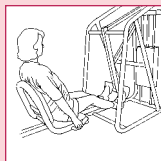
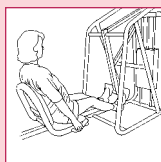


# GUIDE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE pendant et après la grossesse dans les FC





# GUIDE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE pendant et après la grossesse dans les FC



STRENGTHENING  
THE  
ÉNERGISER LES **FORCES**

CANADIAN FORCES  
PERSONNEL SUPPORT AGENCY



CANEX

AGENCE DE SOUTIEN DU PERSONNEL  
DES FORCES CANADIENNES



## Remerciements

ParticipACTION est le maître d'œuvre du *Guide de conditionnement physique pendant et après la grossesse dans les Forces canadiennes*. Pour ce faire, ParticipACTION a travaillé avec une équipe de distingués scientifiques, expérimentés en exercice, des spécialistes en médecine sportive et des professionnels de la condition physique.

### Forces canadiennes

- ◆ Wayne Lee, CD, Ph.D., CCPHV II, ASPFC  
Directeur de la performance humaine et de la promotion de la santé  
Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes
- ◆ Major Darrell Menard, B.E.P., M.A., M.D., Diplôme en médecine sportive  
Énergiser les Forces — Programme de prévention des blessures
- ◆ Margo Burns, Ed.D. (PH), MPH, M.Sc.A, RRCP, RRT(A),  
Énergiser les Forces — Programme de prévention des blessures
- ◆ Debra Reid, Ph.D., R.D.  
Énergiser les Forces — Programme de mieux-être en nutrition
- ◆ Jacqueline Laframboise, B.Sc., M.Sc., CCPHV II  
Énergiser les Forces — Gestionnaire de la promotion de la santé
- ◆ Major KJ Breeck, M.D., M.Sc.S., ABPM(AM), CD  
CEMFA DGPS Air 4-2
- ◆ Ben Ouellette, B.Ed.Phys., CCPHV II, CSCS  
Coordonnateur de la recherche et du développement  
Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes

### Principaux auteurs

- ◆ Lynneth Wolski, Ph.D., Université de Victoria
- ◆ Howie Wenger, Ph.D., Université de Victoria

## **Conseils techniques**

- ◆ Suisie Langley, M.S., Dt.P., consultante en nutrition, Toronto (Ontario)

## **Rédacteur**

- ◆ Gord Stewart, M.Sc., Victoria (Colombie-Britannique)

## **Illustrateur**

- ◆ Kelly Dukeshire, Saanich (Colombie-Britannique)

## **Graphisme**

- ◆ Indigo Sky Graphic Design, Victoria (Colombie-Britannique)

## **ParticipACTION**

- ◆ Art Salmon, Ed.D., Chargé de projet

Toutes nos félicitations pour votre grossesse. Les femmes jouent un rôle très important dans les opérations quotidiennes des Forces canadiennes et des efforts considérables ont été réalisés afin d'aider notre personnel féminin à atteindre un bon équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie familiale. Ces efforts se concrétisent dans ce guide, élaboré sous l'égide de notre programme de promotion de la santé *Énergiser les Forces*. Le programme vise à vous aider, ainsi que votre bébé, à maintenir un bon niveau de conditionnement physique et une bonne santé durant toute votre grossesse. Conçu dans un format facile à suivre, le guide donne des conseils formulés par des sommités mondiales du domaine de la grossesse et de l'exercice.

Avoir un mode de vie actif est un facteur très important dans le maintien de l'état de préparation de tout le personnel des Forces canadiennes. Vous découvrirez également en lisant et en utilisant ce guide que l'exercice joue un rôle primordial pour vivre une bonne grossesse. Tous les deux, votre bébé en développement et vous-même, retirerez bien des avantages en suivant les conseils de cet excellent guide. Je vous souhaite une très belle grossesse, en forme et en santé.

