Investissements d'avenir.



Admission

Particuliers et professionnels travaillant dans le domaine du sport, de la santé, de l'équipement sportif ou encore dans l'évènementiel.

Infos pratiques :

- > **Composante** : Direction de la formation continue et de l'apprentissage, UFR STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives)
- > **Niveau** : Inconnu
- > **Type de formation** : Formation continue certifiante, Formation initiale / continue, skin.odf-uga:CONTENT_PROGRAM_RIGHT_COLUMN_TYPE_DISTANCE_LEARNING
- > **Lieu** : Grenoble - Domaine universitaire
- > **Contacts** :

Responsable(s) pédagogique(s)

Caroline Visery
caroline.visery@univ-grenoble-alpes.fr

Contact formation continue

Formation continue STS
04 57 04 11 90
fc-sts@univ-grenoble-alpes.fr

Programme

Tronc Commun

- Approche sociologique du trail
- Historique, organisation et état des lieux du trail aujourd'hui
- Spécificités bioénergétiques du trail
- Trail et nutrition
- Contraintes neuromusculaires du trail
- La motricité du traileur
- Approche psychologique du trail

Entraînement et performance

- Évaluation du traileur
- Préparation mentale
- Préparation physique
- Planification de l'entraînement
- Gestion des compétitions
- Aspects matériel
- Adaptation de l'organisme à un environnement extrême
- Prévention des blessures en trail running

Santé et prévention

- Pathologies associées à la pratique du trail
- Prévention des problèmes de santé du traileur
- Trail et publics particuliers
- Trail et sport-santé
- Nutrition et perte de poids

Marketing

- Concepts clefs
- Produits et services dans le sport outdoor / trail
- Aménagement du territoire
- Évènementiel

A l'issue de la formation, le participant aura acquis les **compétences-clés** suivantes :

- Analyser la pratique du trail, établir un planning d'entraînement adapté et prévenir les risques de santé inhérents à sa pratique pour optimiser ses performances.
- Proposer une offre commerciale, claire et différenciante, autour du Trail Running, pour un territoire particulier.