

Structure de l'entraînement

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

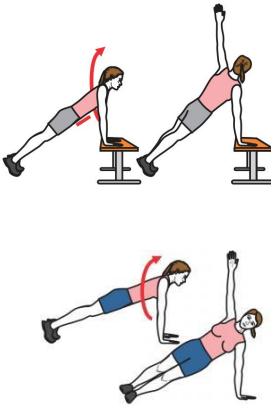
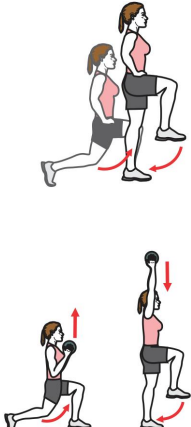
Échauffement: 3x1 min.

- 1- Planche tournée
- 2- Fentes + genou haut

Tri-séries : 3x45 sec.

- Bloc A : A1-A2-A3
Bloc B : B1-B2-B3



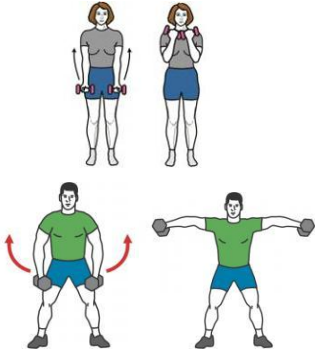
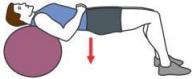

Échauffement : Enchaîner les exercices un à la suite de l'autre et répéter 3 fois.

<p>1- Planche tournée</p> 	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: En position de planche sur les mains, sur une surface inclinée. Faire une rotation d'une main à l'autre. <i>Pour les femmes enceintes, placez un pied devant l'autre et faites un côté à la fois.</i> Assurez-vous de pivoter sur la plante de vos pieds et de suivre la main du regard. Expirez en engageant votre plancher pelvien et votre transverse en tournant. La main vise le plafond. Pour plus de stabilité, assurez-vous d'avoir les pieds à la largeur de vos épaules.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: En position de planche sur les mains, au sol, faire une rotation d'une main à l'autre. Assurez-vous de pivoter sur la plante de vos pieds et de suivre la main du regard. Expirez en engageant votre plancher pelvien et le transverse en tournant. La main vise le plafond. Pour plus de stabilité, assurez-vous d'avoir les pieds à la largeur de vos épaules.</p> <p>Temps: 1 min. (ou 30 sec. par côté)</p>
<p>2- Fentes + genou haut</p> 	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Reculez un pied pour effectuer une fente. Remontez en levant le genou à la hauteur des hanches. Assurez d'expirer en montant, tout en engageant votre plancher pelvien et votre transverse. Alternez les jambes à chaque fois. <i>Si vous ressentez une douleur ou un inconfort à la symphyse pubienne, faites un squat régulier et, à la montée, décollez les talons du sol.</i></p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Reculez un pied pour effectuer une fente. À la montée, levez le genou à la hauteur des hanches et poussez les poids vers le plafond. Expirez en montant et en engageant votre plancher pelvien et votre transverse. Alternez les jambes à chaque fois.</p> <p>Temps: 1 min.</p>

Tri-séries:

- Faire A1 (45 sec.), A2 (45 sec.), A3 (45 sec.) 3x
- Faire B1 (45 sec.), B2 (45 sec.), B3 (45 sec.) 3x

<p>A1- Déplacements latéraux + poussée</p> 	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: En position de squat, prenez un poids dans vos 2 mains à la hauteur du sternum, déplacez-vous en pas chassés et poussez la charge loin de vous, à chaque pas. <i>En cas d'inconfort, revenez à la position debout entre chaque pas.</i> Expirez en poussant, en engageant votre plancher pelvien et votre transverse.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: En position de squat, placez 2 poids sur vos épaules, déplacez une jambe sur le côté en alternance. Assurez-vous de rester basse sur vos appuis. Expirez en montant et en engageant votre plancher pelvien et votre transverse.</p> <p>Temps : 45 sec.</p>
<p>A2- Tirade + triceps</p> 	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: En position de squat, faire une tirade étroite, en gardant les coudes proches des côtes. Sans bouger les épaules, pliez vos coudes. À l'expiration, contracter le plancher pelvien et le transverse et pousser les coudes derrière. À l'inspiration, rapporter en position initiale.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Dépliez et pliez vos coudes en 3 secondes.</p> <p>Temps : 45 sec.</p>
<p>A3- Jumping jack</p> 	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Déplacez un pied en alternance, d'un côté à l'autre.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Jumping jack régulier en sautant.</p> <p>Temps : 45 sec.</p>

<p>B1- Mountain climber</p>  	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Sur une surface inclinée, décollez un pied du sol en alternance. Assurez-vous d'avoir les mains en dessous de vos épaules et reculez légèrement le menton pour garder la tête dans le prolongement de la colonne.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Au sol, mains sous les épaules.</p> <p>Temps : 45 sec.</p>
<p>B2- Flexion des coudes + T</p>  <p>*les 4 images représentent la séquence complète</p>	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Debout, pliez légèrement les genoux. Amenez les poids devant les épaules, revenez à la position initiale puis faites un « T » sans que les poids ne dépassent la hauteur des épaules. Expirez et engagez votre plancher pelvien et votre transverse.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Revenez à la position initiale du biceps curl et du « T » en 5 secondes.</p> <p>Temps : 45 sec.</p>
<p>B3- Pont</p>  	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: L'arrière de la tête et le haut du dos en contact avec le ballon. Soulevez le bassin en contractant vos fesses. Expirez et engagez votre plancher pelvien et votre transverse.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Au sol, décollez le bassin en contractant vos fesses. En maintenant le bassin dans les airs, décollez un pied, puis l'autre. Revenez au sol, puis répétez. Expirez et engagez votre plancher pelvien et votre transverse. Pour plus d'intensité, placez les bras en croix sur votre poitrine.</p> <p>Temps : 45 sec.</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 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).

Minia Beaudoin-Saunier
Intervenante sportive B. Sc.

BouGeotte & PLacotine