

Champ

Diplôme : DIPLÔME UNIVERSITAIRE

Mention : TRAIL-RUNNING : Organisation, performance, encadrement et santé

Parcours Type :

Code VDI : CSHNTRA-223

Code VET : HTNTRC-223

LISTE ELEMENTS	CODE APOGEE	ECTS	COEFF.	heures étudiant			Total Heures étudiant	type et nature de l'EPREUVE			BLOCS DE COMPETENCES (renseigner les blocs de la fiche RNCP) Merci d'indiquer les blocs concernés par les éléments.					
				CM	TD	TP		cc/ct*	Nature de l'épreuve	durée	Approcher la culture et comprendre le cadre d'organisation de	évaluation du traileur et des compétitions pour fixer des objectifs précis	la performance en trail-running et les optimiser selon les	prophylaxiques vis-à-vis de la santé du traileur (gestion de la	: Reguler l'entrainement et conseiller les pratiques en environnement	
UE 1 - CONTOUR D'UNE ACTIVITE ET ORGANISATION DE LA PRATIQUE	HNTRUE1			4	2	0	6	50% Dossier et 50% Oral pour une épreuve unique	session unique							
Historique, cadre fédéral et organisations diverses autour du trail-running	HNTRHIST		1	2			2									
Organisation d'évènements et sécurité en trail-running	HNTRORGA		1	2			2									
L'environnement économique et marketing du trail : sponsorings, marques, speakers, journalistes, podcasteurs...	HNTRENTVI		1		2		2									
UE 2 - ANALYSE DE L'ACTIVITE TRAIL-RUNNING	HNTRUE2			4	5	6	15									
Analyser une course pour mieux performer, s'entraîner ou entrainer	HNTRANAL		1	2	2		4									
La biomécanique du trail, techniques associées et matériel	HNTRBIOM		1		3	3	6									
Tests et outils d'analyse du pratiquant (testing, vidéo, profilage...)	HNTRTEST		1	2		3	5									
UE 3 - ENTRAINEMENT ET PREPARATION PHYSIQUE EN TRAIL-RUNNING	HNTRUE3			10	6	6	22									
Les facteurs de performance en trail	HNTRFACT		1	2		4	6									
Physiologie de l'entrainement en trail et renforcement musculaire spécifique	HNTRPHYS		1	4	2	2	8									
La planification de l'entrainement en trail	HNTRPLAN		1	4	4		8									
UE 4 - RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES DES TRAILEURS	HNTRUE4			2	7	2	11									
Analyse des profils motivationnels en trail-running	HNTRPROF		1		3		3									
Se préparer mentalement à une épreuve en trail	HNTRMENT		1	2	2	2	6									
Approche holistique d'une pratique composante à part entière de notre vie	HNTRAPPR		1		2		2									
UE 5 - REGULER LES PRATIQUES ET RECOMMANDATIONS SANITAIRES	HNTRUE5			14	4	2	20									
Prévention des blessures en trail (matériel, techniques innovantes, podologie, kinésithérapie...)	HNTRPREV		1	2	2		4									
Nutrition en trail-running	HNTRNUTR		1	4		2	6									
Techniques de récupération en trail (sommeil, cryothérapie, chaud et froid, compression, techniques innovantes...)	HNTRTECH		1	2	2		4									
Adaptation des pratiques aux publics particuliers (jeunes, publics âgés, publics féminins)			1	6	2		8									
UE 6 - ADAPTATIONS DE L'ORGANISME EN ENVIRONNEMENT EXTREME	HNTRUE6			8	0	0	8									
Chaleur et adaptations de l'organisme	HNTRCHAL		1	3			3									
Hypoxie, altitude et entrainement en trail-running	HNTRHYPO		1	3			3									
Trail, privation de sommeil et gestion de la douleur	HNTRTRAI		1	2			2									
UE 7 - CULTURE GENERALE ET CYCLE DE CONFERENCE				10	0	0	10									
Thématiques diverses appliquées au trail-running			1	10	0	0	15									
TOTAL				52	24	16	92									