

# Puissance & Vitesse

Alexis Morel

14/12/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>8</b>
<b>Chapitre 1 : Reprogrammer la notion de puissance</b>	<b>18</b>
1.1- Pourquoi tu es plus puissant que tu ne le crois . . .	18
1.2- La définition simple de la puissance (sans jargon inutile) . . . . .	18
1.3- Ce que tu crois savoir sur la puissance te freine . .	19
1.4- La puissance, d'abord une histoire de câblage . . .	21
1.5- Concrètement, comment tu vois déjà l'effet du nerveux . . . . .	22
1.6- Pourquoi la puissance est accessible sans salle . . .	23
1.7- Changer ta façon d'évaluer la puissance . . . . .	25
1.8- Une nouvelle façon de "penser puissance" dans ton sport . . . . .	26
1.9- Ce que tu vas apprendre à faire avec ton corps (et ton cerveau) . . . . .	27
1.10- Un changement de rôle : toi, pilote de ta puissance	28
<b>Chapitre 2 : Le système nerveux, véritable moteur de la vitesse</b>	<b>29</b>
2.2- Comment naît un geste rapide dans ton corps . . .	29
2.3- Le saut de qualité entre « contracter » et « exploser »	29
2.4- Coordination, timing, « feeling » : le langage du système nerveux . . . . .	29
2.5- Pourquoi deux athlètes de même gabarit n'ont pas la même explosivité . . . . .	29
2.6- La vitesse du signal : conduction nerveuse et réactivité . . . . .	29
2.7- Le rôle central de la moelle épinière dans les réflexes rapides . . . . .	29

2.8- Pourquoi la musculation seule ne suffit pas pour devenir explosif . . . . .	30
2.9- Le lien direct entre intentions motrices et commande nerveuse . . . . .	30
2.10- La fatigue nerveuse : pourquoi tu peux être « vide » sans être courbaturé . . . . .	30
2.11- Ce que tu peux déjà retenir pour la suite . . . . .	30

### **Chapitre 3 : Les fondamentaux de l'explosivité sans matériel 30**

3.2- Les types de contraction qui construisent l'explosivité	30
3.3- Les chaînes musculaires clés pour l'explosivité . . .	30
3.4- Choisir et utiliser intelligemment les surfaces de travail . . . . .	30
3.5- S'échauffer pour l'explosivité : un réveil nerveux, pas juste « transpirer » . . . . .	30
3.6- Sécurité articulaire : protéger tes genoux, chevilles, hanches et dos . . . . .	31
3.7- Construire un socle d'explosivité sans matériel : ce que tu retiens . . . . .	31

### **Chapitre 4 : Plyométrie intelligente, pas juste des sauts 31**

4.2- La vraie nature de la plyométrie : un réflexe, pas un spectacle . . . . .	31
4.3- Plyométrie légère vs plyométrie lourde : ce que tu entraînes vraiment . . . . .	31
4.4- Réflexes, temps de contact et vitesse de contraction	31
4.5- Les grandes familles de sauts et rebonds que tu vas utiliser . . . . .	31
4.6- Comment utiliser la plyométrie sans te blesser . . .	31
4.7- Ta technique de base : comment "bien sauter" sans chercher à être parfait . . . . .	32
4.8- Des sauts "nerveux" plutôt que des sauts "bras de fer" . . . . .	32
4.9- Classes d'exercices que tu retrouveras dans les séances . . . . .	32
4.10- Comment intégrer cette logique dans ton entraînement sans salle . . . . .	32
4.11- Ce que tu peux commencer à observer dès maintenant . . . . .	32

### **Chapitre 5 : Maîtriser le tempo pour dominer le geste 32**

5.2- Pourquoi le tempo change tout pour ton système nerveux . . . . .	32
5.3- Les trois grands tempos que tu vas utiliser . . . . .	32
5.4- Comment le tempo renforce ta technique sans coach ni miroir . . . . .	32
5.5- Tempo, puissance et transfert sur ton sport . . . . .	33
5.6- Comment organiser concrètement le tempo dans une séance . . . . .	33
5.7- Gérer la fatigue nerveuse avec le tempo . . . . .	33
5.8- Exemples concrets de variations de tempo sans matériel . . . . .	33
5.9- Ce que tu dois retenir et utiliser dès maintenant . . .	33

## **Chapitre 6 : Intentions motrices : penser plus vite pour bouger plus vite 33**

6.2- C'est quoi, concrètement, une intention motrice ? .	33
6.3- Pourquoi l'intention change tout au niveau nerveux	33
6.4- Différence entre bouger, faire un exercice et exécuter une intention . . . . .	33
6.5- Deux grandes familles d'intentions : externe et interne . . . . .	34
6.6- Comment une simple consigne change le stimulus nerveux . . . . .	34
6.7- Trois axes d'intention pour devenir plus explosif . .	34
6.8- Exemples concrets : transformer des mouvements banals . . . . .	34
6.9- Pourquoi ça marche même à intensité modérée . .	34
6.10- Comment formuler une bonne intention motrice .	34
6.11- Pièges classiques à éviter . . . . .	34
6.12- Faire évoluer ton intention avec le temps . . . . .	34
6.13- Mini-atelier pratique : tester sur toi dès maintenant	34
6.14- Intention motrice et spécificité à ton sport . . . .	35
6.15- Connecter tes intentions au reste du livre . . . . .	35
6.16- Ce que tu peux faire dès ta prochaine séance . . .	35

## **Chapitre 7 : Récupération active : charger le cerveau sans casser le corps 35**

7.2- Fatigue musculaire, fatigue nerveuse : comprendre ce que tu récupères . . . . .	35
7.3- Ce que j'appelle vraiment "récupération active" . .	35
7.4- Récupération active pendant la séance : garder la vitesse sans la casser . . . . .	35
7.5- Récupération active juste après la séance : sortir propre, pas écrasé . . . . .	35

7.6- Les jours off : récupérer sans régresser . . . . .	35
7.7- Récupération active et fraîcheur articulaire : protéger les zones clés . . . . .	36
7.8- Charger le cerveau sans le saturer : le bon dosage cognitif . . . . .	36
7.9- Routines courtes que tu peux utiliser tout de suite .	36
7.10- Comment savoir si ta récupération active fonctionne	36
7.11- Récupération active : un vrai outil de puissance .	36

## **Chapitre 8 : Construire ses fondations de puissance partout 36**

8.2- Mobilité dynamique : libérer ce qui bloque la vitesse	36
8.3- Stabilité : ancrer le corps pour libérer la puissance	36
8.4- Alignement articulaire : mettre les segments dans le bon axe . . . . .	37
8.5- Équilibre unilatéral : parce que tu bouges rarement sur deux rails . . . . .	37
8.6- Organiser une routine de fondations, même si tu manques de temps . . . . .	37
8.7- Comment savoir si tes fondations tiennent la route	37
8.8- Adapter les fondations à ton profil et à ton environnement . . . . .	37
8.9- Les fondations comme assurance pour la suite . . .	37

