



# Certificat Universitaire de Trail : Découverte et perfectionnement

---

**Diplôme** Certificat Universitaire  
**Domaine d'étude** Sciences, Technologies, Santé  
**Mention** de Trail  
**Parcours** Découverte et perfectionnement



*La pratique du Trail en course à pied est en plein essor depuis quelques années dans le monde et particulièrement en France. L'Université de Saint-Étienne compte parmi ses membres deux Professeurs reconnus dans le domaine de l'entraînement sportif, de la préparation physique et de la recherche sur la course de Trail : Guillaume Millet et Jean-Benoit Morin.*

*Ensemble, ils ont publié plus d'une trentaine d'articles scientifiques sur le thème, mènent des suivis de performance d'athlètes (dont des pratiquants de Trail) à l'Institut Régional de Médecine et d'Ingénierie du Sport, et sont régulièrement invités pour des conférences au plan international ou des actions de vulgarisation autour du Trail.*

*Cette formation s'appuiera sur l'environnement stéphanois idéal pour la pratique du Trail, l'expérience et la reconnaissance internationale de deux experts membres de l'Université Jean Monnet, et le contexte de forte pratique de la discipline au plan régional.*

## Objectifs

Ce **certificat universitaire** permettra aux participants de découvrir le Trail par sa pratique, et de pouvoir approfondir les aspects théoriques des facteurs de performance, des bases de l'entraînement et de la préparation (matériel, nutrition, préparation physique, prévention, programmation).

Les objectifs pédagogiques principaux sont :

- > **Découvrir le Trail** et ses spécificités par le biais de sa pratique encadrée.
- > **Connaître les principaux facteurs de performance**, comment les évaluer et les développer.
- > **Appréhender la préparation à la performance en trail** (programmation de l'entraînement, préparation physique, technique, matérielle).

De nombreux éléments de la formation seront directement liés à la recherche sur ce thème, notamment menée au LIBM, et basés sur l'expérience, mais aussi les preuves scientifiques.

Le public cible de cette formation inclut les personnes n'ayant jamais pratiqué le trail souhaitant découvrir cette pratique, les entraîneurs amateurs souhaitant se former spécifiquement à la découverte et au perfectionnement en Trail, mais aussi les professionnels de l'entraînement et de la préparation physique, du secteur médical et para-médical en lien avec l'activité physique et sportive, et les étudiants en STAPS (places en formation initiale avec sélection sur dossier).

## Pour qui ?

### Public visé

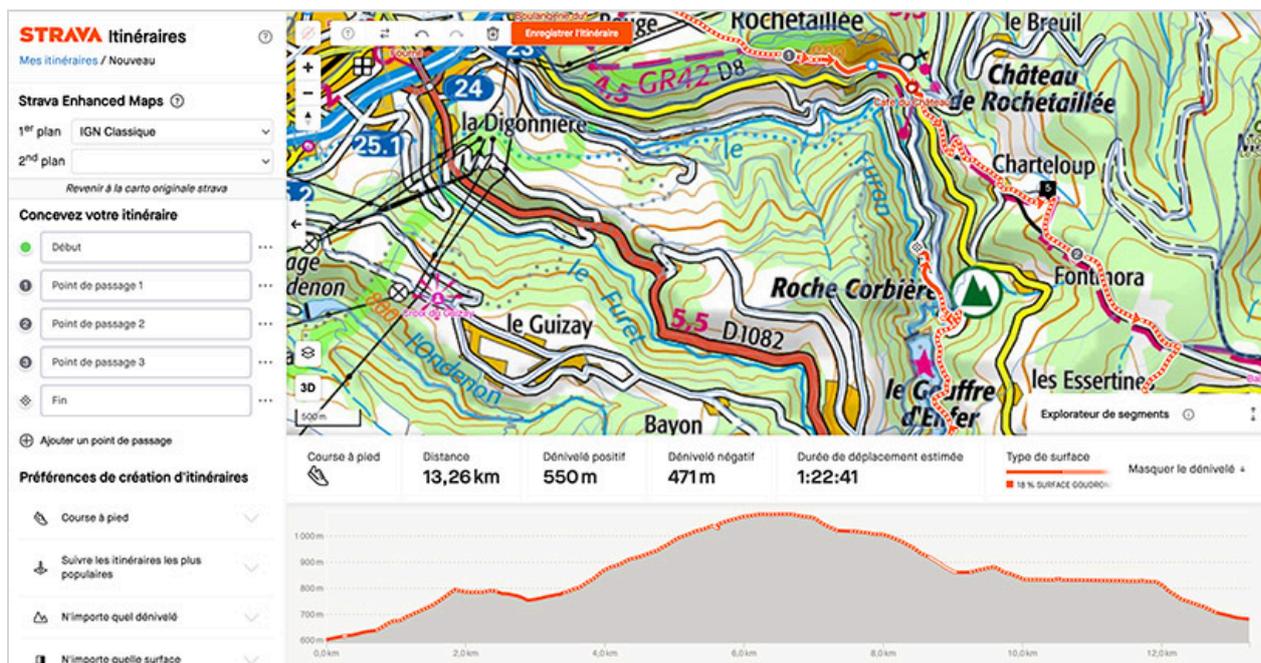
Bien que ces profils ne soient pas exclus, ce certificat n'est pas destiné, a priori, aux personnes pratiquant le trail à haut niveau, ou encadrant déjà cette pratique avec une grande expérience.

