



Préparation Physique Estivale Spécifique Hockey sur Glace



Centre
d'Expertise
de la Performance
Gilles Cometti

Objectif:
Saison 2014/2015

Le Centre d'Expertise de la Performance

Gilles Cometti

Le Centre d'Expertise de la Performance Gilles Cometti, situé sur le Campus Universitaire de Dijon, vous propose :

■ **une conception unique au service de la performance !**

« Le développement de la performance passe par une évaluation et un entraînement des qualités physiques essentielles à chaque discipline » Gilles Cometti

■ **une infrastructure répondant à tous les besoins du haut niveau !**

■ **20 ans d'expérience au plus haut niveau dont 10 ans de préparation physique du Dijon Hockey Club !**



Témoignage Nicolas Ritz (MVP 2013-2014) :

« Les résultats des tests et le suivi individualisé permettent d'orienter le travail dans le bon sens, les préparateurs arrivent vraiment à cibler nos besoins. Le travail au CEP m'a permis de combler de grosses lacunes physiques et de progresser sur la glace !

Une fois au CEP, il y a tout à notre disposition !

Matériel et encadrement, pour n'importe quel sport, pour travailler fort mais aussi pour se détendre.

C'est le gros point fort du CEP ! »



<http://expertise-performance.u-bourgogne.fr>

Nos Stages Longs 2014

Bilan au CEP Dijon
(1 semaine)

Préparation physique
à distance
(4 à 8 semaines)

Optimisation
au CEP Dijon
(1 à 4 semaines)



Phase 1 : Bilan

- Evaluation initiale + 9 séances de préparation physique + séances de récupération sur le site du CEP Dijon.
Elaboration du programme individuel d'entraînement

Phase 2 : Préparation physique à distance

- Application du programme d'entraînement avec un suivi à distance de notre équipe

Phase 3 : Optimisation

- En vue de la reprise : approfondissement de la préparation pour une période de 1 à 4 semaines sur le site du CEP Dijon et bilan final

Période de stages :
d'avril à juillet 2014

Nos Stages Courts 2014

Bilan + Préparation Physique au CEP Dijon (1 à 3 semaines)

- Evaluation initiale + 9 séances (par semaine) de préparation physique + séances de récupération sur le site du CEP Dijon.
- Elaboration du programme individuel d'entraînement en fonction de vos objectifs et de votre durée de stage (au choix).



Demandez votre devis personnalisé

Pendant votre stage, faites-vous héberger par le DHC.



Centre
d'Expertise
de la Performance
Gilles Cometti



Devis et Renseignements

CEP Gilles Cometti Dijon

03.80.39.67.88

contact@cepcometti.com

Facultés des Sciences du Sport

Université de Bourgogne

BP 27877

21078 DIJON Cedex