

Programme Femme Enceinte



Troisième Trimestre

créé par
Kathy Landry

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

INTRODUCTION

Ce programme a été spécialement conçu pour toi, qui est enceinte dans ton troisième trimestre.

En faisant ce programme 2 à 3 fois par semaine, tu pourras:

- Optimiser ta santé (et celle de ton bébé);
- Alléger tes inconforts physiques liés à la grossesse;
- Accoucher plus efficacement;
- Récupérer plus rapidement après l'accouchement.

Comme le corps change tout au long de la grossesse, l'entraînement doit lui aussi être adapté. Ce programme est spécifique au troisième trimestre (semaines 31 à 37).

Le programme est structuré en 5 volets :

- Échauffement
- Cardiovasculaire
- Renforcement spécifique global
- Renforcement spécifique ciblé (ceinture abdominale)
- Étirements

Tu peux toujours adapter la durée de l'entraînement en modifiant le nombre de séries de chaque section. Des suggestions te seront proposées pour un entraînement variant de 29 à 42 minutes.

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

FONCTIONNEMENT DU EBOOK

La page 5 est un sommaire de l'entraînement complet. C'est LA page à avoir pendant ton entraînement.

Dans les pages suivantes, tu auras des photos de chaque exercice et les explications détaillées pour l'exécuter sécuritairement. Il y a également une vidéo explicative que tu peux visionner en cliquant simplement sur le nom de l'exercice.

La dernière section (page 28), te propose différentes combinaisons pour varier la durée de ton entraînement.

Je t'invite à lire attentivement la prochaine page sur les précautions importantes avant de commencer ton entraînement.

RÉFÉRENCES

Certains exercices contenus dans ce programme sont tirés du livre "**75 exercices thérapeutiques pour la future et nouvelle maman**" écrit par Émilie Fecteau et publié par les Éditions de L'Homme.

Active pour la vie de Kino-Québec a également été consulté.

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

PRÉCAUTIONS

1- Dose ton intensité

Si tu as un cardiofréquencemètre, assure-toi de rester entre 110 et 140 battements par minute (bpm). Si tu n'en as pas, assure-toi que ta perception d'effort est inférieure à 8/10. Tu devrais être en mesure de maintenir une conversation.

2- Écoute ton corps

Il est normal que les activités que tu faisais avant te paraissent plus difficiles maintenant. Écoute ton corps et n'hésite pas à prendre plus de pauses ou à diminuer un peu ton intensité. L'important, c'est de bouger (et non de performer!).

3- Reste hydratée et au frais

Assure-toi de porter des vêtements qui 'respirent' et laissent ta sueur s'évaporer. Fais tes entraînements dans un endroit frais et à l'ombre. Bois de l'eau avant, pendant et après ta séance d'entraînement.

4- Respire normalement

Tu peux avoir tendance à bloquer ta respiration si tu soulèves une charge lourde ou fais un exercice difficile (ce qui n'est pas souhaitable enceinte). Assure-toi de toujours bien respirer.

5- Arrête l'activité et consulte ton médecin si tu ressens un de ces symptômes

Nausée, vertige, saignement vaginal, vision trouble, palpitations cardiaques, changement de température corporel soudain, fréquences cardiaques très élevées qui ne diminuent pas à l'arrêt de l'activité physique, douleur intense au bas du ventre, au pubis, au thorax ou au bas du dos, respiration difficile, évanouissement, douleurs similaires à celles d'une contraction utérine, douleur ou enflure aux mollets.

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre



Échauffement - 5 minutes

Fais chaque mouvement pendant 30 secondes. Recommence 2 fois les exercices A à D. Termine avec l'activation du plancher pelvien pendant 1 minute - tel que décrit plus bas.

- A) Balance
- B) Infini du thorax
- C) Infini du bassin
- D) Enroule / Déroule

+ Activation du plancher pelvien 10 secondes ON / 5 secondes OFF. Faire 4 fois.

Cardiovasculaire - 4 à 12 minutes



Fais chaque mouvement pendant 45 secondes et prend une pause de 15 secondes avant de passer au suivant. Si tu as un cardiofréquencemètre, assure-toi de rester entre 110 et 140 battements par minute (bpm). Si tu n'en as pas, assure-toi que ta perception d'effort est inférieure à 8/10.

