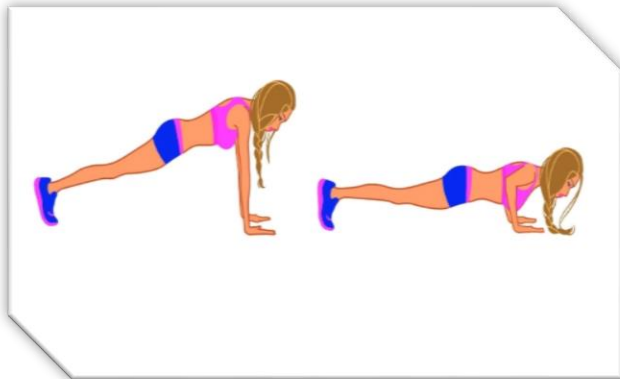


# POMPE

## SCHÉMA

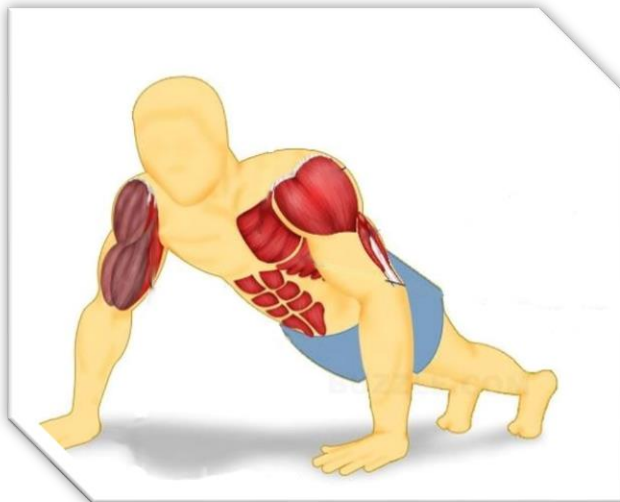


## CRITÈRES DE RÉALISATION

1. Placer les mains au sol un peu plus écartées que la largeur des épaules
2. Bras et jambes tendus, pieds joints
3. Épaules au-dessus des mains
4. Fléchir les bras pour amener le menton, la poitrine et les hanches vers le sol en même temps
5. Pousser sur les bras en maintenant tout le corps verrouillé jusqu'en position haute

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Alignement tête - bassin - chevilles
- Corps gainé et droit (ne pas cambrer le dos)
- Ne pas baisser les fesses vers le sol (ni les monter en "V" inversé)
- Coudes proches du corps (ne pas les écarter)



## MUSCLES SOLLICITÉS

- Pectoraux

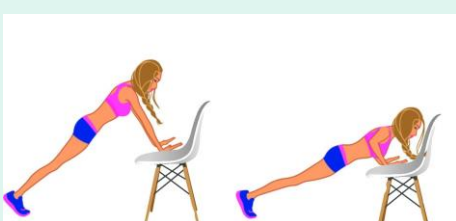
- Biceps  
- Triceps

## ÉTIREMENTS

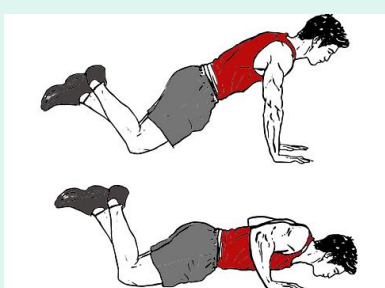


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : Pompe sur plan incliné



Niv 2 : Pompe genoux



Niv 3 : Pompe

