

Structure de l'entraînement

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

Échauffement:				
1- Squat / Prisonnier				
2- Push-up triceps au mur / Push-up" V" inversé				
TABATA (*utiliser une application de type Tabata Timer) :				
1- Squat-up	2- « W-Y »	3- Boxe rapide / Ski de fond	4- Birddog / Planche horloge	5- Pont + fly / Planche dorsale + fly





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

<p>1- Squat / Prisonnier</p>  	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Faire des squats standards. Départ debout, inspirer en descendant dans la posture de squat (poids dans les talons, fesses vers l'arrière), puis expirer pour remonter en contractant plancher pelvien, transverse et fessiers.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Départ à genoux, lever une jambe, suivie de la deuxième, pour obtenir la posture de squat, puis redéposer chaque genou au sol en alternance. Tenter de rester le plus bas possible dans le squat. Conserver les genoux alignés avec les pieds, le poids dans les talons et une bonne contraction du plancher pelvien et du transverse. Penser à alterner la jambe qui initie le mouvement.</p> <p>Répétitions : Faire 20 squats / Faire 14 prisonniers</p>
<p>2- Push-up triceps au mur / Push-up « V » inversé</p>  	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Sur une surface inclinée (dossier de divan, chaise, table) ou sur un mur, appuyer les mains sur la surface choisie à la largeur des épaules. Pour les femmes enceintes, positionner un pied devant l'autre pour réduire la tension dans les abdominaux. À l'inspiration, fléchir les coudes en conservant ceux-ci alignés avec le corps (coudes pointant vers l'arrière) et à l'expiration, déplier les coudes pour revenir en posture initiale. Conserver les épaules basses, les abdominaux et les fessiers bien engagés.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Au sol, placer les mains à la largeur des épaules. Effectuer un push-up (sur les orteils ou sur les genoux). Inspirer en descendant et expirer pour remonter. En remontant du push-up, reculer les fesses vers l'arrière dans la posture de « V » inversé. puis recommencer. Conserver les abdominaux et les fessiers bien engagés. Aucun inconfort dans le bas du dos.</p>

Répétitions : Faire 15x

Tabata : 6 x 30 sec / 10 sec de pause (*Utiliser une application de type Tabata Timer)

<p>1- Squat-up</p> 	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Effectuer le mouvement plus lentement et sans saut. Vous pouvez remplacer le saut par une montée sur la pointe des pieds.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Départ debout, descendre dans un squat, effectuer un grand pas dans un déplacement latéral, puis une fois arrivée, sauter vers le plafond. Faire le mouvement en va-et-vient le plus rapidement possible. Pour augmenter l'intensité, descendre plus bas dans le déplacement latéral.</p> <p>Temps : 6 x 30 sec / 10 sec de pause</p>
<p>2- « W-Y » avec poids</p> 	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Faire l'exercice assise sur une chaise ou sur un ballon suisse. Au besoin, conserver les mains plus près des épaules pour réduire l'intensité.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Départ debout, un poids dans chaque main. Placer les coudes dans les côtes, paumes de mains vers l'avant et mains loin des épaules (former un « W » avec vos bras). À l'expiration, contracter plancher pelvien et transverse et déplier les coudes en poussant les poids vers le plafond (dans une forme de « Y »). À l'inspiration, revenir en posture initiale et recommencer. Conserver les côtes alignées au-dessus des hanches.</p> <p>Temps : 6 x 30 sec / 10 sec de pause</p>
<p>3- Boxe rapide avec genoux hauts / Ski de fond</p> 	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Avec ou sans poids dans les mains (cannes de conserves ou 3lbs), effectuer un mouvement de coup de poing et de genou haut avec le bras et la jambe opposés dans un mouvement rapide et continu (léger rebond pour permettre un meilleur enchaînement). Alternier les bras/jambes pour chaque pas effectué. Conserver les côtes alignées au-dessus des hanches, le dos droit, le plancher pelvien et le transverse bien engagés.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Départ avec une jambe tendue vers l'arrière et le bras opposé tendu vers l'avant. Dans un mouvement simultané, changer la posture en inversant la jambe et le bras (imiter un mouvement de ski de fond). Faire le mouvement en va-et-vient de</p>

	<p>façon dynamique, le plus rapidement possible. Conserver le plancher pelvien et le transverse bien engagés.</p> <p>Temps : 6 x 30 sec / 10 sec de pause</p>
<p>4- Birddog statique / Planche horloge</p>  	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: En posture quadrupède, épaules au-dessus des poignets, hanches au-dessus des genoux. Allonger jambe et bras opposés et maintenir la posture en statique. Conserver le coude du bras d'appui légèrement fléchi, la fesse de la jambe tendue bien contractée, la tête dans le prolongement de la colonne et le dos plat. Contracter plancher pelvien et transverse durant l'exercice et penser à vous allonger au maximum. Tenir 30 sec d'un côté et alterner les côtés à chaque période de 30 sec (3x/côté).</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Dans une posture de planche, sur les mains ou les avant-bras et sur les orteils. Dans un mouvement lent, allonger, en alternance, un membre du corps (bras-bras-jambe-jambe) afin d'effectuer le tour de l'horloge. Conserver la tête dans le prolongement de la colonne, le transverse bien engagé et le dos plat. Tenter de rester le plus stable possible durant l'exercice.</p> <p>Temps : 6 x 30 sec / 10 sec de pause (birddog) 8 x 20 sec / 10 sec de pause (planche)</p>
<p>5- Pont statique + fly / Planche dorsale + fly</p> 	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Couchée sur le dos, en posture de pont; pieds à la largeur des hanches, genoux vers le plafond, un poids dans chaque main (canne de conserve), bras tendus vers le plafond. Contracter les fessiers pour soulever les hanches du sol et maintenir la posture de pont. À l'inspiration, ouvrir les bras de part et d'autre et à l'expiration, ramener les paumes de mains l'une vers l'autre. Effectuer le mouvement des bras en va-et-vient.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Au lieu d'être en posture de pont, allonger les jambes, ramener les orteils vers le plafond pour que les talons soient en appui au sol. Contracter les fessiers au maximum, ramener le bassin en rétroversion (coccyx vers le plafond, nombril vers le plancher) et maintenir la posture en statique. Effectuer le même mouvement de va-et-vient avec les bras. Aucun inconfort dans le bas du dos ne devrait se faire sentir (au besoin, rapprocher les talons de vos fessiers).</p> <p>Temps : 6 x 30 sec / 10 sec de pause</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