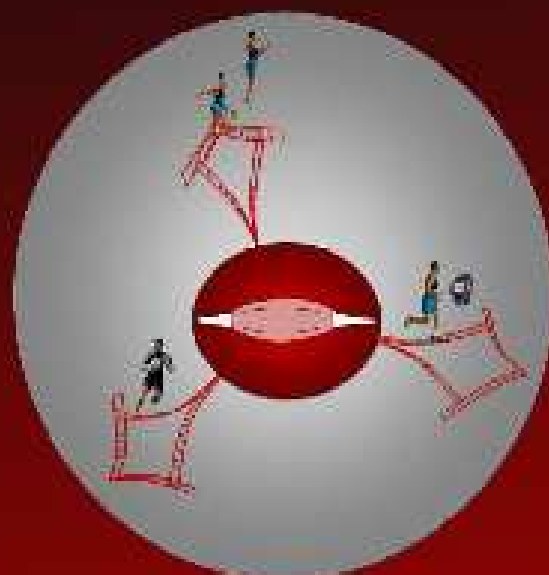


Centre d'Expertise de la Performance

Gilles Cometti

3<sup>ème</sup> journée Gilles Cometti

# LA PREPARATION PHYSIQUE: du laboratoire au terrain



12 et 13 avril 2013

à la Faculté des Sciences du Sport de Dijon

[conference@cepcometti.com](mailto:conference@cepcometti.com)



**3<sup>ème</sup> journée "Gilles Cometti"**  
**LA PREPARATION PHYSIQUE : du laboratoire au terrain**

**12 et 13 Avril 2013 à la Faculté des Sciences du Sport de Dijon**

**PRESENTATION DU COLLOQUE.**

Pour cette troisième édition, nous nous attacherons à mettre en évidence le lien fort qui existe entre connaissance scientifique et préparation physique. Nous chercherons à mieux comprendre les principes physiologiques se cachant derrière la fatigue, les méthodes d'entraînement et la récupération, paramètres essentiels de la performance. Pour cela, les données scientifiques les plus récentes seront présentées. Le lien entre ces données et leur application sur le terrain sera illustré au travers d'exemples concrets.

**ORGANISATION DU COLLOQUE**

**Lieu.**


UFR STAPS de Dijon - Campus Montmuzard de l'Université de Bourgogne (uB).

**Organisation des conférences.**

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

**J. DUCHATEAU – « *Entraînement de la force explosive* »**

Jacques Duchateau est Professeur à l'Université Libre de Bruxelles. Ses travaux, menés depuis des années, font de lui un spécialiste de l'étude des mécanismes d'adaptation neuromusculaire à l'activité physique. Plus particulièrement, ses recherches s'intéressent à l'entraînement, au vieillissement, à la fatigue et au déconditionnement/reconditionnement.

**R. ENOKA – « *Fatigue and performance* »** 

« *Fatigue et performance* »

Roger Enoka nous vient de l'Université de Boulder (Colorado) aux Etats-Unis où il enseigne la neurophysiologie. Il est également le directeur du laboratoire de neurophysiologie du mouvement de l'Université du Colorado. Soucieux de diffuser ses connaissances et travaux de recherche, portant essentiellement sur la fatigue, il est l'auteur de nombreuses présentations en congrès et de nombreux articles scientifiques. Le plus connu d'entre eux étant, bien entendu, « *Neurobiology of muscle fatigue* » (1992).

**F. GRAPPE – « *Gestion de la récupération dans les activités d'endurance : l'exemple du Tour de France* »**

Frédéric Grappe est Maître de Conférences à l'Université de Besançon et ancien Conseiller Scientifique de la Fédération Française de Cyclisme (de 1998 à 2008). En sa qualité de Conseiller technique - Entraîneur de l'équipe cycliste Professionnelle "La Française Des Jeux" mais également de professeur en physiologie de l'entraînement, Frédéric nous apportera un éclairage à la fois théorique et pratique sur la gestion de la récupération lors de courses à étapes, telles que le Tour de France.

