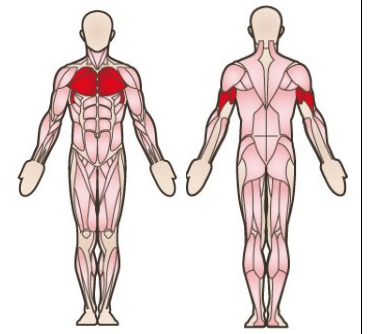


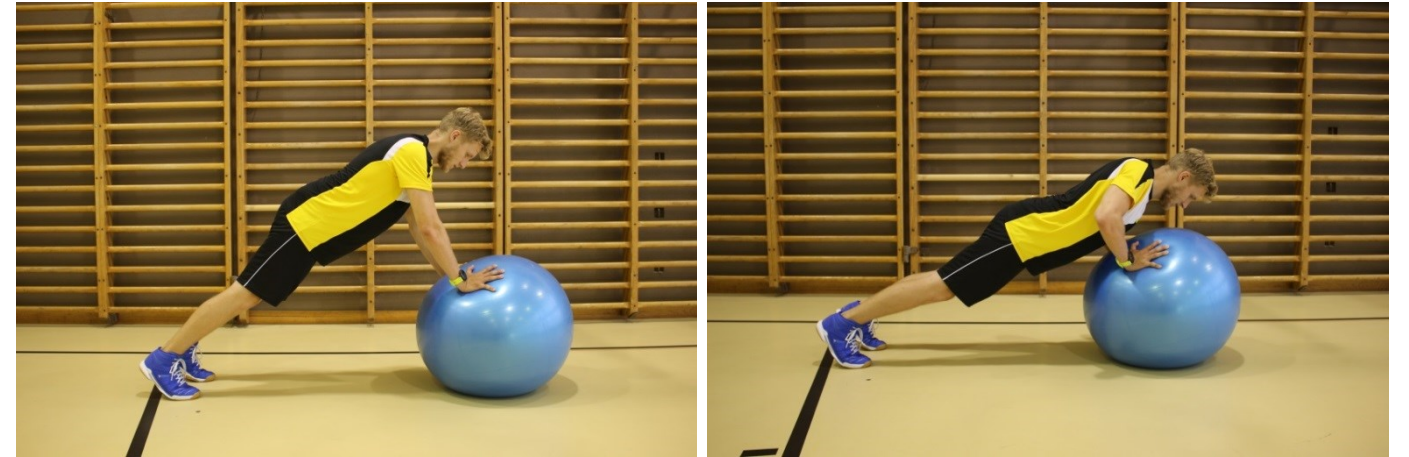
# Pompes

## Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras



Position de pompes, les bras soutiennent le haut du corps sur le SwissBall; plier et tendre les bras (soulever et abaisser le haut du corps).

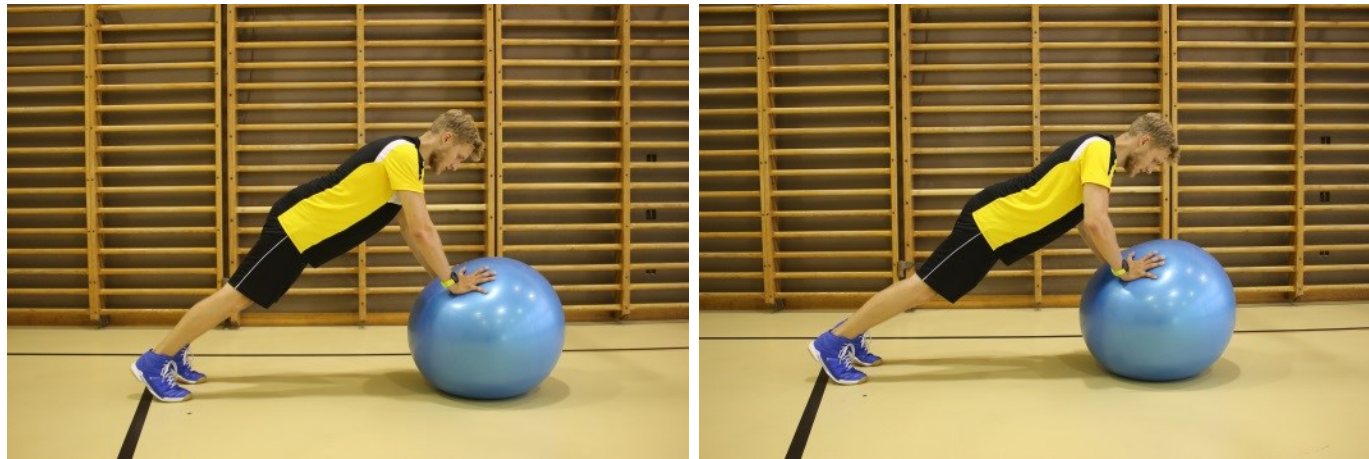
**Attention:** ne pas cambrer le dos, pour que le SwissBall ne roule pas loin, se mettre contre le mur, les coudes sont à 45° du haut du corps. Baisser les épaules.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

### Faciliter

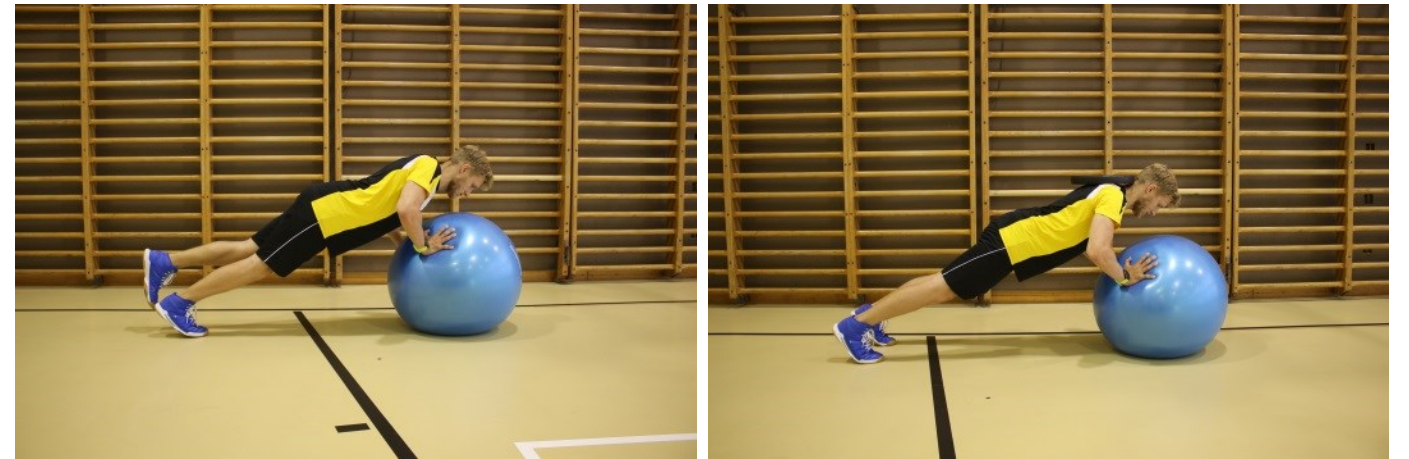
- Maintenir la position (sans flexion ni extension des bras);
- moins baisser le haut du corps.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

### Compliquer

- En abaissant le haut du corps, lever légèrement une jambe;
- ajouter du poids (sur les épaules);
- surface instable sous les pieds.



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 1 swissball

**Matériel supplémentaire par participant:** 1 veste lestée/sac de sable, 1 balle/coussin balance/planche d'équilibre