

Sauter Plus Haut, Plus Loin

Mathieu Carel

17/12/2025

Table des matières

Introduction	8
Chapitre 1 : Changer de regard sur le saut	16
1.1- Pourquoi tes cuisses ne sont pas (seules) responsables de ton saut	16
1.2- Ce que tu crois voir quand quelqu'un saute... et ce qui se passe vraiment	17
1.3- Sauter : un problème de coordination avant d'être un problème de force	18
1.4- Le système nerveux : ton vrai « limitateur » de performance	20
1.5- Plus fort ne veut pas dire « je saute mieux »	22
1.6- L'illusion du « don naturel » et ce qu'elle cache vraiment	23
1.7- Ce qui fait vraiment la différence dans un « bon » saut	25
1.8- Pourquoi on va parler de « reprogrammation » plutôt que de « renforcement »	26
1.9- Ce que cette approche change pour toi, très concrètement	27
Chapitre 2 : Comprendre la mécanique d'un « bon » saut	29
2.2- La chaîne cinétique : comment ton corps transmet la force	29
2.3- Fermée ou ouverte : la différence entre un squat et un saut	29
2.4- Les articulations clés : où se joue vraiment ton saut	29
2.5- Du bas vers le haut : la séquence naturelle d'un saut	29
2.6- Le timing : la différence entre forcé et explosif . . .	29

2.7- Le cycle étirement-raccourcissement : ton "re-bond" interne	29
2.8- Réflexes et boucles neuromusculaires : ce que ton système nerveux fait en coulisse	29
2.9- Les trois grandes phases du saut : amortir, inverser, propulser	30
2.10- Bras, regard, respiration : les détails qui changent beaucoup	30
2.11- Pourquoi certains sauts "coincés" ne se débloquent pas avec plus de force	30
2.12- Comment utiliser cette compréhension pour la suite	30

Chapitre 3 : Le système nerveux, chef d'orchestre de l'explosivité **30**

3.2- Les fibres musculaires : ce que ton système nerveux choisit d'allumer	30
3.3- Recrutement des unités motrices : quantité et qualité	30
3.4- Fréquence de décharge : la cadence interne de ton explosivité	30
3.5- Précision des angles : pourquoi ton système nerveux a Horreur du flou	31
3.6- Coordination inter-musculaire : comment ton système nerveux répartit le travail	31
3.7- Synchronisation : le vrai secret d'un saut qui décolle	31
3.8- Inhibition et freins internes : quand ton système nerveux te protège... trop	31
3.9- Pourquoi la force seule ne suffit pas, et comment le système nerveux te limite	31
3.10- Le système nerveux central : décision, anticipation, ajustements	31
3.11- Le système nerveux périphérique : sensations, réflexes et pied au sol	31
3.12- Rythme global du mouvement : comment ton système nerveux gère le tempo	31
3.13- Pourquoi ton système nerveux est ton vrai plafond actuel	32
3.14- Ce que ça change concrètement dans ta manière de t'entraîner	32
3.15- Préparer le terrain pour la suite	32

Chapitre 4 : Sauter plus sans s'alourdir : principes d'entraînement intelligents **32**

4.2 - Gérer la charge : faire assez... mais pas trop . . .	32
--	----

4.3 - Densité d'entraînement : jouer sur le temps, pas seulement sur les séries	32
4.4 - Vitesse d'exécution : un critère non négociable	32
4.5 - Fraîcheur nerveuse : le carburant invisible de ton saut	32
4.6 - Équilibrer force, coordination et élasticité	32
4.7 - Comment éviter de prendre trop de masse inutile	33
4.8 - Organiser une séance type "intelligente" pour le saut	33
4.9 - Reconnaître quand ton entraînement n'est pas "intelligent"	33

Chapitre 5 : Se situer avant de progresser : tests simples et auto-diagnostic 33

5.2- Tester ta hauteur de saut : vertical, bras, sans bras	33
5.3- Tester ta distance de saut : horizontal, un appui, bilatéral	33
5.4- Coordination globale : comment ton corps met tout ensemble	33
5.5- Stabilité et contrôle : ce qui se passe à l'atterrissement	33
5.6- Réactivité : ton rapport au temps et au sol	33
5.7- Relier tes résultats : technique, nerf, élasticité ou force de base ?	34
5.8- Cas mixtes : ce n'est jamais tout ou rien	34
5.9- Comment consigner tes résultats et t'en servir	34

Chapitre 6 : Nettoyer les parasites : posture, alignement et mobilité utiles au saut 34

6.2- Les grands repères d'un corps "aligné pour sauter"	34
6.3- Tests simples pour repérer tes "parasites"	34
6.4- Priorités : corriger ce qui freine vraiment	34
6.5- Le pied : reconstruire une base stable et vivante	34
6.6- L'alignement pied-genou-hanche : retrouver un axe fiable	34
6.7- Mobilité utile : ce qu'il te faut vraiment aux chevilles et aux hanches	35
6.8- Le tronc : stabilité sans crispation	35
6.9- Organiser une mini-routine "anti-parasites"	35
6.10- Comment savoir si tu as vraiment nettoyé des parasites	35
6.11- Intégrer la posture et la mobilité dans le reste du livre	35

Chapitre 7 : Reprogrammer le pattern de saut : coor-

dination globale	35
7.2- Pourquoi ton pattern actuel te limite (même si tu es déjà « explosif »)	35
7.3- Le principe des drills de coordination globale	35
7.4- Installer la base : l'enchaînement pied-genou-hanche	35
7.5- Ajouter le tronc : organiser le haut et le bas ensemble	36
7.6- Ajouter les bras sans casser le timing	36
7.7- Construire un pattern fluide : enchaîner les segments	36
7.8- Gérer la dissymétrie : travail en unipodal	36
7.9- Comment intégrer ces drills sans épuiser ton système nerveux	36
7.10- Comment savoir si ton pattern s'améliore	36
Chapitre 8 : Le pied comme point d'ancrage : réactivité et transfert au sol	36
8.2- Comprendre ce qu'est un "bon" contact au sol	36
8.3- Rigidité élastique : ce que tu dois vraiment sentir au niveau pied-cheville	36
8.4- Comment ton appui oriente ta force (et pourquoi tu fuis parfois la poussée)	37
8.5- Préparer le pied au travail de réactivité	37
8.6- Drills de contact au sol : apprendre à "toucher et repartir"	37
8.7- Travailleur la rigidité élastique pied-cheville sans t'user	37
8.8- Timing d'appui : ne plus subir le sol mais l'utiliser .	37
8.9- Orienter la force : vertical, horizontal, diagonal .	37
8.10- Intégrer le travail du pied dans tes drills pliométriques	37
8.11- Adapter le travail du pied à ton sport	37
8.12- Comment évaluer tes progrès au niveau du pied .	37
8.13- Intégrer durablement le pied dans ta logique de saut	38
Chapitre 9 : Rythme, timing et synchronisation des segments	38
9.2- Comprendre la synchronisation des segments dans un saut	38
9.3- Le rôle du rythme : donner un cadre au système nerveux	38
9.4- Affiner le timing des membres inférieurs	38
9.5- Coordonner tronc et jambes au bon moment	38
9.6- Intégrer les bras : le haut du corps comme accélérateur	38

