



Centre
d'Expertise
de la Performance
Gilles Cometti

Diplôme Universitaire PREPARATION PHYSIQUE "Gilles COMETTI"



Le CEP « Gilles Cometti » - Une conception unique



Le Centre d'Expertise de la Performance (CEP) Gilles Cometti a été créé en 1995 sous l'impulsion de Gilles Cometti. C'est une structure interne de l'UFR STAPS de Dijon. Soucieuse de mieux répondre aux exigences du sport de haut niveau, elle a développé une nouvelle conception de la préparation physique, avec pour point de départ sa classification des qualités physiques.

Le travail effectué par le sportif est basé sur le développement prioritaire de la force (aspect qualitatif) auquel s'ajoute par la suite le développement des qualités d'endurance (aspect quantitatif). Dans cette perspective, les composantes qualitatives et quantitatives répondent aux exigences de la plupart des disciplines sportives, à savoir, développer les qualités physiques nécessaires à la réalisation des actions déterminantes du sport et améliorer l'aptitude à pouvoir les répéter de nombreuses fois.

Un Diplôme de préparation physique

Grâce à l'expérience en préparation physique, aux différentes études réalisées, et à une recherche bibliographique importante, le CEP a l'expertise pour donner des recommandations pour la préparation physique. Le CEP a donc logiquement créé un DU depuis les années 2000 afin de diffuser sa conception et ses recommandations théoriques et pratiques.

Préparateurs physiques

Parmi les personnes formées au CEP, certaines sont actuellement préparateurs physique de clubs professionnels ou de centre de formation en football, volley-ball, rugby, basket-ball, ski, etc...



Thibaut Trameau

Préparateur physique - Equipe de France de ski technique



Romain Hurtault

Préparateur physique - Equipe de France de ski freestyle



Julien Robineau

Préparateur physique - Equipe de France de rugby à 7



Manuel Lacroix

Préparateur physique - ASVEL (Basket Pro A)



Jean-Baptiste Paquet

Préparateur physique - Centre de formation, la Rochelle (TOP 14)

La formation

Objectifs :

Enseigner les connaissances théoriques et pratiques pour pouvoir conduire la préparation physique dans une structure sportive



Nicolas Babault

Directeur du CEP et responsable de la formation DUPP

Organisation des enseignements :

- 130h de cours de octobre à juin réparties en 1 semaine complète (octobre) et 6 séminaires thématiques alternant théorie, démonstrations pratiques et cas concrets sur 2 jours (vendredi-samedi)
- 150h de stage dans la structure de votre choix

Modalités de contrôle : un écrit de 4 heures + un mémoire + un oral

Séminaires

Semaine théorique

- **La Force** : concepts fondamentaux et méthodes de musculation
- **L'endurance** : concepts fondamentaux et entraînement
- Principes de l'échauffement
- Préparation physique chez les jeunes

Séminaire VITESSE

- Développement de la vitesse
- Vitesse et sports collectifs
- Résistance à la vitesse
- Démonstrations
- Evaluations



Séminaire FORCE

- Méthodes de musculation
- Endurance de force
- Haltérophilie
- Musculation et jeune
- Tests et évaluations



Séminaire ENDURANCE

- Facteurs de l'endurance
- Intermittent
- Planification
- Tests et évaluations



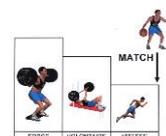
Séminaire PLIOMETRIE

- Bases théoriques
- Exercices de pliométrie (jambes et bras)
- Tests et évaluations
- Rythme



Séminaire PLANIFICATION

- Planification et individualisation
- Equilibre et proprioception
- Etirements
- Electrostimulation
- Récupération



Séminaire OPTIMISATION

- Nutrition
- Préparation mentale
- Ré-athlétisation



Diplôme Universitaire PREPARATION PHYSIQUE "Gilles COMETTI"

Inscriptions avant Juillet (Nombre de places limité)

Coût total de la formation* :

3 800 € avec prise en charge par l'employeur
3 200 € dans le cas d'une prise en charge individuelle

Conditions d'admission :

Licence STAPS ou sur validation des acquis professionnels

* Cette somme ne couvre que les frais de formation (cours, documents et inscription universitaire)

Contactez-nous pour davantage de renseignements...

Centre d'Expertise de la Performance « Gilles COMETTI »

Faculté des Sciences du Sport
Université de Bourgogne
BP 27877
21 078 DIJON CEDEX

Tél : 03 80 39 67 89 – duppcometti@gmail.com

Plus d'infos sur notre site internet et notre Facebook...



www.cepcometti.com

