

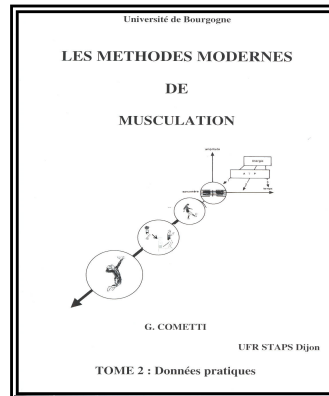


Centre D'Expertise
de la Performance

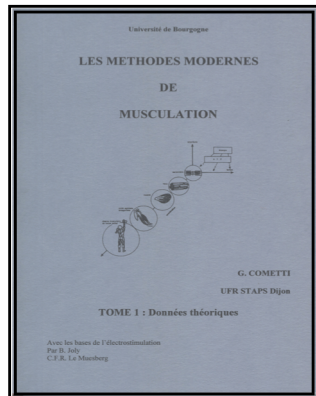
PUBLICATIONS du Centre d'Expertise de la Performance de Dijon

Les ouvrages

**Les Méthodes Modernes de
Musculature**
Tome 2 Données Pratiques
La pratique de la musculature :
exercices, méthodes, planification

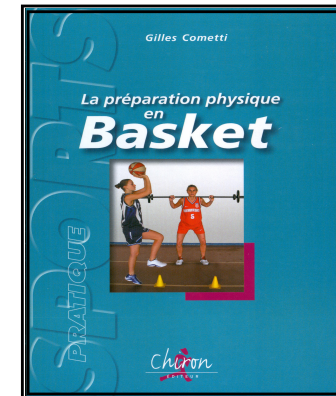


**Les Méthodes Modernes de
Musculature**
Tome 1 Données Théoriques
Bases scientifiques de la
musculature

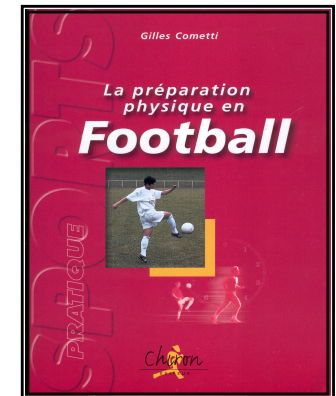


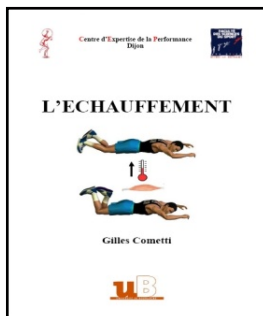
**L'entraînement de la
vitesse**
Théorie et approche du
concept de vitesse
dans le domaine de la
préparation physique

**La Préparation Physique en
Basket-ball**
Classification des exercices pour
la préparation physique en basket.
La préparation physique chez les
jeunes.
Évaluation des qualités physiques



**La Préparation Physique en
Football**
Classification des exercices pour
la préparation physique en
football.
La préparation physique chez
les jeunes.
Évaluation des qualités
physiques

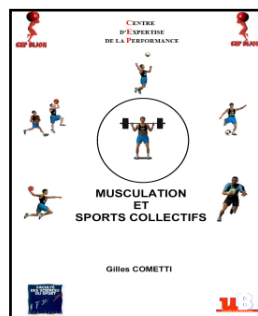




L'échauffement

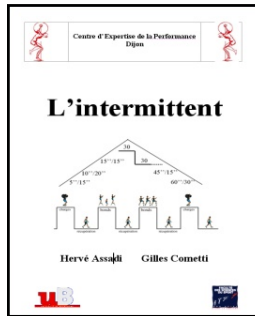
Bases théoriques avec les données scientifiques récentes
Exemples concrets : description détaillée d'échauffements en football, basket et kayak

Les ouvrages (suite)



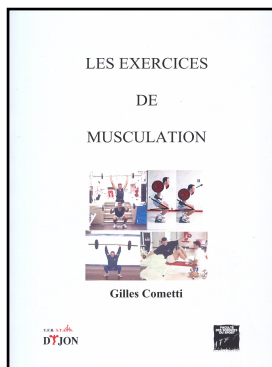
Musculation et Sports Collectifs

Musculation en Handball, Basket-ball, Football, Rugby et Volley-ball



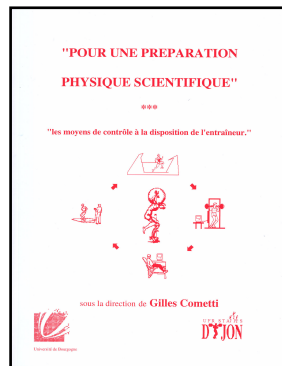
L'intermittent

- Bases physiologiques du travail intermittent (h. Assadi), étude de différentes séquences de travail intermittent, les différentes formes "d'intermittent force, les circuits trainings « intermittents » (g. Cometti)



