

PROGRAMME FORMATION DU TRAIL

LA FORMATION DU ANALYSE, ENCADRMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE EN TRAIL RUNNING EST DISPENSÉE EN DEUX TEMPS :

SESSION 1 SUR FIN SEPTEMBRE (4 JOURS): DU 01/10 AU 04/10/2019

- UE 1 : Analyse de l'activité en Trail Running (6 heures)
- UE 2 : cadre fédéral en Trail Running (3 heures)
- UE3 : La nutrition en Trail Running (4 heures)
- UE 4 : Prévention des blessures en Trail Running (6 heures)

SESSION 2 : DÉBUT JUIN (4 JOURS) DU 09/06 AU 12/06/2019

- UE 5 : Organisation et sécurité en Trail running (4 heures)
- UE 6 : Ressources psychologies des Traileurs (6 heures)
- UE 7 : La préparation physique en Trail Running (8 heures)
- UE 8 : Adaptation individuelle du matériel en Trail Running (4 heures)
- UE 9 : Adaptations de l'organisme lors d'un Trail en environnement extrême (4 heures)

Toute la formation en détail sur [brochure à télécharger.](#)

Mise à jour le 1 juillet 2019

STAPS Font Romeu -7 Avenue Pierre de Coubertin - 66120 FONT ROMEU

Tél : 04 68 30 01 51

[contact](#)