



SPORT ELITE

CSS **by** Sports Universitaires
Lausanne

[des sports à vivre]

✓ INDIVIDUALISATION



ANALYSE

- Définition des objectifs
- Mise en place de la stratégie
- Constitution du réseau de spécialistes

- ✓ Préparation physique
- ✓ Biomécanique du mouvement
- ✓ Nutrition
- ✓ Psychologie
- ✓ Réseau d'experts
- ✓ Médical
- ✓ Massage
- ✓ Besoins spécifiques



TESTING

- Evaluation du profil

- ✓ Cardiovasculaire
- ✓ Musculo-squelettique
- ✓ Latéralité
- ✓ Force
- ✓ Efficacité mécanique
- ✓ Composition corporelle
- ✓ Test cognitif
- ✓ Test spécifique



PLANIFICATION

- Construction de la planification

- ✓ Travail à long terme
- ✓ Travail à moyen terme
- ✓ Travail à court terme
- ✓ Retour de blessure



SUIVI

- Coaching spécialisé
- Système de gestion de la performance

- ✓ Prestation CSS
- ✓ Infrastructure SSU/CSS
- ✓ E-coaching

Demande d'informations et inscriptions
via le formulaire de pré-inscription :
www.centresportetsante.ch



CSS Lausanne



#csslausanne

STATUT SPORTIF/VE
D'ELITE C.E.S.U.L.*



* Cellule
Elite
des Sports
Universitaire
Lausanne

Presenting sponsor



SPORTS UNIVERSITAIRES
UNIVERSITÉ ET ÉCOLE
POLYTECHNIQUE FÉDÉRALE
DE LAUSANNE

