

POUR FEMMES ENCEINTES ET NOUVELLES MAMANS
PROGRAMME MAISON



bébéCARDIO



PROGRAMME MAISON

PARCE QU'ÊTRE MAMAN, C'EST DU SPORT

(et ce n'est pas toujours évident de sortir de la maison!)

- ✓ **Élaboré par une kinésologue experte en périnatalité**
- ✓ **Convient aux femmes enceintes et nouvelles mamans**

Voici quelques consignes afin d'optimiser votre expérience :

INTENSITÉ : Votre perception d'effort devrait se situer entre 5 et 7 sur une échelle de 1 à 10. Vous pouvez vous fier au test de la parole : vous devez être capable de chanter l'alphabet en tout temps!

NON-DOULEUR : Votre entraînement devrait toujours être exécuté dans la non-douleur. Faites attention à votre alignement et à votre posture lors de l'exécution des exercices.

MUSIQUE : N'oubliez pas de préparer votre musique préférée qui vous donnera le goût de bouger!

MATÉRIEL : Un tapis de yoga ou une serviette de plage rendront les exercices de sol plus confortables. N'oubliez pas d'avoir un verre d'eau pas loin!

RÉPÉTER : Faire une minute par exercice et répéter entre 3 et 5 fois le programme complet.

1 / MONTER LES MARCHES EN ALTERNANCE

1 MINUTE D'EFFORT : 30 SECONDES DE REPOS X 3-5 FOIS

EXÉCUTION

Monter une marche et redescendre pour remonter avec la jambe opposée. Faire une flexion à la hanche droite avec la jambe fléchie au genou à environ à 90 degrés, déposer le pied sur la marche puis pousser afin de faire une extension à la hanche droite. Redéposer le pied droit au sol et faire la même chose de l'autre du côté gauche. Inspirer à la descente et expirer à la montée sur la marche. À l'expire, contracter le plancher pelvien, les abdominaux et les fessiers.

Pour augmenter la difficulté : Faites le avec bébé (une charge supplémentaire!). Prenez soin de le garder près de vous et de maintenir une main à la nuque ainsi qu'une main sous les fesses.

Pas de marches chez vous? Prenez un petit banc stable. Pour augmenter la difficulté, prenez une chaise! Il fait beau? Optez pour des marches extérieures!



2 / LA CHAISE

1 MINUTE D'EFFORT : 30 SECONDES DE REPOS X 3-5 FOIS

EXÉCUTION

Les pieds écartés à la largeur des épaules, répartir le poids dans les pieds. Sortir les fesses vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise basse. Faire une flexion des hanches et des genoux sans que les genoux dépassent les orteils. Inspirer à la descente et expirer à la montée. À l'expirer contracter le plancher pelvien, les abdominaux et les fessiers. Lever les bras devant à la hauteur des épaules en gardant les épaules loin des oreilles et la poitrine ouverte. Répéter en suivant votre respiration.



Option bedaine : écartez vos jambes à la largeur qui vous permet une amplitude de mouvement confortable et descendez moins bas. Attention de ne pas maintenir la posture de façon statique. Restez en mouvement en suivant votre respiration.



Pour augmenter la difficulté : Faites le avec bébé (une charge supplémentaire!). Prenez soin de le garder près de vous et maintenir une main à la nuque ainsi qu'une main sous les fesses.

3 / BISOU BÉBÉ ET TABLE LATÉRALE EN FLOW

1 MINUTE D'EFFORT : 30 SECONDES DE REPOS X 3-5 FOIS

EXÉCUTION

En position quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches, faire un push up en gardant les coudes près du corps. Inspirer à la descente et expirer à la montée. À l'expire tenter de contracter le plancher pelvien, le transverse. Une fois revenu en position quatre pattes, tourner la jambe du dessous à 90 degrés, afin de s'appuyer dessus pour tourner le corps. Garder les épaules et les hanches une par-dessus l'autre. Inspirer en position quatre pattes. Expirer, contracter plancher pelvien et transverse et tourner en la table latérale. Revenir à la fin de l'expiration dans la position quatre pattes et refaire un bisou bébé (push up à quatre pattes) avant de faire la table latérale de l'autre côté.



