



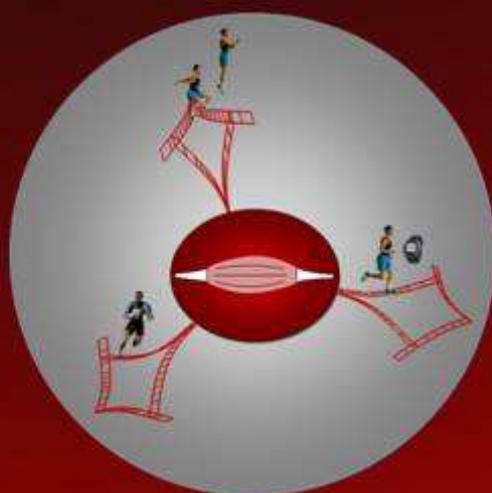
Centre d'Expertise de la Performance

Gilles Cometti

4^{ème} journée Gilles Cometti

LA PREPARATION PHYSIQUE

déjà 20 ans au CEP



13 et 14 novembre 2015

à la Faculté des Sciences du Sport de Dijon

conference@cepcometti.com



4^{ème} journée "Gilles Cometti"
LA PREPARATION PHYSIQUE : déjà 20 ans au CEP

13 et 14 Novembre 2015 à la Faculté des Sciences du Sport de Dijon

PRESENTATION DU COLLOQUE.

Pour cette quatrième édition, nous nous attacherons à mettre en évidence le lien fort qui existe entre connaissance scientifique et préparation physique. Les thématiques au centre de cette conférence sont celles qui ont guidés les travaux du Centre d'Expertise de la Performance pendant ces 20 années : l'échauffement, les étirements et bien sûr la force. Grâce aux présentations de nos différents intervenants, nous chercherons à confronter les points de vue autour de trois thématiques. Le lien entre les données scientifiques et leur application sur le terrain sera illustré au travers d'exemples concrets présentés par plusieurs préparateurs physiques évoluant au plus haut-niveau.

ORGANISATION DU COLLOQUE

Plusieurs sessions plénières seront réparties sur la durée du colloque. Ces sessions seront animées par les conférenciers suivants :

BABAULT N. - « Introduction du thème Etirements »

Co-directeur du Centre d'Expertise de la Performance et Maître de Conférences à l'UFR STAPS de Dijon, Nicolas Babault a toujours travaillé sur la fonction neuromusculaire. Il s'est à la fois intéressé aux aspects fondamentaux et aux applications pratiques de la plasticité du système musculaire.

BLAZEVIK A. – « Effets des étirements et de l'échauffement sur la performance » 

Anthony Blazevich est aujourd'hui Professeur de physiologie à l'Université de Joondalup en Australie. Depuis des années, il consacre ses activités de recherche à l'étude des effets aigus et chroniques des étirements. Il réalisera 2 interventions au cours de cette conférence. L'une sera consacrée aux effets des étirements utilisés à l'échauffement et l'autre fera la synthèse des répercussions négatives des étirements sur la performance.

BISHOP D. – « La théorie de l'échauffement » 

David Bishop est Professeur à l'Université de Victoria en Australie. Ses travaux, menés depuis des années, font de lui un spécialiste de l'étude des mécanismes d'adaptation à l'activité physique. Plus particulièrement, ses recherches s'intéressent aux mécanismes physiologiques impliqués dans différentes formes d'entraînement et d'échauffement.

DELEY G. - « Electrostimulation et entraînement : une spécialité dijonnaise, du sportif de haut-niveau au sportif paraplégique ».

Gaëlle Deley, Maître de Conférences à l'UFR STAPS de Dijon, a la technique d'électrostimulation pour sujet de prédilection. Forte d'une expérience acquise à ses débuts au CEP puis lors des différentes étapes de son parcours de recherche, elle a étudié et mis en place différents programmes de stimulation, que ce soit chez le sportif, le sujet atteint de pathologies cardiaques ou encore le sportif paraplégique.

MILLET G. – « *Place de l’entraînement de force dans les activités d’endurance* »

Guillaume Millet est Professeur de physiologie à l’Université de Saint-Etienne et effectue actuellement ses travaux de recherche à Calgary au Canada. Spécialiste et sportif de haut-niveau dans les activités d’endurance et ultra-endurance, Guillaume nous apportera un éclairage à la fois théorique et pratique sur la part de l’entraînement de force dans la préparation des athlètes.

NORDEZ A. – « *Les étirements sont-ils bénéfiques ? OUI... mais...* »

Maître de Conférences à l’Université de Nantes, Antoine s’intéresse aux effets de sollicitations aiguës (étirements, fatigue...) et chroniques (entraînements, pathologies...) sur les propriétés mécaniques et géométriques du système musculo-articulaire. Il présentera ici les effets positifs des étirements sur la performance.

PAIZIS C. - « *De la force à l’endurance de force* »

Spécialisé en neurosciences et dans l’analyse du mouvement, Christos Paizis, Maître de Conférences à l’UFR STAPS de Dijon, s’est toujours intéressé aux mécanismes de développement de la force et de l’endurance de force. Ses années d’expérience en tant que chercheur mais aussi en tant qu’entraîneur sur le terrain lui confèrent une importante connaissance de cette question.

☞ Intervention en anglais. Pour le confort de tous, une traduction simultanée de ces présentations sera proposée.

En plus de ces conférenciers qui assureront des interventions « plénières », nous accueillerons une dizaine d’autres intervenants pour une table ronde et des échanges aussi bien théoriques que pratiques sur le thème qui est au centre de la « Philosophie Cometti » depuis ces 20 années : la FORCE.