Vam GE Jarvis  
SMA(RH-Mil)





# Table des matières

## Un bon départ

Condition physique dans les FC .....	2
Faites le point .....	3
Bien utiliser le guide.....	3
Une alimentation saine.....	4
Arrêtez de fumer .....	8
Faire de l'exercice sans risque .....	9
Que faire en cas de blessure ?.....	11

## Circuits d'entraînement pendant la grossesse

Étirements d'échauffement et de récupération .....	14
Circuit d'étirements .....	15
Entraînement de musculation .....	17
Circuit pour le haut du corps n° 1 .....	20
Circuit pour le haut du corps n° 2 .....	23
Circuit pour le bas du corps n° 1 .....	25
Circuit pour le bas du corps n° 2 .....	27
Circuit pour les muscles abdominaux et lombaires.....	29
Exercices de Kegel .....	30

## Premier trimestre

Les effets des changements de votre corps sur vos exercices .....	32
Les effets de l'exercice sur votre grossesse .....	32
Sécurité et confort.....	33
Rappels sur la nutrition et l'hydratation .....	33
Conseils pour faire les exercices .....	33
Prescription pour l'entraînement .....	35

## Deuxième trimestre

Les effets des changements de votre corps sur vos exercices .....	38
Les effets de l'exercice sur votre grossesse .....	38
Sécurité et confort.....	38
Rappels sur la nutrition et l'hydratation .....	39
Conseils pour faire les exercices .....	39
Prescription pour l'entraînement .....	40

## Troisième trimestre

Les effets des changements de votre corps sur vos exercices .....	42
Les effets de l'exercice sur votre grossesse .....	42
Sécurité et confort .....	42
Rappels sur la nutrition et l'hydratation .....	43
Conseils pour faire les exercices .....	43
Prescription pour l'entraînement .....	44

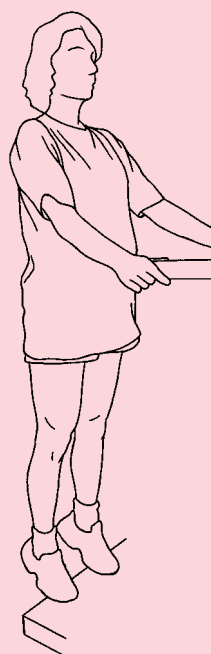
## Période post-partum

Les effets des changements de votre corps sur vos exercices .....	46
Les effets de l'exercice sur votre rétablissement après l'accouchement .....	46
Sécurité et confort .....	47
Rappels sur la nutrition et l'hydratation .....	47
Conseils pour les exercices .....	48
Prescription pour l'entraînement .....	49
Comment retourner à votre entraînement régulier .....	56

## Outils complémentaires

## Fiches d'entraînement

# Un bon départ



## Un bon départ

Le Collège américain des obstétriciens et gynécologues changeait récemment sa déclaration à propos de l'activité physique durant la grossesse. De : « les femmes enceintes *peuvent* faire de l'exercice » à : « les femmes enceintes *devraient* faire de l'exercice » autant pour leur propre santé et bien-être que ceux de leur bébé.

## Condition physique dans les FC

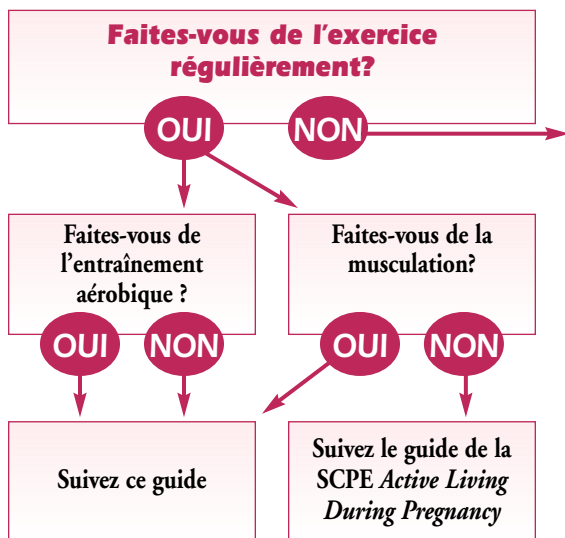
La grossesse est une période merveilleuse de la vie d'une femme. Une période à la fois magique et remplie de défis. L'activité physique régulière pendant la grossesse peut vous aider à la passer plus confortablement, avec moins de soucis ou moins de problèmes de santé.

