

## Structure de l'entraînement

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

**Échauffement:** À faire 3x45 secondes

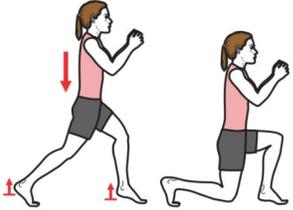
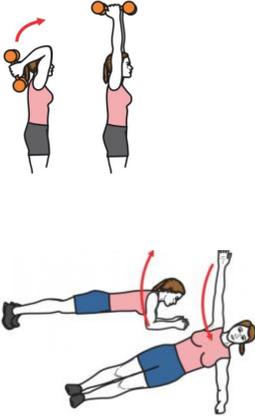
1- Fente unilatérale (45 sec par jambe)

2- Planche rotation / Triceps au-dessus de la tête

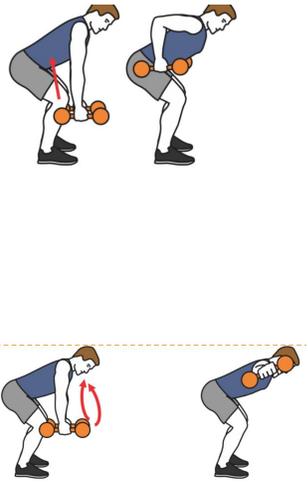
**Circuit : Faire 1 minute de chaque exercice. Faire le circuit 2-3x.**

1- Burpees	2- Tirade étroite ou Fly	3- Fente latérale	4- Montée ou Planche ouvre-ferme	5- Arabesque
------------	--------------------------	-------------------	----------------------------------	--------------

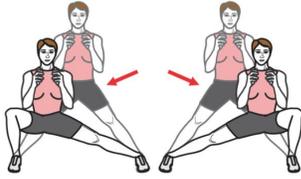
**Échauffement :** Enchaîner les exercices un à la suite de l'autre et répéter 3 fois.

<p><b>1- Fente unilatérale</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Placer les jambes à la largeur des hanches avec les pieds bien distancés l'un de l'autre. À l'inspiration, fléchir les deux genoux à environ 90 degrés d'angle, en conservant le dos bien droit (côtes alignées au-dessus des hanches). À l'expiration, remonter en dépliant les genoux. Faire le mouvement en continu durant 45 secondes sans déplacer les pieds.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Faire le même mouvement en ajoutant un saut lors de la remontée.</p> <p><b>Temps:</b> 45 secondes par jambe</p>
<p><b>2- Extension des triceps ou Planche rotation</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Debout ou assis sur un ballon suisse ou une chaise avec un poids dans chaque main (si vous n'avez pas de poids libre, prenez des cannes de conserve). Amener les coudes vers le plafond en ayant les bras près des oreilles. À l'expiration, déplier les coudes en conservant ceux-ci alignés au-dessus des épaules et revenir en posture initiale à l'inspiration. Conserver le dos droit et genoux légèrement fléchis.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Départ en posture de planche abdominale, sur les avant-bras et les orteils. Dans un mouvement lent et contrôlé, pivoter d'un côté afin d'obtenir une planche latérale. Revenir en planche frontale pour ensuite pivoter de l'autre côté pour refaire la planche latérale. Faire le mouvement en va-et-vient. Conserver les abdominaux bien engagés et les épaules loin des oreilles.</p> <p><b>Temps:</b> 45 secondes</p>

**Circuit :** Enchaîner les exercices un à la suite de l'autre en prenant le moins de pauses possible entre chaque exercice. Prendre 1 minute de pause à la fin du circuit. Répéter le circuit 2-3x.

