

FAIRE DES POMPES EFFICACES ET CORRECTES

Les pompes sont un exercice de base pour développer force et puissance. Elles font travailler les muscles du haut du corps mais pas seulement puisque c'est un exercice complet qui engage également tous les autres muscles. Les pompes peuvent être modifiées à l'infini pour travailler les muscles à des degrés différents. Cet exercice au poids de corps peut se faire n'importe où, il suffit d'avoir un sol.

Position et technique de base

Placez les **mains** au sol de manière à ce qu'elles soient un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras tendus et étendez les jambes derrière vous, pieds joints.

Les **doigts** sont écartés avec les index qui pointent vers l'avant et les pouces vers l'intérieur. Si vous avez mal aux poignets, vous pouvez faire les pompes sur les poings (phalanges), les poignets seront ainsi verrouillés.

Les **épaules** sont au-dessus de vos mains, au niveau des phalanges pour garder vos avant-bras perpendiculaires au sol, aussi bien en position haute qu'en position basse.

Tout votre **corps** est verrouillé et gainé, il forme une seule ligne : tête, coup, dos, fesse, jambes.

Vous serrez les **abdominaux**, les **fesses** et les **jambes**. Vous êtes en position de planche sur les mains. Faites pointer vos coudes derrière en faisant pivoter vos bras : sans bouger vos mains du sol, essayez de tourner vos mains vers l'extérieur, comme si vos pouces prenaient la place de vos index.

Fléchissez les **bras** pour amener votre **menton**, votre **poitrine** et vos **hanches** à toucher le sol en même temps. N'écartez pas les coudes, ils doivent être relativement proches du corps dans un angle inférieur à 45° (ne pas faire de « forme en T » avec les bras perpendiculaires au corps).

Poussez sur les **bras** en maintenant tout votre corps verrouillé jusqu'en position haute, bras tendus et verrouillés. Faites attention à ne pas être trop explosif en tendant les bras pour ne pas vous blesser.

Maintenez le **corps** gainé pendant tout le mouvement. Inspirez sur la flexion et expirez sur la répulsion.

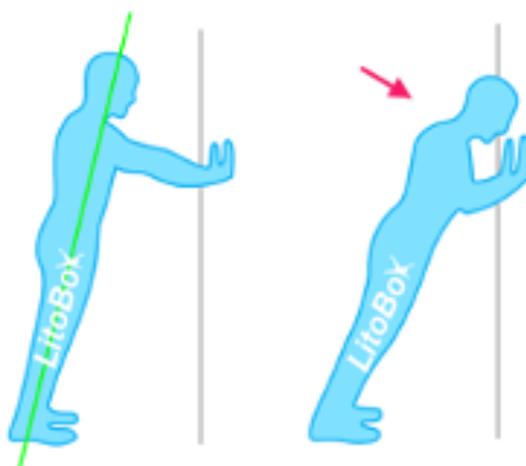
Six erreurs fréquentes à éviter

1. Ne pas baisser la tête comme si vous alliez poser votre front entre vos 2 mains. Regardez au sol à environ 1 mètre devant vous, pour garder la tête dans l'alignement de votre corps.
2. Ne pas arquer le dos : vous ne devez pas commencer à toucher le sol avec vos hanches ou vos genoux. Le corps forme une seule ligne et vous touchez le sol avec le menton, la poitrine et les hanches simultanément.
3. Ne pas écarter les coudes vers l'extérieur ce qui fait remonter les épaules et crée des tensions. Les coudes doivent rester près du corps dans un angle inférieur à 45°.
4. Ne pas sortir ou rentrer les fesses : tout le corps doit être bien aligné et bien droit, pensez à gagner les abdominaux et les fesses. Si vous sortez les fesses, votre taille est trop faible pour verrouiller le corps.
5. Ne pas faire le mouvement complètement : de nombreuses personnes font des demi-pompes c'est à dire qu'elles plient un peu les bras et ne remontent pas jusqu'en haut, l'amplitude n'est que de quelques centimètres. Vous devez toucher le sol en position basse et tendre les bras en position haute. Sinon vous ne travaillez pas dans toute l'amplitude possible.
6. Ne pas gagner tout le corps : il faut penser que les pompes ne font pas travailler que les pectoraux et les bras, gagnez vos abdominaux, vos fesses et vos jambes et gardez le corps en position de planche.

Quatre exercices pour arriver à faire des pompes

Si vous n'arrivez pas à faire des pompes, voici un petit programme pour vous aider à y arriver.

