Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ, INGÉNIERIE

Diplôme d'Université Trail running

Université Grenoble Alpes

Niveau d'étude visé
Inconnu

Autre durée
100 heures

Composante
Direction de la formation continue et de l'apprentissage (DFCA), UFR Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS)

Langue(s) d'enseignement
Français

Présentation

L'ambition de cette formation innovante est d'apporter des compétences spécifiques en **Trail running** à des particuliers et à des professionnels travaillant dans le domaine du sport, de la santé, de l'équipement sportif ou encore de l'évènementiel.
Ce diplôme pluridisciplinaire, s'appuyant sur le savoir-faire et l'expérience d'enseignants spécialisés et de structures spécialistes de formation et de recherche, se construit ainsi 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

D'une durée de 126 heures (dont 18h en e-learning) au total, il aborde ainsi les spécificités de la pratique notamment : motricité du trailer, préparation physique, planification, élaboration de diagnostic, planning d'entraînement, prévention des blessures, approche sociologique et marketing, aménagement du territoire etc.

Vous souhaitez en savoir plus ? Visitez le site dédié de la formation.

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

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

Conditions d'admission

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

Candidature

Ouverture de campagne sur e-candidat : juin 2025

Droits de scolarité

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

Et après

Les + de la formation

Formation hybride en présentiel et à distance

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Caroline Visery

caroline.visery@univ-grenoble-alpes.fr

Ingénieur conseil en formation continue

Virginie PERRIN

virginie.perrin@univ-grenoble-alpes.fr

Lieu(x) ville

Grenoble

Campus

Grenoble - Domaine universitaire

En savoir plus

https://du-trail-running.univ-grenoble-alpes.fr/

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

Programme

Organisation

La formation se déroule sous la forme de 4 périodes au second semestre universitaire :
Tronc commun : du 26 au 29 janvier 2027
Module entraînement et performance : du 16 au 19 mars 2027
Module Marketing : du 26 au 28 avril 2027
Module Santé : du 10 au 13 juin 2026 - du 8 au 11 juin 2027

fin septembre : rendu des mémoires
Début novembre : Soutenance

Spécificités du programme

Tronc commun (26h en présentiel et 5h en e-learning)

- 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
- Règlementation du trail running

Entraînement et performance (27h en présentiel et 3h en e-learning)

- Évaluation des facteurs de performances dans le trail running
- Préparation mentale
- Méthode de préparation physique
- Planification de l'entraînement
- Formation du jeune traileur
- Gestion des compétitions
- Prévention des blessures en trail running
- Données scientifiques et technologies dans le trail running
- Table ronde avec des athlètes élites

Santé et prévention (30h en présentiel et 3h en e-learning)

- Pathologies associées à la pratique du trail
- Blessures en trail – phase aiguë – attitude sur le terrain
- Prévention des problèmes de santé du traileur
- Trail et publics particuliers

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026

Notre offre de formation évolue ! Les programmes pour l'année 2027-2028 sont en cours de mise à jour et peuvent encore évoluer. Les programmes de l'année universitaire 2026-2027 restent consultables en cas de besoin.

- Trail et sport-santé
- Nutrition et santé
- Thermorégulation – environnement et performances
- Sommeil, performance et blessures

Marketing (25h en présentiel et 7h en e-learning)

- Sport-marketing et trail running
- Produit made in France, trail running et écologie
- Développement du territoire et trail running
- Produits et services dans le sport outdoor/trail
- Trail running, contraintes politiques et développement
- Développement parcours trail
- Tout savoir sur l'organisation d'un évènement
- Réussir la promotion, la communication et le sponsoring

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

- Analyser la pratique du trailer, établir un planning d'entrainement 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.

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
	Nature	CM	TD	TP	Crédits

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026