Parmi ces intervenants qui font partie de « l’histoire du CEP », nous pouvons citer des scientifiques tels que J. DUCHATEAU (Université de Bruxelles), N. MAFFIULETTI (Zürich), G. MILLET (Lausanne), M. POUSSON (Dijon), X. BIGARD (Grenoble), CY. GUEZENNEC (Font-Romeu)... et des préparateurs physiques des Equipes de France (ski, rugby...) ou de clubs professionnels.

Attention, les titres des interventions ne sont pas définitifs et sont donc susceptibles d’être légèrement modifiés.

PROGRAMME du VENDREDI 13 NOVEMBRE 2015

14h00 – 14h15 : Introduction du colloque

14h15 - 15h15 : Conférence plénière sur le thème de l'Electrostimulation

« Electrostimulation et entraînement : une spécialité dijonnaise, du sportif de haut-niveau au sportif paraplégique » - *G. Deley*

15h15 – 16h : Pause café avec visite des stands/présentation des partenaires

16h – 16h15 : Introduction du thème « Force »

« De la force à l'endurance de force » - *C. Paizis*

16h15 – 17h : Conférence plénière sur le thème de la Force

« Utilisation de l'entraînement de force dans les disciplines d'endurance et d'ultra-endurance » - *G.Y. Millet*

17h – 17h15 : Pause café

17h15 – 19h : Débat autour de l'entraînement de force et d'endurance de force vu par les scientifiques, les sportifs et les préparateurs physiques

PROGRAMME du SAMEDI 14 NOVEMBRE 2015

MATINEE : CONFERENCES PLENIERES SUR LE THEME DES ETIREMENTS

9h – 9h15 : « Introduction du thème Etirements » – *N. Babault*

9h15 – 9h45 : « POUR l'utilisation des étirements dans l'entraînement » – *A. Nordez*

9h45 – 10h15 : « CONTRE l'utilisation des étirements dans l'entraînement » * - *A. Blazevich*

* Traduction simultanée « français/anglais », « anglais/français » à disposition

10h15 – 10h30 : Questions – réponses

10h30 – 11h15 : Pause café, visite de l'exposition « 20 ans de Préparation physique au CEP »

11h15 – 12h00 : Table ronde avec la participation de préparateurs physiques formés au CEP et évoluant maintenant au plus haut-niveau.

12h – 12h15 : Synthèse (*N. Babault*)

Pause repas et visite du CEP

APRES-MIDI : CONFERENCES PLENIERES SUR LE THEME DE L'ENTRAINEMENT

14h00 – 14h15 ; Introduction sur le thème « Echauffement » - *G. Deley*

14h15 – 14h45 ; POUR un échauffement de type qualitatif * - *D. Bishop*

14h45 – 15h15 ; POUR un échauffement de type quantitatif et balistique * - *A. Blazevich*

* Traduction simultanée « français/anglais », « anglais/français » à disposition

15h15 – 15h30 ; Questions - réponses

15h30 – 16h ; Pause café, visite de l'exposition « 20 ans de Préparation physique au CEP »

16h – 17h ; Table ronde avec la participation de préparateurs physiques formés au CEP et évoluant maintenant au plus haut-niveau.

TARIFS ET INSCRIPTIONS

- Etudiants (sur justificatif) :	65 €
- Autres :	125 €
- Groupe étudiants (à partir de 6)	50 €

Ces tarifs incluent pour chaque participant :

- Conférences
- Pochette du congrès
- Pauses café
- Repas du samedi midi

Dans un souci d'organisation (repas du midi), les inscriptions au colloque devront se faire avant le **vendredi 16 octobre 2015**. Pour cela, **renvoyez-nous le bulletin d'inscription dûment complété, accompagné d'un chèque libellé à l'ordre du régisseur de l'UFR STAPS de Dijon** à l'adresse suivante (virement bancaire possible) :

Centre d'Expertise de la Performance
Journée Gilles Cometti
Faculté des Sciences du Sport,
Université de Bourgogne,
BP 27877
21078 Dijon Cedex, France.

Les chèques encaissés ne pourront être remboursés.



Centre d'Expertise de la Performance
"Gilles Cometti"



4^{ème} journée "Gilles Cometti"
LA PREPARATION PHYSIQUE : déjà 20 ans au CEP
13 et 14 Novembre 2015 à la Faculté des Sciences du Sport de Dijon

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Email :
Structure : (Club, Université,...)

- Tarif étudiant ⁽¹⁾ 65 €
(joindre une photocopie de la carte étudiante)
- Tarif normal ⁽¹⁾ 125 €
 Tarif groupe étudiants (à partir de 6) ⁽¹⁾ 50 €

⁽¹⁾ Repas du samedi midi compris
(Les chèques sont à libeller à l'ordre du « Régisseur de l'UFR STAPS de Dijon »)

Bulletin d'inscription et chèque à renvoyer avant le 16 octobre 2015 :
Centre d'Expertise de la Performance
Journée "Gilles Cometti"
Faculté des Sciences du Sport - UFR STAPS de Dijon
Campus Universitaire Montmuzard
BP 27877 - 21078 DIJON Cedex

Les chèques encaissés ne pourront être remboursés.

Pour tout renseignement : **conference@cepcometti.com** ou 03 80 39 67 89

CONTACTS

Questions diverses
conference@cepcometti.com

Nicolas Babault
nicolas.babault@u-bourgogne.fr

Gaëlle Deley
gaelle.deley@u-bourgogne.fr

Carole Cometti
carole.cometti@u-bourgogne.fr

Centre d'Expertise de la Performance
Faculté des Sciences du Sport de Dijon
Université de Bourgogne
BP 27877
21078 Dijon Cedex, France
Tél : (+33) (0)3 80 39 67 89
Fax : (+33) (0)3 80 39 67 02



web