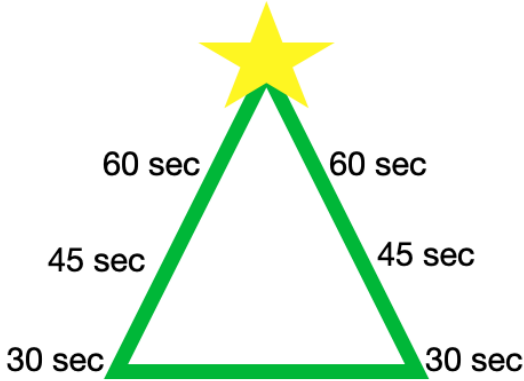
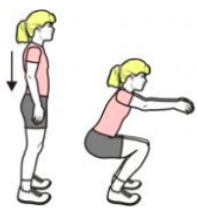
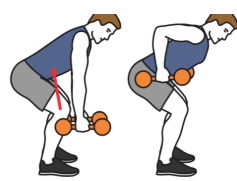


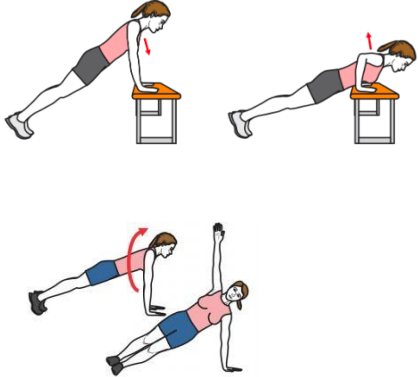
Structure de l'entraînement Décembre

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

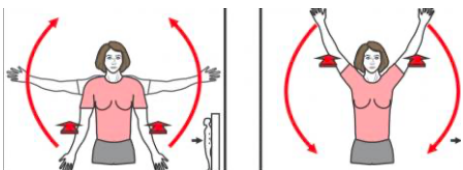
| | |
|--|---|
| Échauffement: 3x20x: Squat mollet ou sauté/ Tirade inclinée/Planche rotation ou push-up incliné | |
| Entraînement en sapin de Noel (Pyramide) | |
|  | <ul style="list-style-type: none">1- Ange2-Fente + shoulder press3-Chaise au mur4-Développé 90 degrés5-Planche mains/coudes ou squat rebond <p>Étoile: 10 Burpees</p> |

Échauffement: Enchaîner les exercices un à la suite de l'autre et répéter 2 autres fois!

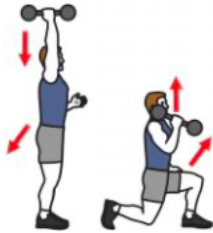
| | |
|--|--|
| 1- Squat mollet ou sauté  | Niveau 1: Se placer debout, pieds largeur du bassin. À l'inspiration, fléchir les genoux et pousser les fesses vers l'arrière jusqu'à ce que les genoux soient dans un angle de 90 degrés avec les cuisses. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et remonter tout en allant porter un pied derrière. Niveau 2: Ajouter un saut à la montée. Répétition: 20x |
| 2- Tirade inclinée  | Niveau 1: Dans une posture de ½ squat, avec un poids dans chaque main, incliner légèrement le tronc vers l'avant, les paumes face-à-face. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et apporter les poids vers la poitrine. À l'inspiration, revenir en position initiale. Au besoin, prendre des |

| | |
|--|--|
| | <p>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>Niveau 2: Monter les poids en 3 secondes.</p> <p>Répétitions: 20x</p> |
| <p>3- Planche rotation ou push-up incliné</p>  | <p>Niveau 1: Femmes enceintes et nouvelles mamans</p> <p>Se placer sur une surface inclinée solide (table ou divan) et placer les mains sous les épaules. À l'inspiration, faire une flexion des coudes afin de descendre le corps vers la surface inclinée. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et remonter en position initiale!</p> <p>Niveau 2: Avancé</p> <p>En position de planche, mains sous les épaules, faire une rotation pour aller chercher une planche latérale lors de l'expiration + contracter plancher pelvien + transverse. Assurez-vous de pivoter sur la pointe de vos pieds. À l'inspiration, revenir en planche sur les mains. Alternier.</p> <p>Répétitions: 10x</p> |

