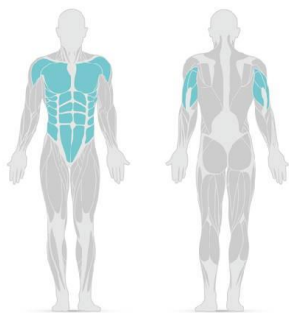


Quels sont les groupes musculaires en action pendant les pompes ?



Voici un aperçu des **quatre groupes musculaires plus ou moins sollicités selon les variantes de pompes effectuées** :

♥ Les muscles de la poitrine

Le grand pectoral (musculus pectoralis major) permet entre autres l'antépulsion du bras. C'est lui qui effectue le plus gros travail lorsque l'on fait des pompes.

♥ Les triceps

Le muscle triceps brachial (triceps brachii) est situé sur la partie postérieure du bras. Il permet l'extension du coude. Plus les mains sont rapprochées lors de l'exécution des pompes, plus les triceps sont sollicités.

♥ Les muscles de l'épaule

La partie antérieure des deltoïdes (deltoideus) aide à l'antépulsion du bras. Les muscles de la ceinture scapulaire fixent l'omoplate pendant les pompes et permettent à l'épaule de bouger d'avant en arrière. Les muscles plus profonds (la coiffe des rotateurs) ajustent la position des bras.

♥ Les muscles du tronc

Ce sont principalement les muscles abdominaux profonds qui permettent de stabiliser le tronc pendant les pompes et qui permettent un alignement du corps, des orteils à la tête.

Les pompes classiques



Voici à quoi doit ressembler la **position de départ** des pompes classiques :

1. Allongez-vous au sol, à plat ventre.
2. Les pieds sont collés et relevés, de façon à tenir sur les orteils et une partie de la plante des pieds.
3. Les mains sont de part et d'autre du thorax.
4. Les avant-bras sont perpendiculaires au sol.
5. Les doigts pointent vers l'avant, les coudes vers l'arrière.
6. Les épaules sont rentrées.
7. Le regard est fixé vers le sol.



Pour soulever le corps :

1. Inspirer et contracter les abdos, les muscles fessiers et dorsaux.

2. Soulever tout le corps à la force des bras en expirant.
3. Les épaules se déplacent naturellement vers l'avant.
4. Faire bien attention à ce que les jambes, le dos et le cou soit positionnés sur un axe pendant que le tronc et fessiers sont contractés.



Revenir à la position initiale :

1. Fléchir les coudes, retenir les épaules en arrière et revenir au sol dans un mouvement contrôlé.
2. Inspirer.
3. Arrêter lorsque les bras sont parallèles au sol et fléchir au maximum. Puis remonter.

Les avant-bras sont toujours un peu obliques, soit lorsque votre corps est complètement relevé, soit lorsqu'il est redescendu. Il vaut mieux privilégier une **position perpendiculaire des avant-bras** lorsque le corps est bas car c'est à ce moment précis que l'articulation du coude doit être libérée. Pour ce faire, veillez à ce que vos bras soient légèrement inclinés en avant lorsque vous êtes en position haute, c'est-à-dire, les épaules doivent dépasser un peu les mains. En ne bougeant pas les pieds, les avant-bras se retrouvent automatiquement en position verticale lorsque vous atteignez la position la plus basse.

Le saviez-vous ? Beaucoup de personnes **se plaignent d'articulations douloureuses lorsqu'elles font des pompes**. La première mesure à adopter est d'**écarter les doigts au maximum** : cela permet de répartir la pression sur une plus grande surface. Si cela n'aide pas, pourquoi ne pas utiliser des **poignées pour pompes** ? Vous pouvez également utiliser de petits haltères aux poids ronds ou anguleux (cela évite aux haltères de rouler).

La patience paye



Pompes prise large

Les **mains doivent avoir un écartement bien supérieur à la largeur des épaules**, l'angle entre le torse et le bras est donc plus grand. Plus les bras sont écartés, plus les pectoraux vont travailler et moins les triceps seront sollicités puisque la flexion des coudes est réduite.

