


La Préparation Physique en Football

le Jeudi 26 mars 2009 - UFR STAPS Besançon



Yves Bourgey
Grenoble F38 - Ligue 1
Sébastien Chinelli
RC Strasbourg
Sandy Guichard
Besançon RC

7h30 - Accueil – UFR STAPS Bouloie

8h00 - 10h00 – La planification de la saison

10h00 - 12h00 – Le Développement de l'endurance spécifique

14h00 - 16h – La Ré-athletisation après blessure

16h30 – 17h30 – Le développement de la Vitesse (démonstration sur le terrain)



Renseignement <http://ufrstaps.univ-fcomte.fr> -

Contact gilles.ravier@univ-fcomte.fr

Inscription obligatoire avant le 16 mars 2009 - Agnès Jodon - UFR STAPS - 31 chemin de l'Épitaphe 25000 Besançon

Tarifs - 30 € (colloque + repas midi) - 15€ tarif étudiant de l'UFC

Télécharger le bulletin d'inscription sur le site <http://ufrstaps.univ-fcomte.fr>



Yves Bourgey
Grenoble Ligue 1
Préparateur Physique à Grenoble (GF38)
depuis 2001



Sébastien Chinelli
Strasbourg Ligue 2
Préparateur Physique (centre de formation -
depuis 2003 au club Racing Club Strasbourg)



Sandy Guichard
Besançon CFA
Entraîneur adjoint (Besançon Racing Club)

**7h30 - Accueil – UFR STAPS de Besançon sur le Campus de la Bouloie
- Amphithéâtre**

8h00 - 10h00 – La planification de la saison en Football – Y. Bourgey

**10h00 - 12h00 – Le Développement de l'endurance spécifique en
Football – Y. Bourgey**

14h00 - 16h – La Ré-athlétisation en Football – Y. Bourgey

**16h30 – 17h30 – Le développement de la Vitesse en Football - Séance
réalisée sur le terrain – S. Guichard & S. Chinelli**