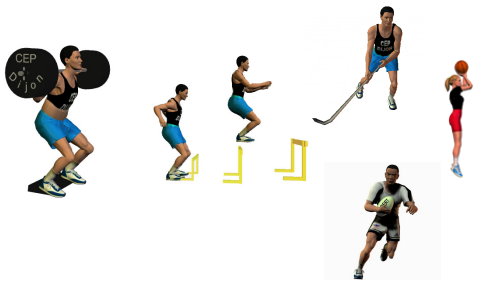
Diplôme Universitaire de préparation physique
"Gilles Cometti"

Les Séances de Force Spécifique



1

Diplôme Universitaire de préparation physique
"Gilles Cometti"

Les Séances de Force Spécifique

2

Diplôme Universitaire de préparation physique
"Gilles Cometti"

Les Séances de Force Spécifique

Exemple Vidéos

3

Enchainement Spécifique Rugby

Spécifique duel

3 reps lourdes / côté

8 haies avec décalage latéral (unilatéral)

Prise de balle + duel

3-4 séries - R = 2'30

4

Enchainement Spécifique Rugby

Spécifique plaquage

8 reps ½ squat
(résistance élastique importante)

6 plaquages
(résistance élastique moyenne)

3-4 séries - R = 2'

5

Enchainement Spécifique Rugby

Spécifique combat

6'' iso max

10'' de mêlée

4 déblayages

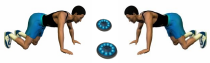
3-4 séries - R = 2'30

6

Enchainement Spécifique Rugby

Déplacement spécifique

6 reps (80%) DC sur swissball



30'' Fitlight (quadrupédie)

3-4 séries - R = 2'

7

Enchainement Spécifique Rugby

Spécifique touche

4 arrachés lourds

4 développés haltère (2 lifteurs)

4 sauts sur box (1 sauteur)

4 touches

3-4 séries - R = 2'30

8

Enchainement Spécifique Football

Spécifique Jeu aérien

4 reps ½ Squat à 80%

4 sauts haies

4 têtes

4-5 séries ; R : 3'

9

Enchainement Spécifique Football

Spécifique passes

3 reps/coté
Fentes latérales 45Kg

4 passes / côté
avec élastique

3 passes

4-5 séries ; R : 2’30

10

Enchainement Spécifique Football

Accélérations spécifiques au poste

3 reps/côté
Montées sur plinth à 80%

2 accélérations avec
élastique

Passage sur appel
contre appel

Sprint sur 20m

3-4 séries ; R : 3’

11

Enchainement Spécifique Football

Décélérations

3 reps/côté
Excentrique TRX avec
disque

3 décélérations par
côté

1 passage
décélération

3-4 séries ; R : 3’

12

Football - Force spécifique

Enchainement Spécifique Football

Spécifique duel 1 contre 1 au sol

3 Soulevés de terre sumo (80%)

Fitlight

2 ballons

4-5 séries ; R : 2’30

13

Football - Force spécifique

Enchainement Spécifique Football

Spécifique GB

4 reps Thruster

2 prises hautes

4-5-séries ; R : 2’30

14

Basket - Force spécifique

Enchaînement spécifique basket

3 montées sur banc/jbe

2 doubles pas/côté sur vertec

4 séries ; R : 3’00

15

15

Enchaînement spécifique basket

2 reps 90%

6 passes MB

4 séries ; R : 3'00

16

16

Enchaînement spécifique basket

3reps ½ squat à 85%

4 sauts sur box

4 shoots sous panier

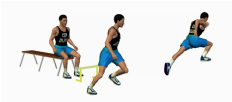
4 séries ; R : 3'00

17

17

Enchaînement spécifique basket

Spécifique extérieur



3reps Hip Trust à 85%

Démarrage banc assis x2

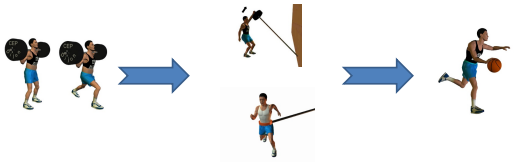
4 séries ; R : 3'00

18

18

Enchaînement spécifique basket

Spécifique extérieur



Fentes arrières 3/jambes

Développé T-Bar x 3/côté
Démarrage élastique x 2/côté

Démarrages arrêtés x 2

4 séries ; R : 3'00

19

19

Enchaînement spécifique basket

Spécifique Intérieur

Iso Max 5''

Lutte Bouclier 5''