### Pré-requis

#### Obligatoires :

Physique : être capable d'un certain niveau de performance minimal en course à pied (60 min sur 10 km plat pour les hommes, 70 min pour les femmes) afin de pouvoir suivre les parties pratiques de la formation. Avoir déjà effectué (en compétition ou non) un effort physique d'endurance continu de plus de 3 heures (randonnée, trail, marathon, cyclisme, ski de fond, etc.)

Matériel : disposer d'un équipement basique (chaussures, sac à dos, nutrition/hydratation, chaussures) spécifique au trail afin de suivre les parties pratiques en sécurité, et d'un matériel (smartphone/montre/GPS/ cardiofréquencemètre, application Strava) permettant l'analyse des données, le suivi des séances, et la programmation/analyse cartographique des séances pratiques.



## Conditions d'admission

Titulaires du baccalauréat.

Sur dossier de candidature.

Candidatez jusqu'au 31/01/2025  
**LES CANDIDATURES SONT CLOSES**

# Programme

---

**60 heures au total**

**Session 1** : 27 et 28 mars 2025

- > Accueil et les facteurs de la performance en trail et ultra-trail et leur évaluation : 14 heures

**Session 2** : 7 et 8 avril 2025

- > Introduction et découverte : les bases physiques, et techniques du Trail court : 10 heures

**Session 3** : 17 et 18 avril 2025

- > Données et cartographie : préparer et analyser une sortie en Trail court : 5 heures
- > La préparation physique et la musculation pour le Trail : performance et prévention : 5 heures

**Session 4** : 6 mai 2025

- > Gérer une sortie longue et Examen partie 1 : 7 heures

**Session 5** : 19 au 21 mai 2025

- > Approfondissement : travail spécifique en montée (avec bâtons) et descente : 6 heures
- > Programmer l'entraînement pour une saison de trail : 6 heures
- > Nutrition, sommeil et récupération : 3 heures
- > Le matériel en trail running : 3 heures
- > Examen partie 2 et bilan : 1 heure

## Equipe pédagogique

---



**Jean-Benoit MORIN**

**Responsable de la Formation**, Professeur à l'Université de Saint-Étienne, membre du LIBM et Directeur du Département STAPS. Docteur en Motricité Humaine et Handicap, il est également consultant auprès de structures sportives de haut niveau. Ses recherches portent sur la biomécanique de la performance sportive et notamment la course à pied et le sprint.



### **Guillaume MILLET**

Physiologiste de l'exercice, professeur à l'université Jean Monnet de Saint-Etienne, responsable de la nouvelle Graduate School PATHS (Physical Activity, Training and Health in Sport sciences) à l'Université de Saint-Étienne. Membre Senior de l'Institut Universitaire de France (2019, reconduit en 2024). Il est l'auteur de plus de 300 articles scientifiques et de 6 livres sur la physiologie ou l'entraînement dans les sports d'endurance. Sa recherche porte sur les facteurs physiologiques, neurophysiologiques et biomécaniques de la fatigue, que ce soit celle des athlètes (principalement d'ultra-endurance) ou celle des patients.

## Calendrier

Session 1 du 27 et 28 mars 2025  
Session 2 du 7 et 8 avril 2025  
Session 3 du 17 et 18 avril 2025  
Session 4 du 6 mai 2025  
Session 5 du 19 au 21 mai 2025

## Coût de l'inscription

€

### Détail coût d'inscription

Formation Continue : 1000 €  
Les tarifs peuvent être modifiés chaque année par vote du Conseil d'Administration de l'U.J.M.  
Formation Initiale : 100 €  
Pour les étudiants souhaitant suivre ce C.U., peut s'ajouter la C.V.E.C. pour ceux qui ne l'ont pas déjà acquittée.

## Contact

### **Responsable(s)**

#### **Jean-Benoît MORIN**

Responsable de la Formation, Professeur à l'Université de Saint-Étienne, membre du LIBM et Directeur du Département STAPS.  
jean.benoit.morin@univ-st-etienne.fr

### **Contact(s) scolarité**

#### **Service Scolarité STAPS**

metare-staps@univ-st-etienne.fr  
04 77 48 50 01