Pendant la grossesse, vous devez vous entraîner seulement pour maintenir votre condition physique. Ce n'est pas le moment d'essayer d'augmenter votre capacité aérobie ou votre force musculaire. Bien que les Forces canadiennes (FC) aient développé plusieurs excellents programmes de conditionnement physique, aucun d'eux n'a été conçu pour s'adapter aux besoins spécifiques de la femme enceinte active. Ce guide présente un programme spécial de maintien de la condition physique des femmes enceintes conçu en fonction de la santé et de la sécurité de la mère et du bébé.

Chaque membre des FC enceinte peut utiliser ce guide comme source principale d'information pour s'entraîner pendant sa grossesse. Si vous n'étiez pas active avant de devenir enceinte, comme point de départ il serait bon que vous consultiez *Active Living During Pregnancy*, (La vie active pendant la grossesse, en anglais seulement), publié par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). Vous pouvez utiliser les deux livrets pour certaines parties de votre programme et tous les deux devraient être disponibles au bureau des programmes de soutien du personnel (PSP) de votre localité.

Prenez maintenant une minute pour faire le point. Répondez aux questions qui suivent afin de savoir si vous devez utiliser ce guide seul ou conjointement avec celui de la SCPE.

## Faites le point



### C'est le bon moment pour commencer!

Consultez d'abord votre médecin

**Exercices aérobiques :**  
suivez ce guide

**Souplesse et force**  
Suivez le guide de la SCPE *Active Living During Pregnancy*

## Pour bien utiliser le guide

Réservez-vous une heure où vous pourrez vous asseoir seule pour lire tranquillement ce guide.

- ✓ Parcourez la table des matières pour avoir une idée de sa structure et de son contenu
- ✓ Lisez attentivement les conseils sur une *Alimentation saine*, comment *Arrêter de fumer* et les trucs pour *Faire de l'exercice sans risque*.
- ✓ Regardez la section des *Circuits d'entraînement durant la grossesse*. Elle présente, par partie du corps, la séance d'étirements et les circuits de musculation que vous pouvez faire, avec les informations sur la manière de les faire.
- ✓ Révisez les informations particulières à chaque trimestre de la grossesse et au post-partum dans les quatre sections qui suivent. Dans chaque section, le tableau de *Pescription pour l'entraînement* résume le programme de l'étape.

Profitez bien de votre entraînement. Si vous avez des questions sur l'information contenue dans ce guide ou sur votre programme, ou si vous désirez des exercices différents pour en remplacer certains, n'hésitez pas à communiquer avec la section du conditionnement physique des PSP de votre base.

## Une alimentation saine

La grossesse est un bon moment pour prendre soin de soi et manger convenablement pour produire assez d'énergie pour vos propres besoins et ceux du bébé en développement. Vos besoins énergétiques sont même plus importants si vous faites de l'exercice ou si vous allaitez. Attendez-vous à prendre environ 11 à 16 kilos (25–35 livres) pendant votre grossesse.



Comme guide, suivez les conseils de « l'arc-en-ciel » du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Choisissez une variété d'aliments parmi les quatre groupes alimentaires afin de vous assurer que votre bébé et vous obtenez tous les aliments essentiels. Demandez une copie du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* au personnel de la promotion de la santé ou du conditionnement physique des PSP et utilisez-le pour connaître la quantité et le nombre de portions dont vous avez besoin.

Consommez des repas et des collations à intervalles réguliers afin de maintenir une source d'énergie constante pour votre bébé en développement et pour vos propres muscles actifs pendant l'exercice. Essayez de ne pas sauter de repas ou de ne pas rester trop longtemps sans manger. Intégrez au moins trois groupes d'aliments pour équilibrer votre petit déjeuner et chacun des quatre groupes au déjeuner et au dîner. Voici quelques exemples de repas nutritifs :

- ◆ Petit-déjeuner : Céréales riches en fibre, lait, fruit ou jus de fruit.
- ◆ Déjeuner : Sandwich au saumon, salade jardinière, vinaigrette, lait à 1% et une pomme.
- ◆ Dîner : Poulet, bœuf ou hamburger de protéines végétales, avec riz ou pommes de terre cuites au four, pâtes ou petit pain à grains entiers, des légumes crus ou cuits à la vapeur, un fruit frais et du yaourt à la vanille.

