

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ, INGÉNIERIE

Diplôme d'Université Trail running



Niveau d'étude
visé
Inconnu



Autre durée
100 heures



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



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

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

En savoir plus

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

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

Programme

Organisation

La formation se déroule sous la forme de 4 périodes au second semestre universitaire :

Tronc commun : du 22 au 25 janvier 2025

Module entraînement et performance : du 19 au 22 mars 2025

Module Marketing : du 28 au 30 avril 2025

Module Santé : du 18 au 21 juin 2025

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 élités

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

- 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 trilater, 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.

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Tronc commun	UE	18h		4h	
	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Entraînement et performance	UE	20h		4h	
UE Marketing -Evènementiel	UE	25h			
UE Santé et prévention	UE	30h		4h	