



**Faculté des Sciences du Sport Dijon
Centre d'Expertise de la Performance
Diplôme Universitaire de Préparation Physique**



« L'entraînement des QUALITES AEROBIES »

15-16 mai 2009 à Dijon

Vendredi 15 mai :

8 h 30 : *accueil à la faculté des sciences du sport de Dijon*

9 h – 12 h : théorie (amphi) – **H. Assadi**

- L'endurance : notions fondamentales.
- L'endurance : moyens d'amélioration (abordé au travers de l'entraînement du sportif de haut-niveau ainsi que de l'enfant).

Pause vers 10 h 30

14 h – 15 h 30 : théorie (amphi) puis pratique (Halle Athlétisme) – **H. Assadi**

- Les tests d'évaluation des qualités aérobies (tests spécifiques à différentes activités).

Pause

16 h – 19 h 30 : théorie + cas concret (amphi)

- La nutrition dans les épreuves d'endurance (société **Punchpower**)
- L'endurance dans les activités de longue et très longue durée : ex en triathlon (**R. Lepers**)
- Préparation physique en Hockey sur glace (**R. Hurtault**)
- La planification dans les activités d'endurance de longue et très longue durée (**J.J Renier**)

Pause vers 17h30

Samedi 16 mai :

9 h – 12 h : pratique (Halle Athlétisme) – **H. Assadi**

- Démonstration du travail intermittent. Etude de différents types « d'intermittents ».

Inscriptions au plus tard 2 semaines avant le stage (Nombre de places limité.)

Coût du stage seul 400 €(sans les repas et l'hébergement). A l'ordre de « l'agent comptable de l'université ».

Contact : CEP DIJON – Manuel Lacroix (manuel.lacroix@u-bourgogne.fr) - Tel: (33) (0)380 39 67 89