

**CEP** CENTRE D'EXPERTISE  
DE LA PERFORMANCE  
GILLES COMETTI

# HALTÉROPHILIE

## DANS LA PRÉPARATION PHYSIQUE



THÉORIE  
ET  
PRATIQUE\*\*

FACULTÉ  
DES SCIENCES  
DU SPORTS  
DE DIJON

PÉDAGOGIE,  
MOUVEMENTS,  
SPÉCIFIQUE,  
....

VENDREDI  
16 JUIN

200 €\*

03 80 39 67 89

<http://www.cepcometti.com>

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



Places limitées à 20 personnes  
\* repas compris \*\* tenue de sport recommandée



**CEP** CENTRE D'EXPERTISE  
DE LA PERFORMANCE  
GILLES COMETTI



## L'HALTEROPHILIE DANS LA PREPARATION PHYSIQUE

***Vendredi 16 juin 2017 à la faculté des sciences du sport de Dijon***

### **Formation alternant pratique et théorie abordant les thèmes suivants :**

- *Initiation à l'haltérophilie pour la préparation physique*
- *Répertoire gestuel de l'haltérophilie*
- *Intérêts de l'haltérophilie dans la préparation physique*
- *Place de l'haltérophilie au sein d'une préparation physique spécifique*

Intervention assurée par le Centre d'Expertise de la Performance et le CTS Haltérophilie de Bourgogne.

### Planning prévisionnel

**8h30 - 9h** : Accueil des participants au Centre d'Expertise de la Performance

**9h - 10h30** : Introduction

- La préparation physique au CEP
- Description du répertoire gestuel en haltérophilie
- Consignes élémentaires de sécurité à l'attention des pratiquants

**10h45 - 12h** : 1<sup>ère</sup> session pratique\*

*Pause déjeuner – cafétéria de l'UFR STAPS*

**13h30 - 14h30** : 2<sup>ème</sup> session pratique\*

**14h30 - 15h30** : Démonstrations – Equipe du CEP

- L'haltérophilie au sein du spécifique

**15h30 – 17h** : 3<sup>ème</sup> session pratique\* suivie d'une table ronde

**17h - 18h30** :

- L'haltérophilie dans la préparation physique (intérêts, bénéfices, contraintes)
- Les aspects neuromusculaires de l'haltérophilie

*\*Cette formation contient des sessions au cours desquelles vous pourrez pratiquer.*

*Cette formation est certifiée. Une attestation de suivi de formation vous sera délivrée.*



# Fiche d'inscription

## L'HALTEROPHILIE DANS LA PREPARATION PHYSIQUE

<input type="checkbox"/> Madame	<input type="checkbox"/> Monsieur
Nom : .....	Prénom : .....
Adresse : .....	
Code postal : .....	Ville : .....
Tel : .....	
Email : .....	
Situation professionnelle : .....	
Activité(s) physique(s) et sportive(s) pratiqué(s) : .....	
.....	
.....	
Structure/Club : .....	
<input type="checkbox"/> Pratiquera	<input type="checkbox"/> Ne pratiquera pas

Pour participer à la formation, ce formulaire d'inscription est à remplir et **à retourner au CEP avant le 1<sup>er</sup> juin 2017** accompagné d'un chèque d'un montant de 200 euros TTC (repas du midi inclus) à l'ordre de « **WELIENCE** » (virement bancaire possible, nous contacter).

Attention : les places pour participer à la formation sont limitées à 20 personnes.

### Pièces à fournir :

- ✓ Formulaire d'inscription
- ✓ Règlement
- ✓ Copie de la licence ou certificat médical pour pratique de l'haltérophilie

Centre d'Expertise de la Performance  
Faculté des Sciences du Sport – Formation Haltérophilie  
3 allée des stades universitaires  
21078 Dijon Cedex  
France



# Nos installations sont basées sur le campus de Dijon

## Accès :

### Par le train/tram :

- Liaisons par TGV depuis Paris, Marseille, Lille, ... et par TER depuis Lyon.
- Depuis la gare SNCF de Dijon Ville, prendre le tram ligne « T1 » : l'arrêt est situé dans la cour de la Gare. Prendre direction Quetigny Centre et descendre à l'arrêt « Université ».

### Par la route :

- Depuis Lyon : autoroute A6 puis A31 après Beaune. Sortie n°2 Dijon Sud, suivre la Rocade Est (N274) vers Dijon Nord. Sortir à Dijon Centre (Universités).
- Depuis Paris : autoroute A6 puis A38 après Pouilly en Auxois. Sortir à Dijon Centre. Suivre la direction Dôle puis Universités.
- Depuis Nancy : autoroute A31, sortir à l'échangeur de Crimolois vers A39 direction Dijon Sud. A la fin de l'A39, suivre Universités.



**CEP** CENTRE D'EXPERTISE  
DE LA PERFORMANCE  
GILLES COMETTI

<http://www.cepcometti.com>



web