9.7- Travailler le rythme avec métronome et variations de tempo	38
9.8- Synchronisation globale : du geste découpé au geste fluide	38
9.9- Transférer le timing dans les appels et la course	39
9.10- Intégrer rythme et timing dans ton entraînement	39
9.11- Erreurs fréquentes et façons simples de les corriger	39
9.12- Ce que tu peux attendre de ce travail sur le moyen terme	39
Chapitre 10 : Drills pliométriques intelligents et progressifs	39
10.2- Les principes d'une pliométrie "intelligente"	39
10.3- Construire ta progression pliométrique : la logique globale	39
10.4- Pliométrie de base : poser les fondations	39
10.5- Pliométrie élastique : développer le rebond	39
10.6- Pliométrie plus intense : hauteur, distance et combinaisons	40
10.7- Comment doser les drills pliométriques dans ta semaine	40
10.8- Ajuster ta progression en fonction de ton profil	40
10.9- Repères de qualité : comment savoir si tu es sur la bonne voie	40
10.10- Relier les drills pliométriques à ton saut réel	40
10.11- Mettre tout ça en pratique : exemple de mini-cycles	40
10.12- Ce que tu dois retenir avant de passer à la suite	40
Chapitre 11 : De la coordination à la puissance : intégrer la force sans se transformer	41
11.2- La force qui fait vraiment monter le saut : notion de force utile	41
11.3- Comment éviter la prise de masse inutile	41
11.4- Les grandes règles pour intégrer la force sans te transformer	41
11.5- Quels exercices de force privilégier pour le saut	41
11.6- Comment choisir la bonne intensité : charges modérées, vitesse élevée	41
11.7- Organiser une séance type : de la coordination à la puissance	41
11.8- Combien de fois par semaine travailler la force quand on veut mieux sauter	41

11.9- Adapter la force à ton profil : "léger-rapide" vs "fort-lourd"	42
11.10- Suivre les effets de la force sur ton saut	42
11.11- Les erreurs classiques à éviter	42

Chapitre 12 : Construire votre plan d'entraînement neuromusculaire **42**

12.2- Les quatre grands blocs de progression	42
12.3- Combien de temps pour chaque bloc, selon ton profil	42
12.4- Organiser une semaine type	42
12.5- Construire une séance type selon le bloc	42
12.6- Règles simples de progression	42
12.7- Ajuster le plan selon ton niveau et ton contexte . .	42
12.8- Un exemple de cycle complet sur 8 semaines . . .	43
12.9- Comment savoir si ton plan fonctionne	43

Chapitre 13 : Adapter le travail de saut à son sport (terrain, piste, tatami) **43**

13.2- Sports collectifs sur terrain : sauter dans le chaos	43
13.3- Athlétisme sur piste : précision, répétition, maîtrise	43
13.4- Sports de combat sur tatami : explosivité, déséquilibre et sécurité	43
13.5- Trois exemples de translations concrètes	43
13.6- Construire ta passerelle : du général au spéci- fique, sans te perdre	43

Chapitre 14 : Préserver le système nerveux : récupéra- tion, gestion de la fatigue et prévention des blessures **44**

14.2- Reconnaître la fatigue nerveuse : ce que tu dois vraiment surveiller	44
14.3- Tes premiers outils de suivi : sentir au quotidien comment ton système nerveux va	44
14.4- Récupération nerveuse : ce qui marche vraiment pour rester explosif	44
14.5- Gérer les sauts à haut impact : protéger ton sys- tème nerveux et tes tissus	44
14.6- Organisation des semaines : ménager le système nerveux sans perdre l'explosivité	44
14.7- Les cycles de charge et de décharge : program- mer pour durer	44
14.8- Prévenir les blessures liées au saut : nerfs, ten- dons et articulations	44

14.9- Ajuster en temps réel : que faire les jours où le système nerveux dit stop	45
14.10- Construire une relation saine avec ta fatigue : conclure pour durer	45
Chapitre 15 : Consolider les gains et continuer à sauter plus haut, plus loin	45
15.2- Les rappels neuromusculaires : la base pour ne pas régresser	45
15.3- Organiser des mini-cycles pour continuer à progresser	45
15.4- Trois types de rappels à garder toute l'année	45
15.5- Mettre en place des tests réguliers sans se prendre au piège	45
15.6- Intégrer tes nouvelles coordinations dans ton sport	45
15.7- Ajuster selon ton sport, ta saison, ta réalité	46
15.8- Reconnaître les signes que tu es dans la bonne zone... ou pas	46
15.9- Un exemple de semaine type « consolidation et progrès »	46
15.10- Continuer à affiner ta manière de sauter au fil des années	46
15.11- Ce que tu peux faire dès aujourd'hui	46

Introduction

Si tu ouvres ce livre, c'est probablement pour une raison très concrète.

Tu veux sauter plus haut.

Tu veux aller plus loin.

Et surtout, tu veux que ça se voie sur le terrain, sur la piste, sur le tatami.

Peut-être que tu as déjà essayé pas mal de choses. Des séances jambes jusqu'à ne plus sentir tes cuisses, des squats lourds, des vidéos de « jump training » trouvées en ligne, quelques exercices de plyométrie posés à la fin de l'entraînement. Tu as peut-être gagné un peu... ou pas grand-chose. Tu t'es peut-être même senti plus lourd que plus explosif.

Ce livre part d'une idée simple : si tu veux vraiment changer ta façon de sauter, il faut d'abord changer la façon dont ton système nerveux organise le mouvement, bien avant de charger plus lourd sur la barre.

Je m'appelle Mathieu Carel, et si j'écris ce livre, c'est parce que je me suis longtemps trompé sur le saut. Comme beaucoup.

Quand plus de force ne donne pas plus de saut

Pendant des années, j'ai cru que sauter plus haut, c'était surtout une question de force brute. Je voyais des cuisses massives, des athlètes puissants, et je faisais logiquement le lien : « plus tu es fort, plus tu sautes ». Alors j'ai suivi cette logique.

Des cycles lourds.

Des exercices classiques de musculation.

Des heures passées à charger, pousser, tirer.

Le problème, c'est que sur le papier je devenais plus fort, mais dans l'espace je ne montais pas vraiment plus haut. Les barres augmentaient, pas ma détente. Sur le terrain, j'avais parfois l'impression inverse : plus solide, oui, mais moins vif, moins relâché, moins "élastique".

Je voyais aussi autour de moi des profils qui n'entraient pas dans cette équation. Des joueurs plutôt fins, pas spécialement musclés, qui arrachaient des sauts impressionnantes, sans programme usine à gaz ni quadriceps démesurés. Et à l'inverse, des costauds qui ne décollaient pas.

À un moment, il a fallu accepter un constat : la force ne suffit pas à expliquer la capacité de saut. Elle compte, bien sûr, mais ce n'est pas elle qui décide vraiment de comment tu utilises ce que tu as.

Ce qui décide, c'est ton système nerveux. La façon dont ton corps coordonne, anticipe, synchronise et libère ton mouvement.

C'est ce changement de regard qui a tout relancé pour moi, dans ma façon de m'entraîner et d'entraîner les autres.

Le saut, avant tout un problème d'organisation

Quand on parle de saut, on pense souvent "muscles des jambes". Quadriceps, ischios, fessiers, mollets.

En pratique, un saut est beaucoup plus qu'un coup de force vertical. C'est une chaîne d'évènements précis qui se déroulent en quelques fractions de seconde. Tes appuis au sol, la position de ton bassin, la façon dont ton tronc se stabilise, l'angle de tes genoux, le mouvement de tes bras, ton regard, ton timing de poussée... Tout ça se joue ensemble.

