



Centre
d'Expertise
de la Performance
Gilles Cometti

Centre d'Expertise de la Performance G. COMETTI Diplôme Universitaire de Préparation physique



LES QUALITES AEROBIES

5-6 février 2016 à Dijon

Vendredi 5 février :

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

9 h – 12 h 30 : 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).
- Les tests d'évaluation des qualités aérobies (tests spécifiques à différentes activités).

repas du midi

14 – 18 h 30 : théorie (amphi)

- Les tests d'évaluation des qualités aérobies – **C. Païzis**
- Cas concret entraînement aérobie en sport collectif – **J. Opplert**
- Les entraînements combinés – **N. Babault**
- La planification dans les activités d'endurance de longue et très longue durée - **J.J. Renier**

19 h – 20 h 30 : travail en groupe en salle

Samedi 6 février :

8h – 12 h30 : pratique (Halle Athlétisme) – **H. Assadi**

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