## **Chapitre 9 : Micro-séances nerveuses au quotidien 37**

9.2- Le principe : activer sans épuiser . . . . .	37
9.3- Trois familles de micro-séances nerveuses . . . . .	37
9.4- Comment les placer dans ta journée sans y penser .	38
9.5- Exemples de micro-séances selon les moments de la journée . . . . .	38
9.6- Que faire si tu as très peu d'espace . . . . .	38
9.7- Doser l'intensité : le bon niveau de « frais mais allumé » . . . . .	38
9.8- Adapter les micro-séances à ton niveau et à ta forme du jour . . . . .	38
9.9- Micro-séances les jours avec ou sans vrai entraînement . . . . .	38
9.10- Micro-séances et spécificité : coller à ton sport sans te brider . . . . .	38
9.11- Gérer les micro-séances sur la semaine : une vision simple . . . . .	38
9.12- Signaux d'alerte : quand freiner sur les micro-séances . . . . .	39
9.13- Comment savoir si tes micro-séances sont efficaces	39

9.14- Transformer les micro-séances en réflexe quotidien	39
----------------------------------------------------------	----

## **Chapitre 10 : Séances complètes « Puissance & Vitesse » sans salle 39**

10.2- L'architecture type d'une séance « Puissance & Vitesse » sans salle . . . . .	39
10.3- Séance 1 : Format court, petit espace, focus réactivité (20 à 25 minutes) . . . . .	39
10.4- Séance 2 : Extérieur, espace moyen, focus horizontal et changements de direction (30 à 35 minutes)	39
10.5- Séance 3 : Intérieur ou extérieur, focus haut du corps, tronc et coordination (25 à 30 minutes) . . .	39
10.6- Séance 4 : Format "jour de fatigue" - micro-charges nerveuses propres (15 à 20 minutes) . . .	40
10.7- Comment adapter les séances à ton profil et à ton environnement . . . . .	40
10.8- Comment organiser ces séances dans ta semaine .	40

## **Chapitre 11 : Programmes progressifs selon ton profil sportif 40**

11.2- Les grands types de profils : trouve le tien . . . .	40
11.3- Principes communs à tous les programmes . . . .	40
11.4- Profil 1 : Sprinteur et vitesse pure . . . . .	40
11.5- Profil 2 : Sports collectifs . . . . .	40
11.6- Profil 3 : Sports de combat . . . . .	40
11.7- Profil 4 : Endurance qui veut devenir plus explosif	41
11.8- Profil 5 : Généraliste, peu de temps, pas de salle .	41
11.9- Ajuster le volume, la fréquence et la charge nerveuse pour toi . . . . .	41
11.10- Construire ton propre cycle à partir des modèles	41
11.11- Cas concrets : adapter selon ton emploi du temps	41
11.12- Quand et comment augmenter la difficulté . . . .	41
11.13- Faire le lien avec les autres chapitres . . . . .	41
11.14- Ce que tu peux faire dès cette semaine . . . . .	41

## **Chapitre 12 : Affiner la coordination spécifique à ton sport 42**

12.2- Comprendre la « vitesse utile » à ton poste et ton rôle . . . . .	42
12.3- Transformer un geste de sport en « modèle d'entraînement » . . . . .	42
12.4- Exemple 1 : sport d'équipe, changement de direction utile . . . . .	42
12.5- Exemple 2 : premiers pas et accélérations courtes	42

12.6- Exemple 3 : sauts et second saut spécifique . . . .	42
12.7- Exemple 4 : frappes, lancers, gestes du haut du corps . . . . .	42
12.8- L'importance des « avant » et « après » le geste .	42
12.9- Ajuster à ton profil : technicien, physique ou hybride	43
12.10- Construire tes mini-séquences spécifiques : pratique guidée . . . . .	43
12.11- Faut-il absolument imiter ton sport ? Non, et voilà pourquoi . . . . .	43
12.12- Comment intégrer ce travail sans exploser ta charge . . . . .	43
12.13- Savoir si ta coordination spécifique s'améliore .	43
12.14- Ce que tu peux retenir, sans chercher à tout retenir	43

## **Chapitre 13 : Gérer la fatigue nerveuse et prévenir la blessure 43**

2.13- Comprendre la fatigue nerveuse avec des sensations concrètes . . . . .	43
3.13- Adapter la séance en temps réel sans tout saboter	44
4.13- Protéger tendons, articulations et dos sans baisser l'intensité . . . . .	44
5.13- Construire des routines de protection simples et efficaces . . . . .	44
6.13- Organiser tes séances pour éviter la surcharge nerveuse . . . . .	44
7.13- Auto-check nerveux rapide avant, pendant et après	44
8.13- Que faire quand tu sens que tu as déjà trop tiré ? .	44
9.13- La vraie performance : haute intensité, peu de casse	44

## **Chapitre 14 : Auto-évaluation et suivi des gains de vitesse 44**

14.2- Les grandes règles d'un bon test . . . . .	44
14.3- Évaluer ta vitesse de déplacement . . . . .	45
14.4- Mesurer ton explosivité verticale . . . . .	45
14.5- Mesurer ton explosivité horizontale . . . . .	45
14.6- Tester ta réactivité et ton temps de réaction . . .	45
14.7- Tester ta capacité à répéter des efforts explosifs .	45
14.8- Quand et à quelle fréquence te tester . . . . .	45
14.9- Utiliser tes résultats pour ajuster tes séances . . .	45
14.10- Les signaux internes: écouter ton corps autant que ton chrono . . . . .	45
14.11- Construire ton « profil » de puissance au fil du temps . . . . .	45
14.12- Rester simple, constant, et patient . . . . .	46

<b>Chapitre 15 : Faire de la puissance un réflexe, pas un effort</b>	<b>46</b>
15.2- Quand la puissance devient vraiment automatique	46
15.3- Comprendre ce qui fait tenir un automatisme . . .	46
15.4- Transformer tes progrès en “standard minimal” .	46
15.5- Ta semaine “type puissance” stabilisée . . . . .	46
15.6- Installer des déclencheurs quotidiens de puissance	46
15.7- Garder la qualité sans rester coincé dans le perfectionnisme . . . . .	46
15.8- Adapter ton travail de puissance à ta réalité . . .	46
15.9- Identifier ce que tu veux absolument garder . . .	47
15.10- Rendre tes intentions motrices “naturelles” . . .	47
15.11- Gérer la fatigue nerveuse sur le long terme . . .	47
15.12- Comment savoir si la puissance est devenue un réflexe chez toi . . . . .	47
15.13- Construire ton plan d'autonomie . . . . .	47
15.14- La suite de ton travail de puissance . . . . .	47

# Introduction

Tu n'as pas besoin de plus de muscles.

Tu as surtout besoin de plus de vitesse dans ce qui se passe entre tes deux oreilles.

Je sais, ce n'est pas le discours habituel quand on parle de puissance.

On te montre des squats lourds, des barres qui claquent, des sprints avec traîneau, des box jumps à rallonge.

Et si tu n'as pas tout ça sous la main, tu finis souvent avec l'impression qu'il te manque « le vrai truc » pour devenir plus explosif.

Ce livre part de l'idée inverse :

ta puissance ne dépend pas d'abord de ton matériel, ni même de ta masse musculaire.

Elle dépend d'un système qu'on oublie trop souvent : ton système nerveux.

Ce que je veux te proposer, c'est simple :

te montrer comment devenir plus puissant et plus rapide, sans salle, sans machines, sans équipement...

en utilisant enfin le bon moteur.

---

## **Pourquoi tu es peut-être déjà assez fort, mais pas assez rapide**

Imagine la scène (tu l'as sûrement déjà vécue) :

tu fais un sport collectif, tu t'entraînes régulièrement, tu te sens plutôt en forme.