Entre les repas, prenez des collations riches en glucides, particulièrement avant et après les exercices. Exemples de bons choix : une banane et un yaourt, une tablette granola croquante, un lait chocolaté, un jus de fruit frais, des biscuits de blé au beurre d'arachide et un mélange montagnard.

Voici quelques trucs pour obtenir le meilleur des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* :

## Produits céréaliers

*Laissez-vous aller!* — 7 à 12 portions par jour selon la *Guide alimentaire* (ou plus, si vous êtes très active physiquement). Les céréales sont la principale source d'énergie de dame nature et contiennent de la vitamine B, du fer et des fibres. Pour les glucides, faites confiance aux pains et céréales à grains entiers, riches en fibres.

Voici une bonne liste d'où choisir :

- ◆ petit pain à grains entiers
- ◆ pain de seigle
- ◆ bagel au sésame
- ◆ riz blanc ou brun
- ◆ pâtes enrichies
- ◆ couscous
- ◆ gruau
- ◆ blé bulgur
- ◆ semoule de maïs
- ◆ muffins
- ◆ biscottes, biscuits soda
- ◆ pain pitas aux graines de lin
- ◆ crêpes ou gaufres à grains entiers



## Légumes et fruits

Consommez-en de 5 à 10 portions par jour! *Colorez votre assiette* — faites un mélange de légumes vert foncé, jaune soutenu, orange et rouge ou de fruits pour obtenir les antioxydants, les fibres et l'acide folique dont vous avez besoin. Savourez les légumes en feuilles, frais ou congelés, comme le brocoli, les épinards, les rapinis, le chou chinois, et les féculents comme la pomme de terre, la patate douce, les petits pois, le maïs, les courges et le plantain. Choisissez aussi des fruits, frais, congelés ou en conserve, aussi bien que des jus de fruits purs durant les repas ou les collations.

Vous cherchez des idées originales ? Essayez...

- ◆ Une salade d'épinards avec une vinaigrette à la fraise et au citron
- ◆ Un sauté de brocolis, poivrons et pois mange-tout
- ◆ Une poignée de tomates cerises, de mini-carottes, de poivrons en lamelles et de bâtonnets de céleri avec un cube de glace dans un sac à sandwich à fermeture hermétique donne une excellente collation à emporter.

## Produits laitiers

L'objectif est de consommer de 3 à 4 portions par jour. Choisissez des produits laitiers faibles en gras, pour le calcium nécessaire à la contraction des muscles et au



développement des os. Prenez des produits laitiers sans lactose ou alternez avec les breuvages enrichis au soja si vous avez une intolérance au lactose ou si vous êtes végétarienne.

Voilà quelques bonnes combinaisons :

- ◆ Jus de fruits fouetté
- ◆ Fromage et biscuits soda
- ◆ Pomme au four recouverte de yaourt à la vanille
- ◆ Céréales croustillantes dans du lait
- ◆ Une tasse de chocolat chaud fouetté (ou de lait froid) avec un biscuit à l'avoine

## Viandes et substituts

Calculez deux à trois portions par jour. Faites un bébé solide avec de la viande rouge et maigre, du poulet, du poisson et des fruits de mer qui fournissent de bonnes protéines, du fer, du zinc, et d'importantes vitamines B. Comme substitut, choisissez des œufs, des produits enrichis au soja, des haricots secs, pois, lentilles, beurre d'arachide et tofu.

Vous avez besoin d'idées de menu ? Essayez....