- A) Double step touch
- B) Talon Fesse 10 + Genou Haut 10
- C) Football in/out
- D) Mini fente arrière

Renforcement spécifique global - 5 à 10 minutes



Fais chaque mouvement pendant 60 secondes et passe au suivant. Sois bien à l'écoute de ton corps et s'il y a des douleurs anormales, cesse l'entraînement et repose-toi.

- A) Squat
- B) Losange au mur
- C) Déhanchement
- D) Flexion du coude en alternance (biceps)
- E) Planche Quadrupède Dynamique

Renforcement spécifique ciblé - 5 à 10 minutes



Fais chaque mouvement pendant 45 secondes et passe au suivant.

- A) Ouverture du thorax
- B) Translation de la cage thoracique
- C) Rotation du tronc à genou (faire 45 secondes de chaque côté)
- D) Infini de la hanche (faire 45 secondes de chaque côté)

Étirements - 5 minutes



Fais les mouvements selon la durée indiquée.

- A) Fessiers (30 secondes de chaque côté)
- B) Dos rond / Dos creux (45 à 60 secondes)
- C) Étirement latéral (30 à 45 secondes de chaque côté)
- + Termine avec une minute (ou plus) de connexion maman-bébé



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

ÉCHAUFFEMENT - 5 MINUTES

Fais chaque mouvement pendant 30 secondes. Recommence 2 fois les exercices A à D

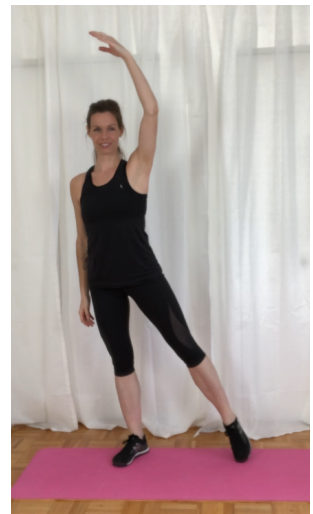
A) Balance

Debout, place tes pieds largeur des hanches avec tes genoux légèrement fléchis. Allonge ta posture le plus possible vers le plafond et engage ton plancher pelvien.

Fais un léger plié puis transfère le poids de ton corps à droite en pointant le pied gauche. Trace un très grand cercle avec ton bras gauche. Recommence la même chose de l'autre côté en faisant toujours un plié au centre.

Tu peux aussi faire le mouvement en pliant beaucoup les genoux si tu veux augmenter l'intensité.

Garde ta respiration normale pendant toute la durée de l'exercice.



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

ÉCHAUFFEMENT - 5 MINUTES

Fais chaque mouvement pendant 30 secondes. Recommence 2 fois les exercices A à D

B) Infini du thorax

Debout, place tes pieds largeur des hanches avec tes genoux légèrement fléchis. Allonge ta posture le plus possible vers le plafond. Contracte ton plancher pelvien et ton transverse abdominal.

Imagine que tu traces un signe d'infini avec tes côtes (tu peux mettre tes mains sur ta cage thoracique pour t'aider à le visualiser).

Garde ta respiration normale pendant toute la durée de l'exercice.

Trace les signes d'infini dans un sens pour 15 secondes, puis dans l'autre pour 15 secondes.

C'est un mouvement subtile qui peut demander de la pratique. Assure-toi de bouger la cage thoracique au dessus du bassin plutôt que de rouler les épaules.



Cet exercice est excellent pour soulager les troubles digestifs et les douleurs entre les omoplates

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

ÉCHAUFFEMENT - 5 MINUTES

Fais chaque mouvement pendant 30 secondes. Recommence 2 fois les exercices A à D

C) Infini du bassin

Debout, place tes pieds largeur des hanches avec tes genoux légèrement fléchis. Allonge ta posture le plus possible vers le plafond.

Imagine que tu traces un signe d'infini avec les os de ton bassin (tu peux mettre tes mains sur ta crête iliaque antérieure pour t'aider à le visualiser).