Sapin de Noël: Faire les 5 prochains exercices selon le temps du sapin. Le premier tour, faire les exercices pendant 30 sec, ensuite 45 sec, 60 sec et, au sommet, faire l'exercice *Étoile* et redescendre ensuite le sapin.

| | |
|--|---|
| <p>1-Ange avec poids dans les mains</p>  | <p>Se placer debout, poids dans les mains le long du corps. À l'expiration, contracter plancher pelvien + transverse et aller porter les poids vers la tête en allant chercher une abduction complète. À l'inspiration, ramener en contrôlant le retour. Les genoux et les coudes doivent être fléchis, le dos droit et le regard droit devant.</p> <p>Répétitions: 30 sec/45 sec/60 sec/45 sec/30 sec</p> |
|--|---|

2-Fente + shoulder press

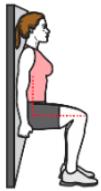


Se placer debout, pieds largeur du bassin. Prendre les poids dans les mains et les apporter au niveau des épaules. À l'inspiration, apporter une jambe vers l'arrière et fléchir les genoux jusqu'à ce que le genou avant ait un angle de 90 degrés avec la cuisse. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse et remonter en position initiale tout en poussant les poids au-dessus de la tête. Il est important de garder le dos droit, la tête haute et le regard droit devant. Le genou doit rester aligné avec les orteils.

Répétitions:

30 sec/45 sec/60 sec/45 sec/30 sec

3- Chaise au mur

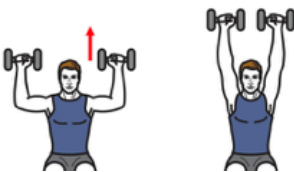


Se placer au mur, les genoux environ à 90°, conserver le dos droit et les épaules en contact avec le mur. À l'expiration, contracter plancher pelvien/transverse; à l'inspiration, relâcher la contraction.

Répétitions:

30 sec/45 sec/60 sec/45 sec/30 sec

4-Développé 90 degrés

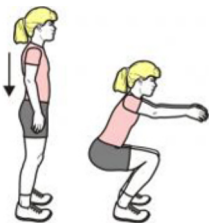


Se placer debout, pieds largeur du bassin et genoux légèrement fléchis. Prendre un poids dans chaque main. Position de départ: coudes fléchis à 90 degrés et les paumes sont face au mur devant vous. À l'expiration, contracter le plancher pelvien/transverse et pousser les bras vers le plafond sans bloquer les coudes. À l'inspiration, revenir doucement en position initiale.

Répétitions:

30 sec/45 sec/60 sec/45 sec/30 sec

5- Squat rebond ou Planche sur les mains

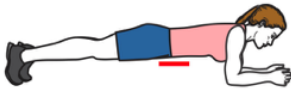
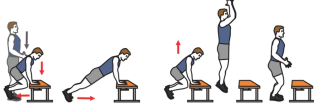



Niveau 1 : Femmes enceintes, nouvelles mamans

À l'inspiration, les pieds à la largeur des épaules, descendre les hanches vers l'arrière jusqu'à ce que les genoux soient à 90°. Faire des petits bonds en position de squat en engageant bien le plancher pelvien et en gardant le dos droit.

Niveau 2: Avancé

Au sol, placer les coudes sous les épaules et prendre appui sur les pieds ou genoux. Contracter plancher pelvien/transverse tout le long. La tête

| | |
|---|---|
|  | <p>reste droite, regard vers le tapis, les omoplates collées et les fessiers engagés.</p> <p>Répétitions: 30 sec/45 sec/60 sec/45 sec/30 sec</p> |
| <p>Étoile du sapin: Burpees</p>   | <p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: Départ debout avec ballon suisse ou encore près d'un dossier de divan/table/chaise ou près d'un mur. Monter 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>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Faire le mouvement directement au sol en ajoutant des sauts et des push-ups. 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>Répétitions: 10x</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).

Alison Dusablon
Kinésologue

BouGeotte & Placotine