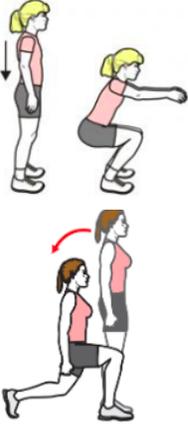
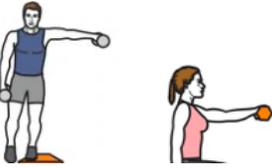


Structure de l'entraînement

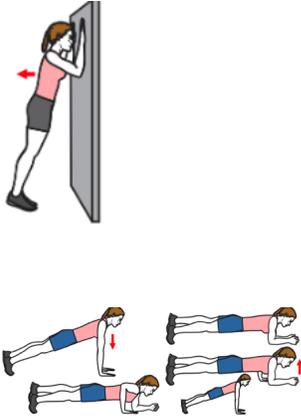
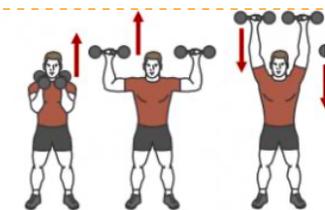
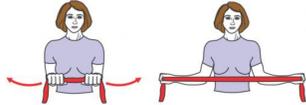
Nous vous conseillons de faire ce programme 2 à 3 fois par semaine.

| Échauffement: Squat-fente / Élévation en « L » sur un pied | | |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Circuit 1: 6 min Haut du corps | Circuit 2: 6 min Bas du corps | Circuit 3: 6 min Gainage |
| 10 Triceps au mur / Planche main-coude | 8 Fente genou haut | 8 Chevalier 1/2 de chaise sur un pied / Planche latérale + rotation épaule |
| 10 Arnold Press avec poids | 8 Squat ABD hanche | 8 Pont 1 jambe |
| 10 Rotation externe avec poids | 8 Talon orteil | 8 Planche araignée/ Birddog au mur |

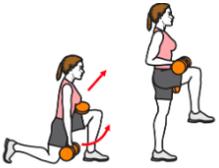
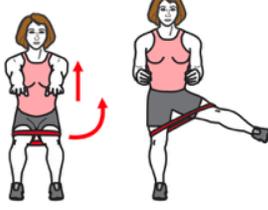
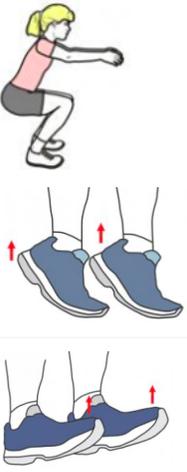
Échauffement : Enchaîner les exercices un à la suite de l'autre et répéter 3 fois.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1- Squat-fente</p>  | <p>Niveau 1: Se placer debout, pieds largeur du bassin. À l'inspiration, fléchir les genoux et pousser les fesses vers l'arrière jusqu'à ce que les genoux soient dans un angle de 90 degrés avec les cuisses. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et remonter tout en allant porter un pied derrière. À l'inspiration, fléchir le genou de la jambe devant jusqu'à un angle de 90 degrés tout en gardant le genou aligné avec les orteils. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse, remonter et retourner avec le squat.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Faire un rebond dans chaque position.</p> <p>Temps: 30 secondes</p> |
| <p>2- Élévation en « L » sur un pied</p>  | <p>Se placer debout, pieds largeur du bassin, prendre les poids dans les mains et les bras allongés le long du tronc. Prendre équilibre sur un pied (contracter le fessier et genou fléchi). À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et soulever un bras vers l'horizontal (abduction) et l'autre bras en frontal (flexion) tout en contrôlant le mouvement. À l'inspiration, ramener en position initiale et changer le mouvement des bras.</p> <p>Temps: 30 secondes/côté</p> |

Circuit Haut du corps: Enchaîner les 3 exercices le plus rapidement possible. Tenter de faire le plus de circuits en 6 minutes.

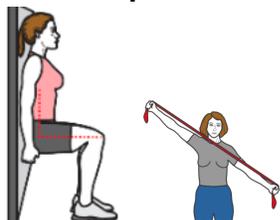
| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1- Triceps au mur ou Planche main-coude</p>  | <p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Triceps Se placer face au mur, mettre les coudes sous les épaules et les mains sont en contact avec le mur. À l'inspiration, descendre tranquillement vers le mur et à l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et remonter tranquillement dans la position initiale.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Planche main-coude Se placer au sol, mains sous les épaules et en appui sur les genoux ou les pieds. Contracter plancher pelvien/transverse en tout temps. Alternier la position de planche sur les mains et sur les coudes tout en contrôlant le mouvement (contracter les fessiers) pour éviter que le bassin bouge. La tête reste dans l'axe du corps.</p> <p>Répétition: 10x</p> |
| <p>2- Arnold Press avec poids</p>  | <p>Se placer debout, pieds largeur du bassin et poids dans les mains. Placer les coudes à 90 degrés afin que les paumes soient face-à-face. À l'expiration, contracter le plancher pelvien/transverse, faire une rotation de l'épaule pour que les paumes soient face au mur devant vous et pousser les poids vers le plafond. À l'inspiration, contrôler le mouvement et revenir en position initiale. La tête regarde droit devant et les omoplates sont collées.</p> <p>Répétition: 10x</p> |
| <p>3- Rotation externe avec poids</p>  <p>*Avec des poids</p> | <p>Se placer debout, pieds largeur du bassin et genoux légèrement fléchis. Placer les poids dans les mains, les coudes sont collés au corps, les bras sont à 90 degrés et les paumes face au plafond. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et faire une rotation externe de l'épaule en allant porter les poids vers l'extérieur. À l'inspiration, revenir tranquillement. Penser à garder la tête droite et à coller les omoplates.</p> <p>Répétition: 10x</p> |

