



Nos points fort

Ce DU est la seule formation en France spécifique à l'activité trail running et permet ainsi aux participants de mieux connaître et se préparer dans l'activité dans un souci de prévention des blessures.



Université de Perpignan Via Domitia
52 avenue Paul Alduy
66 860 Perpignan Cedex 9
33 (0)4 68 66 20 00

www.univ-perp.fr

UNIVERSITÉ
PERPIGNAN
VIA
DOMITIA



Diplôme Universitaire

Encadrement et optimisation de la performance en trail running

Présentation

Ce Diplôme Universitaire (DU) vise à approfondir les connaissances théoriques et pratiques de l'activité trail running. Ce DU s'adresse à tous les individus désirant en connaître plus sur l'activité trail running. Ainsi, il pourrait intéresser d'une part, des personnes disposant du brevet d'accompagnateur de moyenne montagne et effectuant de nombreux stages et/ou encadrements sur cette activité trail running sans bénéficier de connaissances précises sur celle-ci et d'autre part, des personnes désireuses de vouloir en connaître plus sur l'activité qu'ils pratiquent au quotidien afin de mieux se préparer ou bien éviter le risque de blessures.

Ce DU s'appuie sur une dynamique forte de l'activité trail running à Font Romeu. En effet, il s'articule aussi bien, sur les travaux scientifiques spécifiques sur l'activité trail running étudiées au sein du Laboratoire Performance Santé Altitude de l'UPVD en matière de physiologie de l'effort et de profils motivationnels des traileurs que sur les compétences Romeufontaine en terme organisationnelle à travers les différents événements en matière de trail running (Kilian's Classik, Romeufontaine, 100 miles sud de France).



/UPVD66



@UPVD1



Objectifs

- Mieux connaître l'activité à partir d'une analyse poussée afin d'en faire ressortir les points clés en fonction des distances pratiquées afin de mieux se préparer et de prévenir les pathologies spécifiques
- Mieux adapter le matériel des traileurs en fonction de la biomécanique
- Quels sont les profils motivationnels des personnes effectuant du trail running
- Intérêt de l'utilisation de bâtons en montée en trail...

Savoir-faire et compétences

- Analyse de l'activité en fonction des personnes et des distances pratiquées
- Prévention des blessures spécifiques à l'activité
- Préparation des personnes en vue d'une compétition
- Conseil du matériel le plus adapté aux personnes en fonction de leur biomécanique

Localisation

STAPS de Font-Romeu

Conditions d'accès

Aucune condition d'accès particulière, l'acceptation du candidat se fait par la commission pédagogique sur CV et lettre de motivation.



Contenu des enseignements

UE1 - Analyse de l'activité en Trail Running

- Ressources énergétiques utilisées en trail en fonction de la distance de course
- Ressources biomécaniques utilisées en fonction du type de foulée
- Ressources psychologiques mise en jeu pendant l'activité en fonction de la distance de course

UE2 - Cadre fédéral en trail running

- Enjeux fédéraux dans l'activité trail running
- Reconnaissance de l'activité au niveau fédéral

UE3 - La nutrition en trail running

- Aspects nutritionnels en trail running avant la course
- Aspects nutritionnels en trail running pendant la course
- Comment potentialiser la performance par l'aspect nutritionnel

UE4 - Prévention des blessures en trail running

- Les blessures les plus fréquentes en trail running
- Les répercussions d'un type de foulée spécifique sur le risque de blessures en trail
- Prévention des blessures spécifiques liées à l'activité

UE5 - Organisation et sécurité en trail running

- Précautions à prendre lors d'une sortie en groupe en montagne
- Aspects sécuritaires de l'organisation d'un trail

UE6 - Ressources psychologiques des traileurs

- Comprendre les déterminants motivationnels dans la pratique du trail running
- Identifier les représentations psychosociales du trail running
- Identifier les bénéfices procurés par le dépassement de soi
- Détecter et prévenir la dépendance à l'exercice et les conduites à risque en trail au regard des profils de personnalités afin de déceler les populations les plus vulnérables et susceptibles de se blesser
- Découvrir des techniques d'entraînement mental afin d'optimiser la performance

UE7 - La préparation physique en trail running

- Méthodologie de la préparation physique appliquée au trail
- Exercices spécifiques de préparation physique en trail

UE8 - La préparation physique en trail running

- Le matériel spécifique à l'activité trail
- Choix du matériel spécifique en fonction de la distance de course
- Choix du matériel spécifique en fonction de la biomécanique du traileur

UE9 - Adaptations de l'organisme lors d'un trail en environnement extrême

- Bases physiologiques de la thermorégulation
- Spécificités d'un trail en environnement chaud
- Spécificités d'un trail en environnement froid

NB : Le DU s'organise sous la forme de deux stages de 4 jours (le premier en octobre et le second en juin de la même année universitaire). Le contrôle des connaissances se réalise sous la forme d'un dossier à rendre à la fin de la formation.