Ce "ensemble", c'est le système nerveux qui le gère.

Il décide : - quand les muscles se contractent, - dans quel ordre, - avec quelle intensité, - à quel moment ils se relâchent, - comment ils coopèrent pour transférer la force du sol jusqu'à ton centre de gravité.

Deux personnes avec le même niveau de force musculaire peuvent avoir des résultats de saut très différents, juste parce que l'une a un système nerveux mieux organisé pour cette tâche. C'est comme si l'une "savait sauter" avec tout son corps, et l'autre non.

Ce livre repose sur cette idée de base : avant d'essayer de pousser plus fort, apprends à pousser mieux. Avant de rajouter de la puissance, clarifie le signal. Avant de construire plus de moteur, assure-toi que le câblage est propre.

Pourquoi on s'entête sur la force

Si on a du mal à voir le saut comme un problème de coordination et de système nerveux, ce n'est pas par manque d'intelligence.

C'est parce que la force est plus facile à mesurer, plus simple à comprendre, et plus visible.

Tu peux compter les kilos sur une barre.

Tu peux voir les cuisses grossir.

Tu peux noter les répétitions.

C'est rassurant : tu sais où tu vas. Tu as l'impression de progresser, parce que les chiffres montent.

À l'inverse, la coordination, le timing, la qualité d'un appui, la manière dont tu utilises l'élasticité de tes tendons... tout ça est plus subtil. Ça se voit moins sur une fiche d'entraînement, mais ça saute aux yeux sur une vidéo au ralenti. Ça se ressent dans le corps, dans la fluidité, dans la façon dont tu colles ou pas au sol avant de repartir.

Et puis la musculation lourde a une grande légitimité dans beaucoup de sports. Elle a prouvé son intérêt pour la performance globale et pour la prévention des blessures. Le problème n'est pas là. Le problème, c'est quand on essaie d'en faire la solution principale pour tout, y compris pour un geste qui dépend énormément de la coordination neuromusculaire comme le saut.

Ce livre n'est pas contre la force. Il est contre l'idée que la solution pour mieux sauter, c'est juste "devenir plus fort".

Mon objectif, c'est de te faire gagner des centimètres sans forcément gagner des kilos. De t'aider à sauter plus haut et plus loin, en changeant la façon dont ton corps apprend, organise et restitue la force, plutôt qu'en te transformant physiquement.

Ce que tu vas trouver dans ce livre

Ce livre n'est pas un catalogue d'exercices copiés-collés ni un remake d'articles que tu peux trouver gratuitement sur internet. L'idée, c'est que tu ressortes de ta lecture avec trois choses très concrètes :

- Une nouvelle façon de comprendre le saut, simple, claire, centrée sur le système nerveux.
- Des tests et des repères pour savoir où tu es vraiment, sans matos sophistiqué.
- Des protocoles progressifs pour améliorer ta coordination, ton timing, ton usage du pied, de façon organisée, avec un plan.

Je ne vais pas te promettre "10 cm de détente en 2 semaines". Je ne vais pas non plus te dire que tu peux tout gagner sans jamais faire d'effort. Ce n'est pas un livre de promesses, c'est un livre de méthode.

Tu vas trouver des explications, mais toujours reliées à des choses que tu peux tester dans ton corps. Pas de grandes théories juste pour briller sur le papier. Chaque idée aura une traduction pratique : un test, un drill, une façon d'observer ton mouvement.

Tu vas aussi retrouver des notions comme la pliométrie, la force, la mobilité, mais revues à travers un prisme simple : qu'est-ce que ça change pour ton système nerveux ? Est-ce que ça améliore ton organisation, ou est-ce que ça rajoute juste de la fatigue ?

À qui s'adresse ce livre

Ce livre s'adresse à toi si tu utilises le saut dans ton sport, de façon directe ou indirecte.

Tu peux être joueur ou joueuse de sport collectif, sprinteur, sauteur, pratiquant d'arts martiaux, de sports de combat, de parkour, de danse urbaine, ou simplement quelqu'un qui veut mieux bouger, plus vite, plus net. Tu peux aussi être entraîneur, préparateur physique, ou éducateur sportif, à la recherche d'un angle différent.

Tu n'as pas besoin d'avoir un bagage scientifique. Je vais expliquer chaque concept de façon concrète et accessible. L'idée n'est pas que tu deviennes neurophysiologiste, mais que tu comprennes ce qui est utile pour t'entraîner autrement.

En revanche, ce livre suppose que tu as un minimum d'expérience de mouvement. Tu connais la fatigue d'un entraînement, tu as déjà senti ton corps répondre ou ne pas répondre comme tu voulais dans une situation réelle de sport. Tu n'es pas en train de découvrir ton premier squat.

Enfin, ce livre est pour toi si tu veux des résultats, mais pas à n'importe quel prix. Si tu veux éviter de t'alourdir inutilement, de te cramer le système nerveux, ou de multiplier les douleurs aux tendons et aux articulations.

Reprogrammer plutôt que rajouter

Le mot peut faire peur, mais il est très simple : “reprogrammer”, ça veut dire modifier la façon dont ton système nerveux gère une tâche donnée. Ici : le saut.

Concrètement, ça passe par des détails comme : - comment tu poses ton pied au sol avant de pousser, - comment tu utilises tes bras, - comment tu organises ton buste par rapport à ton bassin, - comment tu répartis la force entre ta hanche, ton genou et ta cheville, - le moment précis où tu cherches à être “dur” et le moment où tu cherches au contraire à être “élastique”.

Ce sont ces détails qui font que deux personnes qui “font le même exercice” n’ont pas du tout le même résultat. Une personne enchaîne les sauts et ne progresse plus. L’autre fait moins de répétitions, mais chaque saut sert à affiner la coordination.

Reprogrammer, ce n’est pas forcer. C’est répéter des situations simples, bien choisies, avec une intention claire. C’est donner au système nerveux des informations propres, des repères stables, pour qu’il ajuste sa façon de recruter les muscles et de gérer les temps de contraction-relâchement.

Tu ne t’entraînes plus juste pour être “plus fort”, tu t’entraînes pour être plus précis.

Pourquoi commencer par le système nerveux

Tu pourrais te dire : “Très bien, mais si je suis plus fort, ce sera toujours ça de pris, non ?”

Le problème, c’est qu’un système nerveux mal organisé utilise rarement bien un surplus de force. Au mieux, tu gaspilles du potentiel. Au pire, tu rajoutes de la contrainte sur des zones qui compensent déjà trop.

Un exemple concret : si tu utilises mal ton pied et ta cheville, si ton appui est flou ou que ton tendon d’Achille ne profite pas bien de l’élasticité, tu vas souvent compenser avec le genou. Tu peux devenir très fort en squat, mais tu vas continuer à charger un schéma articulaire qui n’est pas optimal. Résultat : tu sautes moyen pour ton niveau de force, et tu exposes ton genou à plus de contraintes.

L’approche de ce livre est l’inverse : mettre d’abord de l’ordre dans la façon dont tu produis et transfères la force, puis, seule-

ment ensuite, augmenter progressivement la quantité de force disponible. C'est comme aligner les segments avant d'appuyer plus fort sur l'accélérateur.