À l'échauffement, tout va bien.

Mais sur un changement de direction, un duel, un départ, tu sens que ça manque de tranchant.

Tu es là, mais toujours un petit dixième derrière.

Pas complètement à la rue, mais jamais totalement devant.

Peut-être que tu t'es déjà dit :

- « Il me faudrait plus de force dans les jambes. »
- « Il faut que je refasse une vraie prépa physique. »
- « Sans salle, je ne peux pas vraiment travailler l'explosivité. »

Alors tu cherches des séances « jambes explosives », des



circuits avec sauts, burpees, fentes sautées.

Tu termines rincé, en sueur, avec l'impression d'avoir « bien travaillé ».

Mais sur le terrain, dans ton sport, tu ne sens pas un vrai changement.

Tu es plus fatigué, parfois même plus courbaturé... pas forcément plus rapide.

Ce décalage, il vient d'une confusion de départ :

tu as travaillé tes muscles, pas ta vitesse de recrutement.

Tu as stimulé ton corps, mais pas vraiment ton système nerveux.

La puissance, ce n'est pas seulement la capacité à produire beaucoup de force.

C'est la capacité à produire la bonne quantité de force, très vite, dans la bonne direction, au bon moment.

Cette précision-là ne vient pas d'un quadriceps plus gros.

Elle vient d'un cerveau et d'un système nerveux qui savent activer ce qu'il faut, quand il faut, comme il faut.

C'est exactement ce que tu vas apprendre à faire avec ce livre.

---

## **Ce que personne ne t'a vraiment expliqué sur la puissance**

On t'a peut-être déjà parlé de force maximale, de force-vitesse, de force explosive.

C'est intéressant, mais souvent présenté de manière trop théorique ou uniquement orientée « muscu ».

En réalité, la puissance, dans ton corps, c'est un dialogue permanent entre trois grandes choses :

- ton système nerveux, qui envoie les ordres ;
- tes muscles, qui exécutent ;
- ton niveau de coordination, qui décide de l'efficacité globale du geste.

Le problème, c'est que dans la plupart des approches classiques, on met tout de suite le projecteur sur les muscles et la charge à déplacer.

On mesure la barre, le kilo, la hauteur du saut, la vitesse de course.

On parle très rarement de la clarté du message nerveux, de la qualité du timing, de la précision de l'intention.

Je veux que tu changes de point de vue dès maintenant :

Avant d'être une affaire de cuisses, de fessiers ou de gainage, ta puissance est une affaire de câblage.

Ce « câblage », c'est :

- la vitesse à laquelle tu peux recruter tes fibres rapides ;
- ta capacité à arrêter un muscle pour en laisser s'exprimer un autre au bon moment ;
- la rapidité avec laquelle tu passes d'un état « relâché » à un état « engagé » ;
- la qualité de tes informations sensorielles (équilibre, ap-  
puis, repères dans l'espace).

Cette partie-là est facilement négligée, parce qu'elle ne brûle pas, elle ne congestionne pas, elle ne fait pas transpirer autant que des séries de burpees.

Mais c'est elle qui fait la différence entre un mouvement puissant et un mouvement simplement « costaud ».

Dans ce livre, je vais traiter la puissance comme ce qu'elle est vraiment :

un phénomène nerveux, avant d'être musculaire.

---

## **Pourquoi ce livre ne te demandera pas d'aller à la salle**

Tu pourrais te dire :

« Ok, le système nerveux, tout ça... mais sans poids, ça reste limité, non ? »

Je comprends cette question, parce qu'on associe très souvent :

- force = charges lourdes ;
- puissance = charges modérées déplacées vite ;
- explosivité = sprint, sauts, haltéro.

Tout ça est vrai... dans un contexte de salle bien équipée.  
Mais ce n'est pas la seule voie.

Ce que je te propose, c'est d'exploiter un autre levier :  
utiliser ton propre corps, ton poids, ton intention et le contrôle de la vitesse d'exécution pour cibler directement le système nerveux.

Tu peux travailler :

- la qualité de tes appuis,
- la vitesse de mise en tension,
- la précision de ton timing,
- la capacité à répéter des actions explosives sans te démonter le corps,

sans avoir besoin d'un rack, d'une barre, ou d'un coach de haut niveau à côté de toi.

Tu peux faire ça dans un parc, dans ton salon, sur un parking, dans un couloir d'immeuble, dans un vestiaire avant l'entraînement.

Tu n'as pas besoin d'un contexte idéal.

Tu as besoin d'un cadre clair, d'outils simples et d'une logique d'entraînement adaptée à la réalité : peu de temps, peu de matériel, mais une vraie exigence sur la qualité.

C'est précisément le but de ce livre :

t'aider à rendre la puissance disponible partout, tout le temps.

## **À qui je parle exactement**

Si tu lis ces lignes, il y a de bonnes chances que tu te reconnais dans une de ces situations :

- Tu pratiques un sport où la vitesse et les changements de rythme sont importants, mais tu n'as pas toujours accès à une salle ou à un préparateur physique.
- Tu as déjà suivi des « programmes explosivité » trouvés à droite à gauche, mais tu as eu l'impression de surtout accumuler de la fatigue.
- Tu veux être plus tranchant dans ton sport, mais tu n'as ni le temps ni l'envie de passer 4 séances par semaine à faire des squats lourds.
- Tu aimes les choses concrètes : comprendre pourquoi tu fais un exercice, comment il fonctionne, et à quoi il sert dans ton sport.

Tu n'as pas besoin d'être pro, ni de tout connaître en physiologie.

Tu as juste besoin d'un minimum de curiosité, d'une volonté de t'observer en train de bouger, et d'une certaine honnêteté avec

toi-même :

accepter qu'il ne s'agit pas de « tout donner » n'importe comment, mais de mieux utiliser ce que tu as déjà.

De mon côté, je vais t'accompagner comme je le ferais avec un athlète que j'ai en suivi :

en te parlant franchement, en t'expliquant le pourquoi derrière chaque idée, et en te proposant des séances que tu peux vraiment intégrer dans ta vie actuelle.

---

## **Ce que tu vas trouver concrètement dans ce livre**

Tu ne vas pas trouver un catalogue d'exercices déconnectés du reste.

Tu vas trouver une logique complète, mais simple à suivre.

D'abord, on va repartir de la base :  
ta façon de comprendre la puissance.

Je vais t'aider à reprogrammer cette notion, en sortant d'une vision « plus fort = plus puissant », pour la remplacer par « mieux coordonné et mieux câblé = plus puissant ».

Ce changement de compréhension n'est pas théorique, il va conditionner tout ce que tu feras ensuite.

Ensuite, on va aller au cœur du sujet : ton système nerveux.  
Tu vas comprendre, avec des mots clairs, ce qu'il fait vraiment quand tu sautes, sprints, changes de direction, ou frappes une balle ou un adversaire.

Pas besoin de schémas compliqués, mais assez de détails pour que tu saches ce que tu cherches à stimuler à l'entraînement.

À partir de là, on descendra dans le concret :

- comment poser les bases de l'explosivité sans matériel ;
- comment utiliser la plyométrie intelligemment, sans faire du « saut pour sauter » ;
- comment jouer sur le tempo pour mieux contrôler la phase lente et accélérer la phase rapide ;
- comment utiliser les intentions motrices pour déplacer ton corps plus vite, simplement en changeant ce sur quoi tu te concentres ;
- comment récupérer tout en continuant à charger ton cerveau, sans accumuler une fatigue qui va te faire régresser.

