

## Structure de l'entraînement

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

### **Échauffement:**

- 1- Auto-grandissement couché sur le dos ou posture de bateau
- 2- Piston pied au sol / Dead Bug
- 3- Mobilité dos rond, dos creux / Planche "V" inversée

### **Entraînement de type Pilates:**

- 1A- Pont unilatéral sol / pied surélevé
- 2A- Extension hanche quadrupède unilatéral
- 1B- Birddog dynamique-statique
- 2B- Abduction hanche au sol / Planche latérale + rotation

### **Étirements:**

- 1- Psoas ½ fente
- 2- Quadriceps debout / au mur
- 3- Posture de l'enfant avec ballon suisse / sans matériel

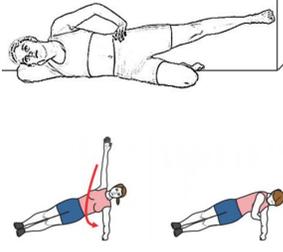
### **Échauffement (faire 1x) :**

<p>1- Auto-grandissement couchée sur le dos ou posture de bateau</p>  	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Couchée sur le dos, genoux fléchis, bras le long du corps. À chaque expiration, penser à plaquer la tête sur le sol, dérouler les épaules vers l'arrière tout en rapprochant les omoplates l'une de l'autre puis plaquer le bas du dos au sol. Maintenir la posture le temps de l'expiration (5 secondes), relâcher à l'inspiration puis recommencer.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Départ assise sur les ischions, pieds au sol, genoux fléchis. À chaque expiration, pensez à vous agrandir au maximum (comme si une ficelle tirait sur le sommet de votre tête), puis incliner légèrement le corps vers l'arrière tout en conservant la colonne bien droite et longue. Effectuer les mêmes composantes que celles expliquées plus haut.</p> <p><b>Temps:</b> 12 respirations/répétitions</p>
<p>2- Piston pied au sol / Dead Bug</p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Couchée sur le sol, bras vers le ciel, genoux fléchis. À chaque expiration, contractez plancher pelvien et transverse tout en allongeant jambe et bras opposés. Revenir dans la posture initiale à l'inspiration puis recommencer. Penser à plaquer le bas du dos au sol durant l'exercice.</p>

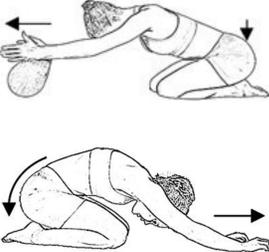
	<p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Couchée sur le sol, bras vers le ciel, hanches et genoux fléchis à 90 degrés d'angle. À chaque expiration, contractez plancher pelvien et transverse tout en allongeant jambe et bras opposés. Revenir dans la posture initiale à l'inspiration puis recommencer. Penser à plaquer le bas du dos au sol durant l'exercice. Aucun inconfort ne devrait se faire ressentir dans le bas du dos.</p> <p><b>Temps:</b> 20 respirations/répétitions</p>
<p><b>3- Mobilité dos rond, dos creux / Planche "V" inversée</b></p>  	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Départ en quadrupède. À chaque inspiration, laisser le dos creuser légèrement, puis sur chaque expiration arrondir le dos au maximum en pensant à ramener le coccyx vers le menton et à distancer les omoplates dans le dos. Faire le mouvement en va-et-vient.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Départ en posture de planche abdominale sur les mains et les orteils. À chaque inspiration, poussez les fesses vers l'arrière pour obtenir la posture du chien tête baissée puis sur chaque expiration, engagez les abdominaux puis revenez dans la posture de planche. Faire le mouvement lentement et tenir chaque posture 5 secondes. Au besoin, déposer les genoux au sol.</p> <p><b>Temps:</b> 20 respirations/répétitions</p>

**Entraînement: Style Pilates (faire 3x chaque combo)**

<p><b>1A- Pont unilatéral sol / pied surélevé</b></p>  	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Couchée sur le dos, un pied au sol et l'autre jambe ramenée vers vous (genou/poitrine). À chaque expiration, contractez plancher pelvien, transverse et fessier, puis soulever les hanches du sol en stabilisant le bassin. Revenir au sol à chaque inspiration puis recommencer avec la même jambe.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Couchée sur le dos, un pied sur une surface surélevée (ballon suisse, banc, chaise, etc.) et l'autre jambe ramenée vers vous (genou/poitrine). À chaque expiration, contractez plancher pelvien, transverse et fessier, puis soulever les hanches du sol en stabilisant le bassin. Revenir au sol à chaque inspiration, puis recommencer avec la même jambe.</p> <p><b>Temps:</b> 12 respirations/répétitions par jambe</p>
---	--