Travailler d'abord le système nerveux, c'est aussi une façon de progresser sans forcément ajouter du volume ou de la charge. Beaucoup de gains de saut peuvent venir d'un meilleur timing, d'un meilleur rythme interne, d'un usage plus fin du pied... sans que tu aies l'impression de faire une "grosse séance".

Un livre organisé comme un accompagnement

J'ai pensé ce livre comme un parcours, pas comme une encyclopédie. Tu peux le lire d'un bloc, mais l'idéal est de l'utiliser comme un guide progressif.

Les premiers chapitres vont changer ta façon de regarder le saut. On va clarifier ce qui fait un "bon" saut, non pas en théorie abstraite, mais en regardant ce qui se passe réellement dans le corps. Tu comprendras pourquoi certaines consignes classiques peuvent parfois te freiner plutôt que t'aider.

On ira ensuite du général au spécifique : - d'abord comment ton système nerveux pilote l'explosivité, - puis comment t'entraîner intelligemment pour sauter plus sans t'alourdir, - puis comment te situer grâce à des tests simples et un auto-diagnostic.

À partir de là, on va "nettoyer le terrain" : postures utiles, alignement, mobilité qui sert vraiment le saut, pas les étirements faits pour se donner bonne conscience.

Ensuite viendra la partie la plus concrète sur la reprogrammation du pattern de saut. On y parlera de coordination globale, de rôle du pied, de rythme, de timing, de synchronisation des segments. Chaque fois, l'idée sera la même : quelques principes simples, quelques exercices ciblés, et des moyens de sentir ce qui change.

On abordera la pliométrie sous un angle pratique : comment la rendre intelligente, progressive, adaptée à ton niveau et à ton sport, plutôt que de copier des séances pensées pour d'autres.

Puis seulement, on intégrera la force, en veillant à ce qu'elle vienne renforcer ta nouvelle organisation plutôt que de la perturber. Pas pour te transformer physiquement, mais pour consolider ce que ton système nerveux sait déjà faire mieux.

Enfin, on mettra tout ça dans un plan. Tu verras comment construire ton entraînement neuromusculaire, l'adapter à ton terrain (piste, parquet, pelouse, tatami), protéger ton système nerveux avec une vraie gestion de la fatigue, et conserver tes gains sur la durée.

Comment utiliser ce livre

Tu peux lire ce livre comme un simple ouvrage d'idées, mais tu tireras beaucoup plus si tu joues le jeu des tests et des drills.

Je t'invite à faire trois choses pendant ta lecture :

1. Noter. Tes sensations, tes résultats aux tests, ce qui te surprend, ce qui change. Tu peux utiliser un carnet, ton téléphone, peu importe. L'idée est d'objectiver ta progression autrement qu'au feeling.
2. Filmer. De temps en temps, filme ton saut, même avec un téléphone. Tu verras des choses que tu ne sens pas encore dans ton corps, surtout au niveau du timing et des appuis. Ce sera un excellent miroir de ton travail neuromusculaire.
3. Simplifier. Si un exercice te semble trop complexe, on le découpera. Si tu as déjà un programme, tu pourras intégrer certains éléments sans tout bouleverser d'un coup. L'important, ce n'est pas de tout faire, c'est de faire mieux ce qui est prioritaire pour toi.

Je vais m'adresser à toi comme à un collègue d'entraînement. Loin des grandes phrases et des slogans, on va rester les pieds sur terre, avec une logique : comprendre, tester, ajuster.

Ce que ce livre ne fera pas pour toi

Ce livre ne va pas t'éviter le travail. Il ne va pas non plus remplacer un suivi médical, un diagnostic professionnel ou un accompagnement sur mesure si tu as une blessure ou un antécédent sérieux.

Je ne te connais pas personnellement, je ne connais pas ton historique précis. Je peux te proposer un cadre, des repères, des outils. À toi de les adapter, de respecter ton corps, et de consulter un professionnel de santé si quelque chose coince ou fait mal de façon anormale.

Ce livre ne va pas non plus t'expliquer comment être "le plus fort de la salle". Ce n'est pas la priorité ici. Si ton objectif principal est l'hypertrophie ou la force maximale, tu trouveras des ressources mieux adaptées ailleurs. Ici, la question centrale est : comment sauter mieux.

Sauter plus haut, sauter plus loin... autrement

Si tu as déjà l'habitude d'entendre "plus lourd, plus de séries, plus de séances", ce livre va te proposer un autre réflexe : "mieux organisé, mieux coordonné, mieux synchronisé".

Tu vas découvrir que tu as probablement, dès maintenant, plus de potentiel que ce que tu montres. Pas parce qu'il te manque des muscles, mais parce que ton système nerveux n'exprime pas encore tout ce que tu pourrais faire.

Ce potentiel, on va le chercher pas à pas, avec des tests, des expériences, des ajustements. Tu verras que certains petits changements de placement, de rythme ou de consigne font parfois gagner plus que plusieurs semaines d'entraînement mal ciblé.

Si tu es prêt à regarder ton saut autrement, à t'intéresser à ce qui se passe "entre les oreilles" autant qu'entre tes hanches et tes chevilles, ce livre est pour toi.

On va commencer par là : changer le regard posé sur le saut. Comprendre ce qu'est, concrètement, un "bon" saut, au-delà des images spectaculaires.

C'est l'objet du premier chapitre.

Chapitre 1 : Changer de regard sur le saut

1.1- Pourquoi tes cuisses ne sont pas (seules) responsables de ton saut

Tu as sûrement déjà entendu, ou peut-être même pensé, quelque chose comme :

« Si je veux sauter plus haut, il faut que je renforce mes cuisses »

ou

« Les grands sauteurs ont juste plus de force et plus de muscles ».

C'est logique, en apparence. Quand tu regardes quelqu'un sauter, tu vois des cuisses qui poussent fort, des mollets tendus, un corps qui décolle. Donc, naturellement, tu associes le saut à la force musculaire, surtout à celle des jambes.

Le problème, ce n'est pas que cette idée est complètement fausse. C'est qu'elle est incomplète. Et tant que tu restes prisonnier de cette vision, tu vas plafonner beaucoup plus tôt que tu ne le pourrais.

Je vais être direct :

Tu peux avoir des cuisses plus fortes, des squats plus lourds, des ischios solides... et continuer à sauter moyen.

Je l'ai vu trop de fois pour que ce soit une exception.

Des joueurs de basket avec des squats impressionnantes, mais incapables de dunker alors qu'ils ont la taille pour.

Des sprinteurs amateurs qui soulèvent lourd, mais dont les départs restent mous.

Des pratiquants de sports de combat qui travaillent leurs jambes à la salle, mais qui n'arrivent pas à exploser vraiment sur un coup de pied sauté.

Si tu regardes honnêtement autour de toi, tu vois la même chose : tu connais sûrement quelqu'un moins costaud que toi, mais qui saute plus haut. Ou un coéquipier plus léger, moins « musclé », mais beaucoup plus explosif sur les premiers appuis.

Ce chapitre sert à mettre ça au clair :

Le saut n'est pas d'abord une affaire de force brute.

Le saut est d'abord une affaire de coordination et de synchronisation neuromusculaire.

La force compte, mais pas seule, et pas en premier.

Avant de parler de squats, de pliométrie lourde ou de charges additionnelles, il faut remettre les bases dans le bon ordre : comment ton cerveau, ton système nerveux et l'organisation de tes mouvements décident, à chaque saut, de combien de force tu peux vraiment utiliser, et à quelle vitesse.

