

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Les Pompes

Greg Glassman



Les pompes, un exercice apprécié des professeurs d'éducation physique et des instructeurs des Marines, sont souvent perçues comme une forme de punition. Bien qu'elles soient courantes dans les programmes d'exercice de groupe, elles sont rarement utilisées dans les entraînements sérieux de force et de conditionnement. Aujourd'hui, tout comme les jumping jacks, les pompes sont souvent réservées aux programmes en plein air, où le nombre de participants et le manque d'équipement rendent leur utilisation essentielle.

Autrefois, les pompes étaient considérées comme un indicateur de la force et de la condition physique d'une personne. De nos jours, cette réputation a en grande partie été transférée au développé couché, mais le déclin de l'utilisation des pompes néglige la grande opportunité de maîtriser un mouvement clé pour l'une des progressions les plus importantes dans tout l'univers du fitness.

sur 5

Le Push-Up (suite...)

Le push-up est plus une famille de mouvements qu'un exercice unique. En réalité, c'est une progression qui commence à l'horizontale avec le classique 'pompe' et qui, petit à petit, élève les pieds du sol jusqu'à ce que l'athlète soit en position de poirier, se transformant ainsi en push-up en équilibre sur les mains.

Le push-up sur les mains, à l'extrémité de cette progression, est un exercice difficile qui, lorsqu'il est réalisé sans appui mural, devient une performance exceptionnelle de force et d'équilibre, unique parmi les mouvements de musculation. Réaliser vingt push-ups sans soutien mural signifie atteindre un niveau de force et d'équilibre que peu de gens parviennent à atteindre. La combinaison de force et d'équilibre confère au push-up sur les mains, même limité au poids du corps, un avantage athlétique comparable aux pressions plus lourdes, que ce soit sur banc, au-dessus de la tête ou en traction. Vingt push-ups au milieu de la pièce ou sur des barres parallèles, également sans appui, suggèrent automatiquement une presse militaire d'une répétition avec environ 150% du poids corporel, tandis qu'une presse militaire d'une répétition de 150% du poids corporel en dit peu sur l'équilibre d'un athlète.

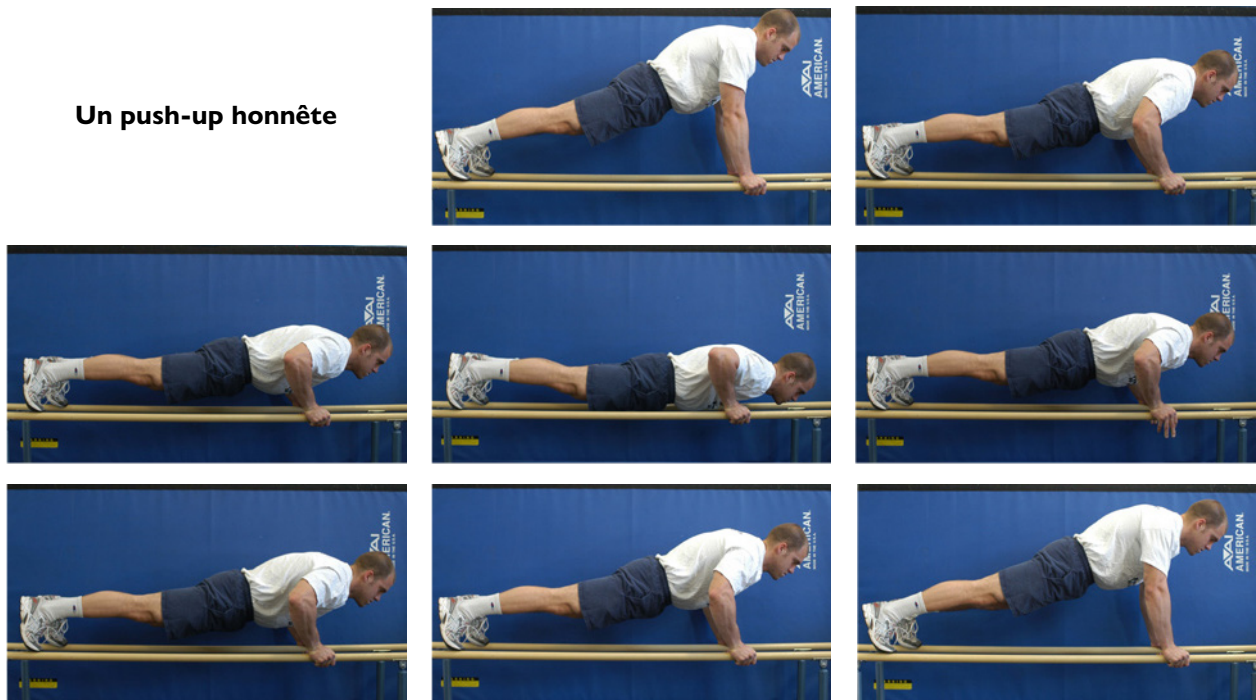
Les possibilités et les potentiels ne s'arrêtent pas à vingt,

