



Centre
d'Expertise
de la Performance
Gilles Cometti

ENTRAÎNEMENT DE FORCE PAR ELECTROSTIMULATION



VOUS ÊTES SPORTIF, VOUS VOULEZ ENTRAÎNER VOS CAPACITES PHYSIQUES ?

Le **Centre d'Expertise et de la Performance (C.E.P)** recherche des **volontaires** pour une étude visant à analyser les effets d'un entraînement en électrostimulation sur les membres inférieurs sur une **population de joueurs de sports collectifs**.

Nous recherchons des joueurs de sports collectifs masculins ayant 18ans et plus, de tout niveau, en club ou en SUAPS / FFSU.

L'étude se déroulera de **Janvier à Mars**.

Le **planning** de notre expérience se déroule comme expliqué ci-dessous :

- **Début Janvier : 1 semaine de familiarisation + Test (mesures de force)**
- **Janvier à Février : 6 semaines d'entraînements avec 3 entraînements par semaine au CEP (UFR STAPS Dijon)**
- **Après les 6 semaines d'entraînement : Test final**

Si cette étude vous intéresse et que vous êtes curieux d'y participer ou si vous avez besoin de plus amples informations sur le protocole, merci d'adresser un mail à :

ANDRIEUX Quentin : q.andrieux@free.fr ou 06.58.38.43.62