- ◆ spaghetti sauce à la viande
- ◆ poulet sauté
- ◆ darne de saumon grillée
- ◆ chaudière de palourde
- ◆ chili végétarien
- ◆ burritos de haricots
- ◆ salade de pois chiches
- ◆ tofu sauté
- ◆ omelette ou frittatas aux légumes
- ◆ hamburger végétarien au soja
- ◆ brochette de bœuf et légumes

### Quelques conseils supplémentaires pour une bonne alimentation durant la grossesse.

- ◆ **Choisissez les bonnes matières grasses.** Assurez-vous de prendre les acides gras essentiels au développement du cerveau et de la vue de votre bébé en utilisant l'huile de soja ou de colza et la margarine d'huile végétale non hydrogénée. Mangez du poisson : saumon, thon, maquereau, sardine et truite arc-en-ciel. Ajoutez à votre menu d'autres sources alimentaires, telles que les noix et les graines. Limitez votre consommation de produits préparés commercialement à haute teneur en gras, comme les tartes, les gâteaux, les biscuits, les pâtisseries, les collations grillées, les aliments panés et frits.



- ◆ **Suppléments nutritionnels.** Afin de remplir les besoins de la mère et du bébé en acide folique avant et pendant la grossesse, un supplément quotidien d'au moins 400 mcg d'acide folique est recommandé en plus d'une diète nutritive. Parlez avec votre conseiller en santé des suppléments nutritionnels nécessaires pendant la grossesse.
- ◆ **Buvez beaucoup.** En plus du liquide dont vous avez besoin durant et après l'exercice, buvez au moins 2 litres (8 tasses) par jour, en eau, lait, jus, boissons énergétiques, soupes ou boissons décaféinées. Par exemple, 4 tasses d'eau + 3 tasses de lait à 1 % + 1 tasse de jus d'orange = 8 tasses (1 tasse = 250 ml).  
Si vous aimez les boissons énergétiques, choisissez celles qui contiennent de 6 à 8 % d'hydrate de carbone (glucides) comme Gatorade ou Powerade afin d'éviter une baisse du taux de sucre, régénérer les muscles et remplacer les liquides électrolytes (sodium et potassium) éliminés par la sueur.
- ◆ **Limitez la quantité de caféine.** Limitez votre consommation de café, de thé et de colas à 2 tasses par jour, au total. Consommer trop de caféine peut causer la déshydratation, ce qui diminue la performance physique et peut aussi réduire la production du lait maternel.
- ◆ **Évitez l'alcool.** Boire de la bière, du vin, des spiritueux durant la grossesse peut nuire au développement du bébé. L'alcool doit aussi être évité durant la période de l'allaitement, car il est transmis au bébé par le lait maternel.
- ◆ **Prenez suffisamment de sel.** Il n'est pas nécessaire d'éviter le sel/sodium durant la grossesse. Si vous transpirez beaucoup durant les exercices, vous pouvez avoir besoin de remplacer le sodium en consommant avec discernement du sel de table ou des condiments (moutarde, cornichons, ketchup, sauce soja, salsa), des jus de légumes ou de tomate et des soupes.
- ◆ **Faites attention aux tisanes.** Les tisanes généralement bien considérées par Santé Canada quand elles sont prises avec modération (2 à 3 tasses par jour) sont celles au citron, au gingembre, à la mélisse, au tilleul, à l'écorce d'orange et aux fruits du rosier. La tisane à la camomille n'est pas conseillée durant la grossesse.



### **Buvez plus lorsque vous faites de l'exercice**

*1 à 2 h avant :*  
500 ml (2 tasses) d'eau.

*Pendant :* 175 à 375 ml ( $\frac{3}{4}$  à 1 $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau, jus de fruit dilué ou une boisson énergétique toutes les 15 à 20 minutes.

*Après :* 625 à 750 ml (2 $\frac{1}{2}$  à 3 tasses) d'eau, jus de fruits, boisson énergétique pour chaque 500 gr de sueur perdue durant l'exercice.

Plusieurs herbes populaires en supplément alimentaire comme le ginseng et l'échinacée non pas été déclarées inoffensives pour la grossesse et l'allaitement. Vous ne devriez suivre aucun traitement aux herbes à moins d'avis contraire de votre médecin.

La grossesse est une bonne période pour remettre en cause son style de vie. En plus de faire de l'activité physique régulièrement, pour vivre une bonne grossesse il faut aussi manger sainement, contrôler le stress, bien se reposer, éviter l'alcool et ne pas fumer.

On a constaté des effets indésirables sur l'utérus. Parlez de la bonne utilisation des tisanes avec votre conseiller en santé.

