



# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

## Mars

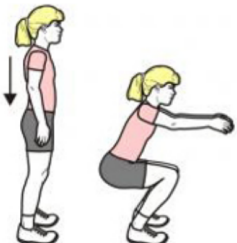
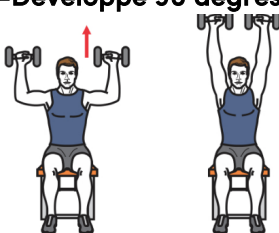
Nous vous conseillons de faire ce programme 2 à 3 fois par semaine.

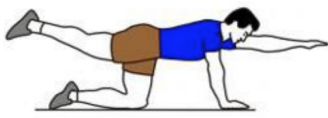
**Echauffement:** A faire 3x30 secondes

- 1- Squat mollet/sauté
- 2- Développé 90 degrés avec poids
- 3- Superman

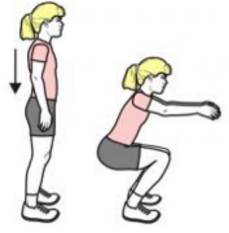
Combo 1: 3x40 secondes	Combo 2: 4x40secondes	Combo 3: 3x40 secondes
A: Squat avance/recule	A: Fente rebond	A: Crabe + press
B: Abduction et flexion de l'épaule	B: Mountain climber	A: Dead bug

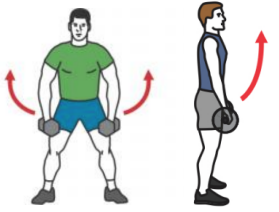
**Echauffement :** Enchaîner les exercices un à la suite de l'autre et répéter 3 fois.

<p><b>1-Squat mollet / sauté</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> 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 sur la pointe des pieds.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Ajouter un saut lors de la montée. Bien important de contracter plancher pelvien/transverse à l'atterrissage.</p> <p><b>Temps:</b> 30 secondes</p>
<p><b>2-Développé 90 degrés</b></p> 	<p>Se placer debout, pieds largeur du bassin, prendre les poids dans les mains et les bras à 90 degrés dans les airs. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et pousser les poids vers le plafond tout en contrôlant le mouvement. À l'inspiration, ramener en position initiale, les coudes à 90 degrés.</p> <p><b>Temps:</b> 30 secondes</p>
<p><b>3-Superman alterné</b></p>	<p>Se placer au sol, mains sous les épaules, genoux sous les hanches 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. Les hanches doivent rester droites</p>

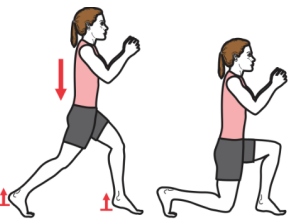
	<p>tout le long du mouvement. Pour plus de difficulté, ne pas le déposer le genou et la main au retour.</p> <p><b>Temps:</b> 30 secondes ou 30 secondes/côté</p>
---	--

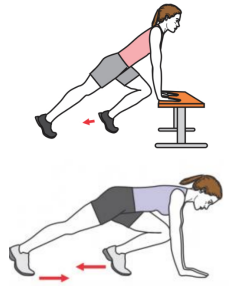
**Combo 1 : Enchaîner les exercices un à la suite de l'autre et répéter 3 fois.**

<p><b>A : Squat avance/recul</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> 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. Faire un pas vers l'avant et répéter.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Ajouter un saut lors de la montée pour vous propulser vers l'avant. Bien important de contracter plancher pelvien/transverse à l'atterrissage.</p> <p><b>Temps :</b> 40 secondes</p>
--	--


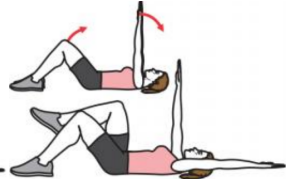
<p><b>B : Abduction + flexion de l'épaule</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Se placer debout, pieds largeur du bassin, prendre les poids dans les mains et les bras allongés le long du tronc. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et soulever les poids vers l'horizontal (abduction) tout en contrôlant le mouvement. À l'inspiration, ramener en position initiale, puis soulever en frontal (flexion).</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Faites le transfert des poids de l'horizontal vers le frontal sans descendre les poids.</p> <p><b>Temps :</b> 40 secondes</p>
---	---

**Combo 2 : Enchaîner les exercices un à la suite de l'autre et répéter 4 fois.**

<p><b>A : Fente rebond</b></p> 	<p>Se placer debout, un pied devant et derrière tout en gardant la tête droite et les omoplates collées. Fléchir le genou de la jambe devant jusqu'à un angle de 90 degrés tout en gardant le genou aligné avec les orteils. Faire des petits rebonds pendant 40 sec tout en contractant plancher pelvien/transverse à chaque expiration. Faire 2x/côté.</p> <p>Pour plus de difficulté, lever la jambe arrière après 2 rebonds.</p> <p><b>Temps:</b> 40 secondes</p>
--	---

<p><b>B : Mountain climber</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Placer les mains en appui sur votre surface inclinée (table, chaise). À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et les fessiers, et porter les pieds vers l'arrière pour faire une planche. Dans cette position, porter les genoux un à la fois vers la poitrine.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Se placer au sol, mains sous les épaules, genoux sous les hanches et la tête dans l'axe du corps. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et les fessiers, et porter les pieds vers l'arrière pour faire une planche. Dans cette position, porter les genoux un à la fois vers la poitrine.</p> <p><b>Temps :</b> 40 secondes</p>
--	---

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

<p><b>A : Crabe + press</b></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 pousser les poids vers l'avant. Faire un pas sur le côté et répéter. <b>Temps : 40 secondes</b></p>
<p><b>B : Dead bug</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes et nouvelles mamans:</b> Se coucher au sol, soulever 1 pied dans les airs, 1 pied en contact avec le sol et lever les bras au-dessus de la poitrine. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et allonger pied et main opposés. À l'inspiration, revenir en position initiale et changer de côté. Faire attention, le ventre ne doit pas pointer.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Se coucher au sol, soulever les 2 pieds dans les airs et lever les bras au-dessus de la poitrine. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et allonger pied et main opposés. À l'inspiration, revenir en position initiale et changer de côté. Faire attention, le ventre ne doit pas pointer. <b>Temps : 40 secondes</b></p>

\*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 reliés à votre grossesse ou 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)

Michelle Demers  
Kinésologue chez Bougeotte & Placotine

**BouGeotte & Placotine**