Garde ta respiration normale pendant toute la durée de l'exercice.

Trace les signes d'infini dans un sens pour 15 secondes, puis dans l'autre pour 15 secondes.



Cet exercice est excellent pour soulager les douleurs au bas du dos

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

ÉCHAUFFEMENT - 5 MINUTES

Fais chaque mouvement pendant 30 secondes. Recommence 2 fois les exercices A à D

D) Enroule / Déroule

Debout, place tes pieds largeur des hanches. Dépose tes mains sur tes cuisses, juste au-dessus des genoux.

Tranquillement, creuse le bas de ton dos en pliant légèrement les genoux. Ta tête rejoindra tes genoux (ou presque) en dernier.

À l'aide de tes mains qui poussent contre tes cuisses, déroule maintenant ta colonne vertébrale tranquillement, vertèbre par vertèbre. Ta nuque devrait terminer le mouvement pour redresser ta tête.

Tu peux expirer en enroulant (creuse le dos) et inspirer en déroulant. Tu peux aussi choisir de ne pas synchroniser ta respiration pour prendre plus de temps dans le mouvement.



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

ÉCHAUFFEMENT - 5 MINUTES

Activation du plancher pelvien

Debout, place tes pieds largeur des hanches avec tes genoux légèrement fléchis. Allonge ta posture le plus possible vers le plafond. Mets tes mains sur ton ventre.

Contracte ton plancher pelvien et ton transverse abdominal pour 10 secondes.

Pour contracter le plancher pelvien, imagine que tu veux retenir un gaz en le remontant dans ton ventre.

Pour contracter le transverse abdominal, imagine que tu veux tirer ton nombril vers l'intérieur (vers ta colonne vertébrale).

Garde ta respiration normale pendant toute la durée de l'exercice.

Contracte pour 10 secondes et relâche pour 5 secondes. Répète 4 fois.

Pour t'aider, pense à aspirer ou remonter un gaz dans ton ventre



Pense à engager ton transverse et ton plancher pelvien dans tous les exercices. Encore plus lorsque tu sautes.

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

CARDIOVASCULAIRE - 4 À 12 MINUTES

Fais chaque mouvement pendant 45 secondes et prends une pause de 15 secondes avant de passer au suivant.

Une série complète dure 4 minutes. Tu peux faire 2 séries (8 min) ou 3 séries (12 min) pour allonger ta séance d'entraînement.

A) Double Step Touch

Debout, place tes pieds ensemble avec tes genoux légèrement fléchis. Allonge ta posture le plus possible vers le plafond. Engage ton plancher pelvien et ton transverse abdominal.

Prends un grand pas sur le côté avec ton pied droit, puis ramène ton pied gauche pour refermer tes jambes ensemble. Répète la même chose une deuxième fois vers la droite avant d'aller faire 2 pas vers la gauche.

Bouge tes bras pour travailler ton corps en entier.

Pour augmenter l'intensité, plie davantage les genoux pendant toute la durée de l'exercice.



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

CARDIOVASCULAIRE - 4 À 12 MINUTES

Fais chaque mouvement pendant 45 secondes et prends une pause de 15 secondes avant de passer au suivant.

B) Talon aux fesses 10 + Genou Haut 10

Debout, place tes pieds largeur des hanches avec tes genoux légèrement fléchis. Allonge ta posture le plus possible vers le plafond. Engage ton plancher pelvien et ton transverse abdominal.

Transfère le poids de ton corps vers la jambe droite et amène le talon gauche vers la fesse gauche. Alterne d'un côté à l'autre pour 10 répétitions.

Ensuite, remplace le talon fesse par un genou haut. Alterne d'un côté à l'autre pour 10 répétitions. Recommence avec les 10 répétitions de talon fesse alternés, puis 10 répétitions de genou haut alternés et ainsi de suite pour toute la durée de l'exercice.

Bouge tes bras pour engager ton corps en entier.

Tu peux ajuster l'intensité du mouvement en le faisant avec ou sans saut, lentement ou rapidement. Tu peux aussi plier tes genoux davantage (+intense).