Tu ne t'entraînes pas juste « les cuisses ». Tu t'entraînes toi, ton système nerveux, ta façon de bouger.
Et ça change tout dans ta manière de travailler.

1.2- Ce que tu crois voir quand quelqu'un saute... et ce qui se passe vraiment

Imagine une scène très simple : tu regardes un match de basket de niveau régional un samedi soir.

Sur le terrain, tu vois trois profils :

- Le gars très solide, épaules larges, cuisses épaisses, qui a l'air puissant... mais qui peine à finir au cercle.
- Le joueur plus maigre, presque « fluet », qui monte facile au contre ou au dunk.
- La majorité des autres, « moyens », qui sautent à peu près tous pareil.

Si on ne s'intéresse qu'au visible, on conclut vite que certains ont « le don » et que les autres doivent juste se renforcer et « bosser plus dur ». C'est simple à penser, mais ça ne t'aide pas vraiment à progresser.

Ce que tu vois, c'est juste le résultat.

Ce que tu ne vois pas, c'est tout ce qui se passe avant, à l'intérieur.

Quand quelqu'un saute, il ne fait pas juste une extension des jambes. Il organise, en une fraction de seconde :

- l'angle de ses hanches, de ses genoux, de ses chevilles,
- la mise en tension de ses muscles,
- la façon dont il utilise l'élan de ses bras,

- le placement de son buste pour ne pas « fuir » son saut,
- la manière dont ses pieds interagissent avec le sol.

Dans ce court laps de temps, son système nerveux doit décider :

- quels muscles activer,
- dans quel ordre,
- à quelle intensité,
- pendant combien de temps,
- et comment freiner cette énergie pour ne pas se blesser.

Deux athlètes de force équivalente, avec la même masse musculaire, peuvent produire des sauts très différents.

La différence ne se joue pas seulement dans leurs muscles, mais dans la façon dont leur système nerveux pilote ces muscles.

C'est la même chose que tu observes parfois à l'entraînement : tu fais exactement le même exercice que ton partenaire, vous avez des perfs comparables aux tests de force, mais sur les sauts ou les accélérations, il te « met un mètre ». Ce n'est pas magique. Ce n'est pas « il est né comme ça ». C'est souvent qu'il organise son mouvement de façon plus efficace que toi.

Le but de ce livre, et de ce chapitre en particulier, c'est que tu commences à voir ça.

À ne plus te focaliser uniquement sur ce qui est visible (la taille des cuisses, la flexion des genoux, la hauteur du genou à la montée), mais sur ce qui fait vraiment la différence : l'orchestration du mouvement.

Tu vas voir que, dans la plupart des cas, tu n'as pas besoin de te transformer physiquement pour sauter mieux. Tu as besoin de mieux utiliser ce que tu as déjà.

1.3- Sauter : un problème de coordination avant d'être un problème de force

Je vais te poser une question simple :
Tu préfères quoi pour sauter plus haut ?

- 10 % de force en plus, mais utilisée à 50 % de son potentiel,
ou
- la même force, mais utilisée à 80-90 % de ce que ton corps sait déjà faire ?

La plupart des gens cherchent la première option sans le savoir. Ils veulent plus de force, plus de muscles, plus de watts. Mais ils n'exploitent déjà pas ce qu'ils ont.

Si tu comprends que le saut est d'abord un problème de coordination, tu changes de stratégie.

Quand je parle de coordination ici, je ne parle pas de trucs « d'adresse » comme jongler ou faire des dribbles compliqués. Je parle de coordination dans un sens très concret : la capacité de ton corps à faire travailler ensemble, de façon utile, les différents segments et groupes musculaires pour produire un geste explosif.

Concrètement, dans un saut, la coordination c'est :

- l'enchaînement fluide du mouvement : la descente, le freinage, puis la poussée,
- la capacité à utiliser l'énergie élastique stockée dans tes tendons et tes muscles, au bon moment,
- la gestion du haut du corps (buste, bras, tête) pour que tout parte dans la même direction,
- le timing entre le pied au sol, le genou, la hanche, le buste et les bras.

Tu peux avoir beaucoup de force isolée, par exemple un gros quadriceps ou des ischios puissants, mais si cette force n'est pas bien synchronisée avec le reste du corps, tu vas « gaspiller » ce potentiel.

C'est un peu comme si tu avais un moteur puissant, mais une boîte de vitesses mal réglée. Le moteur pousse, mais ça ne passe pas bien dans les roues. Le problème n'est pas la puissance brute, c'est le transfert.

Dans ton corps, ce transfert, c'est ton système nerveux qui le gère.

Et c'est là que la coordination neuromusculaire entre en jeu.

Quand tu sautes, ton cerveau et ta moelle épinière envoient des signaux électriques à tes muscles. Ces signaux, ce n'est pas juste un « on / off ». C'est :

- combien de fibres musculaires tu recrutes,
- à quelle vitesse tu les recrutes,
- dans quel ordre tu les actives,
- comment tu arrêtes ou freines le mouvement après.

Si ce travail de coordination est mal organisé, tu peux te retrouver avec :

- des muscles qui travaillent « contre toi » (co-contractions inutiles),
- un mouvement saccadé ou trop lent,
- une perte d'énergie au niveau du tronc ou des hanches,
- un timing bras-jambes mauvais, qui limite ta hauteur ou ta distance.

En travaillant la coordination neuromusculaire, tu cherches d'abord à simplifier, clarifier et optimiser ce que ton système nerveux demande à ton corps de faire. Tu réduis le « bruit » et tu améliores la qualité du signal.

On pourrait résumer ça comme ça :

Avant de vouloir plus de moteurs, arrange-toi pour que ceux que tu as tournent ensemble, dans la bonne direction, au bon moment.

1.4- Le système nerveux : ton vrai « limitateur » de performance

Souvent, tu penses tes limites en termes de muscles : « Je ne suis pas assez fort », « Je ne suis pas assez explosif », « Je n'ai pas de cuisses ».

En réalité, très souvent, ce n'est pas ton muscle qui limite, c'est ton système nerveux.

Ton cerveau et ton système nerveux ont un rôle de protection. Leur priorité n'est pas de te faire sauter le plus haut possible,

mais de te garder en un seul morceau. Ils cherchent l'efficacité, oui, mais en respectant en permanence un principe : ne pas mettre le corps dans une situation qu'il juge dangereuse.

Ça veut dire quoi pour toi, concrètement ?

Ça veut dire que, même si tes muscles sont capables de produire plus de force, ton système nerveux peut décider de ne pas les laisser faire entièrement s'il « sent » que :

- tes articulations ne sont pas bien alignées,
- tes tendons ne sont pas prêts à encaisser,
- ta technique de saut est instable,
- tu arrives fatigué ou mal coordonné sur l'impulsion.

C'est pour ça que certains athlètes ressentent une énorme différence entre ce qu'ils sont capables de faire à l'échauffement, quand ils se sentent « frais et coordonnés », et ce qu'ils font en fin de séance, quand ils sont fatigués et moins précis dans leurs mouvements.

Ce changement n'est pas que musculaire. Il est surtout nerveux : à mesure que la fatigue s'installe, ton système nerveux devient plus prudent, ton timing se dégrade, tes signaux deviennent moins nets, ta coordination se détériore.

