

Structure de l'entraînement

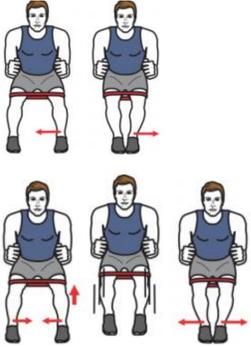
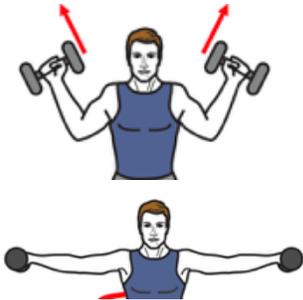
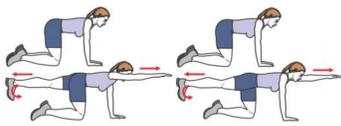
Nous vous conseillons de faire ce programme 2 à 3 fois par semaine.

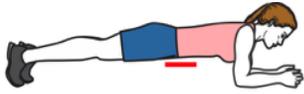
Échauffement (4x30 sec) : Flexion des coudes + Développé 90 degrés / Fentes rebonds	
Pyramide (30/45/60/45/30 sec)	
Tirade large incliné	
Squat ouvre/ferme (avec saut)	
W+T debout	
Superman sans déposer en alternance / Planche sur les coudes	

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

<p>1- Flexion des coudes + Développé 90 degrés</p>	<p>Debout, poids dans les mains, genoux légèrement fléchis et dos droit. Placer les bras près du corps, paumes vers le plafond à 90 degrés. À l'expiration, contracter le plancher pelvien/transverse et fléchir les coudes vers les épaules, faire une rotation externe de l'épaule (pour aller porter les paumes face au mur devant vous) et pousser les poids vers le plafond. À l'inspiration, revenir tranquillement dans la position initiale.</p> <p>Temps: 30 sec</p>
<p>2- Fentes rebonds</p>	<p>Se placer debout, un pied devant et un pied 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 30 secondes tout en contractant le plancher pelvien/transverse à chaque expiration. Faire la deuxième jambe lors de la deuxième série de l'échauffement.</p> <p>Temps: 30 sec</p>

Pyramide : Faire les 4 prochains exercices selon le temps de la pyramide. Le premier tour, faire les exercices pendant 30 sec, ensuite 45 sec et au sommet pendant 1 min, redescendre ensuite la pyramide.

<p>1- Tirade large incliné</p> 	<p>Dans une posture de ½ squat, avec un poids dans chaque main, incliner légèrement le tronc vers l'avant, les paumes sont vers les cuisses. À l'expiration, contracter le plancher pelvien/transverse et apporter les poids vers la poitrine. À l'inspiration, revenir en position initiale. Au besoin, prendre des pauses en vous redressant. Aucun inconfort ne devrait apparaître dans le bas du dos, sinon placer un pied devant ou venir placer les fesses au mur.</p> <p>Temps: 30 sec/45 sec/60 sec/45 sec/30 sec</p>
<p>2- Squat ouvre/ferme</p> 	<p>Niveau 1: Femmes enceintes/nouvelles mamans: Se placer debout, pieds largeur du bassin. 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. Contracter le plancher pelvien/transverse et ouvrir les pieds un peu plus grand tout en gardant les genoux alignés avec les orteils et revenir pieds largeur du bassin.</p> <p>Niveau 2: Pour plus d'intensité Possibilité de sauter</p> <p>Temps: 30 sec/45 sec/60 sec/45 sec/30 sec</p>
<p>3- W+T debout</p> 	<p>Se placer debout, poids dans les mains et légère flexion dans les genoux. Placer les coudes vers le sol et les mains au niveau des épaules afin de former la lettre W. À l'expiration, contracter le plancher pelvien/transverse et allonger les bras pour former la lettre T. À l'inspiration, revenir en W tout en contrôlant le mouvement. Pour un peu plus de difficulté, prendre son temps dans le mouvement ou prendre des poids plus lourds.</p> <p>Temps: 30 sec/45 sec/60 sec/45 sec/30 sec</p>
<p>4- Superman sans déposer en alternance/ Planche sur les coudes</p> 	<p>Niveau 1: Pour les femmes enceintes et les nouvelles mamans Se placer au sol, mains sous les épaules, genoux sous les hanches et la tête dans l'axe du corps. À l'expiration, contracter le plancher pelvien/transverse et les fessiers, allonger le pied avec la main opposée et rapporter en position initiale tout en contrôlant le mouvement sans déposer au sol. Faire 2-3 répétitions avant de changer de côté. Les hanches doivent</p>

	<p>rester droites tout le long du mouvement.</p> <p>Niveau 2: Pour plus d'intensité</p> <p>Au sol, placer les coudes sous les épaules et prendre appui sur les pieds ou les genoux. Contracter le plancher pelvien/transverse tout le long. La tête reste droite, regard vers le tapis, les omoplates collées et les fessiers engagés.</p> <p>Temps: 30 sec/45 sec/60 sec/45 sec/30 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 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).

Alison Dusablon
Kinésologue

BouGeotte & Placotine