

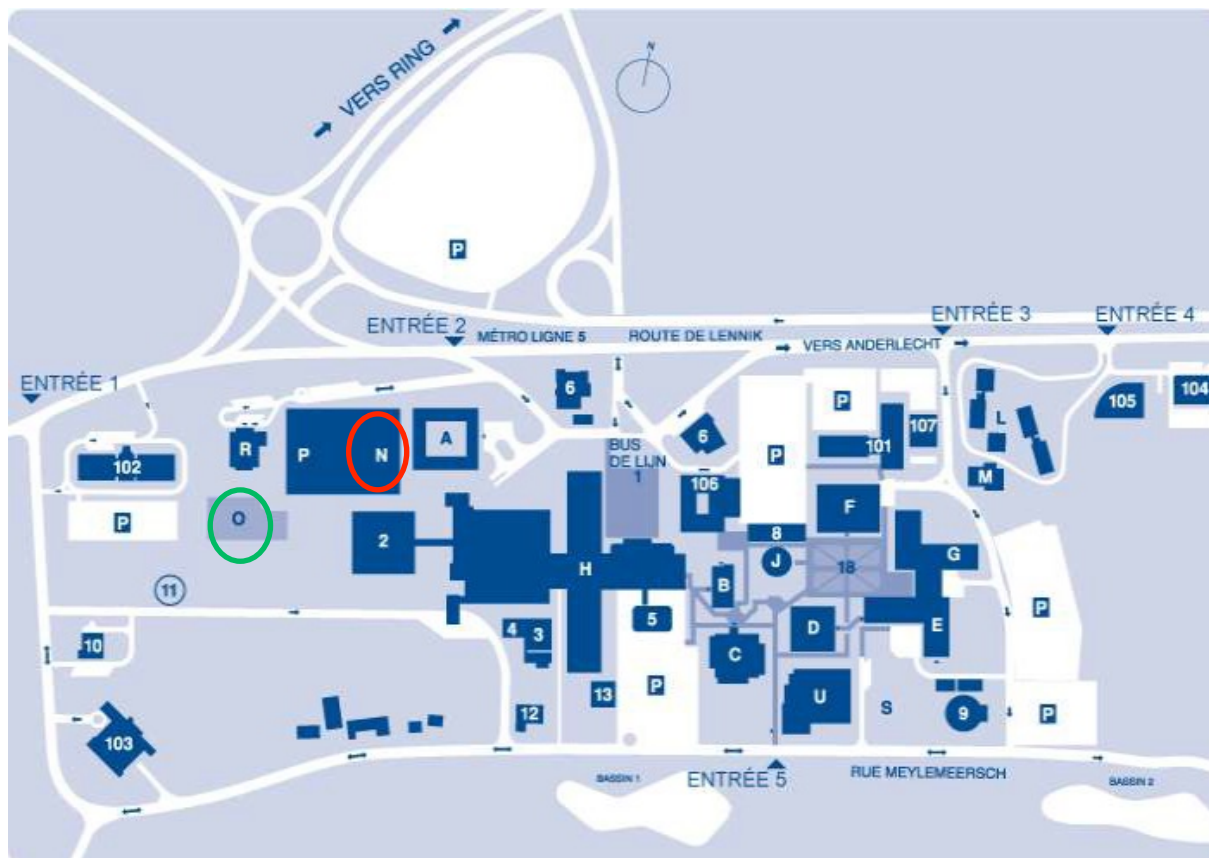
DUEPP - Séminaire Bruxelles : la mécanique musculaire- bases scientifiques de l'entraînement

Faculté des Sciences de la Motricité (bât N) Campus Erasme, route de Lennik 808, 1070 Bruxelles

29/02	1/03	2/03	3/03	4/03
<p>12h30 : accueil Hall entrée bât. N</p> <p>13h00 – 15h30 : (Niv. 2, salle TP1) Les bases scientifiques de la musculation <i>Duchateau J., Professeur FSM, directeur du CAPS</i></p> <p>16h00 -18h30: (Niv. 1- salle bleue) Préparation physique en tennis <i>Bertrand F. préparateur physique tennis à l'AFT</i></p>	<p>9h00 - 10h00 (salle TP1) : Les bases scientifiques de la musculation <i>Duchateau J.</i></p> <p>10h15 - 12h15 : Le testing musculaire et son utilité dans la programmation de l'entraînement <i>Laurent C., Maîtrise en éducation physique, responsable du CAPS</i></p> <p>12h15 – 13h30 : repas</p> <p>13h30 – 17h30:(Niv.2,salle CAPS) Le testing musculaire : démonstration d'ergomètres <i>Laurent C.</i></p> <p>(salle Bleue) Les méthodes de stretching sur le terrain : atelier pratique <i>Dubuisson E., Maîtrise en éducation physique</i></p>	<p>8h30 – 10h00 (Hall de sports) La place de la plyométrie dans la préparation physique <i>Carpentier A. : Professeur FSM, entraîneur d'athlètes de haut niveau en athlétisme</i></p> <p>10h15 – 12h15 : Approche du travail de déplacement et des appuis en sports collectifs <i>Colinet J., Maitrise en éducation physique, coach sports collectifs</i></p> <p>12h30 – 13h30 : repas</p> <p>13h30-15h15 : (salle TP1) La récupération nutritionnelle du sportif <i>Poortmans J. : Professeur honoraire FSM</i></p> <p>15h30 – 17h30 : Le renforcement musculaire appliqué aux sports collectifs <i>Carpentier A</i></p>	<p>9h00-10h30 : (salle TP1) La composition corporelle : introduction théorique + démonstration <i>Klass, M., Prof.Ass.FSM</i></p> <p>10h45-12h30 : Bases du stretching musculaire <i>Guissard N., Professeur FSM</i></p> <p>12h45 – 14h00: repas</p> <p>14h00-15h30 : (salle TP1) Electrostimulation-vibration <i>Carpentier A</i></p> <p>15h30 – 17h30 : Salle MCP</p> <p>Démonstration : - optojump - vibrosphère et électrostimulation <i>Laurent C , Booght C ,maitrise en kinésithérapie et réadaptation</i></p>	<p>9h00-10h15 : (salle TP1) Travail de la force endurance <i>Duchateau J.</i></p> <p>10h30-12h : Stretching et préparation du muscle à l'effort <i>Guissard N.</i></p> <p>12h15 : Clôture séminaire</p>

DUEPP - Séminaire Bruxelles : la mécanique musculaire- bases scientifiques de l'entraînement
Faculté des Sciences de la Motricité (bât N) Campus Erasme, route de Lennik, 1070 Bruxelles

--	--	--	--	--



Hall de sport O Bâtiment N