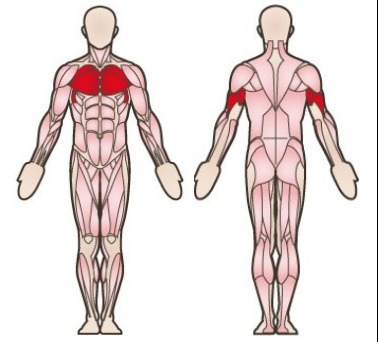


# Pompes

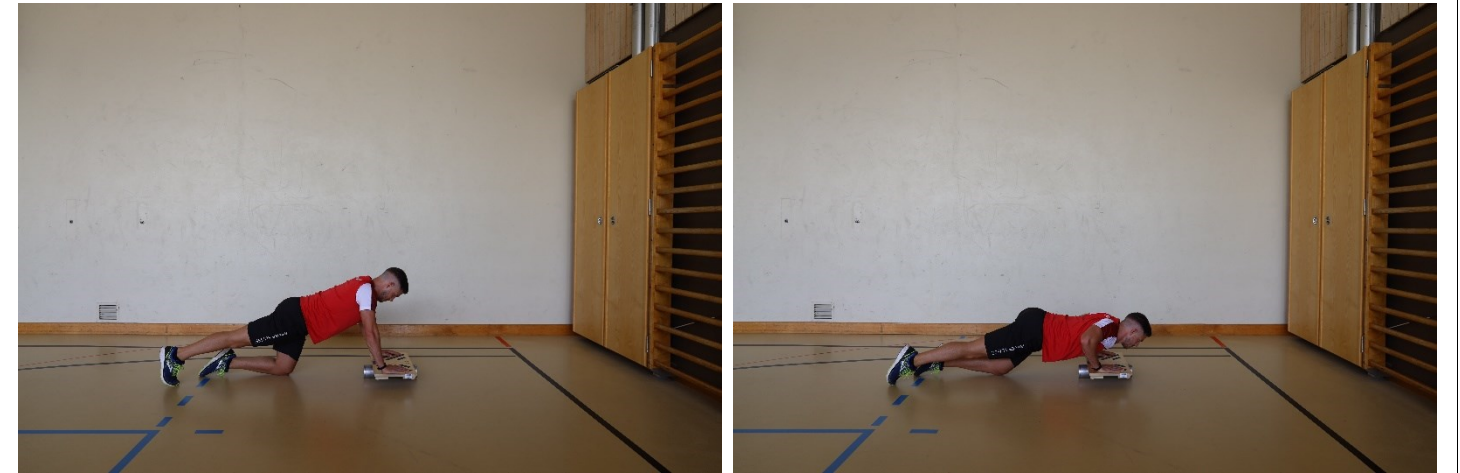
## Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras



Pompes avec les mains sur la planche d'équilibre. Une jambe est tendue et l'autre est pliée (poser le genou). Dans cette position faire des pompes.

**Attention:** ne pas cambrer le dos, contracte les abdos. Les coudes doivent être à un angle d'env. 45° avec le haut du corps. Baisser les épaules.

