



# CENTRE D'EXPERTISE de la PERFORMANCE

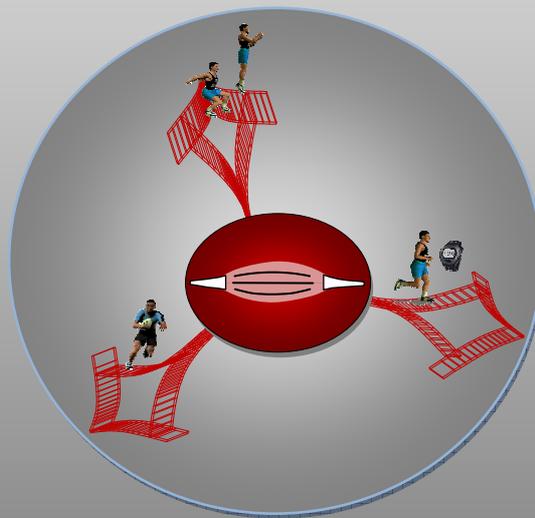


"Gilles Cometti"

Faculté des Sciences du Sport de DIJON

**1<sup>ère</sup> journée Gilles Cometti**

## LA FORCE : POURQUOI, COMMENT ?



Samedi 15 Novembre 2008

à la Faculté des Sciences du Sport de Dijon

# 1<sup>ère</sup> journée Gilles Cometti

## LA FORCE : POURQUOI, COMMENT ?

Samedi 15 Novembre 2008 à la Faculté des Sciences du Sport de Dijon

### PRESENTATION DU COLLOQUE.

Cette journée rendra hommage au travail de **Gilles Cometti** au travers de sa conception de la préparation physique. Le thème central de l'ensemble des interventions sera **le muscle** en tant qu'élément fondamental dans **la production de force**. Nous chercherons à mieux appréhender les mécanismes intervenant dans la production de force et à développer tout en recherchant l'amélioration de **la performance sportive**. Les différents aspects de la force seront ainsi développés d'un point de vue théorique et pratique, avec l'intervention de **scientifiques** et de **préparateurs physiques**.

### PLANNING PREVISIONNEL DES CONFERENCES

#### 9h – 10h15

Introduction - **D. Cometti** (Dijon, France)

Les mécanismes de la force - **J. Duchateau** (Bruxelles, Belgique)

#### 10h15 – 11h15

Pause café et session Poster

#### 11h15 – 12h30

L'électrostimulation comme méthode de renforcement musculaire -

**Y. Amiridis** (Serres, Grèce) et **N. Maffiuletti** (Zurich, Suisse)

L'intérêt de l'excentrique dans l'amélioration de la force - **M. Pousson** (Dijon, France)

L'évaluation des qualités physiques - **N. Babault** et **C. Cometti** (Dijon, France)

#### 12h – 14h

Déjeuner à l'UFR STAPS (cafétéria)



## **14h – 15h**

L'entraînement de la force pour le développement de la vitesse - **G. Alberti** (Milan, Italie)

L'amélioration de la force explosive - **J.P. Egger** (Macolin, Suisse)

La préparation physique : exemple du ski alpin - **P. Flaction** (Sion, Suisse)

## **15h – 16h**

Pause café et session Poster

## **16h – 18h30**

La production de force dans les épreuves de longue durée ; l'endurance de force - **G. Guerrini** (Ravenna, Italie)

La préparation physique des équipes de France de Handball - **A. Quintallet** (France)

La préparation physique en Basket-ball - **M. Lacroix** (Dijon, France)

La place de la force dans l'apprentissage moteur - **A. Piron** (Dijon, France)

# **COMITES**

## **Comité scientifique**

Nicolas Babault, Jean-Claude Chatard, Dominique Cometti, Jacques Duchateau, Antoine Gauthier, Nicola Maffiuletti, Alain Martin, Luc Martin, Cyril Moine, Jean-Yves Peltier, Michel Pousson, Alain Quintallet, Didier Retière et Jacques Van Hoecke.

## **Comité d'organisation**

Sophie Béjean, Bernard Meurgey, Nicolas Babault, Carole Cometti, Dominique Cometti, Nathalie Cometti, Manuel Lacroix, Hervé Liémans, Alain Martin, Jean-Baptiste Paquet, Cécile Rochereux, Jacques Van Hoecke.

# **CENTRE D'EXPERTISE de la PERFORMANCE**

## **"Gilles Cometti"**

### **Evaluation et Préparation Physique**

L'évaluation des qualités physiques (Force, Vitesse, Détente, VMA, Equilibre ...) se fait à l'aide de matériels de haute technologie  
Planification de la préparation physique



### **Formation en préparation physique**

Diplôme Universitaire de préparation physique (alternant théorie et démonstration)  
Publication d'ouvrages et de DVD des méthodes de travail en préparation physique



### **Recherche**

Le Centre d'Expertise de la Performance réalise de nombreuses études scientifiques sur la vitesse, la détente, l'électrostimulation ...



## **CONTACTS**

### **Questions diverses**

[journeecometti@gmail.com](mailto:journeecometti@gmail.com)

<http://www.u-bourgogne.fr/EXPERTISE-PERFORMANCE>

**Centre d'Expertise de la Performance (C.E.P.)**

UFR STAPS - Université de Bourgogne Campus Universitaire BP 27877 –  
21 078 DIJON CEDEX

Tél : 03.80.39.67.88 – Fax : 03 80 39 67 02