Enfin, je te proposerai des outils pratiques :

- des micro-séances neuromotrices, très courtes, à glisser dans ton quotidien ;
- des séances complètes « Puissance & Vitesse » sans salle ;
- des programmes progressifs en fonction de ton profil ;
- des moyens simples pour suivre tes progrès et ajuster ce que tu fais.

Le but, ce n'est pas de te perdre dans les détails, mais de te rendre autonome.

Tu dois pouvoir lire ce livre, comprendre ce que tu fais, et savoir adapter une séance à ton contexte : peu de place, peu de temps, période de match, reprise, intersaison, etc.

---

## **Pourquoi la puissance est d'abord une question de cerveau**

Pour que ce soit clair dès l'introduction, je veux t'expliquer en quoi je parle de puissance « nerveuse » et pas seulement « musculaire ».

Quand tu fais un mouvement explosif, ton système nerveux doit :

1. Décider quoi faire et dans quel ordre.
2. Choisir quelles unités motrices recruter (les plus lentes, les plus rapides, ou un mélange).
3. Synchroniser l'activation de plusieurs muscles en même temps.
4. Freiner d'autres muscles au bon moment pour ne pas saboter le geste.
5. S'adapter en temps réel aux informations de ton équilibre, du sol, de ton environnement.

Une bonne part de tes « pertes de puissance » ne viennent pas d'un déficit de force pure, mais :

- d'un manque de clarté dans le message nerveux (activation floue, pas nette) ;
- d'un mauvais timing (tu pousses trop tôt, ou trop tard) ;
- d'une surcharge de muscles inutiles (tu te crispes partout) ;
- d'une incapacité à répéter ces actions explosives sans que le message devienne de plus en plus brouillé.

Tout ce livre est construit pour affiner ce dialogue interne. Ce n'est pas spectaculaire, ce n'est pas « sexy » dans le sens où tu ne pourras pas forcément poster une barre record sur les réseaux.

Par contre, c'est directement visible dans ta façon de bouger : tu sens que tu pars plus vite, que tu changes de direction plus proprement, que ton corps réagit mieux, sans forcément forcer plus.

On va donc parler de :

- la façon dont tu accélères la montée en tension ;
- la façon dont tu gères la phase de freinage ;
- l'utilisation des rebonds (plyométrie) de façon ciblée, plutôt qu'en mode « saut pour transpirer » ;
- ce que j'appelle les intentions motrices, c'est-à-dire la direction de ton attention et la consigne que tu donnes à ton système nerveux avant de bouger.

Ce sont ces ingrédients qui vont faire la différence entre quelqu'un qui « sautille fort » et quelqu'un qui devient vraiment plus rapide dans son sport.

---

## **Ce que tu ne trouveras pas ici**

Tu ne trouveras pas :

- un plan d'entraînement copies-collés de haltérophiles ou de bodybuilders, simplement allégé en charges ;
- des circuits « tueurs » juste pour te mettre sur les genoux à la fin de la séance ;
- des discours centrés sur la souffrance, la volonté, « lâche rien » et compagnie.

Je n'ai rien contre le fait de se donner à fond.

Mais l'explosivité efficace ne se construit pas dans la fatigue maximale permanente.

Elle se construit dans la qualité répétée, un peu comme tu affines un geste technique.

Tu verras que certaines séances proposées dans le livre sont relativement courtes, avec des temps de récupération généreux.

Ce n'est pas de la paresse : c'est une conséquence logique du fait qu'on cible ton système nerveux.

Quand tu veux de la vitesse de recrutement et de la précision, tu

dois respecter le temps dont ton cerveau a besoin pour « digérer » le travail.

Si tu aimes sortir de séance complètement vidé, tu devras peut-être ajuster un peu tes repères.

Mais tu verras rapidement que « ne pas finir mort » ne veut pas dire « ne pas progresser ».

Au contraire, c'est souvent la condition pour que tu puisses enchaîner les séances sans t'écraser nerveusement ni accumuler des douleurs inutiles.

---

## **Comment lire et utiliser ce livre**

Tu peux lire ce livre de deux façons.

La première, linéaire : du début à la fin.

Tu prends le temps de comprendre la logique de chaque chapitre, tu laisses les idées se poser, puis tu passes aux séances concrètes.

C'est ce que je te recommande si tu veux vraiment saisir la philosophie qui se cache derrière « Puissance & Vitesse ».

La deuxième, plus directe : tu survoles les premiers chapitres, puis tu vas assez vite vers les séances et les programmes, en revenant ensuite sur la théorie au fur et à mesure de tes questions.

C'est possible, mais garde en tête une chose : plus tu comprends ce que tu fais, plus tu peux adapter intelligemment aux contraintes de ta vie réelle.

Dans tous les cas, je t'invite à considérer ce livre comme un outil, pas comme un dogme.

Rien n'est figé.

Les principes vont rester, mais tu dois te sentir libre de :

- réduire ou augmenter le volume en fonction de ta fatigue ;
- ajuster la fréquence en fonction de ton calendrier sportif ;
- simplifier certains exercices si ton niveau actuel ne permet pas de les faire proprement.

Si tu sens que tu maîtrises déjà bien certaines bases, n'hésite pas à avancer plus vite dans les chapitres techniques.

Si au contraire certaines notions sont nouvelles pour toi (tempo, intentions motrices, fatigue nerveuse), prends le temps de relire, de tester, de ressentir.

L'important, ce n'est pas de tout appliquer au millimètre près, c'est de comprendre le fil conducteur : rendre ta puissance disponible, partout, tout le temps, sans dépendre d'un environnement idéal.

---

### **Le fil rouge du livre : des séances qui respectent ton cerveau et ton corps**

Pour que tu saches à quoi t'attendre, voici la logique globale que tu vas retrouver de chapitre en chapitre, même si chaque partie a son angle propre.

On va d'abord poser les bases :

- redéfinir ce qu'est la puissance dans ton corps ;
- comprendre ce que fait ton système nerveux ;
- clarifier ce que tu peux vraiment faire sans matériel.

Ensuite, on va explorer les outils concrets :

- la plyométrie utilisée intelligemment, pour travailler les appuis, les rebonds, la capacité à encaisser et réutiliser l'énergie, sans multiplier les chocs inutiles ;
- le tempo, pour t'apprendre à jouer avec les vitesses d'exécution au sein d'un même mouvement, à ralentir certaines phases et accélérer d'autres, toujours avec un but clair ;
- les intentions motrices, pour utiliser ton attention comme un levier de vitesse : changer ta consigne intérieure change la vitesse et la précision de ton mouvement, sans ajout de charge.

Puis, on va structurer le tout :

- comment récupérer nerveusement tout en continuant à stimuler ton cerveau ;
- comment construire de vraies fondations de puissance dans des environnements simples (parc, chambre, couloir, terrain) ;
- comment intégrer des micro-séances nerveuses dans ton quotidien, parfois en moins de 10 minutes.

Enfin, on passera à l'application :

- des séances complètes « Puissance & Vitesse » que tu peux faire sans salle ;



- des programmes progressifs adaptés à ton profil (plus orienté force, plus orienté endurance, plus ou moins habitué aux sauts, etc.) ;
- des façons simples d'affiner ta coordination selon ton sport ;
- des outils pour gérer la fatigue nerveuse, rester loin des blessures, et suivre concrètement tes gains de vitesse.

