

# PARC ACTIF

Une initiative de :



**LOISIR  
et SPORT**  
BAS-SAINT-LAURENT

# POMPE (PUSH UP)

Faire 1 à 3 séries (de 5 à 20 répétitions)

Selon vos capacités



## VERSION AVEC ENFANT LA « BROUETTE »

Lors de cet exercice, les mêmes groupes musculaires que la pompe version adulte sont sollicités.

*Bien  
s'hydrater !*

### Groupes musculaires sollicités

Pectoraux, deltoïdes, abdominaux, triceps

▶ Ne jamais retenir votre respiration. Si un exercice provoque un inconfort ou une douleur, vous devez le cesser.

- ▶ **Échauffement :** Effectuer une période d'échauffement (ex. : marche légère de 5 minutes)
- Permettra d'augmenter votre température corporelle, votre rythme cardiaque et votre circulation sanguine.
  - Permettra de lubrifier les articulations et de prévenir le risque de blessure.
  - Augmentera nettement vos capacités, votre performance et vous éprouverez davantage de plaisir à bouger.
- (Référence : Kino-Québec, Le coin scientifique, L'échauffement : une étape à ne pas... sauter)*

▶ Cet exercice peut être réalisé à l'aide d'un banc de parc, d'un arbre ou d'un module de jeu.