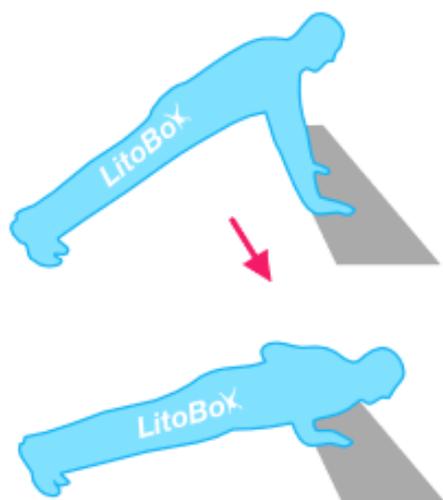
1. **Pompes verticales** ou « pompes au mur ». Face au mur, pieds joints à environ 70 cm du mur, posez vos paumes à plat contre le mur (index vers le haut et pouces vers l'intérieur) de manière à ce qu'elles soient un peu plus écartées que vos épaules, bras tendus.



Fléchissez les coudes et effleurez le mur avec le nez. Repoussez en position initiale. Entraînez-vous à garder l'alignement tête, dos et jambes et verrouillez le corps (abdominaux et fesses contractés) Dès que vous arrivez à faire les 3 séries de 40 répétitions avec 1'30 minutes entre les séries, passez à l'exercice suivant.

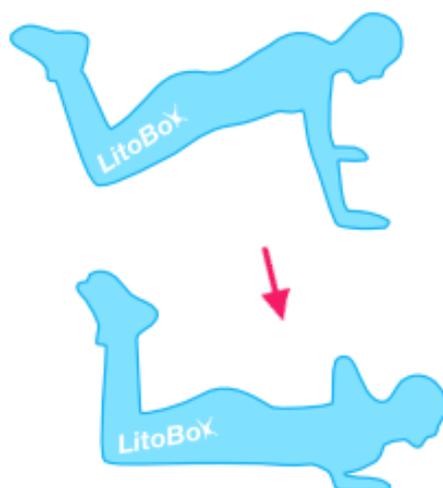
2. **Pompes inclinées**. Face à un banc ou une chaise, posez les mains dessus, un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras et jambes tendus. Fléchissez les coudes et effleurez le banc avec votre poitrine. Repoussez en position initiale. Gardez le corps aligné et verrouillez-le (abdominaux et fesses contractés) Plus l'inclinaison est importante, plus les pompes seront faciles (vous pouvez commencer par une hauteur de table par exemple); au contraire plus l'inclinaison est faible (objet bas : banc, chaise) plus les pompes seront difficiles et proches des pompes complètes. Vous pouvez aussi utiliser les marches d'un escalier et les

descendre progressivement une par une pour arriver à une inclinaison très faible (une seule hauteur de marche).



Dès que vous arrivez à faire les 3 séries de 20 répétitions avec 1'30 minutes entre les séries, passez à l'exercice suivant.

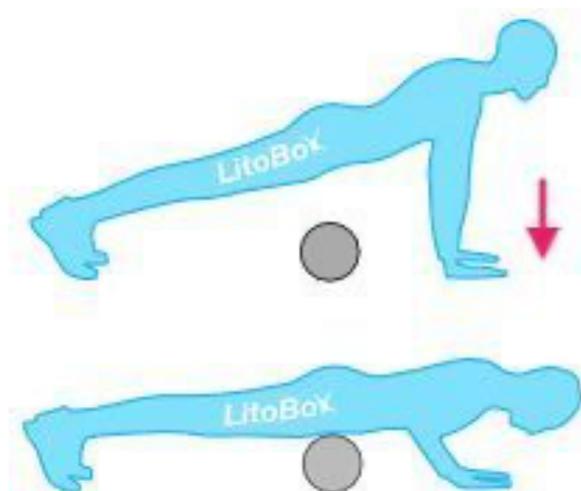
3. **Pompes sur les genoux.** Les pompes sur les genoux sont des pompes normales mais plus faciles car le poids supporté par les bras est plus faible.



Agenouillez-vous sur le sol, pieds joints, paumes de main à plat, un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras tendus, index devant et

pouces à l'intérieur. Contractez les abdominaux et les fesses et gardez cuisses, hanches, dos et tête alignés. Ne sortez pas les fesses en ayant le corps à 90° ! Fléchissez les coudes et venez effleurer le sol avec votre poitrine. Dès que vous arrivez à faire les 3 séries de 20 répétitions avec 1'30 minutes entre les séries, passez à l'exercice suivant.

4. **Demi-pompes.** Ce sont les pompes que beaucoup de personnes font en pensant en faire des « vraies » : elles ne sont pas faites avec une amplitude complète (bras tendus, torse au sol).



Utilisez un objet de 20 cm de hauteur environ (ballon ou pile de livres) et placez-le sous vos hanches. Placez-vous en position de pompes et, tout en gardant le corps droit et gainé, fléchissez les coudes et effleurez l'objet avec vos hanches. Repoussez en position initiale.