Là où ça devient intéressant pour toi, c'est que ce limitateur nerveux est entraînable.

Tu peux améliorer :

- la confiance de ton système nerveux dans certains patrons de mouvement,
- la vitesse et la précision des signaux qu'il envoie,
- sa capacité à recruter vite et fort les bons muscles au bon moment,
- son efficacité pour relâcher les tensions inutiles.

Et quand tu fais ça, tu augmentes automatiquement ce que ton corps accepte de produire.

Tu n'as pas changé tes gènes, tu n'as pas pris 8 kg de muscle. Tu as juste appris à mieux conduire ce que tu as.

Dans ce livre, je vais te proposer des tests et des drills qui vont dans ce sens :

Ils ne vont pas seulement « renforcer » quelque chose, ils vont rassurer ton système nerveux, clarifier les signaux, organiser ton mouvement.

C'est comme ça que tu débloques du potentiel sans te transformer physiquement.

1.5- Plus fort ne veut pas dire « je saute mieux »

Tu connais probablement quelqu'un dans ton sport qui a fait beaucoup de musculation dans l'espérance de devenir plus explosif, plus rapide, plus aérien... et qui, au final, est devenu surtout plus lourd.

Parfois, ce quelqu'un, c'est toi.

Tu peux avoir vécu ce scénario :

- Tu augmentes ta force à la salle.
- Tu gagnes du muscle.
- Tu te sens plus « solide ».
- Mais sur le terrain, tu ne sautes pas plus haut. Parfois même tu te sens moins aérien, moins fluide.

Ce n'est pas une fatalité, mais c'est fréquent. Et ça a plusieurs raisons.

D'abord, la force que tu développes à la musculation n'est pas toujours la force que tu utilises dans ton geste de saut.

Si tu fais surtout des mouvements lourds, lents, contrôlés, avec des temps sous tension longs, ton système nerveux apprend à être fort... lentement.

Ton patron moteur favorise le contrôle, la stabilité, le temps de réflexion. C'est utile pour certaines choses, mais très différent d'un départ en impulsion où tout doit se jouer en quelques dixièmes de seconde.

Ensuite, plus tu ajoutes de masse, plus tu ajoutes du poids à déplacer.

Si ta coordination et ton timing ne suivent pas, tu peux très bien avoir gagné de la force, mais perdre en rapport force/poids utile lors du saut.

Enfin, plus tu relies l'explosivité à des sensations de « forcer », plus tu risques de dégrader ta technique de saut : tu bouscules plus, tu contrôles moins, tu perds du rythme et de la fluidité. Tu « pousses » là où tu devrais « rebondir et transférer ».

La question n'est donc pas : « Est-ce que je dois être fort ? » Bien sûr que oui, une certaine force de base est utile pour protéger tes articulations et produire un minimum de puissance. La vraie question est : « Dans quel ordre je travaille ? »

Le message que je veux te faire passer ici, c'est celui-là :

Si tu cherches à améliorer ton saut en priorité par plus de force, sans d'abord optimiser ta coordination, ton timing et tes patterns de mouvement, tu construis à l'envers.

Tu risques de :

- fournir beaucoup d'efforts pour peu de transfert,
- t'alourdir sans gagner en hauteur ou en distance,
- te blesser plus facilement (tendons, genoux, dos),
- perdre ta sensation de liberté et de légèreté dans le saut.

Dans ce livre, je te propose l'approche inverse :

D'abord optimiser le logiciel (ton système nerveux, ton organisation), ensuite, si nécessaire, monter le hardware (ta force) de façon ciblée, en respectant ton geste de saut.

1.6- L'illusion du « don naturel » et ce qu'elle cache vraiment

Si tu as fait du sport en club, tu as forcément entendu un coach, un coéquipier ou un spectateur dire :

« Lui, il a des jambes de folie »,
« Elle, elle a ça dans le sang »,
« Il a un don pour le saut ».

On colle très vite l'étiquette « talent naturel » à ceux qui sautent plus haut que la moyenne, surtout s'ils ne sont pas spécialement musclés.

Ce que cette étiquette cache souvent, c'est un ensemble de choses très concrètes :

- une bonne coordination innée ou acquise très tôt,
- des années de jeux, de mouvements variés, de sports où on saute sans le formaliser,
- une sensibilité particulière au rythme, au timing, à la façon dont on utilise le sol,
- une posture et un alignement qui facilitent naturellement le transfert de force.

Certains enfants passent leur enfance à courir, sauter, grimper, jouer sur différents sols, pratiquer plusieurs sports, tomber, se relever, répéter des centaines de patterns moteurs sans s'en rendre compte. Leur système nerveux crée des raccourcis, des automatismes efficaces. Quand ils arrivent plus tard dans un sport où le saut est important, on parle alors de « don ».

Toi, tu ne peux pas revenir en arrière.

Par contre, tu peux entraîner aujourd'hui ce que d'autres ont intégré inconsciemment en jouant et en bougeant plus jeunes.

C'est là que ton regard doit changer :

Tu ne cherches plus à savoir si tu es « doué » ou pas, tu cherches à identifier ce que ton corps sait déjà bien faire et ce qu'il sait mal organiser.

Tu ne te compares plus en te disant : « Lui, il est né comme ça », mais en te demandant : « Qu'est-ce qu'il fait différemment dans son saut ? Où est-ce que je perds de l'efficacité, moi ? ».

Les tests simples que je te proposerai plus loin vont t'aider à voir ça :

Peut-être que tu as déjà une excellente utilisation des bras, mais des pieds mous.

Peut-être que tu as une bonne force de cuisses, mais un timing au sol trop lent.

Peut-être que tu es tonique, mais mal aligné, et que ton système nerveux met un frein de sécurité.

Une fois que tu auras cette vision plus précise de toi, la notion de « don » prendra beaucoup moins de place.

Tu verras surtout des choses à clarifier, ajuster, coordonner.

1.7- Ce qui fait vraiment la différence dans un « bon » saut

Avant de te donner des tests et des exercices dans les chapitres suivants, je veux que tu aies en tête ce qui, concrètement, distingue un saut efficace d'un saut moyen.

Regarde une vidéo au ralenti d'un athlète qui saute bien, puis une vidéo de toi ou d'un partenaire. Ne cherche pas d'abord la flexion de genoux ou l'angle précis des hanches. Observe surtout :

- Comment la descente et la remontée s'enchaînent.
Est-ce que le mouvement est fluide, comme une vague qui descend puis remonte, ou est-ce qu'il y a une pause, un temps mort au moment où il devrait y avoir un rebond ?
- Comment les pieds interagissent avec le sol.
Est-ce que le contact est tonique, précis, court, ou est-ce que le pied s'enfonce, traîne, écrase le sol ?
- Comment le haut du corps se comporte.
Est-ce que le buste accompagne le mouvement, reste relativement stable, ou est-ce qu'il part vers l'avant, s'effondre, ou au contraire se redresse trop tôt ?
- Comment les bras participent.
Est-ce qu'ils servent réellement à transmettre de l'élan et à finir la poussée, ou est-ce qu'ils s'agitent sans vraie utilité ?

Ces détails sont en fait des manifestations visibles de ce qui se passe dans ton système nerveux.

Un bon saut, c'est avant tout :

- un timing précis : le bon ordre d'activation des segments,
- une vitesse de recrutement nerveux élevée : tu recrutes vite les bonnes fibres,
- un bon relâchement : tu n'es pas en tension inutile pendant tout le mouvement,
- un transfert net de la force du sol vers le reste du corps.