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

CARDIOVASCULAIRE - 4 À 12 MINUTES

Fais chaque mouvement pendant 45 secondes et prends une pause de 15 secondes avant de passer au suivant.

C) Football IN/OUT

Debout, place tes pieds largeur des hanches avec tes genoux légèrement fléchis. Allonge ta posture le plus possible vers le plafond. Engage ton plancher pelvien et ton transverse abdominal.

Bouge tes pieds rapidement (imagine que tu es sur du sable très chaud et que tu veux garder le moins de contact possible avec le sol). Alterne les pieds en ouvrant et fermant le plus vite possible.

Tu peux aussi faire le mouvement sans saut, en marchant chaque pas et en pliant un peu plus tes genoux.



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

CARDIOVASCULAIRE - 4 À 12 MINUTES

Fais chaque mouvement pendant 45 secondes et prends une pause de 15 secondes avant de passer au suivant.

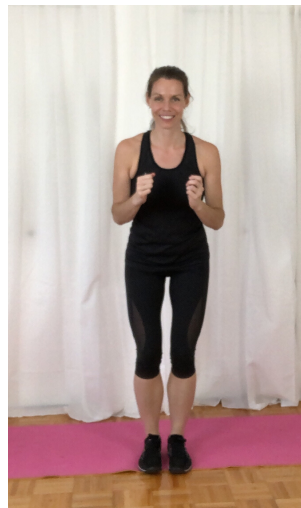
D) Mini fente arrière

Debout, place tes pieds ensemble avec tes genoux légèrement fléchis. Allonge ta posture le plus possible vers le plafond. Engage ton plancher pelvien et ton transverse abdominal.

Amène ton pied droit vers l'arrière et ton bras droit vers l'avant. Ramène le pied droit devant puis répète à gauche en alternance.

Bouge tes bras pour engager ton corps en entier.

Tu peux ajuster l'intensité du mouvement en le faisant avec saut (ski de fond). Tu peux aussi plier tes genoux davantage (+intense).



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE GLOBAL - 5 À 10 MIN

Fais chaque mouvement pendant 60 secondes et passe au suivant.

Une série complète dure 5 minutes. Tu peux faire 2 séries (10 min) pour allonger ta séance d'entraînement.

A) Squat

Debout, place tes pieds un peu plus large que tes hanches avec une ouverture naturelle. Tes genoux sont légèrement fléchis. Allonge ta posture vers le plafond, engage ton plancher pelvien et garde tes épaules bien détendues.

Descends tes hanches vers le bas et l'arrière comme si tu voulais aller t'asseoir sur une chaise (Squat) en amenant les bras allongés devant toi. Remonte les hanches à la position initiale en contractant tes fessiers et tes cuisses.

Tu peux ajuster l'intensité en montant sur la pointe des pieds quand tu remotes de la position squat ou en ajoutant un petit saut.



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE GLOBAL - 5 À 10 MIN

Fais chaque mouvement pendant 60 secondes et passer au suivant.

B) Losange au mur

Cet exercice s'effectue au mur. Debout, garde tes pieds décollés du mur (environ 30 cm). Tu dois avoir 3 appuis au mur en tout temps : le bassin (sacrum), la cage thoracique au niveau du soutien gorge et la tête.

Amène tes bras à la hauteur des épaules, avec tes coudes pliés à 90° et les paumes des mains vers le bas. Tente d'avoir les coudes le plus proche du mur que possible, en gardant toujours tes 3 points d'appui.

Tourne les bras vers le haut en expirant. Garde la position pendant l'inspiration, en te concentrant à garder tes bras le plus près du mur possible tout en maintenant tes 3 appuis.

Ensuite, expire en amenant tes mains au-dessus de ta tête, pour former un losange. Maintient la position pour une inspiration. Refais ensuite le chemin inverse pour revenir à la position initiale. Prends ton temps, en coordonnant ta respiration avec ton mouvement et en gardant toujours tes 3 appuis au mur.



Cet exercice est difficile
mais vraiment bénéfique
pour la posture.