L'objectif final, c'est que la puissance devienne chez toi quelque chose de naturel :

pas un mode « spécial » que tu dois activer, mais un réflexe moteur disponible dès que tu en as besoin.

---

### **Une précision importante avant de commencer**

Je ne te promets pas de te transformer en sprinteur olympique ou en phénomène génétique.

Ce n'est ni honnête, ni utile.

Par contre, je peux te garantir une chose :

si tu appliques les principes de ce livre avec sérieux, cohérence et régularité, tu vas :

- devenir plus rapide dans tes premières foulées, même sans faire de piste ;
- être plus tranchant dans tes changements de direction ;
- mieux gérer les efforts explosifs répétés sans te sentir « cramé » aussi vite ;
- avoir une meilleure sensation de contrôle dans tes gestes sportifs.

Tu n'auras peut-être pas l'impression de « travailler plus dur » que dans certains circuits violents que tu as déjà testés.

Mais tu travailleras plus juste.

Et à moyen terme, ce sont ces séances-là qui payent.

Si tu es prêt à voir la puissance autrement, à la prendre pour ce qu'elle est vraiment – une compétence nerveuse avant d'être musculaire – alors on peut commencer.

Dans le prochain chapitre, on va justement faire ce premier basculement :

reprogrammer ta notion de puissance, pour que tout le reste devienne logique.

# **Chapitre 1 : Reprogrammer la notion de puissance**

## **1.1- Pourquoi tu es plus puissant que tu ne le crois**

Si tu lis ce livre, tu cherches probablement à être plus rapide, plus explosif, à décoller plus haut ou à démarrer plus fort. Peut-être que tu es frustré parce que tu n'as pas accès à une salle, pas le temps de faire de grosses séances, ou pas le matériel "idéale" que tu vois partout sur les réseaux.

Je vais être direct : tu es déjà plus puissant que ce que tu crois.

Le problème, ce n'est pas ta capacité réelle. Le problème, c'est la manière dont tu vois la puissance.

On nous a appris à la mesurer avec des barres chargées, des chiffres sur un écran, des vidéos au ralenti. On a associé "puissant" à "musclé", "lourd", "imposant", "qui soulève lourd". Du coup, si tu n'as pas de barre, pas de cage, pas de machine, tu as l'impression d'être limité.

Dans ce chapitre, je veux que tu bascules vers une autre vision : la puissance comme quelque chose de d'abord nerveux, avant d'être musculaire. Tant que tu penses "muscles d'abord", tu te bloques des solutions. Quand tu commences à penser "cerveau et système nerveux d'abord", tout se débloque : tu peux devenir plus explosif sans salle, sans matériel, et sans y passer deux heures.

Tu n'as pas besoin de croire sur parole ce que je t'écris. Tu peux l'observer dans ton propre corps, dans ton propre vécu de sportif. C'est ce qu'on va faire ensemble dans ce chapitre.

---

## **1.2- La définition simple de la puissance (sans jargon inutile)**

On va poser une base claire. La puissance, ce n'est pas juste "être fort" ou "aller vite".

Si je simplifie au maximum, la puissance, c'est ta capacité à produire de la force rapidement.

En pratique, ça veut dire quoi ?

- Pousser fort **et** vite quand tu changes de direction.
- Frapper fort **et** vite quand tu envoies un direct, un revers, un shoot.
- Sauter haut en **très peu de temps** au sol.
- Démarrer vite sans “ramper” sur les deux premiers appuis.

Quand on parle de force seule, on s’intéresse à combien tu peux produire.

Quand on parle de puissance, on s’intéresse à combien tu peux produire **dans un temps très court**.

C’est là que le système nerveux devient central. Parce que ce qui décide de “combien, quand, à quelle vitesse” les fibres musculaires se contractent, ce n’est pas le muscle lui-même. C’est le cerveau, la moelle épinière, et l’ensemble du réseau nerveux.

Tu peux avoir des muscles solides, mais si le message nerveux n’est pas :

- envoyé assez vite,
- assez intense,
- bien coordonné,

tu ne seras pas explosif.

Autrement dit : muscles sans système nerveux efficace = puissance limitée.

Système nerveux efficace, même sans énorme masse musculaire = très gros potentiel de puissance.

Tu connais sûrement quelqu’un dans ton sport qui n’a pas le plus gros gabarit, pas les cuisses les plus volumineuses, mais qui a une vraie “gifle” quand il frappe, ou une vraie capacité à accélérer fort. Tu as peut-être même senti ça chez toi à certains moments : une journée où tu as l’impression d’être “branché sur secteur”, tout te paraît rapide et léger, même si tu n’as pas pris un kilo de muscle.

Ça, c’est du nerveux.

---

### **1.3- Ce que tu crois savoir sur la puissance te freine**

On va mettre à plat quelques idées qui tournent partout et qui t’enferment sans que tu t’en rendes compte.

On associe souvent puissance à :

- faire des squats lourds,
- faire du développé couché,
- faire de l'haltéro,
- utiliser des machines de puissance, des plateformes, des capteurs, etc.

Tout ça peut être utile, évidemment. Mais si tu définis ta progression de puissance uniquement à travers ça, tu te mets automatiquement dans une case :

“Pas de salle = pas de force = pas de puissance.”

Résultat :

- Tu crois que ta marge de progression est faible tant que tu n'as pas de matériel.
- Tu penses que tes séances sans charge lourde ne sont “pas du vrai travail de puissance”.
- Tu te démotives parce que tes contraintes (temps, lieu, moyens) ne correspondent pas à l'image que tu as d'un entraînement “sérieux”.

L'autre effet pervers, c'est que tu regardes surtout la surface visible :

- le volume musculaire,
- le poids déplacé,
- la fatigue ressentie après la séance.

Mais tu ne regardes presque jamais la qualité du signal nerveux que tu envoies à ton corps.

Tu peux sortir d'une séance en étant épuisé, trempé de sueur, avec les jambes qui brûlent... sans avoir réellement stimulé ton système nerveux dans le sens de la vitesse et de l'explosivité.

Tu peux aussi faire une séance courte, propre, avec peu de répétitions, peu de fatigue apparente... et avoir fait un énorme pas en avant pour ta vitesse de contraction et ta coordination.

Si, dans ta tête, “grosse séance = bon boulot” et “courte séance précise = bof”, tu passes à côté de ce qui crée vraiment de la puissance exploitable dans ton sport.

Ce livre est là pour casser cette logique et t'installer dans une autre, plus juste, plus efficace, surtout si tu n'as pas une salle à disposition.

---

## **1.4- La puissance, d'abord une histoire de câblage**

Imagine deux choses simples que tu connais déjà, parce que tu les as senties dans ton corps.

1. Un démarrage à froid, le matin, quand tu fais tes premiers pas un peu raides, sans élan.
2. Un départ où tu es chaud, concentré, bien dans le timing : tu te sens "clicquable", tu pars d'un coup.

Tes muscles n'ont pas complètement changé entre ces deux moments. Ce qui a surtout changé, c'est la façon dont ton système nerveux :

- recrute les fibres,
- les synchronise,
- dose le freinage.

La puissance, avant tout, c'est :

- à quelle vitesse ton cerveau décide d'envoyer un ordre,
- à quelle intensité il envoie ce signal,
- comment il gère le rapport entre accélération et freinage.

