

EXERCICES DE RENFORCEMENT EN COURS DE GROSSESSE

Consignes générales:

Voici un programme de renforcement doux adapté à la personne enceinte. Si vous n'avez pas de contre-indications à la pratique d'activité physique en cours de grossesse, ce programme est adapté pour vous. Vous pouvez choisir de faire tous les exercices, ou sélectionner les exercices selon les positions qui sont le plus confortable pour vous. La réalisation des exercices ne devrait pas causer de douleur, n'hésitez pas à adapter les exercices au besoin.

Position sur le dos:

Pour les trois premiers exercices, couchez-vous sur le dos ou sur un plan incliné pour plus de confort.

1- Contraction du plancher pelvien et du transverse de l'abdomen

- Prenez une inspiration par le nez en gonflant le ventre et en essayant d'ouvrir les côtes à 360 degrés.
- Expirez lentement par la bouche en contractant votre plancher pelvien comme pour retenir urine et gaz tout en serrant doucement les abdominaux.
- Relâchez complètement à l'inspiration puis répétez la contraction.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions en prenant une pause entre chaque série.



2- Progression: ajout d'une flexion de hanche

- Prenez une inspiration par le nez en gonflant le ventre et en essayant d'ouvrir les côtes à 360 degrés.
- Expirez lentement par la bouche en contractant votre plancher pelvien comme pour retenir urine et gaz tout en serrant doucement les abdominaux. Pendant l'expiration, soulevez doucement une jambe en conservant la contraction.
- À l'inspiration, descendez la jambe et relâchez, puis répétez le mouvement de l'autre côté.
- Répétez cet exercice 5 fois de chaque côté pour 2-3 séries, en prenant une pause entre chaque série.



3- Pont

- Rapprochez les pieds de votre bassin.
- Prenez une inspiration par le nez.
- Expirez lentement par la bouche en contractant vos abdominaux et vos fessiers, poussez dans les pieds pour soulever le bassin.
- À l'inspiration, descendez le bassin dans la position initiale, puis répétez.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions en prenant une pause entre chaque série.



Position à 4 pattes:

Pour les prochains exercices, placez les mains sous les épaules et les genoux sous le bassin, le dos est en position neutre.

4- Contraction du plancher pelvien et du transverse

- Prenez une inspiration par le nez en gonflant le ventre et en essayant d'ouvrir les côtes à 360 degrés.
- Expirez lentement par la bouche en contractant votre plancher pelvien comme pour retenir urine et gaz tout en serrant doucement les abdominaux.
- Relâchez le ventre complètement à l'inspiration, puis répétez la contraction.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions en prenant une pause entre chaque série.



5- Pro-rétraction de la scapula

- Inspirez et rapprochez les omoplates ensemble.
- Expirez et éloignez les omoplates l'une de l'autre sans changer la position du dos.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions en prenant une pause entre chaque série.

6- Bird dog

- Inspirez en position 4 pattes.
- Expirez et contractez votre plancher pelvien et vos abdominaux en enlevant un point d'appui.
 - Version 1: soulevez 1 bras.
 - Version 2: soulevez 1 jambe.
 - Version 3: soulevez bras et jambe opposée.
- Répétez cet exercice 5 fois de chaque côté pour 2-3 séries, en prenant une pause entre chaque série.



Position debout:



7- Squat

- Inspirez et descendez votre bassin comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise en gardant le dos droit.
- Expirez et remontez en position initiale.
- **Variante:** faites l'exercice avec le dos en appui sur un ballon pour plus de support.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions, en prenant une pause entre chaque série.

8- Push up au mur

- Placez-vous avec les mains en appui au mur de la largeur des épaules. Plus les pieds sont éloignés du mur, plus l'exercice sera difficile.
- Inspirez et pliez les coudes en conservant le dos droit.
- Expirez et allongez les coudes pour compléter votre push-up.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions, en prenant une pause entre chaque série.



9- Abduction de hanche debout

- Placez vous face au mur avec un léger appui des mains.
- Levez une jambe vers le côté en gardant les orteils pointés vers le mur.
- Redescendez doucement en contrôlant.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions par côté, en prenant une pause entre chaque série.



10- Extension de hanche debout

- Placez vous de côté au mur avec un léger appui d'une main.
- Levez une jambe vers l'arrière en contractant la fesse, contrôlez doucement la descente.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions par côté, en prenant une pause entre chaque série.