

Dans ce document, vous allez retrouver **2 séances d'explosivité** prêtes à l'emploi (une avec matériel, une sans matériel) ainsi que **10 exercices d'explosivité** détaillés avec objectif, volume et temps de récupération.

**Principes clés :** Travailler l'explosivité en début de séance, hors fatigue nerveuse. Peu de répétitions, récupération complète entre les séries (2 à 3 min). La qualité d'exécution prime toujours sur le volume.

## 10 EXERCICES D'EXPLOSIVITÉ POUR FOOTBALLEURS

N°	Exercice	Qualité ciblée	Matériel	Volume	Récup.
1	Sauts pieds joints sur mini-haies + sprint	Explosivité démarrage	Mini-haies	4 x 6 haies	2 min
2	Départ assis sur banc + sprint 10m	1re foulée / accélération	Banc	5 x 5 rép.	2 min
3	Squat jump (saut vertical maximal)	Force explosive membres inf.	Aucun	4 x 5 rép.	2-3 min
4	Fentes sautées alternées	Puissance + coordination	Aucun	4 x 8 rép.	90 sec
5	Box jump depuis le sol	Détente verticale + réactivité	Caisse / step	4 x 6 rép.	2 min
6	Drop jump (saut contrebas + rebond)	Réactivité neuromusculaire	Banc / caisse	4 x 6 rép.	2-3 min
7	Sprint en résistance élastique 20m	Puissance de propulsion	Élastique	5 x 20m	2-3 min
8	High knees explosifs sur place	Fréquence d'appuis + coordination	Aucun	6 x 10 sec	90 sec
9	Départ en déséquilibre avant + sprint	Accélération réactive	Aucun	5 x 5 rép.	2 min
10	Appuis latéraux explosifs (shuffle 3m)	Explosivité multidirectionnelle	Aucun	5 x 5 allers	90 sec

## SÉANCE 1 — AVEC MATÉRIEL (Haies + Banc) — 50 MIN

Phase	Objectif	Exercices	Durée
<b>Échauffement</b>	Activation neuromusculaire	High knees, talons-fesses, skipping, 3 x accélérations 30m progressives	<b>12-15 min</b>
<b>Bloc pliométrie</b>	Cycle étirement-raccourcissement	Sauts pieds joints haies + sprint (4x6) — récup. 2 min Box jump (4x6) — récup. 2 min	<b>15-18 min</b>
<b>Bloc sprints</b>	Accélération maximale	Départ assis banc + sprint 10m (5x5) — récup. 2 min Départ déséquilibre avant (5x5) — récup. 2 min	<b>12-14 min</b>
<b>Retour calme</b>	Récupération active	Marche active, étirements statiques quadriceps, ischio-jambiers, mollets	<b>8-10 min</b>

## SÉANCE 2 — SANS MATÉRIEL / À DOMICILE — 40 MIN

Phase	Objectif	Exercices	Durée
<b>Échauffement</b>	Montée en température neuromusculaire	High knees 3x15 sec, fentes dynamiques, montées latérales genou, 2 x sprint sur place 10 sec	<b>10-12 min</b>
<b>Bloc explosif poids corps</b>	Force explosive sans contrainte de lieu	Squat jump (4x5) — récup. 2 min Fentes sautées alternées (4x8) — récup. 90 sec Burpees avec saut (4x5) — récup. 2 min	<b>16-18 min</b>
<b>Bloc réactivité</b>	Explosivité multidirectionnelle	Appuis latéraux explosifs shuffle 3m (5x5) — récup. 90 sec Départ déséquilibre avant + sprint 5m (5x5) — récup. 2 min	<b>10-12 min</b>
<b>Retour calme</b>	Récupération	Marche, étirements statiques 30 sec par groupe musculaire	<b>6-8 min</b>