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE GLOBAL - 5 À 10 MIN

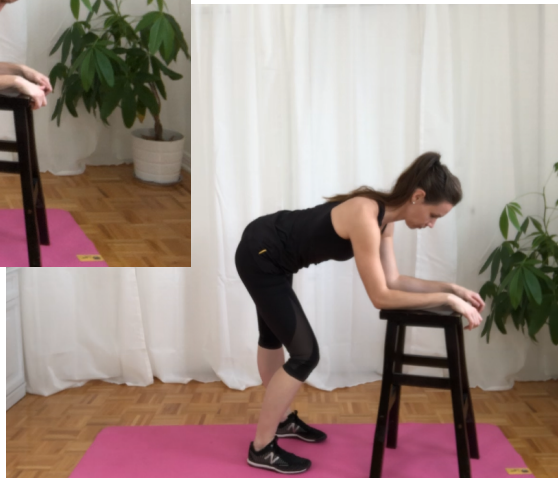
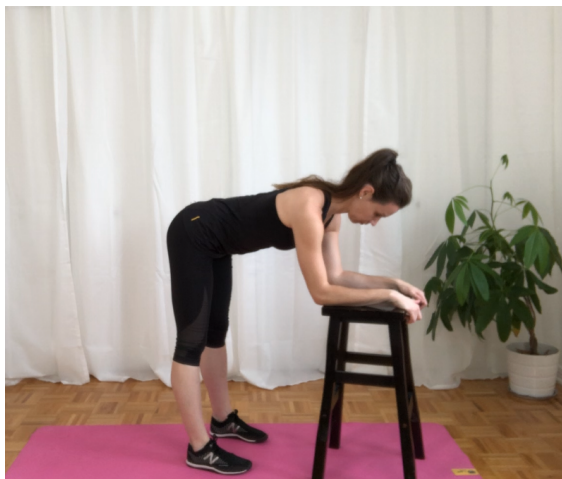
Fais chaque mouvement pendant 60 secondes et passer au suivant.

C) Déhanchement

Place toi debout avec les avant-bras sur un banc, un comptoir, une table (ou même au mur) pour que ton tronc soit incliné vers l'avant. Place tes pieds la largeur des hanches.

Plie le genou droit en gardant le genou gauche allongé pour créer un déhanchement. Laisse ta hanche et ton dos suivre le mouvement en respirant de façon continue et naturelle tout au long de l'exercice.

Alterne d'un côté et de l'autre, à ton rythme.



Cet exercice aidera à préparer ton bassin pour l'accouchement et à mobiliser ta colonne vertébrale

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE GLOBAL - 5 À 10 MIN

Fais chaque mouvement pendant 60 secondes et passer au suivant.

D) Flexion du coude en alternance (Biceps)

Debout, place tes pieds largeur des hanches avec tes genoux légèrement fléchis. Allonge ta posture le plus possible vers le plafond. Contracte ton plancher pelvien et ton transverse abdominal.

Plie le coude droit pour amener la main vers l'épaule. En descendant la main droite, monte la main gauche. Répète ce mouvement en alternance.

Tu peux utiliser une bande élastique placée sous les pieds, une bouteille d'eau, un 4L de savon à linge ou un haltère en guise de poids.

Tu pourrais aussi faire l'exercice sans poids en prenant soin de contracter consciemment tes biceps (ceci demande toutefois une très bonne conscience corporelle).



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE GLOBAL - 5 À 10 MIN

Fais chaque mouvement pendant 60 secondes et passer au suivant.

E) Planche Quadrupède

Place toi à genou, avec tes mains directement sous tes épaules et tes hanches au-dessus de tes genoux. Tu te retrouves dans la position quadrupède.

Dirige ton regard entre tes mains, pour garder ta nuque dans une position neutre. Éloigne tes épaules de tes oreilles.

Engage tes abdominaux pour maintenir ton dos droit. En expirant, soulève tes genoux à environ 1 pouce du sol.

En inspirant, dépose tranquillement les genoux au sol.

Option plus difficile : avant de redescendre les genoux au sol, inspire dans la position quadrupède avec les genoux soulevés, puis expire en exécutant un petit twist des genoux à droite, puis à gauche. Reviens au centre, et dépose tranquillement les genoux au sol en inspirant.