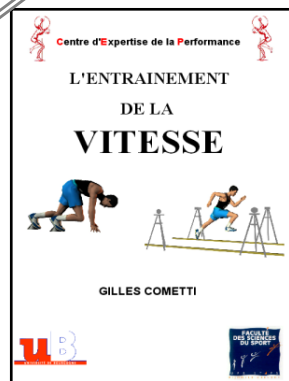
Les exercices de musculation

Description des conditions d'exécution des mouvements de musculation, de planification, exemples d'enchaînements (football, volley-ball) endurance de force



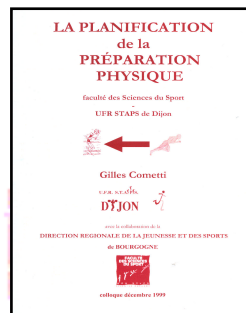
Pour une Préparation Physique Scientifique

Compte rendu du colloque de décembre 1996
Les moyens de contrôle de l'entraînement



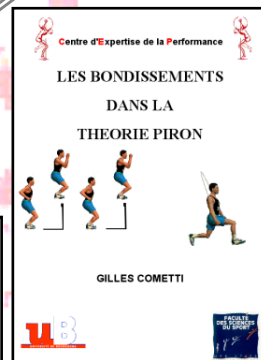
L'entraînement de la vitesse sur 10 mètres

20 minutes
Exercices de sprint, échauffement russe



La Planification de la Préparation Physique

Compte rendu du colloque de décembre 1999
L'échauffement Russe, l'affûtage.



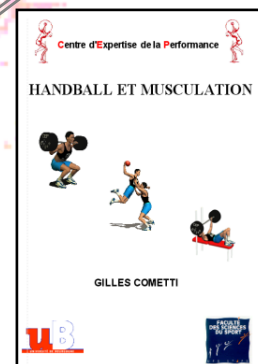
Musculation et Sports Collectifs

45 minutes
Illustration en Basket-ball, Football, Volley-ball et tennis.
Présentation du travail intermittent



Musculation et Natation

Théorie et Illustrations de la musculation du nageur



Musculation et handball

30 minutes
Enchaînements spécifiques au Handball

Les Bondissements dans la théorie de Piron

45 minutes
Présentation des bondissements (corde, cerceaux, haies...)



NOUVEAU Coffret 3 DVD 3ème journée Gilles Cometti

Les DVD

Nom :	
Prénom :	
Adresse :	
Code postal :	Ville :
Mail :	
Téléphone :	
Structure/ club :	

TITRES	Prix HT	Prix TTC	Quantité	Prix TTC
Méthodes Modernes Tome1- Théorie	28,44 €	30,00 €		
Méthodes Modernes Tome2- Pratique	28,44 €	30,00 €		
La Pliométrie	26,54 €	28,00 €		
Préparation Physique Scientifique	21,80 €	23,00 €		
La Planification de l'entraînement	17,06 €	18,00 €		
Les Exercices de Musculation	21,80 €	23,00 €		
Musculation et Sports Collectifs	19,91 €	21,00 €		
Musculation et Natation	18,01 €	19,00 €		
La Préparation Physique en Basket	21,80 €	23,00 €		
La Préparation Physique en Football	19,91 €	21,00 €		
L'Entraînement de la Vitesse	21,80 €	23,00 €		
L'Intermittent	18,01 €	19,00 €		
L'Echauffement	18,01 €	19,00 €		
Vidéo				
DVD - Les Bondissements	29,17 €	35,00 €		
DVD - Musculation et Handball	29,17 €	35,00 €		
DVD - Musculation et Sports Collectifs	29,17 €	35,00 €		
DVD - La Vitesse	29,17 €	35,00 €		
DVD - Les Méthodes de Musculation	29,17 €	35,00 €		
Cd-Rom Formation Rugby et Préparation Physique	12,50 €	15,00 €		
Coffret 3 DVD 3ème journée G. Cometti	37,50 €	45,00 €		
Produits divers				
Tee shirt CEP* : taille S,M, L, XL- R/N/B	8,33 €	10,00 €		
Sacoche CEP	16,67 €	20,00 €		
Veste CEP grise* : taille S, M, L, XL	25,00 €	30,00 €		

* : Sous réserve des disponibilités

Date : **Signature :**

TOTAL TTC	

Chèque à l'ordre du "regisseur de l'UFR STAPS"