Étant donné que le grand pectoral est plus puissant que le triceps et que l'amplitude de mouvement est inférieure, les pompes prise large sont plus faciles à exécuter que les pompes classiques. Les mains ne doivent cependant pas être trop éloignées pour les raisons suivantes :

Le grand pectoral permet l'antépropulsion du bras. **Si les mains sont trop éloignées l'une de l'autre, les bras ne peuvent effectuer ce mouvement en avant** puisqu'ils sont déjà tendus – dans l'absolu, le grand pectoral sera moins sollicité.

Alors que les avant-bras doivent être perpendiculaires au sol au point le plus bas du mouvement, un écartement des mains plus grand signifie que le bras et le tronc forment un angle également plus grand. Si cet angle se rapproche des 90° (**bras en T**), les articulations de l'épaule vont subir une charge énorme puisque l'omoplate sera à l'étroit entre la tête humérale et l'acromion et les tendons situés à cet endroit seront pincés (**impingement**). Veillez donc bien à ce que vos bras et votre **tronc forment un angle de 75° maximum** – et cela vaut aussi pour le développé couché sur banc.



Pompes prise serrée (diamond push ups)

Les mains peuvent également avoir un écartement inférieur à la largeur des épaules ; lorsque vous vous serez bien chauffés avec des pompes classiques, **écartez les pouces, tournez légèrement vos bras vers l'intérieur et rapprochez vos mains de façon à ce que les pouces ainsi que les index se touchent**. La forme de losange ainsi formée a donné son nom à cet exercice.

Lorsque vous effectuez cet exercice, le tronc descend en direction de ce losange, les bras doivent donc être fléchis au maximum. Les **triceps sont énormément sollicités** pendant cet exercice.



Pompes avec pieds surélevés

Si vous souhaitez vous **concentrer plutôt sur les muscles des épaules**, les pompes avec pieds surélevés est le bon choix. Trouvez un objet dont la hauteur est adaptée à votre niveau – il peut s'agir d'un livre épais, d'une marche d'escalier ou d'un canapé (et, tout en haut de l'échelle, on retrouve le support le plus haut : le mur, pour effectuer des «handstand push up »).

Plus les pieds sont hauts, plus la partie supérieure du grand pectoral et les deltoïdes vont travailler. Pour ces derniers, lorsque les mains sont rapprochées, c'est la partie antérieure qui sera très sollicitée. Au contraire, si les mains sont plus éloignées, c'est le faisceau moyen qui travaillera davantage, au détriment du grand pectoral.

Mais peu importe quelle variante vous choisissez : **dans tous les cas, le tronc doit être stable et le dos doit rester bien droit**.



Pompes sur support

Puisque toutes les pompes doivent être exécutées de façon à ce que le buste soit le plus proche du sol possible, on devrait ici parler de « **super profond** ». Procurez-vous deux gros livres de la même épaisseur, deux caisses de la même hauteur, trois chaises de la même hauteur – deux pour les mains, une pour les pieds – ou tout autre objet comparable pouvant supporter votre corps.

Installez ces deux objets au sol à une distance légèrement supérieure à votre largeur d'épaule et utilisez-les comme supports pour vos mains. Vous pourrez ainsi descendre votre tronc encore plus bas : **ce système augmente l'amplitude de mouvement et vous force à vous relever avec une pression sur le torse et les épaules plus grande** – courbatures assurées !



Pompes sur un côté et pompes avec ballon

Faites une pompe durant laquelle vous descendrez une épaule le plus bas possible pendant que l'autre devra rester le plus haut possible. Cette variante, à travers l'inclinaison du tronc, permet de renforcer particulièrement les muscles de la ceinture abdominale. De plus, cela permet de **réveiller l'intérêt pour les exercices destinés aux bras et aux épaules**.

C'est le même principe pour les **pompes avec ballon** : Posez une main sur un ballon ferme. Faites une pompe en descendant l'épaule jusqu'au ballon, et l'autre épaule, libre, jusqu'au sol.