trente ou même cinquante push-ups. Considérez un instant la force des mains, des doigts et de la prise développée en réalisant des push-ups sur le bout des doigts : d'abord avec cinq doigts, puis quatre et enfin trois. Et il y a encore les presses en poirier qui peuvent être faites de manière fluide, facile et sûre comme un bonus supplémentaire au push-up sur les mains, mais là nous anticipons de nombreuses années.

Maîtriser le programme d'éducation physique de base est un prérequis pour le push-up sur les mains. Peu de personnes ont réussi à maîtriser les push-ups, bien que beaucoup le pensent. Le test est simple : pouvez-vous faire 100 push-ups parfaits ? Le standard de perfection, bien que simple, disqualifie presque tout le monde. Un push-up parfait est lent et profond avec le corps absolument droit et tendu. Voici les erreurs les plus courantes lors des push-ups. Moins d'un homme sur cinquante avec un développé couché de 300 livres parvient à faire 50 push-ups honnêtes !

Alors, "qu'est-ce qu'un push-up honnête ?" Un push-up honnête se déplace lentement de l'extension totale à un point de profondeur maximale sans 'atteindre' le sol ou perturber la posture rigide et droite du corps, puis revient rigoureusement à l'extension complète. S'il est correctement exécuté, le push-up est un mouvement exigeant pour tout le corps. Utilisez autant de stabilisateurs que possible.

Un push-up honnête



2 sur 5

Les pompes (suite...)

'Chercher le sol' signifie essayer de finir le mouvement trop tôt. Les deux astuces les plus courantes sont d'allonger le cou pour toucher le sol avec le nez ou d'abaisser le ventre pour atteindre en premier. L'objectif est de retarder, pas d'accélérer, les parties du corps qui touchent le fond : le nez, la poitrine, le ventre, les cuisses et le bassin doivent arriver en dernier, pas en premier.

'Modifier la posture droite, tendue et alignée du corps' est perceptible lorsque les fesses se lèvent ou que le ventre s'enfonce au sol. Selon nos normes, un affaissement au centre (ventre enfoncé) ou lever les fesses en l'air termine la série. Aussi si l'on s'arrête et se repose à tout moment. Le standard est strict : corps super tendu et droit, mouvement d'amplitude complète (sans 'atteindre') et se reposer seulement à la fin.

Nous effectuons nos pompes au sol, sur parallèles et barres parallèles, mais les barres parallèles sont meilleures que le sol car elles permettent six pouces de plus de parcours.

Si nous faisons des pompes au sol, nous commençons nos athlètes allongés au sol avec le nez, la poitrine, le bassin et les cuisses, tout ce qui est possible du corps, en contact avant de commencer. La posture au sol établit la posture pour toute la série.

Progresser de la pompe basique à la pompe tête en bas se fait simplement en élevant les pieds par petits incréments au fil du temps. Une chaise, une boîte de plyométrie ou une barre bien fixée sont de bonnes plateformes pour élever les pieds.