Box Out + Rebonds x2

4 séries ; R : 3'00

20

20

Enchaînement spécifique basket

Spécifique Intérieur

Fentes latérales X 3/côté

Déplacement latéraux élastique x 2 /côté

Step - reprise x 1/côté

4 séries ; R : 3'00

21

21

Basket - Force spécifique

Enchaînement spécifique basket

Spécifique intérieur

Soulevé de terre 3 reps

4 sauts sur vertec

Défense poste bas

4 séries ; R : 3'00

22

22

Basket - Force spécifique

Enchaînement spécifique basket

Spécifique extérieur

Front squat iso 8''

Dribble sous pression

4 séries ; R : 3'00

23

23

Handball - Force spécifique

Enchaînement Spécifique Handball

3 reps Lourdes / jbe

Sauts banc 3reps/jbe

Engagement-désengagement + Tir

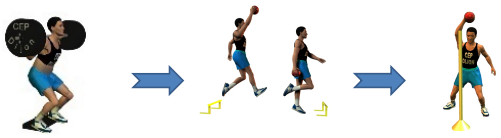
3-4 séries - R = 2'00

24

24

Enchaînement Spécifique Handball

Spécifique Duel (1c1)



3 reps 80%

Sauts haies latérales (unilatéral) 3rep/Jbe

Duel + tir

3-4 séries - R = 2'00

25

Enchaînement Spécifique Handball

Spécifique Pivot

Iso max 5 sec

Gains de positions alternés contre Swiss Ball + passes

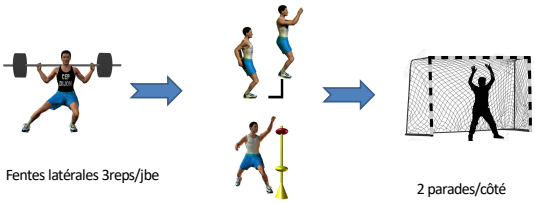
Gain de position + Tir

3-4 séries - R = 2'30

26

Enchaînement Spécifique Handball

Spécifique GB



Fentes latérales 3reps/jbe

Sauts haies + parades latérales 2 reps/jbe

2 parades/côté

3-4 séries - R = 2'00

27

Handball - Force spécifique

Enchaînement Spécifique Handball

Spécifique GB

8 varjus

8 parades

3-4 séries - R = 1'30

28

Handball - Force spécifique

Enchaînement Spécifique Handball

Spécifique Tir

3 reps 70%

3 lancers de médecine ball pliométriques

2 tirs

3-4 séries - R = 2'00

29

Handball - Force spécifique

Enchaînement Spécifique Handball

Spécifique défense

3 RM

4 neutralisations

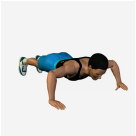
3-4 séries - R = 2'00

30

Boxe – Force spécifique

Enchaînement Spécifique Boxe

Coup de poing direct



Pompes 6 reps

Direct avec résistance élastique
3 reps / Côté

Direct sur cible
2 reps / côté

3-4 séries - R = 2'00

31

31

Boxe – Force spécifique

Enchaînement Spécifique Boxe

Chassé frontal

Fente 1 jambe sur banc
3 Reps/ côté - Excentrique
Avec charges (80%)

Step-up+chassé
2 Reps/ côté
Avec charges

Chassé frontal
2 Reps/ côté

3 séries - R = 2'30

32

32

Boxe – Force spécifique

Enchaînement Spécifique Boxe

Uppercut

Curl haltère
6 Reps/ côté

Uppercut avec haltère
4 Reps/ côté

Uppercut
2 Reps/ côté

3-4 séries - R = 2'00

33

33

Karaté – Force spécifique

Enchaînement Spécifique Karaté

Soto Uke

Curl haltère
6 Reps/ côté

Uppercut avec haltère
4 Reps/ côté

Uppercut
2 Reps/ côté

3-4 séries - R = 2'00

34

34

Karaté – Force spécifique

Enchaînement Spécifique Karaté

Gyaku zuki

DC Haltère
6 Reps (80%)

Projection MB 1 bras en fente
3 Reps/ côté

Gyaku zuki
2 Reps/ côté

3 séries - R = 2'30

35

35

Diplôme Universitaire de préparation physique
"Gilles Cometti"