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE CIBLÉ - 10 MIN

Fais chaque mouvement pendant 45 secondes et passer au suivant.

A) Ouverture du thorax

Assieds-toi au sol, plie tes genoux à environ 90° et place tes mains derrière toi.

Ouvre ta cage thoracique en montant ton sternum vers le plafond pendant l'inspiration. Pense à ouvrir tes épaules et à creuser légèrement le bas de ton dos. Tu peux monter le menton vers le plafond, sans basculer complètement la tête vers l'arrière.

Reviens à la position initiale en expirant.



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE CIBLÉ - 10 MINUTES

Fais chaque mouvement pendant 45 secondes et passe au suivant.

B) Translation de la cage thoracique

Cet exercice peut se faire debout ou assise, selon ta préférence. Assure-toi simplement que tes hanches ne bougent pas pendant le mouvement.

Place tes mains de chaque côté de ta cage thoracique, sur tes côtes.

Imagine maintenant que tu veux faire glisser ta cage thoracique au-dessus de tes hanches, d'un côté et de l'autre. Pousse tes côtes vers la gauche avec ta main droite, et vice-versa. Le mouvement est fluide et doux. Trouve ton rythme.

Garde ta respiration continue tout au long du mouvement et assure-toi de garder tes épaules détendues et basses.



Cet exercice mobilise le diaphragme, qui a un rôle très important en fin de grossesse et le jour de l'accouchement

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE CIBLÉ - 10 MINUTES

Fais chaque mouvement pendant 45 secondes et passe au suivant.

C) Rotation du tronc à genou

Place toi à genou, avec tes mains directement sous tes épaules et tes hanches au-dessus de tes genoux. Tu te retrouves dans la position quadrupède.

Dirige ton regard entre tes mains, pour garder ta nuque dans une position neutre. Éloigne tes épaules de tes oreilles. Engage tes abdominaux.

En inspirant, lève ton bras droit vers le plafond en ouvrant l'épaule, en tournant le tronc et en suivant ta main du regard. Assure-toi de garder tes hanches fixes (sans te déhancher ou tourner).

En expirant, viens passer ta main droite en dessous de ton bras gauche, en tournant le tronc vers la gauche.

Fais le même côté pendant 45 secondes avant d'aller faire l'autre côté.



Respecte ton corps pour l'amplitude du mouvement. Tu vas sentir une petite torsion dans ta colonne vertébrale, qui se doit d'être confortable.

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE CIBLÉ - 10 MINUTES

Fais chaque mouvement pendant 45 secondes et passe au suivant.

D) Infini de la hanche

Couche toi au sol, sur le côté. Dépose ta tête sur ton bras. Tu peux aussi utiliser un petit coussin sous ta tête pour être plus confortable.

Plie tes genoux et engage tes abdominaux pour stabiliser les hanches tout au long de l'exercice.

Imagine maintenant que tu veux tracer un signe d'infini (vertical) avec ton genou. Ouvre le genou de la jambe supérieure vers le plafond tout en gardant le pied vers le bas. Ramène le genou vers le sol avec le pied qui lève vers le plafond.

Visualise toujours le signe d'infini. Garde ta respiration normale et continue pendant toute la durée de l'exercice.



Fais le mouvement
pendant 45 secondes de
chaque côté

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

ÉTIREMENTS - 5 MINUTES

A) Fessiers

Cet exercice se fait debout avec l'aide d'une table ou d'un tabouret.

Place-toi devant la table ou le tabouret et lève ta jambe droite pour y déposer le côté extérieur de ta jambe sur le dessus. Ton genou sera ouvert sur le côté (à environ 90 degrés).

En fonction de ta flexibilité (et de ta grandeur), il est possible que tu doives utiliser une table plus basse ou plus haute pour bien sentir l'étirement au niveau des fessiers profonds.

Garde ta respiration continue tout au long de l'exercice. Je t'encourage à bouger un peu pour trouver la position qui est le plus 'confortable' pour toi, en inclinant plus ou moins le tronc vers l'avant, en tournant les hanches, en modifiant la position du genou, etc.