Tout ce qui ressemble à :

- un temps mort entre la descente et la montée,
- des hésitations dans la prise d'élan,
- des gestes parasites avec les bras,
- un pied qui « fuyait » ou s'écrase,

est souvent le signe que ta coordination et ta synchronisation peuvent être optimisées.

Ce n'est pas un jugement, c'est une bonne nouvelle : Tu as de la marge de progression sans forcément ajouter de kilos sur la barre ou de muscles sur tes cuisses.

1.8- Pourquoi on va parler de « reprogrammation » plutôt que de « renforcement »

Tu as souvent entendu parler de « renforcement » : renforcement des jambes, renforcement du tronc, renforcement des chevilles.

Ce mot suppose que tu dois ajouter quelque chose à ce que tu as, comme si tu étais « trop faible » partout.

Dans ce livre, je vais parler beaucoup plus souvent de « reprogrammation ».

Pourquoi ce mot-là ?

Parce que dans la plupart des cas, tu n'as pas besoin de tout reconstruire. Tu as surtout besoin de clarifier, simplifier et réorganiser tes patterns de saut.

Ton système nerveux fonctionne par habitudes. À force de répétitions, il grave des schémas :

« Quand je veux sauter, je fais ça, dans cet ordre, avec ces tensions. »

Même si ces schémas ne sont pas optimaux, ils ont un avantage : ils sont stables. Ton corps les connaît, il les trouve « sûrs ».

Si tu as appris à sauter :

- en te protégeant inconsciemment d'une ancienne douleur,
- en copiant des partenaires qui ne sautaient pas forcément bien,

- en ayant toujours travaillé la force sans le rythme,
- en étant souvent fatigué quand tu sautes,

tu peux avoir programmé des schémas qui te limitent.

Reprogrammer, ça veut dire :

- proposer à ton système nerveux des façons plus efficaces de faire,
- les répéter assez souvent pour qu'il les considère comme plus stables et plus sûres,
- supprimer progressivement les gestes parasites, les tensions inutiles, les temps morts.

Les drills de ce livre ne vont pas simplement « renforcer » un muscle.

Ils vont donner à ton système nerveux des informations claires :

« Voici un meilleur moyen d'utiliser ton pied. »

« Voici un meilleur timing entre ta hanche et ton genou. »

« Voici comment utiliser tes bras sans déséquilibrer ton saut. »

Tu n'es donc pas en train de devenir quelqu'un d'autre.

Tu affines la manière dont tu utilises ce que tu es déjà.

1.9- Ce que cette approche change pour toi, très concrètement

Changer de regard sur le saut, ça pourrait rester une idée théorique. Mais l'objectif, c'est que ça change ta manière de t'entraîner, de t'évaluer et de progresser.

Concrètement, adopter cette vision neuromusculaire et coordonnée, ça va modifier plusieurs choses.

D'abord, tu vas arrêter de chercher la solution uniquement dans plus de charge ou plus de volume.

Tu vas commencer à te poser d'autres questions, du type :

- « Comment je me sens en termes de coordination aujourd'hui ? »
- « Est-ce que mes appuis sont nets ou mous ? »

- « Est-ce que je garde du rythme dans mes sauts ou je commence à forcer ? »

Ensuite, tu vas donner une vraie place à la qualité plutôt qu'à la quantité.

Tu verras que faire 10 sauts bien coordonnés, avec un bon timing, un bon transfert, est souvent plus utile que faire 50 sauts moyens, fatigués, avec une technique qui se dégrade.

Tu vas aussi apprendre à mieux lire ton propre corps.

Au lieu de te focaliser sur : « J'ai sauté à combien aujourd'hui ? », tu vas remarquer :

- quand tu es plus explosif dans la journée,
- quels types d'échauffement te rendent plus réactif,
- quelles consignes techniques te font gagner tout de suite quelques centimètres.

Enfin, tu vas pouvoir intégrer ce travail dans ton sport, sans te transformer en haltérophile ou en spécialiste de la salle.

L'idée n'est pas de te détourner de ton jeu, de ta piste ou de ton tatami, mais de rendre tout ce que tu y fais plus efficace.

À la fin de ce livre, tu auras :

- une nouvelle façon de comprendre ton saut,
- des tests simples pour voir où tu es vraiment,
- des exercices concrets pour améliorer ton organisation neuromusculaire,
- une méthode pour construire ton plan d'entraînement sans t'alourdir.

Mais avant de rentrer dans les détails techniques, on doit encore poser une base :

Qu'est-ce qu'un « bon » saut d'un point de vue mécanique et pratique ?

Qu'est-ce que ton corps doit être capable de faire pour transformer la force disponible en hauteur et en distance ?

C'est ce qu'on va voir dans le prochain chapitre.

Chapitre 2 : Comprendre la mécanique d'un « bon » saut

2.2- La chaîne cinétique : comment ton corps transmet la force

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.3- Fermée ou ouverte : la différence entre un squat et un saut

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.4- Les articulations clés : où se joue vraiment ton saut

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.5- Du bas vers le haut : la séquence naturelle d'un saut

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.6- Le timing : la différence entre forcé et explosif

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.7- Le cycle étirement-raccourcissement : ton “rebond” interne

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.8- Réflexes et boucles neuromusculaires : ce que ton système nerveux fait en coulisse

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.9- Les trois grandes phases du saut : amortir, inverser, propulser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.10- Bras, regard, respiration : les détails qui changent beaucoup

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.11- Pourquoi certains sauts “coincés” ne se débloquent pas avec plus de force

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.12- Comment utiliser cette compréhension pour la suite

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 3 : Le système nerveux, chef d'orchestre de l'explosivité

3.2- Les fibres musculaires : ce que ton système nerveux choisit d'allumer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.3- Recrutement des unités motrices : quantité et qualité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.4- Fréquence de décharge : la cadence interne de ton explosivité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- Précision des angles : pourquoi ton système nerveux a Horreur du flou

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.6- Coordination inter-musculaire : comment ton système nerveux répartit le travail

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.7- Synchronisation : le vrai secret d'un saut qui décolle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.8- Inhibition et freins internes : quand ton système nerveux te protège... trop

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.9- Pourquoi la force seule ne suffit pas, et comment le système nerveux te limite

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.10- Le système nerveux central : décision, anticipation, ajustements

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.11- Le système nerveux périphérique : sensations, réflexes et pied au sol

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.12- Rythme global du mouvement : comment ton système nerveux gère le tempo

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.13- Pourquoi ton système nerveux est ton vrai plafond actuel

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.14- Ce que ça change concrètement dans ta manière de t'entraîner

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.15- Préparer le terrain pour la suite

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 4 : Sauter plus sans s'alourdir : principes d'entraînement intelligents

4.2 - Gérer la charge : faire assez... mais pas trop

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.3 - Densité d'entraînement : jouer sur le temps, pas seulement sur les séries

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.4 - Vitesse d'exécution : un critère non négociable

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5 - Fraîcheur nerveuse : le carburant invisible de ton saut

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.6 - Équilibrer force, coordination et élasticité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.7 - Comment éviter de prendre trop de masse inutile

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.8 - Organiser une séance type “intelligente” pour le saut

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.9 - Reconnaître quand ton entraînement n'est pas “intelligent”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 5 : Se situer avant de progresser : tests simples et auto-diagnostic

5.2- Tester ta hauteur de saut : vertical, bras, sans bras

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.3- Tester ta distance de saut : horizontal, un appui, bilatéral

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.4- Coordination globale : comment ton corps met tout ensemble

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.5- Stabilité et contrôle : ce qui se passe à l'atterrissement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.6- Réactivité : ton rapport au temps et au sol

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.7- Relier tes résultats : technique, nerf, élasticité ou force de base ?

