

Centre d'Expertise de la Performance G. COMETTI

Diplôme Universitaire de Préparation physique

Séminaire FORCE-VITESSE

22 au 24 novembre 2018 – UFR STAPS Dijon

Horaires	Jeudi 22 novembre	Vendredi 23 novembre	Samedi 24 novembre
8h	8h30 Accueil à la faculté des sciences du sport	9h – 10h45 (CEP2, démonstrations) C. Cometti et C. Paizis Force : Circuit training, endurance de force	8 h – 12 h (halle d'athlétisme, démo.) Y. Gatti, C. Paizis, K. Guyon Vitesse : L'évaluation de la vitesse et le matériel spécifique pour l'entraînement de la vitesse, les séances et exercices de vitesse (exemples de situations d'entraînement), la vitesse gestuelle
12h30	9h – 12h30 (CEP2, démonstrations) C. Cometti et C. Paizis Force : les méthodes de développement de la force – les principaux mouvements de musculation	11h – 12h30 (CEP2, démonstrations) L. Bardis Force : les exercices d'haltérophilie (placements-pédagogie)	
13h30 - 14h	14h – 16h45 (amphi, théorie) N. Babault Vitesse : Les différents aspects de la vitesse, Vitesse et sports collectifs, L'évaluation de la vitesse, Vidéo : l'entraînement de la vitesse et de la fréquence	14 h – 17 h (halle d'athlétisme, démo.) Y. Gatti Vitesse : Les moyens traditionnels d'entraînement de la vitesse en sprint, données techniques sur la vitesse	13h30 – 14h30 (CEP2, démo.) J. Opplert Force : Les enchainements en musculation spécifiques à différents sports
18h30	17h – 18h30 (amphi, théorie) C. Paizis Force : l'évaluation de la force et de la puissance	17h15 – 18h30 (amphi, théorie) N. Babault Vitesse : La résistance à la vitesse	15h -17h (CEP2 théorie) C. Paizis, J. Opplert Force et Vitesse : La planification de la force et de la vitesse, planification et intérêt des exercices d'haltérophilie en préparation physique (cas concret en handball)
18h30	TP ou TD (CEP ou salles de cours) L'évaluation de la force, de la puissance et de la vitesse (TP)	TP ou TD (CEP ou salles de cours) L'évaluation de la force, de la puissance et de la vitesse (TP)	
20h	Modalités d'évaluation et stage (TD)	Modalités d'évaluation et stage (TD)	