Autre variante avec un ballon : commencez là encore avec une main sur le ballon et placez l'autre à côté. Poussez pour vous relever assez haut jusqu'à ce que vous puissiez poser votre seconde main sur la balle. Laissez-la sur le ballon et descendez l'autre main au sol, à côté. Faites une pompe et répétez le changement de main.

Vous pouvez également effectuer le changement de main en faisant rouler le ballon de l'autre côté lorsque vous êtes en position haute, en appui. Les pompes prise serrée peuvent également être exécutées avec un ballon.



Pompes avec mains décollées

Pour **gagner en rapidité**, misez sur les pompes avec mains décollées. Lorsque vous êtes plus proche du sol, poussez avec puissance de façon à ce que vos mains soient décollées du sol lorsque votre tronc est au plus haut et les bras tendus.

Essayez de monter le plus haut possible – **les bons athlètes peuvent même taper des mains**, les excellents arrivent à le faire derrière le dos. Ensuite, amortissez la « chute » avec vos bras après avoir posé au sol d'abord les doigts puis la main à plat.

Notre astuce, pour ceux qui ne sont pas les plus sportifs : faites ce décollement des mains sur un bord surélevé afin d'améliorer votre rapidité sur des séries aux nombreuses répétitions.

Vous pouvez également associer décollement des mains et pompes avec ballon : placez une main sur le ballon et l'autre à côté. Décollez votre main du sol de façon à changer de main sur le ballon.



Pompes sur les phalanges ou les poignets

Variante pour ceux qui pratiquent un sport de combat : ne faites pas les pompes mains à plat mais uniquement sur les phalanges de l'index et de l'annulaire. Ce sont en effet ces articulations qui touchent (ou devraient toucher) lorsque l'on porte un coup. En faisant régulièrement vos pompes sur un sol dur, ces articulations deviennent plus fortes. La stabilité des poignets lorsqu'ils portent des coups est également améliorée. Les personnes d'un niveau plus avancé peuvent réaliser ces pompes en **décollant les mains**.

Beaucoup de personnes pratiquant un sport de combat et souhaitant **renforcer leurs poignets exécutent aussi des pompes sur le dos de la main**.

Pompes sur une main

Ce sont les **pompes niveau Champions' League** : ne pensez pas les intégrer d'emblée à votre programme sportif, même si vous êtes déjà un sportif confirmé. La position est peu commune et l'exercice est difficile. C'est un exercice qu'il faut réellement apprendre à réaliser correctement. Le mieux reste de suivre le même procédé que pour les « pompes pour les nuls » : commencer à la verticale contre un mur puis descendre progressivement jusqu'à pouvoir exécuter les pompes sur un bras au sol.



Pompes sur une main, mode d'emploi :

1. Mettez-vous en position pour faire des pompes classiques.
2. Rapprochez vos mains petit à petit.
3. Écartez les pieds (la distance doit être supérieure à la largeur des épaules) en prenant bien appui sur le sol.
4. Mettez une main derrière le dos et écartez bien les doigts de la main posée au sol.
5. Concentrez votre poids sur l'extérieur de la main d'appui.
6. Inspirez et contractez votre corps au maximum.
7. Fléchissez le bras d'appui le plus possible.
8. Maintenez votre coude près du corps et stabilisez vos épaules.
9. Remontez en expirant lentement.
10. Continuez à contracter votre corps pendant la remontée.

Full Planche Push Up

Les pompes sur une main sont déjà impressionnantes, mais les « full planche push ups » sont spectaculaires : **les jambes sont tout simplement dans les airs, seules les mains touchent le sol**. Oui, c'est possible ! Nous allons toutefois nous passer de « mode d'emploi » pour cette variante de pompes car pour les réaliser, il faudra bien plus que suivre une liste d'étapes. Comme l'explique le crack du calisthenics (ou street work-out) Austin Dunham sur une vidéo Youtube, il lui a fallu un an et demi pour réussir à les exécuter correctement. Vous souhaitez apprendre ? Dunham a quelques conseils pour vous.