4 / SOULÉVÉ DE TERRE

1 MINUTE D'EFFORT : 30 SECONDES DE REPOS X 3-5 FOIS

EXÉCUTION

Les pieds à la largeur des épaules, répartir le poids dans les pieds. Sortir les fesses vers l'arrière et faire une flexion du tronc en gardant le dos rectiligne (droit) avec une légère flexion dans les genoux. Inspirer à la descente et expirer à la montée. À l'expirer contracter le plancher pelvien, les abdominaux et les fessiers. Lever les bras devant à la hauteur des épaules en gardant les épaules loin des oreilles et la poitrine ouverte. Répéter en suivant votre respiration.



Option bedaine : écartez vos jambes la largeur qui vous permet une amplitude de mouvement confortable et descendez moins bas. Attention de ne pas maintenir la posture de façon statique. Restez en mouvement en suivant votre respiration.



Pour augmenter la difficulté : Faites le avec bébé (une charge supplémentaire!). Prenez soin de le garder près de vous et maintenir une main à la nuque ainsi qu'une main sous les fesses.

5 / MOMMY-SQUEEZE

RÉPÉTER JUSQU'À SENSATION DE FATIGUE MUSCULAIRE

EXÉCUTION

Couché sur le dos, les genoux pliés à 90 degrés, les pieds à plat au sol, expirer comme si vous soufflez à travers une paille, contracter les muscles du plancher pelvien (entre-jambe : aspirer les muscles du vagin et de l'anus) et le transverse (abdominaux profonds : mettre une paire de pantalon trop petit ou rapprocher les épines iliaques). À l'inspire relâcher les muscles de l'abdomen (laisser le ventre se gonfler) et du plancher pelvien (pondre un œuf, ouvrir une fleur). Répéter en suivant votre respiration.



Option bedaine : adoptez la posture de la table pour faire les contractions du plancher pelvien et du transverse. Gardez le bassin et le dos neutre, les coudes légèrement fléchis et les doigts bien écartés. Si la posture est trop exigeante pour le haut du corps, vous pouvez vous appuyez sur un ballon, votre sofa ou une chaise.

PROGRAMMES BÉBÉ CARDIO

PROGRAMMES ET SERVICES SPÉCIALISÉS

KINÉSIOLOGIE PÉRINATALE



Dans une séance d'une heure, une kinésiologue périnatale vous guide dans la meilleure pratique de votre mise en forme et dans votre rééducation abdominale et pelvienne.

Entre autres, vous apprendrez:

- les bases de l'anatomie du plancher pelvien et du transverse;
- les bonnes techniques de contractions du plancher pelvien et du transverse;
- l'auto-évaluation de la diastase;
- quels sont les symptômes précurseurs d'un plancher pelvien dysfonctionnel;
- quels sont les services de mise en forme et de physio périnéale les mieux adaptés à vos besoins.

PELVI-ZEN préparation physique à l'accouchement

Le programme Pelvi-ZEN prénatal est un incontournable pour toute future maman, entre 29 et 36 semaines de grossesse, qui souhaite développer les techniques et les réflexes nécessaires pour accoucher en toute confiance.



Sous la supervision d'une accompagnante à la naissance, vous apprendrez, entre autre, des techniques de respiration et de poussées; des postures de

travail et comment préparer votre périnée à l'accouchement.