**C.Y. GUEZENNEC – « *Gestion de la récupération en sport collectif : l'exemple d'un tournoi de rugby* »**

Professeur agrégé, physiologiste et nutritionniste, Charles-Yannick est, aujourd'hui, conseiller pour le développement du centre d'entraînement en altitude de *Font Romeu*. Avant cela, il a été médecin du Centre National de Rugby (Marcoussis) pendant plusieurs années et s'est toujours intéressé de près à la thématique de la récupération. Il nous fera ainsi part de son expérience concernant la gestion de cette phase importante lors d'un tournoi où les matchs s'enchaînent avec des délais de récupération parfois très courts.

**V. MARTIN – « *La récupération : aspects théoriques et pratiques* »**

Après une formation à l'UFR STAPS de Dijon et de nombreux stages en France et à l'étranger, Vincent Martin a rejoint l'UFR STAPS de Clermont-Ferrand où il enseigne la physiologie de l'exercice. Passionné de sport, Vincent s'est toujours intéressé à la fatigue, que ce soit lors d'exercices brefs ou de très longue durée et à l'optimisation de la récupération.

**G. MILLET – « *L'entraînement en altitude pour les sports collectifs* »**

Grégoire Millet est professeur d'université et directeur de l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne, spécialiste de l'entraînement intermittent intense en altitude et de la comparaison entre hypoxie normobarique et hypobarique. Auteur de plus de 125 publications, il a également été entraîneur et conseiller de niveau national et international (triathlon, VTT, football (coupe du Monde 2010)). Il est également conseiller scientifique pour plusieurs athlètes internationaux.

**A. MINETTI – « *Biological and technological movements: a comparison between muscles and engines* »** 🐾

“*Les mouvements biologiques et technologiques: une comparaison entre muscles et moteurs*”  
Alberto Minetti est professeur de physiologie à la Faculté de Médecine de Milan (Italie). Ses travaux concernent la biomécanique et les biomathématiques, ce qui a donné lieu à de nombreuses publications dans de grandes revues internationales. Depuis quelques années, il s'intéresse tout particulièrement à l'étude de la relation entre les paramètres énergétiques et mécaniques lors de la locomotion. Il nous présentera donc ici une approche intéressante de la physiologie musculaire et de la fatigue, en assimilant le muscle à un moteur.

**S. RATEL – « *La préparation physique chez l'enfant* »**

Sébastien Ratel, Maître de Conférences à l'Université de Clermont-Ferrand, est sans doute l'expert le plus au point en terme de physiologie de l'effort chez l'enfant en France et reconnu dans le monde pour la qualité de ses travaux. Son intervention s'intéressera aujourd'hui à la préparation physique chez l'enfant.

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

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

## PROGRAMME du VENDREDI 12 AVRIL 2013

### **14h00 – 14h15 : Introduction du colloque**

### **14h15 - 15h45 : Conférences plénières sur le thème de la Récupération**

« La récupération : aspects théoriques et pratiques » - *V. Martin*

« Récupération lors d'un tournoi de rugby » – *C.Y. Guézennec*

« Récupération lors d'une course à étape : l'exemple du Tour de France » - *F. Grappe*

### **15h45 – 16h15 : Table ronde**

### **16h15 – 17h : Pause café avec visite des stands/présentation des partenaires**

### **17h – 18h30 : Communications orales**

1. Influence des conditions environnementales sur la puissance développée et la charge affective lors d'un exercice de contre la montre. *A. Abel (Université de Besançon)*.
2. Effets des bas de compression sur la douleur et les réponses périphériques pendant et après un marathon. *N. Babault (Centre d'Expertise de la Performance)*
3. Cryostimulation Corps Entier et confort thermique : étude préliminaire. *R. Bouzigon (Université de Besançon)*.
4. Effets de trois techniques de récupération post-exercice sur l'évolution du débit sanguin artériel. *A. Ménétrier (Université de Besançon)*.
5. Détermination de la PMA à partir du profil de puissance record en cyclisme. *J. Pinot (Université de Besançon)*.
6. Effets de trois stratégies de récupération sur la force et l'activité électromyographique des muscles extenseurs des genoux, suite à un effort isocinétique intermittent. *H. Rebai (Tunisie)*.