Au début, vos pompes tête en bas nécessiteront que vous appuyiez vos talons et votre dos contre le mur pour maintenir l'équilibre. Si vous les faites au sol, vous voudrez peut-être mettre un petit coussin plat au sol, sous votre tête, et descendre lentement jusqu'à ce que le haut de votre tête touche, puis pousser vers le haut. Quand vous pourrez en faire une demi-douzaine avec confiance, retirez le coussin et le point de contact sera le nez, pas le sommet de la tête.

La pompe tête en bas est très similaire en sensation et difficulté sur parallèles et au sol, mais sur les barres parallèles, la profondeur possible est plusieurs centimètres plus basse et donc beaucoup plus difficile.

Dans les prochaines éditions, nous détaillerons les pressions les plus courantes pour une position tête en bas. Vous voudrez anticiper ces pressions en améliorant d'abord vos pompes.



Greg est à mi-chemin de la pompe tête en bas.

sur 5

10 étapes et défis pour les pompes

Voici une progression qui vous occupera pendant quelques années.

1. Cinquante pompes de base honnêtes
2. Dix pompes en équilibre
3. 100 pompes de base honnêtes
4. Quinze pompes en équilibre
5. Intervalles de Tabata avec 20 répétitions de pompes de base dans chacun des 8 intervalles
6. Une pompe en équilibre sans utiliser le mur
7. Dix pompes en équilibre sans utiliser le mur
8. Quinze pompes en équilibre sans utiliser le mur
9. Vingt pompes en équilibre sans utiliser le mur
10. Une pompe en équilibre sans utiliser le mur et sur la pointe des doigts

Liens sur les pompes

1. Records de pompes : <http://www.recordholders.org/en/list/pushups.html>.
2. Charles Linster a été l'un des premiers détenteurs d'un record mondial avec une histoire inspirante de courage et de persévérance : <http://www.recordholders.org/en/list/ulysses.html> et http://www.disability.uiuc.edu/ARCH/archive/ss/9697/ulysses_yield.html.
3. Voici le guide ultime sur les parallèles et une excellente source pour certaines des parallèles les plus cool. Apprenez ces compétences et votre forme physique prendra son envol : http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralletteguide/titlepage.html.
4. Ou, vous pouvez fabriquer vos propres parallèles. C'est l'un de nos sites préférés sur Internet : <http://www.drillsandskills.com/skills/cond>. À la fin de cette liste de quelques compétences et exercices incroyables, vous trouverez des instructions pour construire un ensemble de parallèles parfaitement adapté pour presque rien.

