



# CONFERENCE - ATELIER

LA PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE DOIT-ELLE  
REEMPLACER LA PREPARATION PHYSIQUE GENERALE ?

**FREDERIC ROUALEN**  
PREPARATEUR DE L'EQUIPE  
DE FRANCE DE JUDO

**VENDREDI 14 JUIN 2013**

**9H00 à 16H30**

**CREPS DE STRASBOURG**

- Quel développement de la puissance aérobie: général ou spécifique ? Quel usage de la fréquence cardiaque ? L'exemple des sports d'opposition et des sports d'équipe.
- Force explosive, puissance, pic de force: quelles distinctions ? Pour quels objectifs de développement ?
- Comment planifier et évaluer un programme de renforcement musculaire ?
- De la théorie à la pratique: mise en place de séances types (l'après-midi).



**CREPS de STRASBOURG**  
Salle D1 Batiment D  
4, allée du Sommerhof  
STRASBOURG

**La conférence (matin) + l'atelier (a-m): 60,00€**

Places limitées, inscription obligatoire sur:

**<http://conference-preparation-physique.evenium.net>**

Information: 03.88.10.53.74