<p><b>1- Burpees</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Départ debout avec ballon suisse ou encore près d'un dossier de divan ou près d'un mur. Montée sur la pointe des pieds. puis placer les mains sur le mur ou sur le dossier du divan et allonger une jambe à la fois vers l'arrière pour obtenir une posture de planche (pour les femmes enceintes, il est préférable de faire le mouvement près d'un mur sans trop s'incliner pour éviter de mettre trop de pression sur les abdominaux). Ramener une jambe à la fois vers l'avant pour obtenir la posture de squat, puis recommencer le mouvement.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Faire le mouvement directement au sol en ajoutant des sauts et des push-up. Départ en sautant vers le plafond, puis déposer les mains où sont les pieds et sauter les pieds vers l'arrière dans une posture de planche, faire un push-up (sur les genoux au besoin), puis sauter à nouveau afin de ramener les pieds vers les mains, puis recommencer.</p> <p><b>Temps :</b> 1 minute</p>
<p><b>2- Tirade étroite ou Fly</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Dans une posture de ½ squat (ou assis sur un ballon suisse ou sur une chaise). Avec un poids dans chaque main, incliner légèrement le tronc vers l'avant. Départ les bras le long du corps. À l'expiration, tirer les coudes vers l'arrière en rapprochant les omoplates dans le dos et ramener à l'inspiration. Faire le mouvement en va-et-vient. Conserver les abdominaux et les fessiers engagés. Au besoin, prendre des pauses en vous redressant. Aucun inconfort ne devrait apparaître dans le bas du dos.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Dans une posture de ½ squat, avec un poids dans chaque main, incliner légèrement le tronc vers l'avant. À l'expiration, dans un mouvement dynamique, ouvrir les bras de chaque côté en rapprochant les omoplates dans le dos pour obtenir les bras parallèles au sol. Conserver les abdominaux et les fessiers engagés. Au besoin, prendre des pauses en vous redressant. Aucun inconfort ne devrait apparaître dans le bas du dos.</p> <p><b>Temps :</b> 1 minute</p>

### 3- Fente latérale



**Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:** Départ debout, les pieds distancés l'un de l'autre. À l'inspiration, fléchir un genou pour descendre les fesses vers le bas et vers l'arrière, l'autre jambe doit rester tendue. À l'expiration, contracter le fessier pour revenir en posture initiale. Alternier les jambes. Conserver le genou aligné avec les orteils et les abdominaux bien engagés. Aucun inconfort dans les genoux.

**Niveau 2 Pour plus d'intensité:** Départ debout, les pieds distancés l'un de l'autre. À l'inspiration, fléchir un genou pour descendre les fesses vers le bas et vers l'arrière, l'autre jambe doit rester tendue. À l'expiration, contracter le fessier et ramener le genou qui était fléchi dans un mouvement rapide de genou haut. Refaire le mouvement avec la même jambe.

**Temps :** 1 minute ou 30 secondes par jambe

### 4- Montée rapide ou Planche ouvre-ferme

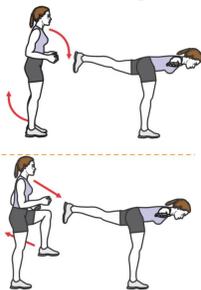


**Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:** Près d'une marche d'escalier ou sur un step, monter et descendre rapidement la marche comme dans un mini jogging. Respecter vos limites pour la vitesse d'exécution et au besoin, faire le mouvement sur place, sans marche d'escalier ou step. Conserver le dos droit, les côtes alignées au-dessus des hanches et le plancher pelvien bien engagé.

**Niveau 2 Pour plus d'intensité:** En posture de planche, sur les mains ou sur les avant-bras et sur les orteils. Dans un mouvement dynamique et rapide, sauter pour ouvrir les jambes, puis même chose pour ramener les pieds près l'un de l'autre. Au besoin, faire le mouvement en marchant au lieu de sauter. Déposer les genoux au sol au besoin pour prendre des pauses. Conserver les abdominaux bien engagés, le dos plat et la tête dans le prolongement de la colonne.

**Temps :** 1 minute

### 5- Arabesque



**Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:** Debout près d'un mur sur un pied. À l'inspiration, incliner le tronc vers l'avant en conservant le dos bien droit et la jambe d'appui légèrement fléchie et revenir en posture initiale à l'expiration. Conserver les abdominaux bien engagés et la colonne droite et longue durant le mouvement. Faire le mouvement à répétition avec la même jambe. Aucun inconfort ne devrait se faire sentir dans le bas du dos. Au besoin, réduire l'inclinaison.

	<p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Debout en appui sur un pied. À l'inspiration, incliner le tronc vers l'avant en conservant le dos bien droit et la jambe d'appui légèrement fléchie. À l'expiration, revenir en ramenant la jambe arrière dans un mouvement rapide de genou haut sauté, puis refaire le mouvement à répétition avec la même jambe. Conserver les abdominaux bien engagés et la colonne droite et longue durant le mouvement. Aucun inconfort ne devrait se faire sentir dans le bas du dos. Au besoin, réduire l'inclinaison.</p> <p><b>Temps :</b> 30 secondes par jambe</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 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).

*Éliane Roy*

*Kinésologue spécialisée en exercices thérapeutiques*

**BouGeotte & Placotine**