Tu devrais sentir un étirement au niveau du fessier et de l'intérieur de la cuisse qui peut être inconfortable, mais non douloureux. Garde ta respiration continue et fluide tout au long de l'étirement.

Maintien la position pour 45 secondes de chaque côté.



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

ÉTIREMENTS - 5 MINUTES

B) Dos rond / Dos Creux

Place toi à genou, avec tes mains directement sous tes épaules et tes hanches au-dessus de tes genoux. Tu te retrouves dans la position quadrupède.

Dirige ton regard entre tes mains, pour garder ta nuque dans une position neutre. Éloigne tes épaules de tes oreilles.

En inspirant, rondis le dos le plus possible en poussant dans tes mains, en gardant tes épaules loin des oreilles. Tente de rondir aussi le bas de ton dos.

En expirant, reviens à la position neutre du bassin et cambre légèrement (creuse un peu le dos - sans créer de pression sur les vertèbres lombaires).

Fais ce mouvement en continue, au rythme de ta respiration, pendant 60 secondes.



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

ÉTIREMENTS - 5 MINUTES

C) Étirement latéral

Couche toi sur le côté droit, au sol, avec un oreiller au niveau de la taille.

Plie ta jambe droite et positionne ta tête sur ton bras droit. Allonge ta jambe gauche. Amène ton bras gauche au-dessus de ta tête.

L'objectif est de créer de l'espace entre tes côtes et ton bassin. Imagine que tu veux allonger le plus possible sur le côté, sans cambrer ton dos.

Respire profondément et de façon continue tout au long de l'étirement. Maintien de chaque côté pour 45 à 60 secondes.

Ce mouvement peut soulager des douleurs et inconforts au niveau du bas du dos et des côtes



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

ÉTIREMENTS - 5 MINUTES

Connexion maman-bébé

Cet exercice vise à te concentrer sur ton corps et celui du bébé qui se développe. C'est un petit moment d'arrêt, une pause, dans l'instant présent, pour te connecter avec le corps que tu es en train de créer.

En position debout, les pieds largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis. Dépose tes mains sur ton ventre et ferme les yeux. Imagine que tu enracines tes pieds dans le sol tout en allongeant ton corps. Garde les épaules bien détendues et la tête droite. Tu es forte, tu es belle et tu portes la vie en toi. Tu crées de toute pièce un être humain, c'est un miracle et tu peux en être fière.

Respire tranquillement, sans tenter de contrôler la respiration. Imagine ensuite ton bébé dans ton ventre, baignant dans son liquide. Ton bébé est paisible, en pleine santé, en pleine croissance. Tu peux imaginer en détail son petit corps (ses pieds, ses mains, ses jambes, ses bras, sa tête, etc).

Visualise tous les liens qui t'unis à ce petit être précieux. Ressens tout l'amour que tu lui portes déjà et laisse ce sentiment de bonheur t'emporter pour la journée.

Pratique cette 'méditation' pendant 1 minute (ou plus si tu as le temps!)



Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

COMBINAISONS POSSIBLES

Je te propose ici différentes options pour varier la durée de ton entraînement. Tu peux également créer d'autres combinaisons. Ce qui est primordial, c'est d'avoir l'échauffement au début et les étirements à la fin.

Je te suggère fortement de faire au minimum 30 minutes, 3 fois par semaine.

	29 min	33 min	38 min	42 min
Échauffement 5 minutes	✓	✓	✓	✓
Cardiovasculaire	1 série 4 min	2 séries 8 min	2 séries 8 min	3 séries 12 min
Renf. Spéc. Global	1 série 5 min	1 série 5 min	2 séries 10 min	2 séries 10 min
Renf. Spéc. Ciblé 10 minutes	✓	✓	✓	✓
Étirements 5 minutes	✓	✓	✓	✓

Programme Femme Enceinte

Troisième Trimestre

MOT DE LA FIN

Je te souhaite de tout coeur une merveilleuse grossesse. J'espère que ce programme t'aidera à te sentir belle, forte et remplie d'énergie au quotidien.

Je suis là pour toi, n'hésite pas à me contacter à kathy@kathylandry.ca



Avec amour,

Kathy xo