Les Séances de Force Spécifique

Autre exemple

36

36

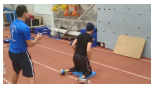
Hockey sur glace - Force spécifique

Enchainement Spécifique Hockey sur Glace

Spécifique Gardien

4 reps soulevé de terre

6 poussées / jbe



4 séries ; R : 3'
Réactivité / stabilité

37

37

Hockey sur glace - Force spécifique

Enchainement Spécifique Hockey sur Glace

Spécifique Shoot

6 reps/côté
Rotation sur Kinesis

8 Shoots avec
élastique

5 séries ; R : 2'
manipulation

38

38

Hockey sur glace - Force spécifique

Enchainement Spécifique Hockey sur Glace

Spécifique Vitesse

4 sprints de 15m sur glace
Avec résistance
(Partenaire-Parachute…)

2 sprints sur glace

3 séries; R : 3'

39

39

Hockey sur glace - Force spécifique

Enchainement Spécifique Hockey sur Glace

Spécifique Patinage

Saut unilatéral + stabilisation
4 reps/jb

Patinage slide
20 secs

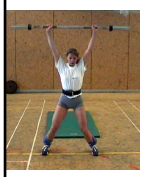
5-6 séries ; R : 2'
adducteurs

40

40

Volley-ball - Force spécifique

Spécifique Volley-ball



4 varjus + 4 « bancs parallèles » + 4 varjus + 4 « bancs parallèles »

41

41

Tennis - Force spécifique

Enchainement Spécifique Tennis

Spécifique Service

6 reps
Rotation Spécifique sur
Kinesis (Charge Lourde)

4 reps
Exercice spécifique shoot
avec résistance contre
élastique

2 reps Service

3-4-séries ; R : 1min30

42

42

Tennis - Force spécifique

Enchainement Spécifique Tennis

Spécifique Appuis

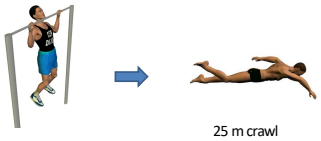
Varjus 30Kg 8 reps → Changements de direction spécifique Tennis → Varjus 30Kg 8 reps → Changements de direction spécifique Tennis

5-6 séries ; R : 3min

43

Natation - Force spécifique

Spécifique Natation



6 Tractions → 25 m crawl

44

Cyclisme - Force spécifique

Spécifique cyclisme

3 ½ Squat → 4 Leg Extension → 30'' Velo

45

Moto-cross - Force spécifique

Spécifique Moto-cross

3 ½ Squat

6 ½ Squat avec contrainte

30'' Moto-cross

46

46

Moto-cross - Force spécifique

Spécifique Moto-cross

6 Stato-dynamique 2 temps

6 Stato-dynamique 2 temps

30'' Moto-cross

47

47

Tir à l'arc - Force spécifique

Spécifique Tir à l'Arc

5'' Isométrie

6 Tronçonneuse

3 Tir

48

48

Tir à l'arc - Force spécifique

Spécifique Tir à l'Arc

30''+ 30'' Isométrie

6 Fessiers

4 Tir

49

Judo - Force spécifique

Enchainement Spécifique Judo

Spécifique balayage

6 reps/côté
(résistance élastique moyenne)

6 nage-komi

3-4 séries - R = 1'30

50

Judo - Force spécifique

Enchainement Spécifique Judo

Spécifique seoi
(technique d'épaule)

8 rowing (résistance
élastique moyenne)

8 tirages élastiques
(résistance faible)

6 uchi-komi
3 nage-komi

3-4 séries - R = 1'30

51

Judo - Force spécifique

Enchainement Spécifique Judo

Spécifique kumikata
(saisie/garde)

4-6 reps / côté DC haltères (sur swissball)

10-12 tirages corde

20'' travail de garde

2 reps
3-4 séries - R = 1'30

52

Judo - Force spécifique

Enchainement Spécifique Judo

Spécifique newaza
(travail au sol)

10 tirages (pieds sur swissball)

10 pompes (pieds sur swissball)

20'' newaza
après projection

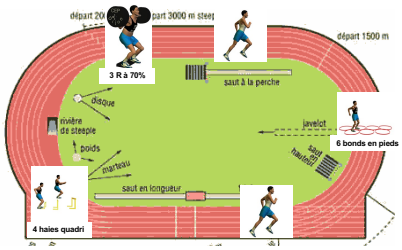
2 reps
3-4 séries - R = 1'30

53

Sport d'endurance - Force spécifique

Spécifique sport d'endurance

Intégrer des séquences de force



54

54

Séances spécifiques

- Conclusion :

- Analyse de l'activité => mouvements principaux, enchaînements spécifiques adaptés
- Bien mais avec modération
- Discussion avec entraîneur avant
- Ne remplace pas le travail de force et d'aérobie pur !

55

55