

## Vendredi 30 mai après-midi

**Ouverture du colloque : 14 h 30**  
(amphi - maison des sports)

**Début des interventions : 15 h 00**

### Conférence plénière

« Let's get physical: the scientific application of music in sport and exercise »  
« Devenons en forme : application scientifique de la musique dans le sport et l'exercice. »  
Dr Costas Karageorghis (PhD, Université de Brunel, Angleterre)

**Pause 16 h 30 - 16 h 45**

« Bilan des expérimentations réalisées »  
Stéphane Perrey (Maître de Conférences, UFR STAPS, Université Montpellier I)  
« Témoignages et entretiens : s'entraîner en musique »  
David Laget (Marathon, Montpellier)  
Gwenaëlle Begue (demi-fond long, Montpellier)  
Adriano Toffoli (demi-fond court, Montpellier)  
Sylvie Fourdrinier et Claude Alcade (hors stade, Montpellier)  
« Focus attentionnel et performance sportive »  
Christophe Gernigon (Maître de Conférences, UFR STAPS, Université Montpellier I)

## Samedi 31 mai matin

**Début des interventions : 9 h 00**  
(amphi maison des sports) :  
« JIWOK : présentation du service et information des ateliers pour essais »  
Denis Dhekaier (CEO, Paris)

**Les ateliers : 10h00 (CREPS, stade Philippides) :**  
« Essais d'entraînement en musique avec prêt de matériels : MP3 et chaussures »



### Les ateliers Prêts de MP3 et essais de chaussures

**Début des ateliers (au CREPS) : 10 h 00**

« Atelier 1 : footing »  
(sélection musicale ; parcours CREPS)  
« Atelier 2 : test FCM »  
(sélection musicale ; piste 400 m Philippides)  
« Atelier 3 : séance fractionné - VMA »  
(sélection musicale ; piste 400 m)



**Retour sur ateliers et essais**  
**Clôture du colloque**  
**Apéritif au CREPS**  
**12 h 00**

*N.B.: ce programme (horaires) est communiqué à titre indicatif*



**CREPS de Montpellier**  
**2, Avenue Charles Flahault**  
**34090 Montpellier**  
**Tel : 04 67 61 05 22**

Le CREPS Languedoc Roussillon  
&  
L'UFR STAPS de Montpellier  
&  
Jiwok.com

organisent les 30 et 31 mai 2008  
un colloque visant à informer et discuter  
sur les liens entre  
la musique et l'entraînement.

Pourquoi ?

Depuis l'arrivée des lecteurs MP3, nous sommes nombreux à courir en musique. Cette habitude modifie-t-elle notre comportement en course ? Pour y répondre un temps de **synthèse et d'échanges** puis une **mise en pratique** paraît nécessaire.

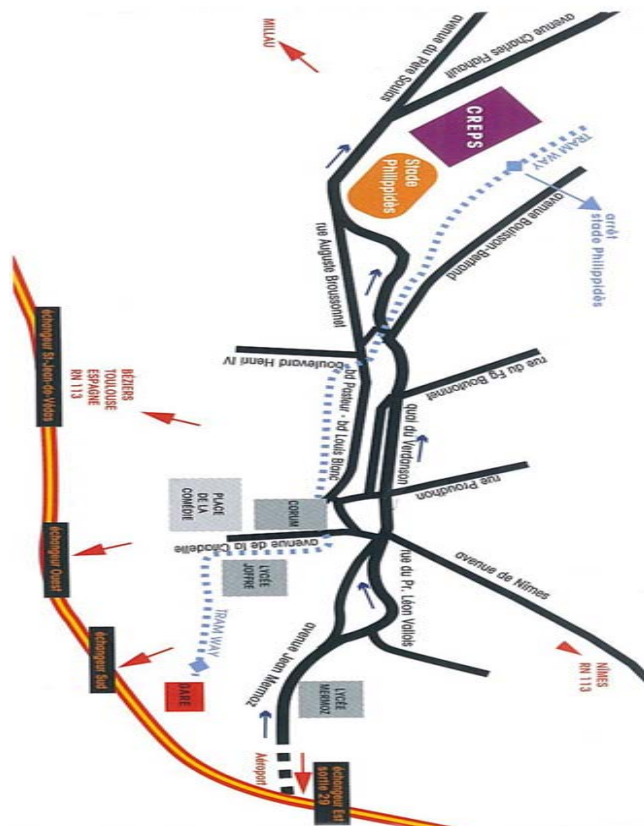
Comment ?

1. Interventions sur les liens entre la musique, les différentes modalités d'entraînement physique et la motivation.
2. Discussion et échange avec des sportifs reconnus
3. Mise en pratique sur la base de tests de course avec essais de musique.

Si ce thème vous intéresse, rendez-vous sur  
[www.creps-montpellier.org](http://www.creps-montpellier.org)  
[www.jiwok.com](http://www.jiwok.com)

Le Comité d'Organisation

Moyens d'accès



**Vous arrivez en voiture**

☐ par l'autoroute : sortie 29 / Montpellier-Est direction Montpellier centre - à l'entrée de la ville, suivre Millau / hôpitaux-facultés... longer le lycée Mermoz... les quais du Verdanson, suivre toujours Millau, passer devant le stade Philippièdes, le CREPS est à droite.

**Vous arrivez en train**

☐ prendre le tramway direction « Mosson » - arrêt « stade Philippièdes » ou le bus n°7 direction « Celleneuve » - arrêt « La Pile ».

**Vous arrivez en avion**

☐ prendre une navette jusqu'à la gare, puis le tramway ou le bus



Musique et  
Entraînement



Au CREPS de  
Montpellier

les 30 et 31 mai 2008



Renseignement sur le site  
<http://www.creps-montpellier.org/>



CREPS  
UFR STAPS de Montpellier