

CHANTILLY SPORT / COLLECTION FITNESS

Pompes et tirages



GUIDE NUMÉRIQUE • ACCÈS LIBRE

Dans ce guide

Apprendre la poussée et le tirage avec une progression accessible et du matériel simple.

01 Commencer par une poussée que vous contrôlez

02 Le tirage a besoin d'une résistance réelle

03 Deux séances courtes à alterner

04 Une progression à deux vitesses

05 Fiche de suivi

06 Sources et portée

Ce guide donne des repères généraux à adapter à votre pratique. Les sources sont citées en toutes lettres à la fin, sans lien sortant.

Les pompes sont faciles à imaginer ; le tirage est souvent oublié quand on s'entraîne chez soi. Pourtant, une séance de haut du corps gagne à couvrir poussée et tirage avec des variantes adaptées. Ce guide explique comment choisir le bon support pour les pompes, trouver une vraie résistance pour le dos et noter une progression qui ne se résume pas au nombre de répétitions.

Commencer par une poussée que vous contrôlez

La pompe au mur est un exercice de départ valable. Placez les mains à une hauteur confortable, gardez les pieds stables et approchez le buste du support sans laisser les épaules se soulever vers les oreilles. Une table ou un plan de travail solide peut rendre le geste plus difficile, puis un support plus bas. Vérifiez qu'aucun support ne glisse avant de vous y appuyer.

Une série utile se termine avant que le tronc ne s'affaisse ou que l'amplitude disparaisse. Si vous ne faites que deux répétitions propres au sol, une version inclinée en permet souvent davantage avec un meilleur apprentissage. Le guide Callisthénie progressive rassemble d'autres échelles de variantes. L'article Pompes débutant : progresser sans perdre la technique détaille le choix de l'inclinaison.

Le tirage a besoin d'une résistance réelle

Rapprocher les omoplates sans charge peut aider à sentir une position ; ce n'est pas l'équivalent d'un tirage. Utilisez, selon ce que vous possédez, un élastique correctement fixé, un rowing avec haltère, une machine ou des anneaux installés de façon sûre. L'angle doit permettre de tirer sans lancer le buste. Ne tirez pas sur une porte, une table instable ou un objet dont la fixation n'est pas faite pour supporter votre poids.

Pour un débutant, un tirage horizontal contrôlé offre un point de départ lisible : amenez les mains vers le tronc, puis laissez revenir la résistance lentement. Un tirage vertical peut être ajouté lorsque le matériel et la technique le permettent. Notez la charge, la bande ou l'angle utilisés, car « dix répétitions de tirage » ne suffit pas à comparer deux séances.

Deux séances courtes à alterner

Séance A : échauffement, pompe inclinée, tirage horizontal, exercice léger pour les épaules et tenue courte du tronc. Séance B : commencez par un tirage, faites ensuite une variante de poussée légèrement différente, puis un second tirage plus facile si la qualité reste bonne. Deux séries par exercice principal peuvent suffire au départ. Une plage de six à douze répétitions contrôlées est un repère, à adapter au matériel et à votre tolérance.

Le repos entre séries doit permettre une exécution comparable. Si la seconde série ressemble à une lutte contre le support, la première était peut-être trop difficile ou la pause trop courte. Vous n'avez pas besoin de finir épuisé pour avoir entraîné le haut du corps. Le programme 8 semaines de renforcement à la maison rappelle aussi la limite d'un travail sans tirage matériel.

Une progression à deux vitesses

Pour la pompe, ajoutez d'abord quelques répétitions propres à la même inclinaison. Quand plusieurs séances sont stables, abaissez légèrement le support et recommencez avec moins de répétitions. Pour le tirage, gardez une trajectoire contrôlée avant d'augmenter la résistance. Il est normal que poussée et tirage n'évoluent pas au même rythme ; ne les forcez pas à partager un seul objectif chiffré.

Les douleurs à l'épaule ou au coude ne se résolvent pas en empilant des exercices « correctifs » trouvés au hasard. Réduisez la difficulté, changez la variante et faites évaluer une douleur persistante. Notez aussi si la fatigue d'autres activités, comme la natation ou une séance Hyrox, affecte la qualité de votre haut du corps. La séance appartient à votre semaine entière.

Fiche de suivi

Pour chaque mouvement, inscrivez le support ou l'appareil, l'angle ou la résistance, les répétitions, puis une observation : trajectoire régulière, épaule confortable, dernière répétition encore contrôlée. Après quatre séances, choisissez un seul changement. Si vous ne disposez toujours pas d'un tirage sûr, la prochaine amélioration du programme est peut-être l'accès à un élastique ou à une salle, et non une pompe plus difficile.

Sources et portée

- NHS, conseils pour renforcer les grands groupes musculaires et progresser graduellement.
- OMS, lignes directrices sur l'activité physique des adultes.

Les variantes sont des exemples généraux. Le matériel doit être stable et adapté ; une douleur persistante demande un avis compétent.

Mon point de départ

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Ma première séance

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Mes variantes

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Ma progression

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Mon essai de la semaine

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Ce que je garde et ce que j'ajuste

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Trois décisions utiles

Revenez à cette page après la lecture. Un choix précis et vérifiable est plus utile qu'une promesse générale.

Quel est mon point de départ concret ?

Quel essai simple puis-je répéter cette semaine ?

Que vérifierai-je avant d'augmenter la difficulté ?
