



Centre
d'Expertise
de la Performance
Gilles Cometti

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



LA PLIOMETRIE

11-12 mars 2016 à Dijon

Vendredi 11 mars :

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

9 h – 11 h : Théorie (amphi) – **A. Dury**
- Les bases théoriques de la pliométrie

pause

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

repas du midi

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

pause

16 h – 17 h 30 : cas concret (amphi) – **J-Y Peltier**
- Préparation physique en volley ball

17 h 30-18h30 : Théorie (amphi) **C. Païzis**
- L'évaluation de la pliométrie (+ données sur les tests de pliométrie en fonction des disciplines)

Pause collation

19 h – 20 h 30 : travail en groupe en salle (6 groupes de 12-13 personnes – 3 sous groupes de 3-4 étudiants / travail sur un thème musculation tiré au sort / 20min + 10min présentation + 5 min retour)

Samedi 12 mars :

8h-10h30 : La logique de progression dans le travail avec les jeunes **C. Cometti**

10h30 – 12 h30 : Pratique (Halle Athlétisme) – **A. Dury**
- Démonstration des exercices de pliométrie (cerceaux, cordes, plinths...)
- Intérêt du rythme dans le travail de pliométrie.