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.8- Cas mixtes : ce n'est jamais tout ou rien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Comment consigner tes résultats et t'en servir

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 6 : Nettoyer les parasites : posture, alignement et mobilité utiles au saut

6.2- Les grands repères d'un corps “aligné pour sauter”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.3- Tests simples pour repérer tes “parasites”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.4- Priorités : corriger ce qui freine vraiment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Le pied : reconstruire une base stable et vivante

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.6- L'alignement pied-genou-hanche : retrouver un axe fiable

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.7- Mobilité utile : ce qu'il te faut vraiment aux chevilles et aux hanches

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.8- Le tronc : stabilité sans crispation

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.9- Organiser une mini-routine “anti-parasites”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.10- Comment savoir si tu as vraiment nettoyé des parasites

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.11- Intégrer la posture et la mobilité dans le reste du livre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 7 : Reprogrammer le pattern de saut : coordination globale

7.2- Pourquoi ton pattern actuel te limite (même si tu es déjà « explosif »)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.3- Le principe des drills de coordination globale

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.4- Installer la base : l'enchaînement pied-genou-hanche

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5- Ajouter le tronc : organiser le haut et le bas ensemble

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.6- Ajouter les bras sans casser le timing

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.7- Construire un pattern fluide : enchaîner les segments

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.8- Gérer la dissymétrie : travail en unipodal

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.9- Comment intégrer ces drills sans épuiser ton système nerveux

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.10- Comment savoir si ton pattern s'améliore

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 8 : Le pied comme point d'ancrage : réactivité et transfert au sol

8.2- Comprendre ce qu'est un "bon" contact au sol

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.3- Rigidité élastique : ce que tu dois vraiment sentir au niveau pied-cheville

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.4- Comment ton appui oriente ta force (et pourquoi tu fuis parfois la poussée)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- Préparer le pied au travail de réactivité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.6- Drills de contact au sol : apprendre à “toucher et repartir”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.7- Travailleur la rigidité élastique pied-cheville sans t'user

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.8- Timing d'appui : ne plus subir le sol mais l'utiliser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.9- Orienter la force : vertical, horizontal, diagonal

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.10- Intégrer le travail du pied dans tes drills pliométriques

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.11- Adapter le travail du pied à ton sport

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.12- Comment évaluer tes progrès au niveau du pied

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.13- Intégrer durablement le pied dans ta logique de saut

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 9 : Rythme, timing et synchronisation des segments

9.2- Comprendre la synchronisation des segments dans un saut

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.3- Le rôle du rythme : donner un cadre au système nerveux

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.4- Affiner le timing des membres inférieurs

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.5- Cordonner tronc et jambes au bon moment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.6- Intégrer les bras : le haut du corps comme accélérateur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.7- Travailler le rythme avec métronome et variations de tempo

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.8- Synchronisation globale : du geste découpé au geste fluide

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.9- Transférer le timing dans les appels et la course

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.10- Intégrer rythme et timing dans ton entraînement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.11- Erreurs fréquentes et façons simples de les corriger

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.12- Ce que tu peux attendre de ce travail sur le moyen terme

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 10 : Drills pliométriques intelligents et progressifs

10.2- Les principes d'une pliométrie "intelligente"

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.3- Construire ta progression pliométrique : la logique globale

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.4- Pliométrie de base : poser les fondations

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Pliométrie élastique : développer le rebond

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.6- Pliométrie plus intense : hauteur, distance et combinaisons

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.7- Comment doser les drills pliométriques dans ta semaine

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.8- Ajuster ta progression en fonction de ton profil

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Repères de qualité : comment savoir si tu es sur la bonne voie

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.10- Relier les drills pliométriques à ton saut réel

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.11- Mettre tout ça en pratique : exemple de mini-cycles

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.12- Ce que tu dois retenir avant de passer à la suite

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 11 : De la coordination à la puissance : intégrer la force sans se transformer

11.2- La force qui fait vraiment monter le saut : notion de force utile

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.3- Comment éviter la prise de masse inutile

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.4- Les grandes règles pour intégrer la force sans te transformer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.5- Quels exercices de force privilégier pour le saut

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.6- Comment choisir la bonne intensité : charges modérées, vitesse élevée

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.7- Organiser une séance type : de la coordination à la puissance

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.8- Combien de fois par semaine travailler la force quand on veut mieux sauter

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.9- Adapter la force à ton profil : “léger-rapide” vs “fort-lourd”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.10- Suivre les effets de la force sur ton saut

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.11- Les erreurs classiques à éviter

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 12 : Construire votre plan d’entraînement neuromusculaire

12.2- Les quatre grands blocs de progression

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.3- Combien de temps pour chaque bloc, selon ton profil

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.4- Organiser une semaine type

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.5- Construire une séance type selon le bloc

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.6- Règles simples de progression

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.7- Ajuster le plan selon ton niveau et ton contexte

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.8- Un exemple de cycle complet sur 8 semaines

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.9- Comment savoir si ton plan fonctionne

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 13 : Adapter le travail de saut à son sport (terrain, piste, tatami)

13.2- Sports collectifs sur terrain : sauter dans le chaos

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.3- Athlétisme sur piste : précision, répétition, maîtrise

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.4- Sports de combat sur tatami : explosivité, déséquilibre et sécurité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.5- Trois exemples de translations concrètes

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.6- Construire ta passerelle : du général au spécifique, sans te perdre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 14 : Préserver le système nerveux : récupération, gestion de la fatigue et prévention des blessures

14.2- Reconnaître la fatigue nerveuse : ce que tu dois vraiment surveiller

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.3- Tes premiers outils de suivi : sentir au quotidien comment ton système nerveux va

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.4- Récupération nerveuse : ce qui marche vraiment pour rester explosif

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.5- Gérer les sauts à haut impact : protéger ton système nerveux et tes tissus

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.6- Organisation des semaines : ménager le système nerveux sans perdre l'explosivité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.7- Les cycles de charge et de décharge : programmer pour durer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.8- Prévenir les blessures liées au saut : nerfs, tendons et articulations

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.9- Ajuster en temps réel : que faire les jours où le système nerveux dit stop

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.10- Construire une relation saine avec ta fatigue : conclure pour durer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 15 : Consolider les gains et continuer à sauter plus haut, plus loin

15.2- Les rappels neuromusculaires : la base pour ne pas régresser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.3- Organiser des mini-cycles pour continuer à progresser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.4- Trois types de rappels à garder toute l'année

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.5- Mettre en place des tests réguliers sans se prendre au piège

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.6- Intégrer tes nouvelles coordinations dans ton sport

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.7- Ajuster selon ton sport, ta saison, ta réalité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.8- Reconnaître les signes que tu es dans la bonne zone... ou pas

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.9- Un exemple de semaine type « consolidation et progrès »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.10- Continuer à affiner ta manière de sauter au fil des années

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.11- Ce que tu peux faire dès aujourd’hui

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.