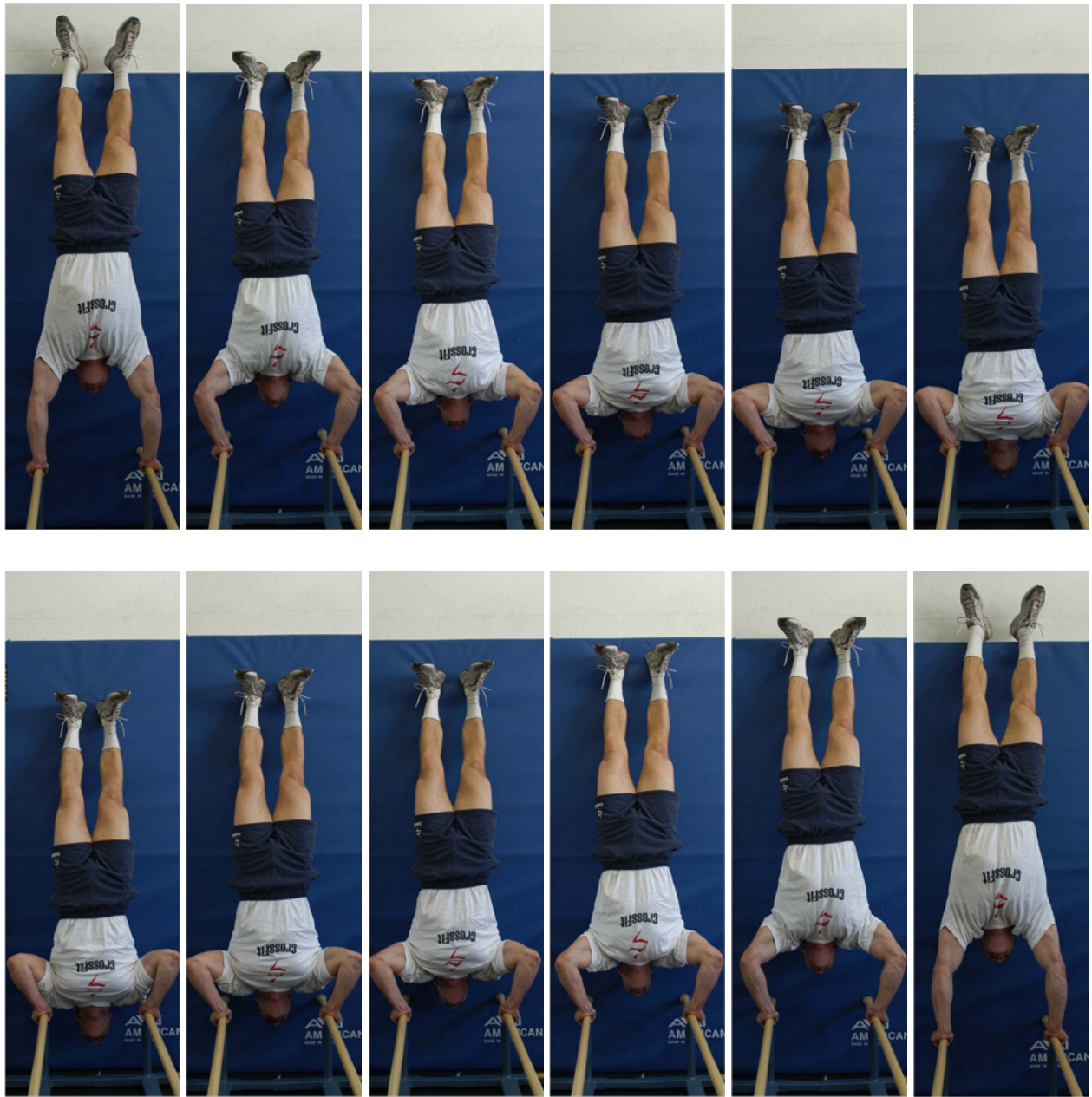
Guide du tricheur pour les pompes bâclées

Évitez chacun de ces trucs et vous garantirez presque une pompe honnête.

1. Affaissement : Laisser tomber l'abdomen pour toucher le sol ou descendre plus vite
2. Pointe : Lever les fesses en l'air. Cela s'accompagne souvent d'une pause (voir pause, ci-dessous).
3. Pause : S'arrêter. Cela se fait souvent en haut, souvent en pointant, mais peut se manifester par un effondrement en bas.
4. Rebondir : Comme son nom l'indique, rebondir du sol pour remonter sans effort. Très populaire parmi les plus costauds.
5. Yoga : Avec cette technique, la tête et le cou montent d'abord, suivis par la poitrine et enfin l'abdomen. C'est une variante dynamique de l'affaissement, mais souvent réalisée comme un mouvement artistique.
6. Atteindre : La forme la plus courante est avec la tête et le cou. Certains tricheurs peuvent allonger leur tête et leur cou d'une quinzaine de centimètres pour toucher le fond plus vite et éviter la douleur d'une vraie pompe. Cherchez le nez à un pied en dessous de la poitrine.
7. Accélérer : Le rythme doit être un lent "un-deux" vers le haut et "un-deux" vers le bas, sauf pour les efforts chronométrés comme l'Intervalle de Tabata. Les répétitions doivent être lentes et contrôlées.
8. Raccourcir : C'est le truc le plus courant et le pire, où le tricheur ne descend généralement pas jusqu'au fond. Ne pas remonter jusqu'en haut est moins fréquent, mais c'est toujours de la triche.



Les pompes (suite...)



Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz, et éditeur du CrossFit Journal.