



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

UNIVERSITÉ
MARIE & LOUIS
PASTEUR

• UFR STAPS Sciences et techniques
des activités physiques
et sportives



2
0
2
6

DIPLÔME D'UNIVERSITÉ

TRAIL RUNNING



DIPLÔME D'UNIVERSITÉ TRAIL RUNNING

Ce Diplôme d'Université a été conçu pour répondre aux exigences spécifiques de la pratique du Trail Running, une discipline en pleine expansion.

Objectifs

Il propose une approche complète qui prend en compte aussi bien les caractéristiques du traileur (*préparation physique et mentale, qualités spécifiques, gestion de l'effort, pathologies et équipements adaptés*) que les particularités de son environnement de pratique (*milieu naturel, conditions météorologiques, sécurité*).

Ancré dans une dynamique locale forte, ce D.U. s'appuie sur le potentiel du territoire bisontin et franc-comtois, reconnu pour la richesse de ses parcours et l'engagement de ses acteurs dans le développement de cette discipline.

L'objectif principal est d'approfondir les connaissances théoriques et pratiques liées au Trail Running et de professionnaliser les encadrants, en leur proposant une formation spécifique, adaptée aux exigences de la discipline.

Ce diplôme vient ainsi renforcer l'offre de formation de l'UFR STAPS de Besançon, en intégrant les dimensions scientifiques, techniques et environnementales propres à cette pratique sportive exigeante et passionnante.

Compétences

- Être capable de prendre en compte les spécificités du trail pour l'évaluation du traileur et la mise en place et la direction de séquences d'apprentissage sur le terrain.
- Connaître les déterminants de la performance en trail running et disposer des outils permettant l'optimisation de la performance en trail.
- Connaître et être capable de mettre en place les mesures préventives vis-à-vis de la santé du traileur (*appareil locomoteur, santé psychologique, nutrition*).
- Connaître le cadre réglementaire de la discipline Trail Running.

Valorisation professionnelle à destination des :

- Métiers de l'entraînement et de la préparation physique en Trail Running.
- Métiers de la santé autour du Trail Running : podologue du sport, kinésithérapeutes du sport, médecins du sport.
- Métiers de l'évènementiel dans le Trail Running.

Ce DU comprend 110 heures de formation, organisées en 5 sessions.



PROGRAMME

OCTOBRE - Session 1 Physiologie, science et entraînement

Jeudi 22 - Lieu : UFR STAPS, salles TD1 et TD2

Matin :

- Accueil, présentation et introduction du DU (Beliard Samuel - Maraffi Samuel - Direction)
- Histoire, définitions et monde du Trail running (Maraffi Samuel)
- Rappel physiologie et explorations de l'effort en trail (Maraffi Samuel)

Après-midi :

- Entraîner en trail running : le métier et la réglementation (Julien Rancon, FFA)
- Bases de l'entraînement en trail running (Philippe Monnier Benoit)
- >> Apéritif dinatoire

Vendredi 23 - Lieu : UFR Santé, EPSI

Matin :

- Évaluer la charge d'entraînement en trail (Cyril Forestier)
- L'affutage en trail running (Cyril Forestier)

Après-midi : Facteurs de performance en trail : de la théorie à la pratique (Cassirame Johan)

Samedi 24 - Lieu : UFR STAPS, salles TD1 et TD2, Halle d'athlétisme

Matin :

- Altitude et hypoxie : de l'acclimatation à l'entraînement (Jonas Forot)
- Conditions environnementales

Après-midi : Entraînement en trail running : exemple d'une séance (Patrick Bringer)

NOVEMBRE - Session 2 Entraînement & Récupération, Conditions environnementales et Nutrition

Jeudi 5 - Lieu : UFR STAPS, salles TD1 et TD2

Matin :

- Récupération en trail running : aspect généraux (Aubry Anaël)
- Compression et récupération en trail (Beliard Samuel)

Après-midi :

- Sommeil en trail running (Hurdie Remy)
- Cryothérapie : place dans la pratique du trail (Bouzigon Romain)
- De la fatigue au sur-entraînement en trail running (Maraffi Samuel)

Vendredi 6 - Lieu : UFR STAPS, salles TD1 et TD2

Matin :

- Introduction : Place de la nutrition en trail running (Maraffi Samuel)
- Nutrition en course (Valentin Lacroix)
- Nutrition du traileur au quotidien (Bohard Manon)

Après-midi :

- Nutrition du traileur au quotidien (Bohard Manon)
- Quelques aspects fonctionnels de l'alimentation intéressants chez le traileur (Maraffi Samuel)
- Pathologies : RED-s & carences (Maraffi Samuel)

Samedi 7 - Lieu : UFR STAPS, salles TD1 et TD2

Matin : Particularités physiopathologiques en Ultra-trail (Millet Guillaume)

Après-midi :

- Particularités physiopathologiques en Ultra-trail (Millet Guillaume)
- Plateformes d'entraînement : L'exemple Nolio // Intégrer les datas pour la santé et la performance en trail

