

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 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](#).

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.

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

Responsable formation continue

Formation continue STS

☎ 04 57 04 11 90

✉ fc-sts@univ-grenoble-alpes.fr

Lieu(x) ville

📍 Grenoble

Campus

🏠 Grenoble - Domaine universitaire

Programme

Spécificités du 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 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			4h	
	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE Entraînement et performance	UE			5h	
UE Marketing	UE				
UE Santé et prévention	UE			5h	