<p><b>2A-</b> Extension hanche quadrupède unilatéral</p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Départ en quadrupède, sur les avant-bras. À chaque expiration, contractez plancher pelvien, transverse et fessier pour allonger la jambe vers l'arrière. À l'inspiration, ramener le genou (sans déposer au sol, si possible), puis recommencer avec la même jambe. Attention de ne pas lever la jambe trop haut (celle-ci ne doit pas dépasser la hauteur du dos). Pensez à vous agrandir dans le mouvement et à conserver le bas du dos plat (rétroversion du bassin).</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Idem avec un élastique en loop ou un poids aux chevilles, si possible.</p> <p><b>Temps :</b> 12 respirations/répétitions par jambe</p>
<p><b>1B-</b> Bird dog dynamique-statique</p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Départ en quadrupède, sur les mains et les genoux. À chaque expiration, contractez plancher pelvien, transverse et fessier, puis allongez la jambe et le bras opposés. À l'inspiration, ramenez le genou (sans déposer au sol, si possible), puis recommencez du même côté. Attention de ne pas lever la jambe trop haut (celle-ci ne doit pas dépasser la hauteur du dos). Pensez à vous agrandir au maximum durant le mouvement et à conserver le bas du dos plat (rétroversion du bassin).</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Idem avec un coussin sous le genou et possibilité d'enlever les orteils du sol pour plus d'instabilité.</p> <p><b>Temps :</b> 12 respirations/répétitions par côté + 15 secondes en statique</p>
<p><b>2B-</b> Abduction hanche au sol / Planche latérale + rotation</p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Couchée sur le côté, jambe d'appui fléchie (genou devant le corps). Dans un très petit mouvement, à chaque expiration, levez la jambe vers le ciel et très légèrement vers l'arrière en conservant celle-ci dans le prolongement de la colonne. À chaque inspiration, redescendez lentement la jambe vers le sol. Possibilité de la déposer ou non. Conservez les hanches alignées une au-dessus de l'autre.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Dans une posture de planche latérale, sur l'avant-bras et les orteils. À chaque expiration, tourner le tronc face au sol en ramenant le bras sous les côtes puis à chaque inspiration, ramenez le bras vers le ciel. Au besoin, déposez le genou au sol. Recommencer du même côté.</p> <p><b>Temps :</b> 12 respirations/répétitions par côté</p>

## Étirements :

<p><b>1- Psoas ½ fente</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> En posture de ½ fente, allongez la colonne puis ramenez le bassin en rétroversion (nombril vers l'arrière, coccyx vers l'avant), de sorte à sentir un étirement devant la hanche de la jambe au sol. Tenir la posture et faire l'autre côté.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Idem</p> <p><b>Temps:</b> 2x30s/jambe</p>
<p><b>2- Quadriceps debout / au mur</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Debout, appuyée au mur, attrapez la cheville puis ramenez le bassin en rétroversion (nombril vers l'arrière, coccyx vers l'avant), de sorte à sentir un étirement devant la cuisse. Garder le dos droit. Tenir la posture et faire l'autre côté.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Placez-vous près d'un mur, glissez le dessus du pied au mur et déposez le genou au sol (placez un coussin sous celui-ci). Redressez doucement le tronc de sorte à sentir un étirement devant la cuisse de la jambe cible. Avancez-vous si l'étirement est trop important. Tenir la posture et faire l'autre côté.</p> <p><b>Temps:</b> 2x30s/jambe</p>
<p><b>3- Posture de l'enfant avec ballon suisse / sans matériel</b></p> 	<p><b>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans:</b> Avec un ballon suisse, déposez les bras et/ou la tête sur celui-ci puis déposez les talons sur vos fessiers. Prendre de grandes inspirations en pensant à gonfler l'abdomen et la cage thoracique et expirez longuement. Tenir la posture le temps souhaité.</p> <p><b>Niveau 2 Pour plus d'intensité:</b> Assise, allongez les bras devant vous, puis déposez les talons sur vos fessiers. Prendre de grandes inspirations en pensant à gonfler l'abdomen et la cage thoracique et expirez longuement. Tenir la posture le temps souhaité.</p> <p><b>Temps:</b> 1 minute</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).

Éliane Roy

Kinésiologue-Kinésithérapeute B. Sc. / DESS