## PROGRAMME du SAMEDI 13 AVRIL 2013

### **9h00 – 10h00 : Conférences plénières sur le thème de la Fatigue \***

« Fatigue et performance » – *R. Enoka*

« Biological and technological movements: a comparison between muscles and engines » - *A. Minetti*

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

### **10h – 10h30 : Table ronde**

### **10h30 – 11h : Pause café et 1<sup>ère</sup> session poster**

### **11h – 12h00 : Communications orales**

1. Etude de la fatigue lors de différents efforts intermittents. *H. Assadi (Université de Bourgogne)*
2. Influence de la fatigue sur la foulée lors d'une épreuve d'endurance intense. *D. Deflandre (Université de Liège)*.
3. Effets d'un décalage horaire simulé sur le sommeil des athlètes, les performances physiques, psychomotrices et la nuit subséquente. *E. Petit (Université de Besançon)*.
4. Fatigue musculaire induite par des contractions isométriques de même intégrale Force-Temps. *V. Rozand (Université de Bourgogne)*.

### ***Pause repas et visite du CEP***

### **14h00 – 15h30 : Conférences plénières sur le thème de l'Entraînement**

- « Entraînement en altitude et sports collectifs » – *G. Millet*
- « Entraînement de la force explosive » - *J. Duchateau*
- « La préparation physique chez l'enfant » - *S. Ratel*

### **15h30 – 16h : Table ronde**

### **16h – 16h45 : Pause café avec Stands et 2<sup>ème</sup> session Posters**

### **16h45 – 18h00 : Communications orales**

1. Les profils musculaires et pliométriques : quelle utilisation pour l'entraînement ? *B. Jidovtseff (Université de Liège)*.
2. Le renforcement neuromusculaire par vibrations tendineuses, une nouvelle perspective ? *T. Lapole (Université de Saint-Etienne)*.
3. Entraînement à l'accélération et au sprint : les enseignements d'un athlète élite. *JB Morin (Université de Saint-Etienne)*.
4. Effets des entraînements combinés force-aérobie sur la capacité de répétition de sprints. *J. Robineau (Fédération Française de Rugby)*.
5. Profil force-vitesse optimal pour les performances explosives : évaluation de terrain et preuves expérimentales. *P. Samozino (Universités de Savoie et de Saint-Etienne)*.

## TARIFS ET INSCRIPTIONS

- |                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| - Etudiants (sur justificatif) :   | 60 €  |
| - Autres :                         | 120 € |
| - Groupe étudiants (à partir de 6) | 40 €  |

Ces tarifs incluent pour chaque participant :

- Conférences et sessions posters
- Pochette et actes 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 05 avril 2013**. 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"



**3<sup>ème</sup> journée Gilles Cometti**  
**LA PREPARATION PHYSIQUE : du laboratoire au terrain**

*Vendredi 12, Samedi 13 avril 2013*

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Email : .....

Structure : ..... (Club, Université,...)

Tarif étudiant <sup>(1)</sup> 60 €

*(joindre une photocopie de la carte étudiante)*

Tarif normal <sup>(1)</sup> 120 €

Tarif groupe étudiants (à partir de 6) <sup>(1)</sup> 40 €

<sup>(1)</sup> 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 05 avril 2013** :

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](mailto:conference@cepcometti.com) ou 03 80 39 67 88

## 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 88  
Fax : (+33) (0)3 80 39 67 02



web

## PARTENAIRES



de boeck



**MATSPORT TRAINING**  
Solutions technologiques pour la performance