



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Février

Echauffement: 10 squats et 10 contractions du plancher pelvien/transverse

Circuit 1

Circuit 2

Squat + shoulder press

Fentes alternées

Push-up

Robot

Planche latérale

Pont au sol

Entre les deux circuits: 30 sec de chaise au mur

***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 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 périnéal).

Échauffement

10 Squat

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 10x.

10 contractions du plancher pelvien et du transverse

Couché sur le dos (ou debout), les genoux pliés à 90 degrés, les pieds à plat au sol, engagez le plancher pelvien (comme retenir de l'urine et un gaz) et le transverse (bas du ventre qui s'aplatit) à l'expiration. Pour s'assurer que votre plancher pelvien est bien contracté, vous pouvez placer vos doigts sous les crêtes iliaques (os de la hanche) et si vous sentez que ça se durcit, c'est que vous avez bien fait la contraction! RELÂCHER complètement à l'inspiration.



Circuit 1

Enchaîner les 3 exercices d'une durée de 1 minute les uns à la suite des autres, prendre une pause de 1 min et recommencer avec l'exercice 1.

Exercice 1 : Squat + shoulder press

Se placer debout, pieds largeur du bassin. Prendre les poids dans les mains et les apporter au niveau des épaules. 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 en position initiale tout en poussant les poids au-dessus de la tête. Il est important de garder le dos droit, la tête haute et le regard droit devant. Faire le mouvement pendant 1 minute.



Exercice 2 : Push-up

Variante 1 (femmes enceintes et mamans): Se placer sur une surface inclinée solide (table ou divan) et placer les mains sous les épaules. À l'inspiration, faire une flexion des coudes afin de descendre le corps vers la surface inclinée. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et remonter en position initiale! Faire pendant 1 minute et prendre des pauses au besoin.

Variante 2 (mamans): Se placer au sol, mains sous les épaules et se placer sur les genoux. La tête reste dans l'axe du corps, regard vers le sol. À l'inspiration, descendre le corps vers le sol avec une flexion des coudes. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et remonter en position initiale! Faire pendant 1 minute et prendre des pauses au besoin.



Exercice 3 : Planche latérale (sur les genoux ou sur les pieds)

Variante 1

(Pour les femmes enceintes): Se placer au sol, en appui sur l'avant-bras et un genou (placer les pieds alignés avec les orteils). À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse, engager les fessiers et monter le bassin dans les airs. À l'inspiration, redescendez tranquillement au sol. Faire 30 sec/côté. Si jamais la position est inconfortable, ne pas faire l'exercice.

Variante 2

Se placer sur le côté en appui sur l'avant-bras et un genou. Contracter le fessier, plancher pelvien/transverse et soulever les hanches dans les airs. Maintenir la position en gardant la jambe libre alignée avec le corps et le genou pointé vers l'avant. Conserver un léger gainage abdominal en tout temps. Faire 30 sec/côté.

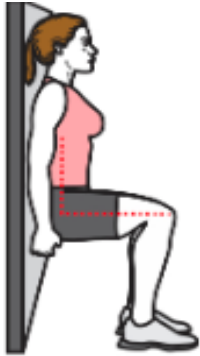
Variante 3

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. Conserver un léger gainage abdominal en tout temps. Faire 30 sec/côté.



Avant d'enchaîner avec le circuit 2: 30 sec de chaise au mur

Se placer au mur, les genoux environ à 90°, conserver le dos droit et les épaules en contact avec le mur. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse; à l'inspiration, relâcher la contraction. Tenir la position pendant 30 sec.



Circuit 2

Enchaîner les 3 exercices d'une durée de 1 min les uns à la suite des autres, prendre une pause de 1 min et recommencer avec l'exercice 4.

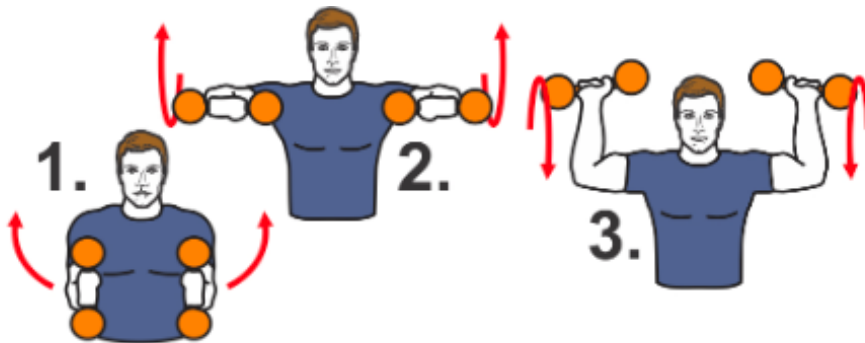
Exercice 4 : Fente alternées

Se placer debout, un pied devant et 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 position initiale et changer de côté. Faire pendant 1 minute.



Exercice 5 : Robot avec poids libres

Se placer debout, pieds largeur du bassin et genoux légèrement fléchis. Prendre un poids dans chaque main. Position de départ: coudes fléchis à 90 degrés et les paumes sont l'une devant l'autre. Contracter plancher pelvien/transverse et faire une abduction de l'épaule (paumes vers le sol) et ensuite une rotation de l'épaule (paumes face au mur avant). Relâcher la contraction au niveau du plancher pelvien et descendre tranquillement dans chaque position. Faire pendant 1 minute.



Exercice 6 : Pont

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. À l'inspiration, redescendre en position initiale. Pour les femmes enceintes, si la position au sol n'est plus confortable, ne pas faire cet exercice. Faire pendant 1 minute.



**Images tirées d'Hexfit*

*Alison Dusablon
Kinésiologue chez Bougeotte & Placotine*