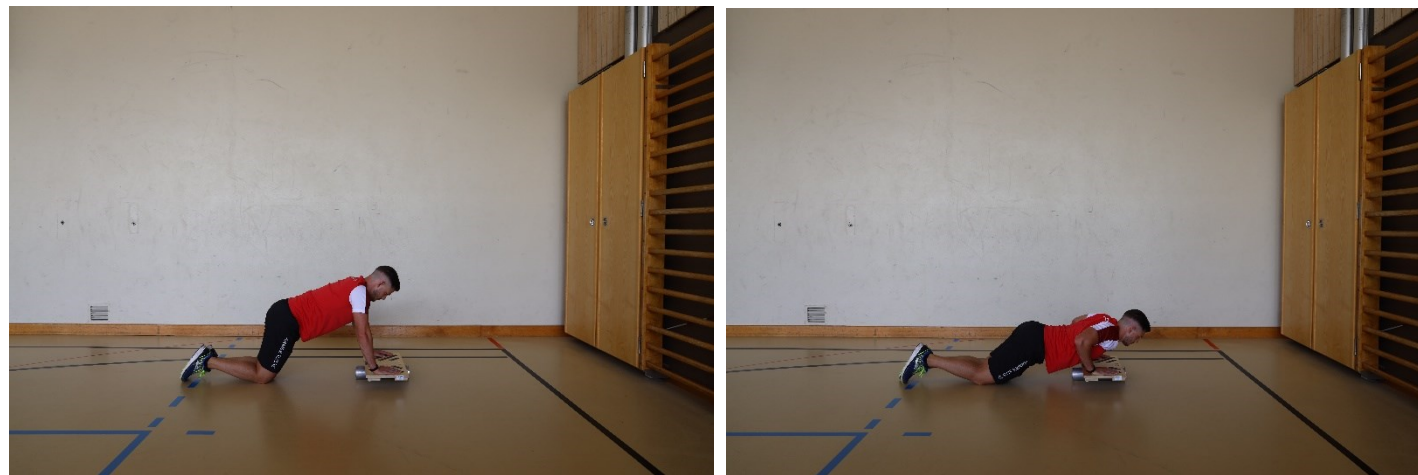
**Variante:** varier la position des mains (ex. Large, serrée, ensemble).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

### Faciliter

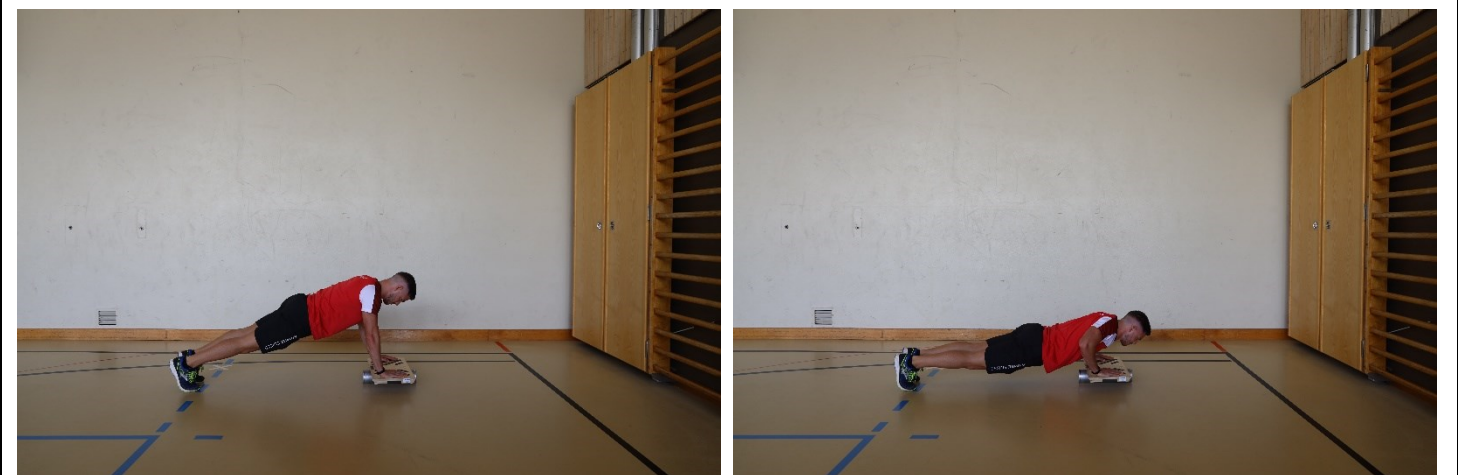
- Poser les deux genoux au sol.



Jet du ballon lourd : - 6.00 mètre

### Complicuer

- Tendre les deux jambes (être sur la pointe des pieds);
- ajouter du poids sur le dos;
- surface instable aussi pour les pieds.



Jet du ballon lourd : + 7.50 mètre

**Matériel par participant :** 1 planche d'équilibre  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 veste lestée/sac de sable /poids