NOVEMBRE - Session 3 Session PPG, Podologie et Pédicurie, Kinésithérapie et Rééducation

Jeudi 26 - Lieu : COPS25

Matin :

- Préparation physique : généralités et définitions (Philippe Monnier Benoit)
- Biomécanique de course à pied en trail running (Jean Benoit Morin)
- Après-midi :** Biomécanique et préparation physique théorie et pratique (Jean Benoit Morin)

Vendredi 27 - Lieu : UFR STAPS, salles TD1 et TD2, Salle de musculation

Matin : Pédicurie Podologie appliquée au trail (Clerc Python Quentin)

Après-midi :

- La chaussure de trail (Clerc Python Quentin)
- Chaussure, bâtons et sacs en trail > de la science (Marlène Giandolini)

Samedi 28 - Lieu : UFR STAPS, Salles TD1 et TD2, Salle de musculation

Matin : Kinésithérapie et rééducation (Godin Antoine)

Après-midi : Kinésithérapie et rééducation (Godin Antoine)



JANVIER - Session 4 Médicale, Santé et Psychologie

Jeudi 7 - Lieu : UFR STAPS, salles TD1 et TD2

Matin :

- Pathologies médicales en trail running (Maraffi Samuel)
- Impacts cardiovasculaires du trail : bon ou mauvais pour notre cœur ?
- >> Déjeuner au Restaurant universitaire

Après-midi :

- Médicalisation d'un évènement : l'exemple du terrain (Lebel Gaspard)
- Dopage & Lutte antidopage en trail running (Zekri Guillaume)
- Douleur de jambe à l'effort du coureur : pas uniquement le mécanique (Samuel Beliard)

Vendredi 8 - Lieu : UFR STAPS, salles TD1 et TD2

Matin : Physiopathologie et Place de la Femme en trail running (Delespierre Marion)

Après-midi :

- Trail et sport adapté
- Trail et sport santé
- Trail et handicap : l'exemple Team Para Trail Salomon
- Le trail, danger ou allier de notre santé ? (Vauthier Jean-Charles)

Samedi 9 - Lieu : UFR STAPS, salles TD1 et TD2

Matin :

- Aspects psychologiques en trail running (Chevallier Thibaut, Fernandez Anne Laure)

Après-midi :

- Facteurs neuropsychologiques et trail running (Gros Lambert Alain)
- Santé Mentale des athlètes en trail : échanges (Partenariat Fort Trail conférence)

FÉVRIER - Session 5 Évènementiel, Réglementation, Écologie & Haut-Niveau

Vendredi 19 - Lieu : UFR STAPS, salles TD1 et TD2

Matin :

- Évènementiel et organisation (Salomon Johan)
- L'exemple local : le Trail des forts de Besançon

Après-midi :

- UTMB - Histoire actualité et avenir par Michel Poletti
- Impact socio-économique et culturel (Tenas Felicien)
- Écologie : Comment rendre le trail plus écoresponsable

Samedi 20 - Lieu : UFR STAPS, AMPHI STAPS

Matin :

- Monde associatif : L'exemple bisontin
- Journalisme et médias (Berg Frédéric)
- Le métier de speaker

Après-midi : Table ronde haut niveau

ÉVALUATION

Type : QCM + posters de groupe soutenance orale

Date : vendredi 30 avril 2027, UFR STAPS, salle 204, de 7h30 à 16h

Rattrapage : jeudi 4 juin 2027

Public concerné

- Etudiants en STAPS, kinésithérapie, podologie, internes en médecine et autres profils.
- Professionnels ou toutes les personnes en lien avec l'activité sportive : entraîneurs, préparateurs physiques, kinésithérapeutes, podologues, médecins.
- Titulaires d'un diplôme d'athlétisme (*Brevet d'état, Carte professionnelle*).

Lieux de formation

Besançon :

- UFR STAPS
- UFR Santé et Plateforme universitaire EPSI (*Exercice performance santé innovation*)
- COPS 25

Modalités d'admission

Via le portail E-candidat :

<http://admission.univ-fcomte.fr/>

Coût total de la formation

Montant total par inscrit (*étudiant, autre public*) : 1 678 € (*incluant 1 500 € de frais pédagogiques et 178 € de frais d'inscription - tarifs 2025-2026*). Possibilité de prise en charge par votre employeur ou votre OPCO.

Effectif maximum

36 places.



Contacts

Responsables pédagogiques

Samuel BELIARD & Samuel MARAFFI

› UFR STAPS – service Scolarité

Marion VADANT, service Scolarité

Tél. 03 81 66 67 80

du-trail-running@umlp.fr

<http://u-sports.umlp.fr>

› SeFoC'Al – Service Formation Continue et Alternance

Frédéric CRETIN, Conseiller

Tél. 03 81 66 20 74

frederic.cretin@umlp.fr

<https://sefocal.umlp.fr/>