Circuit Bas du corps: Enchaîner les 3 exercices le plus rapidement possible. Tenter de faire le plus de circuits en 6 minutes.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1- Fente genou haut</p>  <p>*Sans poids</p> | <p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Se placer debout, un pied devant et un derrière tout en gardant la tête droite et les omoplates collées. À l'inspiration, fléchir le genou de la jambe devant jusqu'à un angle de 90 degrés tout en gardant le genou aligné avec les orteils. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et remonter en allant porter le genou vers l'avant.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Ajouter un saut lors de la montée.</p> <p>Répétition: 8x/côté</p> |
| <p>2- Squat + ABD hanche</p>  <p>*sans élastique</p> | <p>Se placer debout, pieds largeur du bassin. À l'inspiration, fléchir les genoux et pousser les fesses vers l'arrière jusqu'à ce que les genoux soient dans un angle de 90 degrés avec les cuisses. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et remonter tout en allant porter la jambe sur le côté (adduction).</p> <p>Répétition: 8x/côté</p> |
| <p>3- Talon-orteil</p>  | <p>Niveau 1: Se placer sur une jambe en position de squat, contracter le fessier et fléchir le genou de la jambe en appui au sol. Tout en gardant un léger engagement au niveau du plancher pelvien/transverse, aller porter le talon vers l'avant et les orteils vers l'arrière. Le genou de la jambe au sol devrait être aligné avec les orteils. Garder le dos droit, le regard droit devant et les omoplates collées.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Placer un coussin sous le pied au sol.</p> <p>Répétition: 8x/côté</p> |

Circuit Gainage: Enchaîner les 3 exercices le plus rapidement possible. Tenter de faire le plus de circuits en 6 minutes.

1- Chevalier ½ de chaise sur un pied / Planche latérale + rotation épaule



*Départ de la cuisse



Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:

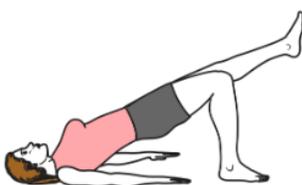
Se placer au mur en position de ½ chaise (épaules et dos en contact avec le mur, genoux fléchis à 45 degrés). Prendre un poids dans la main gauche et venir le porter vers la hanche opposée. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et aller porter le poids vers le haut pour faire une abduction. À l'inspiration, revenir. Après 8 répétitions, changer de côté. Pour plus de difficulté, lever une jambe dans les airs.

Niveau 2 Pour plus d'intensité:

Se placer sur le côté en appui sur l'avant-bras et les pieds. Contracter le fessier, plancher pelvien/transverse et soulever les hanches dans les airs. Maintenir la position en gardant les hanches droites. Placer un bras dans les airs et à l'expiration, venir descendre le bras vers l'épaule tout en contrôlant le mouvement. Le regard suit le mouvement du bras. Conserver un léger gainage abdominal en tout temps.

Répétition: 8x/côté

2- Pont 1 jambe



Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:

Se placer au sol, pieds près des fessiers. À l'expiration, contracter les fessiers et plancher pelvien/transverse et soulever le bassin dans les airs en allongeant le pied. À l'inspiration, redescendre en position initiale tout en ramenant le genou vers la poitrine. **Pour les femmes enceintes**, si la position au sol n'est plus confortable, ne pas faire cet exercice. Faire 8x/côté.

Niveau 2 Pour plus d'intensité:

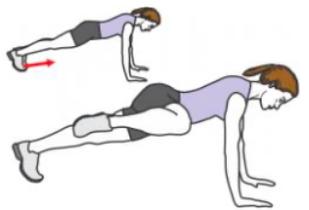
Ne pas déposer les fesses au sol lors du retour.

Répétition: 8x/côté

3- Superman au mur /Planche araignée



*Allonger la main



Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:

Se placer au mur, mains sous les épaules, un pied devant/derrière et la tête dans l'axe du corps. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et les fessiers, allonger le pied avec la main opposée et rapporter en position initiale tout en contrôlant le mouvement et changer de côté après 8 répétitions. Les hanches doivent rester droites tout le long du mouvement.

Niveau 2 Pour plus d'intensité:

Se placer au sol, mains sous les épaules et en appui sur les pieds ou les genoux. Tout en contractant plancher pelvien/transverse, aller porter le pied à l'extérieur du tapis. Revenir en contrôlant le mouvement, les hanches ne doivent pas bouger.

Répétition: 8x/côté

*Images tirées d'Hexfit

***Mise en garde :** Ce programme d'entraînement peut s'adresser aux femmes enceintes et aux nouvelles mamans (plus de 10 semaines postnatales). Cependant, si vous éprouvez des inconforts liés à votre grossesse ou à votre accouchement (ex: douleur à la symphyse, douleur lombaire, lourdeur, incontinence urinaire, etc.), nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé (kinésologue ou physiothérapeute périnéale).

Alison Dusablon
Kinésologue

BouGeotte & Placotine