



LA PLIOMETRIE

16-17 mars 2012 à Dijon

Vendredi 16 mars :

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

9 h – 10 h 30 : Théorie (amphi) – **A. Dury**
- Les bases théoriques de la pliométrie

pause

10 h 50 – 12 h 30 : Théorie (amphi) – **N. Babault**
Etre raide ou compliant ?

14 h – 16 h : Pratique (Halle Athlétisme) – **A. Dury**
- Démonstration des exercices de pliométrie (cerceaux, cordes, plinths....)

pause

16 h 30 – 19 h 30 : Théorie + cas concret (amphi) – **M. Lacroix et C. Païzis**
- La planification des exercices de pliométrie (exercices, séances, semaine, cycle)
- Préparation physique en basket-ball : jeunes et professionnels
- L'évaluation de la pliométrie (+ données sur les tests de pliométrie en fonction des disciplines)

Samedi 17 mars :

9 h – 10 h 15 : Pratique (Halle Athlétisme) – **A. Dury**
- Démonstration des exercices de pliométrie (cerceaux, cordes, plinths...)
- Intérêt du rythme dans le travail de pliométrie.

pause

10 h 30 - 12 h : Théorie (amphi) – **JB Paquet**
- La pliométrie chez les jeunes (+ illustrations)

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