On parle souvent d' "unités motrices" : c'est juste une façon de dire "un paquet de fibres musculaires contrôlé par un même neurone moteur". Plus tu recrutes d'unités motrices rapidement, plus tu peux produire de force vite.

La bonne nouvelle, c'est que ce recrutement se travaille avec :

- rien d'autre que ton propre corps,
- des contraintes simples d'espace et de temps,
- des intentions précises.

Et ça, c'est exactement ce que tu peux faire partout.

Tu vas voir dans les chapitres suivants comment utiliser la plyométrie, le tempo, les intentions motrices et la récupération active pour éduquer ton système nerveux à être plus rapide et plus tranchant. Mais avant, on pose vraiment la base : ce qui compte pour ta puissance, ce n'est pas d'abord "la taille du moteur", mais "la qualité des câbles, du calcul et du pilotage".

---

## **1.5- Concrètement, comment tu vois déjà l'effet du nerveux**

Je veux que tu prennes un instant pour repenser à trois situations, dans la vraie vie, pas en théorie.

### **Situation 1 : Tu es explosif... sans préparation classique**

Tu peux penser à un match, un combat, un sprint, une action où tu t'es surpris toi-même. Peut-être que ce jour-là, tu n'avais pas spécialement fait une grosse préparation, tu n'avais pas pris plus de masse, tu n'avais pas changé ton programme radicalement.

Mais tu t'es senti :

- ultra-réactif,
- précis dans tes appuis,
- capable de changer de rythme sans réfléchir.

Tu avais l'impression que ton corps répondait instantanément à ce que tu décidais.

Tu n'as pas "pris du muscle dans la nuit". Par contre, ce jour-là, ton système nerveux était dans un état où :

- les informations passaient vite,
- le timing était bon,
- il y avait peu de bruit dans le signal (peu de tensions parasites, peu de freinage excessif).

C'est ça, la puissance nerveuse en action.

### **Situation 2 : Tu es fort, mais "bloqué"**

À l'inverse, pense à une séance où tu avais la sensation d'être "lourd", "englué", alors même que tu as de la force. Ça peut être :

- une séance de sprint où tu n'arrivais pas à accélérer,
- des sauts où tu montais peu, avec un temps de contact trop long au sol,
- des actions sportives où tu sentais un décalage entre ce que tu voulais faire et ce que ton corps produisait.

Pourtant, objectivement, ta force de base n'avait pas disparu. Mais ton système nerveux était :

- fatigué,
- mal synchronisé,
- en mode “sécurité” (donc plus de freinage, moins de libération de puissance).

C’est un bon rappel que la puissance n’est pas une valeur fixe, gravée dans la masse musculaire. Elle varie énormément selon l’état de ton système nerveux.

### **Situation 3 : Tu “gagnes” en puissance sans changer physiquement**

Tu as peut-être déjà vécu ça : tu reviens d’une période où tu as fait plus de travail nerveux, plus de coordination, plus de vitesse, et tu te rends compte que :

- tu pars plus vite,
- tu sautes plus haut,
- tu frappes plus fort,

alors même que tu n’as pas spécialement pris du volume musculaire.

C’est souvent ce qui se passe quand un sportif débute un vrai travail de vitesse ou de plyométrie après une période surtout centrée sur la force ou l’endurance. Les kilos sur la balance ne bougent pas, mais les performances explosent.

Ce décalage, c’est la preuve que ton système nerveux a appris à mieux utiliser ce que tu as déjà.

Tout ce livre part de cette réalité : tu peux améliorer la façon dont tu utilises ton corps, sans avoir besoin de l’alourdir ou de le charger de matériel.

---

## **1.6- Pourquoi la puissance est accessible sans salle**

Si tu acceptes l’idée que la puissance est d’abord nerveuse, alors tu peux en déduire quelque chose de simple : tu n’as pas besoin d’une salle pour agir sur ton système nerveux.

Ce que ton cerveau “regarde” pour adapter la puissance, ce sont surtout :

- la vitesse à laquelle tu dois produire une action,

- la précision de ce que tu fais,
- la répétition de stimuli bien choisis,
- la gestion de l'alternance tension / relâchement.

Et ça, tu peux le créer :

- dans un couloir,
- dans un parc,
- dans un salon,
- sur un terrain vide,
- dans une chambre d'hôtel.

La puissance nerveuse a besoin de contraintes, pas forcément de charges. Par exemple :

- limiter le temps de contact au sol,
- réduire le temps pour produire un mouvement,
- exiger une direction précise (appui, frappe, changement de direction),
- imposer une intention très claire (départ dès le signal, décollage le plus haut possible en un seul rebond, rotation la plus rapide possible, etc.).

Les séances que tu vas découvrir dans ce livre combinent plusieurs éléments :

- de la plyométrie pour la réactivité au sol et la gestion de l'élasticité,
- du travail de tempo pour contrôler le rythme de contraction / relâchement,
- des intentions motrices pour aiguiller ton cerveau sur "quoi faire vite",
- de la récupération active pour que ton système nerveux assimile sans que ton corps se casse.

Tu pourras faire ces séances :

- sans barre,
- sans machine,
- sans sangle,
- parfois même sur un espace très restreint.

Évidemment, si tu as accès à une salle et que tu as envies d'y intégrer ces principes, tu pourras le faire. Mais ce livre est pensé pour que la puissance ne soit plus dépendante d'un lieu.



## 1.7- Changer ta façon d'évaluer la puissance

Pour que tu profites vraiment de ce livre, j'ai besoin que tu modifies la manière dont tu juges tes séances et tes progrès.

Tu as peut-être l'habitude de te baser sur :

- combien de temps tu as passé à t'entraîner,
- à quel point tu es fatigué à la fin,
- combien de répétitions tu as faites,
- si tu as "eu mal" pendant ou après.

Ici, on va changer de critères. Pour la puissance nerveuse, les indicateurs importants ressemblent plutôt à ça :

- est-ce que tes meilleurs efforts de la séance sont vraiment explosifs,
- est-ce que tu sens une vraie différence de vitesse entre un effort "normal" et un effort "maximal",
- est-ce que tu arrives à répéter des actions rapides sans perdre en qualité,
- est-ce que tes mouvements deviennent plus nets, plus précis, plus fluides, même à haute intensité.

Tu vas voir que, souvent, les meilleures séances de puissance sont courtes, propres, avec beaucoup de récupération. Elles laissent une sensation de "réveil", pas de destruction.

Ça peut être perturbant si tu viens de milieux où "plus c'est dur, mieux c'est". Mais si tu veux développer une puissance qui se transfère réellement à ton sport, tu dois apprendre à viser la qualité du signal, pas la quantité de fatigue.

Au fil des chapitres, je te donnerai aussi des moyens simples de t'auto-tester, pour mesurer ce qui compte vraiment :

- temps de réaction,
- qualité du rebond,
- vitesse perçue de tes mouvements,
- ressenti de fluidité dans tes gestes sportifs.

On y reviendra plus en détail dans le chapitre sur l'auto-évaluation, mais je plante déjà cette idée : tu vas apprendre à regarder d'autres choses que ce que tu regardes habituellement.

## **1.8- Une nouvelle façon de “penser puissance” dans ton sport**

Je veux maintenant que tu ramènes ça à ton sport.

