



Centre  
d'Expertise  
de la Performance  
Gilles Cometti

# 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) <b>C. Cometti et C. Paizis</b> <b>Force</b> : Circuit training, endurance de force	8 h – 12 h (halle d'athlétisme, démo.) <b>Y. Gatti, C. Paizis, K. Guyon</b> <b>Vitesse</b> : 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) <b>C. Cometti et C. Paizis</b> <b>Force</b> : les méthodes de développement de la force – les principaux mouvements de musculation	11h – 12h30 (CEP2, démonstrations) <b>L. Bardis</b> <b>Force</b> : les exercices d'haltérophilie (placements-pédagogie)	
13h30 - 14h	14h – 16h45 (amphi, théorie) <b>N. Babault</b> <b>Vitesse</b> : 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.) <b>Y. Gatti</b> <b>Vitesse</b> : Les moyens traditionnels d'entraînement de la vitesse en sprint, données techniques sur la vitesse	13h30 – 14h30 (CEP2, démo.) <b>J. Opplert</b> <b>Force</b> : Les enchaînements en musculation spécifiques à différents sports
18h30	17h – 18h30 (amphi, théorie) <b>C. Paizis</b> <b>Force</b> : l'évaluation de la force et de la puissance	17h15 – 18h30 (amphi, théorie) <b>N. Babault</b> <b>Vitesse</b> : La résistance à la vitesse	15h -17h (CEP2 théorie) <b>C. Paizis, J. Opplert</b> <b>Force et Vitesse</b> : La planification de la force et de la vitesse, planification et intérêt des exercices d'haltérophilie en préparation physique (cas concret en handball)
18h30	<b>TP ou TD</b> (CEP ou salles de cours) L'évaluation de la force, de la puissance et de la vitesse (TP)	<b>TP ou TD</b> (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)	