



# Défi de progression des pompes



## DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue dans le défi de progression des pompes - votre défi d'un mois pour développer la force, l'endurance et la confiance en soi par le biais des pompes. Les pompes sont un exercice classique au poids du corps qui peut être pratiqué n'importe où.

## POURQUOI DES POMPES ?

Les pompes sont un exercice composé qui cible différents groupes musculaires du haut du corps, comme la poitrine et le tronc. Par conséquent, l'un des principaux avantages des pompes est l'amélioration de la force du haut du corps. En fait, il a été démontré que les pompes activent les mêmes muscles que **le développé couché**. Elles se présentent sous différentes formes pour s'adapter aux différents niveaux de condition physique et aux objectifs, dont trois variantes populaires.

### Pompes au mur

Les pompes au mur sont le point de départ idéal pour les débutants ou les personnes dont la force du haut du corps est limitée. Elles constituent également une excellente option pour les personnes qui cherchent à réduire les tensions au niveau des poignets ou du dos. Cette variante est moins intense car elle réduit la charge causée par la gravité, ce qui la rend plus facile à réaliser tout en ciblant les mêmes groupes musculaires que les pompes classiques. Pour effectuer une pompe au mur :

1. Placez-vous face à un mur, à bout de bras, et placez vos mains sur le mur à la hauteur et à la largeur des épaules.
2. Gardez les pieds à plat sur le sol, pliez les coudes et penchez votre corps vers le mur tout en gardant le dos droit.
3. Repoussez-vous jusqu'à la position de départ et répétez l'exercice.

### Pompes sur les genoux

Les pompes sur les genoux sont un excellent moyen de passer des pompes sur le mur à des variantes plus difficiles. Elles sont effectuées au sol, les genoux touchant le sol, ce qui réduit la charge sur le haut du corps. Cette variante sollicite les mêmes muscles du haut du corps que les pompes classiques, mais avec une intensité moindre, ce qui la rend adaptée aux personnes qui développent leur force. Pour effectuer une pompe sur les genoux :

1. Commencez en position de planche haute, les mains écartées à la largeur des épaules, puis baissez les genoux vers le sol.
2. Gardez le dos droit et abaissez votre poitrine vers le sol en pliant les coudes.
3. Poussez pour revenir à la position de départ.

# PROGRESSION DES POMPES

## Pompes classiques

Les pompes normales sont la forme standard de cet exercice et impliquent une gamme complète de mouvements pour solliciter le haut du corps, le tronc et les stabilisateurs du bas du corps. Cet exercice complet renforce non seulement la poitrine, les épaules et les triceps, mais sollicite également les muscles du tronc et du bas du corps pour assurer la stabilité. Pour effectuer des pompes normales :

1. Mettez-vous en position de planche, les mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
2. Votre corps doit former une ligne droite de la tête aux talons. Abaissez votre corps en pliant les coudes jusqu'à ce que votre poitrine touche presque le sol.
3. Poussez ensuite pour revenir à la position de départ.

N'oubliez pas de vous concentrer sur la bonne méthode pour maximiser les bénéfices et minimiser le risque de blessure.

## LE DÉFI

Le défi de progression des pompes est conçu pour augmenter votre force sur une période d'un mois ! Chaque semaine, vous augmenterez le nombre de pompes ou le nombre de séries. Vous pouvez effectuer les pompes dans n'importe laquelle des trois formes. Au fur et à mesure que vous développez votre endurance, mettez-vous au défi de faire des pompes normales.

### Semaine 1: 5 pompes, 3 fois par jour



1

L'accent est mis sur la technique et non sur la quantité.

Il n'est pas nécessaire de faire les séries les unes à la suite des autres.

Si vous avez des difficultés, faites des pompes sur les genoux ou au mur - il est important de maintenir une bonne forme !

### Semaine 2: 10 push-ups, 3x per day



2

Essayez de terminer vos séries l'une après l'autre ou de réduire le temps entre les séries.

Si vous avez fait des pompes sur le mur ou sur les genoux la semaine dernière, essayez de vous mettre au défi en faisant au moins une série de pompes normales.

# PROGRESSION DES POMPES

## Semaine 3: 10 pompes, 4 fois par jour



Vous devriez maintenant vous sentir plus fort dans votre routine. Outre l'augmentation du nombre de séries, cherchez d'autres moyens de vous mettre au défi. Cela peut inclure diminuer le temps de repos entre les séries ou plus de pompes classiques (si vous faites encore des pompes au mur ou sur les genoux).

## Semaine 4: 4 séries d'autant de pompes que possible



Vous êtes dans la dernière semaine ! Essayez de vous mettre au défi autant que possible. Si les pompes normales vous semblent faciles, essayez les pompes en extension ou les pompes sur les triceps pour cibler d'autres muscles. Vous un minimum et essayez de voir combien de pompes supplémentaires vous pouvez faire chaque jour. Célébrez vos progrès !

## DÉFI TERMINÉ !

Remember, the key to success is consistency and proper form. Listen to your body, and if you need a rest day, take it. One of the best ways to improve your push-ups is through building your upper body strength through other exercises such as strength training and core work.



# Félicitations d'avoir terminé le défi **Progression des pompes**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