Que tu fasses du foot, du basket, du rugby, des sports de combat, du tennis, de l’athlé, de la danse, du handball, du volley ou autre, la puissance ne sert jamais “dans le vide”. Elle sert toujours :

- dans une direction précise,
- dans une situation donnée,
- à un moment spécifique (début d’action, fin, changement de rythme).

Ce que je te propose avec ce livre, ce n’est pas juste de “monter ton niveau de puissance général”. C’est de rendre ton système nerveux plus :

- rapide,
- organisé,
- spécifique à la manière dont tu bouges dans ton sport.

Quand tu feras les exercices et les séances, je t’inviterai souvent à faire le lien avec :

- ton geste technique principal (frappe, tir, poussée, saut...),
- tes actions décisives (démarrage, changement de direction, accélération, feinte...),
- ta manière d’utiliser ton corps (appuis avant-arrière, latéraux, rotations...).

Même sans ballon, sans adversaire, sans partenaire, sans matériel spécialisé, tu peux entraîner ton système nerveux à :

- reconnaître plus vite les positions clés,
- recruter plus vite les bons muscles au bon moment,
- freiner moins longtemps et ré-accélérer plus vite.

C’est en ce sens que je parle de “puissance partout, tout le temps” : pas comme un slogan vide, mais comme une réalité concrète. Tu peux utiliser ton environnement minimal pour améliorer ta capacité à produire de la force rapidement, dans les directions et les schémas qui ressemblent à ce que tu fais sur le terrain.

## **1.9- Ce que tu vas apprendre à faire avec ton corps (et ton cerveau)**

Avant de passer au chapitre suivant, je veux que tu aies une vision claire de là où on va. Pas un plan théorique, mais ce que tu vas réellement sentir si tu t'engages dans ce travail.

En suivant les séances et les principes de ce livre, tu devrais progressivement :

- sentir que tu peux “allumer” la vitesse quand tu veux, même sans long échauffement,
- percevoir plus nettement la différence entre un appui moyen et un appui très explosif,
- avoir moins l'impression de “forcer” pour être puissant, et plus celle de déclencher quelque chose,
- sortir de certaines séances en te sentant plus disponible, plus “connecté”, plutôt que cassé.

Tu vas apprendre à t'entraîner même dans des conditions loin de l'idéal :

- quand tu as peu de temps,
- quand tu n'as pas de salle,
- quand tu es en déplacement,
- quand tu dois caler ta préparation entre études, boulot, vie perso.

Tu ne vas pas compenser l'absence de salle en te disant “c'est mieux que rien”. Tu vas directement travailler ce qui compte le plus pour ta vitesse et ton explosivité : ton système nerveux.

Et pour ça, tu vas utiliser des leviers concrets :

- la plyométrie pensée intelligemment, adaptée à ton niveau et à ton environnement,
- le tempo, pour apprendre à contrôler la vitesse des différentes phases d'un geste,
- des intentions motrices claires, pour orienter ton cerveau sur la bonne chose au bon moment,
- une récupération active qui charge le cerveau sans user tes articulations et ton système musculaire.

Chaque chapitre sera là pour ajouter une couche :

- compréhension,
- exercices,
- façons de t'observer,

- manières de structurer tes séances.
- 

## **1.10- Un changement de rôle : toi, pilote de ta puissance**

La dernière chose que je veux installer dans ce premier chapitre, c'est ton rôle.

Pendant longtemps, on a mis l'accent sur la dépendance :

- dépendance au coach,
- dépendance à la salle,
- dépendance au programme pré-écrit.

Tu suivais, tu appliquais, tu "consommais" de l'entraînement.

Avec une approche nerveuse de la puissance, tu redeviens davantage pilote. Pourquoi ? Parce que personne ne peut ressentir à ta place :

- la qualité de tes appuis,
- la différence entre un effort à 80 % et un effort à 100 %,
- le moment où ton système nerveux décroche,
- la qualité de ta coordination.

Je vais te donner des repères, des méthodes, des exemples de séances. Mais ton boulot, ce sera de :

- sentir ce qui se passe dans ton corps,
- ajuster un peu les volumes, les temps de repos selon ton état,
- être honnête sur la qualité de tes efforts,
- observer comment ça se transfère à ton sport.

Tu n'auras pas besoin de matériel compliqué. Par contre, tu auras besoin d'attention. Une attention différente de celle qu'on met dans une séance où le seul but est de finir vidé.

Ce livre n'est pas un ensemble d'exercices sortis d'un chapeau. C'est une manière de penser la puissance, puis de la travailler partout, tout le temps, avec les moyens que tu as, en mettant le système nerveux au centre.

Dans le prochain chapitre, on va rentrer plus en détail dans ce fameux système nerveux : comment il fonctionne en lien avec la vitesse, comment il décide quand et comment libérer

(ou freiner) ta puissance, et comment tu peux le stimuler intelligemment.

Tu as déjà fait le premier pas important : accepter que ta puissance potentielle ne se résume pas à ce que tu peux soulever dans une salle, et qu'une grande partie de ta marge est dans la manière dont ton cerveau pilote ton corps.

## **Chapitre 2 : Le système nerveux, véritable moteur de la vitesse**

### **2.2- Comment naît un geste rapide dans ton corps**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Le saut de qualité entre « contracter » et « exploser »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Coordination, timing, « feeling » : le langage du système nerveux**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Pourquoi deux athlètes de même gabarit n'ont pas la même explosivité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- La vitesse du signal : conduction nerveuse et réactivité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- Le rôle central de la moelle épinière dans les réflexes rapides**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.8- Pourquoi la musculation seule ne suffit pas pour devenir explosif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.9- Le lien direct entre intentions motrices et commande nerveuse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.10- La fatigue nerveuse : pourquoi tu peux être « vide » sans être courbaturé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.11- Ce que tu peux déjà retenir pour la suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : Les fondamentaux de l'explosivité sans matériel**

## **3.2- Les types de contraction qui construisent l'explosivité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.3- Les chaînes musculaires clés pour l'explosivité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.4- Choisir et utiliser intelligemment les surfaces de travail**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.5- S'échauffer pour l'explosivité : un réveil nerveux, pas juste « transpirer »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Sécurité articulaire : protéger tes genoux, chevilles, hanches et dos**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Construire un socle d'explosivité sans matériel : ce que tu retiens**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Plyométrie intelligente, pas juste des sauts**

### **4.2- La vraie nature de la plyométrie : un réflexe, pas un spectacle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Plyométrie légère vs plyométrie lourde : ce que tu entraînes vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Réflexes, temps de contact et vitesse de contraction**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Les grandes familles de sauts et rebonds que tu vas utiliser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Comment utiliser la plyométrie sans te blesser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.7- Ta technique de base : comment “bien sauter” sans chercher à être parfait**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.8- Des sauts “nerveux” plutôt que des sauts “bras de fer”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.9- Classes d’exercices que tu retrouveras dans les séances**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.10- Comment intégrer cette logique dans ton entraînement sans salle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.11- Ce que tu peux commencer à observer dès maintenant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : Maîtriser le tempo pour dominer le geste**

#### **5.2- Pourquoi le tempo change tout pour ton système nerveux**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.3- Les trois grands tempos que tu vas utiliser**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.4- Comment le tempo renforce ta technique sans coach ni miroir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **5.5- Tempo, puissance et transfert sur ton sport**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Comment organiser concrètement le tempo dans une séance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- Gérer la fatigue nerveuse avec le tempo**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.8- Exemples concrets de variations de tempo sans matériel**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.9- Ce que tu dois retenir et utiliser dès maintenant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 6 : Intentions motrices : penser plus vite pour bouger plus vite**

