

Taux de réussite

DU - Trail Running

100%

Taux d'insertion professionnelle

DU - Trail Running

non communiqué



Et après ?

Poursuites d'études

non concerné

Débouchés métiers

non communiqué

UNIVERSITÉ
DE LA RÉUNION

DU TRAIL RUNNING

DIPLÔME UNIVERSITAIRE (DU)



Régime de la formation

Formation continue



Crédits ECTS

non concerné



Niveau d'études

non concerné



Lieu d'enseignement

Le Tampon
Campus du Tampon

Faculté des Sciences de l'Homme et de l'Environnement

DOMAINE

Sciences Humaines et Sociales

NOMBRE D'HEURES

79h

Présentation

Résumé de la formation

Le Diplôme Universitaire de trail-running de l'Université de La Réunion est une formation unique sur le territoire qui a pour but de créer une culture commune autour d'une activité physique et sportive fortement représentée sur l'île.

Les enseignements dispensés sur un volume d'une centaine d'heures, complétées par du suivi sur une plateforme en ligne, respecteront des caractéristiques et des valeurs importantes :

Holistique :

L'approche de l'activité trail est voulue globale puisque tous les versants de l'activité se trouvent en interaction les uns avec les autres... Ainsi les versants physiologiques ou biomécaniques seront mis en relation avec des aspects sociaux, culturels ou psychologiques... Nous considérons qu'une prise en charge du traileur s'envisage dans toutes ses dimensions pour une pratique épanouie et durable !

Accessible :

Les contenus des cours, s'ils seront très spécifiques et à jour des connaissances sur le trail-running, resteront accessibles au plus grand nombre et utilisables par toutes les personnes intéressées par cette activité.

Contact pédagogique

Yoann MORNET
yoann.mornet@univ-reunion.fr

Contact administratif

fc-diplomesuniversitaires@univ-reunion.fr

Faculté des Sciences de l'Homme et de l'Environnement

Campus du Tampon
120 avenue Raymond Barre
97430 Le Tampon
Tél: +262 (0)2 62 48 33 70

Détails de la formation sur



<https://ufr-she.univ-reunion.fr/>

Mise à jour le 28/06/2024
Fin d'accréditations - 2025/2026



Admission

Conditions d'accès aux formations

- Niveau de diplôme requis : Baccalauréat ou équivalent
- Diplôme ou titre admis en équivalence requis : Tout diplôme de niveau 4
- VAPP (Validation des acquis professionnels et personnels) : Justifier d'une expérience dans l'animation ou l'encadrement en course à pied et/ou en trail running peut permettre l'admission en formation.
- Expériences de formation et/ou professionnelles attendues : les candidats devront justifier d'un intérêt pour l'activité trail-running de par leur pratique personnelle, professionnelle ou encore un projet pour lequel la formation apportera un apport de compétences indéniable

Public concerné

- Passionnés
- Praticants
- Médecins
- Kinésithérapeutes
- Coachs, entraîneurs
- Accompagnateurs en montagne
- Étudiants en STAPS

Scientifique :

Les enseignants sont des experts dans leur domaine et vous bénéficierez des dernières réflexions, connaissances et outils sur le trail-running de la part de chercheurs, médecins, entraîneurs ou autres préparateurs physiques.

Pratique :

L'idée n'est pas de faire de vous des scientifiques mais bien de développer une capacité à appliquer les connaissances vues en cours. Ainsi, une grande partie de la formation insistera sur l'utilisation en pratique des contenus vus en théorie.

Interactif :

Nous aurions pu mettre également convivial dans la mesure où les enseignements ne se veulent pas uniquement descendants mais bien en interaction avec les différents participants à ce DU qui ont leurs idées, leurs expériences à partager. C'est toute la richesse de ce genre de formation où tout le monde peut enrichir le débat théorique ou pratique.s.

Objectifs de la formation

- Acquérir une culture de l'activité trail et de son organisation
- Connaître les bases de l'entraînement et de la planification
- Être capable d'analyser l'activité, une course et un pratiquant
- Réguler la pratique et sa pratique en garantissant sa santé physique, mentale, émotionnelle et sociale.

Compétences visées

- Approcher la culture et comprendre le cadre d'organisation de la discipline
- Utiliser des outils d'évaluation du traileur et des compétitions pour fixer des objectifs précis et planifier des séquences d'entraînements
- Comprendre les déterminants de la performance en trail-running et les optimiser selon les caractéristiques et les objectifs des pratiquants
- Mettre en place et respecter les mesures préventives et prophylaxiques vis-à-vis de la santé du traileur (gestion de la fatigue, appareil locomoteur, santé psychologique, nutrition)
- Réguler l'entraînement et conseiller les pratiques en environnement extrême



Atouts de la formation

- Approcher les aspects technicotactiques d'une activité souvent en autogestion
- Former les coachs, entraîneurs ou autre-encadrants en Trail sur des bases scientifiques
- Construire une culture commune autour d'une activité très présente sur l'île
- Garantir une pratique sécuritaire sur les événements et sur la pratique libre, notamment dans un environnement montagnard

Calendrier de la formation

De novembre à avril

Nombre d'heures de la formation

79h

Capacité d'accueil

25

Programme

Résumé des enseignements par parcours

- UE1 Contours d'une activité et organisation de la pratique
- UE2 - Analyse de l'activité trail-running
- UE3 - Entraînement et préparation physique en Trail Running
- UE4 - Ressources psychologiques des Traileurs
- UE5 - Réguler sa pratique et recommandations sanitaires
- UE6 - Adaptations de l'organisme en environnement extrême.

Stage

Non concerné

Dispositifs spécifiques

Lieux de pratique en montagne nécessitant un certificat médical mais aussi la carte grise et assurance des véhicules.

Modalités d'évaluation

50% dossier et 50% Oral

Méthodes mobilisées

Deux sessions en présentiel du 18/11/2024 au 27/11/2024 et du 07/04/2025 au 16/04/2025 ; puis des conférences en distanciel et/ou présentiel de janvier à avril 2025 (en soirée)

Tarifs

- DU TRAIL RUNNING : **1 500€** (CE*)
1 500€ (IP*)