



LES POMPES SONT UN INDICATEUR D'UNE BONNE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE



Philippe Gonnell
Préparateur Physique et Enseignant SUAPS Université Paris-Saclay
HEAD PRO PGA FRANCE



QUE VOULONS NOUS ÉVALUER ?



- ❑ Évaluer la **condition physique d'un individu** est considéré comme une méthode efficace pour prédire l'état de santé d'un individu. Or les outils actuels, comme par exemple les tests sur un tapis de course, sont coûteux et prennent du temps.
- ❑ Partant de ce constat, les scientifiques de la Harvard TH Chan School of Public Health (États-Unis) ont tenté d'identifier **un exercice** capable d'évaluer plus simplement, lors d'un examen de routine, **le risque de maladies cardiovasculaires**.



QUEL EXERCICE ?



- ❑ Cette étude démontre qu'un homme actif capable de réaliser plus de 40 pompes sans interruption, ou d'affilée, aurait 96% de risques en moins d'avoir des problèmes cardiaques (accidents vasculaires cérébraux, infarctus...) au cours des dix années suivantes, par rapport à celui qui ne pourrait pas dépasser dix pompes.

(Publication dans le JAMA Network Open - Février 2019)

- ❑ **Toutefois**, notent les auteurs, puisque les recherches ont été menées sur des hommes actifs, des pompiers, donc en très bonne condition physique et d'âge moyen, les résultats peuvent ne pas être généralisés aux femmes, aux hommes d'autres âges ou moins sportifs. Il y a donc des limites à ces résultats:
 - L'âge de la personne,
 - Son indice de masse corporelle (IMC)
 - Et son niveau de forme aérobie, peuvent également influencer les risques, et ce même si on est en mesure d'enchaîner les pompes.



SUFFIT- IL DE FAIRE 11 POMPES ?



- ❑ Mais cela signifie-t-il qu'à partir du moment où l'on réalise plus de 10 pompes ,notre cœur est en bonne santé ? Pas forcément. Cela ne prouve pas toujours que réussir tant de pompes est synonyme de santé cardiaque mais c'est une évaluation qui mérite que l'on s'y attarde.
- ❑ « Cette étude précise bien que la condition physique d'un sujet est un bon marqueur d'espérance de vie , et , pas seulement au plan cardio-vasculaire ,car si vous avez une bonne condition physique, cela veut dire que votre cœur, vos muscles vos poumons fonctionnent bien , en bref que l'organisme fonctionne bien » François Carré , professeur en physiologie cardio-vasculaire à l'université de Rennes , cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes.
- ❑ Par contre si le fait d'effectuer des pompes vous semble insurmontable et lorsque le confinement sera terminé , « Bougez » , car il est prouvé depuis longtemps que l'inactivité physique constitue un facteur de risque de maladies cardio-vasculaires.



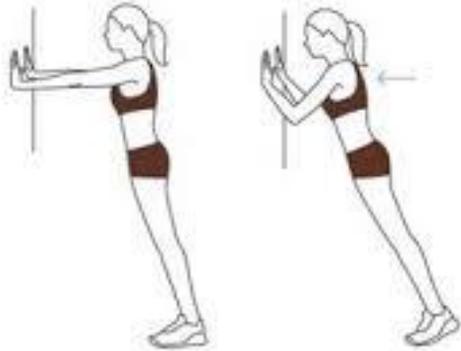
COMMENT FAIRE DES POMPES ET PROGRESSER



POMPES CONTRE UN MUR (NIVEAU 1)

A un pas du mur ,mains contre le mur à hauteur des épaules, pieds joints ,sans creuser le bas du dos ,souffler en repoussant .

De 3 à 5 séries de 15 à 30 pompes avec 30 secondes de récupération entre chaque série.



Pompes à 45° (Niveau 2)

Conserver une ligne entre pieds le bassin et la tête.

De 3 à 5 séries de 11 à 25 pompes avec 30 secondes de récupération entre chaque série.





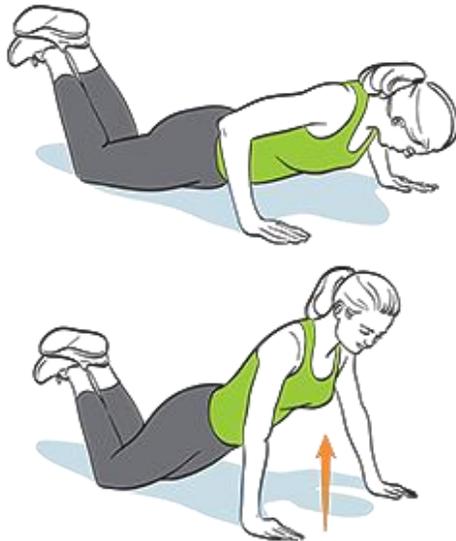
ON PROGRESSE



POMPES SUR LES GENOUX (NIVEAU 3)

Serrer le ventre pour éviter de « creuser » en lombaire.

De 3 à 5 séries de 11 à 25 pompes avec 30 secondes de récupération entre chaque série.



POMPES STATIQUES (NIVEAU 4)

Conserver une position statique sans exécuter de pompe et alternativement toucher votre épaule avec la main opposée

Entre 6 et 12 mouvements

De 2 à 5 séries de 6 à 12 mouvements avec 30 secondes de récupération entre chaque série





LE MOMENT DE VÉRITÉ



LA POMPE (NIVEAU 5)

Les bras sont à 45° par rapport au buste

Alignement chevilles , genoux, hanches et épaules

Tête alignée avec la colonne vertébrale ,

Fléchir les coudes et descendre ,

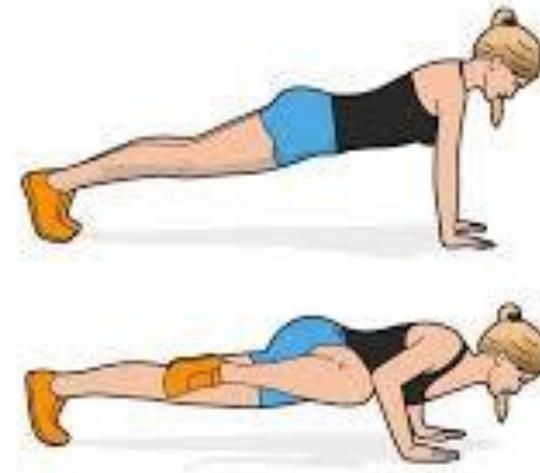
Pousser contre le sol pour remonter en verrouillant coudes et épaules.

COMBIEN DE POMPES SUR UNE MINUTE SANS INTERRUPTION ?



POMPE Araignée (Niveau 6)

test d'évaluation sur des pompes
« originales » mais réalisables.





NIVEAU 7 TRÈS ÉLEVÉ AU MOINS 11 POMPES ...



« PRENEZ SOIN DE VOUS ET DES AUTRES »