PELVI-ZEN rééducation abdomino-pelvienne post-accouchement

Le programme Pelvi-ZEN postnatal est axé sur la reconstruction de votre musculature profonde au niveau du dos, des abdominaux et du plancher pelvien. Chaque cours semi-privé sera animé par une kinésiologue en périnatalité qui saura vous guider dans l'évaluation de votre diastase et dans la pratique d'exercices clés pour aider à la résorber. Ces exercices aideront également à prévenir des complications courantes postnatales telles que des descentes d'organes et de l'incontinence.



PELVI-IMPACT préparation au retour aux sports d'impact

Le programme pour toute maman sportive qui souhaite réintégrer, dans le respect de son corps, des sports d'impact tel que la course à pied.

Sous la supervision d'une kinésiologue experte en périnatalité, vous entreprendrez une série de tests d'aptitudes physiques et d'exercices de renforcement spécifiquement conçus pour votre condition. Vous apprendrez également les bonnes techniques pour minimiser les chocs causés par les sports avec impact.



bébéCARDIO

PROGRAMMES BÉBÉ CARDIO

LES COURS DE GROUPE- À LA CARTE VOTRE PREMIER COURS D'ESSAI EST GRATUIT!

ZEN



Offert en versions prénatale et post-natale avec plusieurs niveaux de difficulté proposés, on y retrouve des exercices tirés de la physiothérapie, du yoga et du pilates. Les enchaînements dynamiques vont activer votre système cardiovasculaire en douceur en plus de soutenir

votre travail de transverse et du plancher pelvien en plus de votre alignement postural. Le cours Bébé Cardio ZEN est donc le point de départ idéal pour intégrer les cours en groupe en toute sécurité.

FIT



Le cours FIT comprend des mouvements rythmés qui visent à augmenter la fréquence cardiaque des participantes. Attention, FIT n'est pas un cours de danse. Essentiellement, FIT est une série d'exercices fonctionnels qui suivent les battements de la musique. Varié, cardio

et dynamique, FIT vous laissera souriante et essouffée à tout coup!

TONUS

Ce programme original signé BÉBÉ CARDIO vise la reconstruction musculaire pour celles ayant perdu de la force au courant de leur grossesse et post-accouchement. Une séance de remise en forme exigeante (mais adaptée!), TONUS comprend une période hiit; un circuit musculaire et des exercices de tonification pour la musculature profonde. Ce cours vous permettra de retrouver votre force et vous laissera avec un sentiment de fierté inégalé!!



POUSSETTE

Parcours extérieur qui combine des intervalles de cardio et de la musculation pour une remise en forme optimale. Un arrêt au parc, le temps d'un court circuit, vous donnera l'énergie et la force pour continuer la journée en beauté.



PROGRAMME MAISON POUR FEMMES ENCEINTES ET NOUVELLES MAMANS

COPYRIGHT © 2017, BÉBÉ CARDIO INC.

Numéro d'enregistrement des droits d'auteur : 1144877

Office de la propriété intellectuelle du Canada

Équipe de rédaction : Gabrielle Pépin et Emily Koehler

Édition : Emily Koehler

Correction : Simon Côté-Lemaire

Photo de la couverture : BODOÛM photographe

Photos des exercices : Véronique Lavoie

Conception graphique et maquette : Emily Koehler

ISBN (version numérique) : 978-2-9816555-7-8

Dépôt légal : 27 mars 2020

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives du Canada

MISE EN GARDE

Cet ouvrage ne remplace aucunement une visite médicale. Si vous avez le moindre doute, demandez l'avis de votre médecin ou sage-femme. Ni l'éditrice ni les auteurs ne peuvent être tenus responsables des éventuels problèmes résultant de l'utilisation de cet ouvrage.

© Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans quelque mémoire que ce soit ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autres, sans l'autorisation préalable écrite du propriétaire du copyright.

COMITÉ DE RÉVISION TECHNIQUE

Gabrielle Pépin, kinésiologue accréditée, experte en périnatalité

Emily Koehler-Lemaire, accompagnante à la naissance et entraîneuse périnatale certifiée

www.bebecardio.com

Suivez-nous

