

✓ **Objectif : Réaliser des pompes (complètes ou genoux au sol).**

### → ORGANISATION DU TEST

L'exercice consiste à réaliser des pompes (complètes ou genoux au sol). Le pratiquant choisit quel type de pompes il souhaite réaliser.

→ La position de départ pour les pompes à genoux est la suivante :

- genoux et mains au sol (écartement légèrement plus grand que la largeur des épaules),
- bras tendus, cuisses, dos et tête alignés,
- les pieds décollés du sol.

Le but de l'exercice est de réaliser le plus de flexions de bras possibles (la flexion du coude est d'environ 90°), sans temps d'arrêt et en gardant l'alignement cuisses-dos-tête.



→ La position de départ pour les pompes complètes est la suivante :

- pieds et mains au sol (écartement légèrement plus grand que la largeur des épaules),
- bras tendus,
- bassin gainé, dans le prolongement du dos et de la tête.

Le but de l'exercice est de réaliser le plus de flexions de bras possibles (la flexion du coude est d'environ 90°), sans temps d'arrêt et en gardant l'alignement cuisses-dos.



## → ÉVALUATION

---

L'éducateur comptabilise le nombre de pompes réalisées sans temps d'arrêt. Attention, il est important de vérifier que l'alignement cuisses/dos soit bien maintenu tout au long de l'exercice.

## → MATÉRIEL

---

→ **1 tapis** de sol si nécessaire.