

LES POMPES

C'est un exercice complet qui permet de faire travailler votre buste efficacement et sans matériel.

Un moyen simple pour entretenir votre musculature n'importe où : à la maison, en vacances...

▪ Comment pratiquer l'exercice ?

La position classique



Posez les pointes de pieds au sol, ainsi que les mains espacées de la largeur des épaules.

Contractez bien vos abdominaux pour fixer la position : votre corps doit être en ligne tout au long de l'exercice.

Pliez lentement les bras pour laisser descendre le buste vers le sol. Remontez en poussant sur les mains et en soufflant.

Faites le maximum de mouvements, puis reposez-vous 1' à 1'30, puis reprenez pour un total de 4 à 5 séries.

→ Les conseils du coach :

Travaillez lentement, essayez de bien contracter les pectoraux à chaque mouvement. A la fin de chaque série, les muscles doivent être congestionnés (gonflés).

▪ Muscles travaillés

- Pectoraux, deltoïdes antérieurs (muscles de l'avant de l'épaule), et triceps
- Abdominaux et lombaires pour le maintien de la position correcte.

▪ Variantes

Mains écartées

Ecartez les mains plus larges que la largeur des épaules. Le travail est plus localisé sur la partie externe des pectoraux (près des épaules).

Mains serrées



Les mains espacées d'une dizaine de centimètres, vous travaillez davantage la partie médiane des pectoraux (vers le sternum), ainsi que l'avant de l'épaule. Les triceps sont également plus sollicités.

Les pieds surélevés



Posez les pieds sur un banc ou une chaise, et les mains au sol. Avec cette variante, le travail est axé sur la partie supérieure des pectoraux (vers les clavicules).

Pompes avec les genoux au sol

C'est le même mouvement, mais avec les genoux posés au sol et non les pointes de pieds. L'exercice est alors moins difficile. Il est intéressant pour ceux qui ont du mal à exécuter les pompes classiques.

▪ **Entraînement de pompes sur la semaine :**

Lundi : pompes classiques (4 séries) + pompes mains serrées (3 séries)

Mercredi : pompes pieds surélevés (3 séries) + pompes mains écartées (3 séries)

Vendredi : pompes classiques (4 séries) + pompes mains serrées (3 séries)

N'oubliez pas : maximum de mouvement à chaque série !

Pas de pompes les autres jours

▪ Le défi du coach

Si vous n'êtes plus débutant, vous pouvez remplacer, 1 fois par semaine, votre séance habituelle de pompes par l'enchaînement suivant :

Pompes classiques : faites le maximum de mouvements, puis continuez immédiatement par **les pompes genoux au sol** en allant à nouveau à votre maximum. Reposez-vous 1'30, puis reprenez pour un total de 3 à 4 séries. Travail intense et brûlure dans les pecs et les triceps assurée !

| Le défi du coach | | |
|---|----------------------|--------------|
| Enchaînement | Nb de répétitions | Nb de séries |
| - Pompes classiques : puis - Pompes genoux au sol | - Maxi - maxi | 3 à 4 |

Si vous souhaitez plus de renseignements, contacter à la FFHMFAC :
Philippe GEISS (Conseiller Technique National)
pgeiss@ffhmfac.fr ou bien au 01 55 09 17 65