### **6.2- C'est quoi, concrètement, une intention motrice ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.3- Pourquoi l'intention change tout au niveau nerveux**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.4- Différence entre bouger, faire un exercice et exécuter une intention**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Deux grandes familles d'intentions : externe et interne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- Comment une simple consigne change le stimulus nerveux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Trois axes d'intention pour devenir plus explosif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Exemples concrets : transformer des mouvements banals**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Pourquoi ça marche même à intensité modérée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.10- Comment formuler une bonne intention motrice**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.11- Pièges classiques à éviter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.12- Faire évoluer ton intention avec le temps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.13- Mini-atelier pratique : tester sur toi dès maintenant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.14- Intention motrice et spécificité à ton sport**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.15- Connecter tes intentions au reste du livre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.16- Ce que tu peux faire dès ta prochaine séance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Récupération active : charger le cerveau sans casser le corps**

## **7.2- Fatigue musculaire, fatigue nerveuse : comprendre ce que tu récupères**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Ce que j'appelle vraiment "récupération active"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- Récupération active pendant la séance : garder la vitesse sans la casser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.5- Récupération active juste après la séance : sortir propre, pas écrasé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.6- Les jours off : récupérer sans régresser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Récupération active et fraîcheur articulaire : protéger les zones clés**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Charger le cerveau sans le saturer : le bon dosage cognitif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.9- Routines courtes que tu peux utiliser tout de suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.10- Comment savoir si ta récupération active fonctionne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.11- Récupération active : un vrai outil de puissance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : Construire ses fondations de puissance partout**

### **8.2- Mobilité dynamique : libérer ce qui bloque la vitesse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- Stabilité : ancrer le corps pour libérer la puissance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.4- Alignement articulaire : mettre les segments dans le bon axe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.5- Équilibre unilatéral : parce que tu bouges rarement sur deux rails**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.6- Organiser une routine de fondations, même si tu manques de temps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.7- Comment savoir si tes fondations tiennent la route**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.8- Adapter les fondations à ton profil et à ton environnement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.9- Les fondations comme assurance pour la suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Micro-séances nerveuses au quotidien**

## **9.2- Le principe : activer sans épuiser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3- Trois familles de micro-séances nerveuses**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4- Comment les placer dans ta journée sans y penser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5- Exemples de micro-séances selon les moments de la journée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6- Que faire si tu as très peu d'espace**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.7- Doser l'intensité : le bon niveau de « frais mais allumé »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8- Adapter les micro-séances à ton niveau et à ta forme du jour**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.9- Micro-séances les jours avec ou sans vrai entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.10- Micro-séances et spécificité : coller à ton sport sans te brider**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.11- Gérer les micro-séances sur la semaine : une vision simple**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.12- Signaux d'alerte : quand freiner sur les micro-séances**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.13- Comment savoir si tes micro-séances sont efficaces**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.14- Transformer les micro-séances en réflexe quotidien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : Séances complètes « Puissance & Vitesse » sans salle**

## **10.2- L'architecture type d'une séance « Puissance & Vitesse » sans salle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Séance 1 : Format court, petit espace, focus réactivité (20 à 25 minutes)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Séance 2 : Extérieur, espace moyen, focus horizontal et changements de direction (30 à 35 minutes)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- Séance 3 : Intérieur ou extérieur, focus haut du corps, tronc et coordination (25 à 30 minutes)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Séance 4 : Format “jour de fatigue” - micro-charges nerveuses propres (15 à 20 minutes)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Comment adapter les séances à ton profil et à ton environnement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- Comment organiser ces séances dans ta semaine**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : Programmes progressifs selon ton profil sportif**

## **11.2- Les grands types de profils : trouve le tien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.3- Principes communs à tous les programmes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.4- Profil 1 : Sprinteur et vitesse pure**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.5- Profil 2 : Sports collectifs**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.6- Profil 3 : Sports de combat**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **11.7- Profil 4 : Endurance qui veut devenir plus explosif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- Profil 5 : Généraliste, peu de temps, pas de salle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Ajuster le volume, la fréquence et la charge nerveuse pour toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.10- Construire ton propre cycle à partir des modèles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.11- Cas concrets : adapter selon ton emploi du temps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.12- Quand et comment augmenter la difficulté**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.13- Faire le lien avec les autres chapitres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.14- Ce que tu peux faire dès cette semaine**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Affiner la coordination spécifique à ton sport**

### **12.2- Comprendre la « vitesse utile » à ton poste et ton rôle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Transformer un geste de sport en « modèle d'entraînement »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Exemple 1 : sport d'équipe, changement de direction utile**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Exemple 2 : premiers pas et accélérations courtes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- Exemple 3 : sauts et second saut spécifique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.7- Exemple 4 : frappes, lancers, gestes du haut du corps**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.8- L'importance des « avant » et « après » le geste**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.9- Ajuster à ton profil : technicien, physique ou hybride**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.10- Construire tes mini-séquences spécifiques : pratique guidée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.11- Faut-il absolument imiter ton sport ? Non, et voilà pourquoi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.12- Comment intégrer ce travail sans exploser ta charge**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.13- Savoir si ta coordination spécifique s'améliore**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.14- Ce que tu peux retenir, sans chercher à tout retenir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 13 : Gérer la fatigue nerveuse et prévenir la blessure**

### **2.13- Comprendre la fatigue nerveuse avec des sensations concrètes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.13- Adapter la séance en temps réel sans tout saboter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.13- Protéger tendons, articulations et dos sans baisser l'intensité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.13- Construire des routines de protection simples et efficaces**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.13- Organiser tes séances pour éviter la surcharge nerveuse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.13- Auto-check nerveux rapide avant, pendant et après**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.13- Que faire quand tu sens que tu as déjà trop tiré ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.13- La vraie performance : haute intensité, peu de casse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Auto-évaluation et suivi des gains de vitesse**

### **14.2- Les grandes règles d'un bon test**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Évaluer ta vitesse de déplacement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Mesurer ton explosivité verticale**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Mesurer ton explosivité horizontale**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Tester ta réactivité et ton temps de réaction**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Tester ta capacité à répéter des efforts explosifs**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.8- Quand et à quelle fréquence te tester**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.9- Utiliser tes résultats pour ajuster tes séances**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.10- Les signaux internes : écouter ton corps autant que ton chrono**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.11- Construire ton « profil » de puissance au fil du temps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.12- Rester simple, constant, et patient**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 15 : Faire de la puissance un réflexe, pas un effort**

## **15.2- Quand la puissance devient vraiment automatique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.3- Comprendre ce qui fait tenir un automatisme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.4- Transformer tes progrès en “standard minimal”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.5- Ta semaine “type puissance” stabilisée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.6- Installer des déclencheurs quotidiens de puissance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.7- Garder la qualité sans rester coincé dans le perfectionnisme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.8- Adapter ton travail de puissance à ta réalité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.9- Identifier ce que tu veux absolument garder**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.10- Rendre tes intentions motrices “naturelles”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.11- Gérer la fatigue nerveuse sur le long terme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.12- Comment savoir si la puissance est devenue un réflexe chez toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.13- Construire ton plan d'autonomie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.14- La suite de ton travail de puissance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.