

Session	THEME	INTERVENANT	Date	Heures	Lieu
S1	Accueil - Les facteurs de la performance en trail et ultra-trail et leur évaluation	MILLET	27 et 28 mars 2025	14	IRMIS - CHU Nord
S2	Introduction et découverte : les bases physiques, et techniques du Trail court	MORIN	7 et 8 avril 2025	10	STAPS - Pilat
S3	Données et cartographie : préparer et analyser une sortie en Trail court	MORIN	17 et 18 avril 2025	5	STAPS - Pilat
	La préparation physique et la musculation pour le Trail : performance et prévention	MORIN		5	STAPS
S4	Gérer une sortie longue + Examen partie 1	MORIN	6 mai 2025	7	STAPS - Pilat
S5	Approfondissement : Travail spécifique montée (avec bâtons) et descente	MILLET	19 au 21 mai 2025	6	STAPS - Pilat
	Programmer l'entrainement pour une saison de trail	MILLET		6	STAPS
	Nutrition, sommeil et récupération	MILLET		3	STAPS
	Le matériel en trail running	MILLET		3	STAPS
	Examen Partie 2 - Bilan	MILLET		1	STAPS
<b>TOTAL Heures</b>				<b>60</b>	