- ♦ **Choisissez la bonne tablette nutritive.** Si vous aimez les tablettes nutritives lorsque vous faites de l'activité physique, choisissez plutôt celles qui contiennent plus de glucides que de protéines pour bien vous préparer — ou récupérer — à votre séance d'entraînement. Les tablettes nutritives ne *devraient pas* servir de remplacement à un repas.
- ♦ **Soyez prudente.** Évitez la viande crue, les fruits de mer crus, les œufs crus et les fromages non pasteurisés, les saucisses à hot dog et les pâtés, afin de minimiser les risques d'attraper une maladie d'origine alimentaire. Manipulez les aliments selon les règles d'hygiène strictes pour éliminer les risques d'empoisonnement alimentaire. Les poissons d'eau douce, l'espadon et le thon frais peuvent être contaminés au mercure. Vérifiez auprès de votre bureau de santé public s'il y a des restrictions dans votre région.

## Arrêtez de fumer

Fumer et être exposée à la fumée durant la grossesse mettent votre santé **et** celle du bébé en danger. Plusieurs problèmes peuvent surgir durant la grossesse si la mère fume ou est exposée à la fumée secondaire : un enfant mort-né, une fausse-couche, un faible poids à la naissance, un retard dans le développement du fœtus, le syndrome de la mort subite des nourrissons, la division palatine, la fente labiale et certains cancers chez les enfants.

Si vous êtes fumeuse, l'idéal serait d'arrêter avant de devenir enceinte ou au tout début de votre grossesse. Mais à n'importe quel moment de la grossesse, vous n'obtiendrez que des avantages en arrêtant de fumer. Si vous voulez arrêter de fumer, consultez votre médecin pour discuter des choix de traitements. Le conseiller en promotion de la santé de votre base peut en discuter avec vous et vous donner l'information sur les programmes disponibles pour arrêter de fumer.

## Faire de l'exercice sans risque

En moyenne, la prise de poids durant une grossesse normale est de 11 à 16 kilos et le poids augmente davantage durant le 2<sup>e</sup> et le 3<sup>e</sup> trimestre. Les graisses augmentent aussi, particulièrement durant les deux premiers trimestres. Ces changements influenceront votre facilité de faire des exercices et votre énergie. La prise de poids va aussi changer votre centre de gravité, affecter votre équilibre et votre coordination.

Voici quelques conseils généraux importants à suivre durant votre entraînement :

- ◆ Consultez un médecin dès le début de votre grossesse. D'abord pour savoir si tout va bien pour votre bébé et vous. Deuxièmement, pour organiser les soins personnels et spécialisés dont vous aurez besoin durant la grossesse. Finalement, pour obtenir une assignation temporaire sur recommandation médicale pour être sûre que votre bébé et vous êtes protégés des dangers possibles associés à votre poste de travail. Votre limitation temporaire d'emploi sera levée aussitôt que vous serez entièrement rétablie après l'accouchement. Vous devriez obtenir l'approbation du médecin qui va vous suivre durant toute votre grossesse, pour continuer vos séances d'entraînement.
- ◆ Évitez de soulever des objets lourds ou de rester debout trop longtemps, particulièrement dans le troisième trimestre de la grossesse.
- ◆ Pour éviter que le bébé n'ait trop chaud, évitez de faire vos exercices dans des endroits chauds et humides (tels que les piscines où l'eau est chaude) et évitez les saunas et les bains trop chauds.
- ◆ Soyez à l'écoute de votre corps. Évitez les exercices trop vigoureux qui engendrent une fatigue persistante. C'est d'autant plus important durant le troisième trimestre, lorsque la croissance du bébé et ses besoins nutritifs sont à leur maximum.
- ◆ Utilisez la *Fiche d'entraînement* à la fin du guide pour contrôler et enregistrer vos progrès. De plus, une fois par mois, on recommande de consulter le personnel de conditionnement physique des PSP pour vérifier si votre programme se déroule bien et si vous faites les exercices correctement.

### Dans les conditions suivantes évitez de faire de l'exercice durant la grossesse

- ◆ Cardiopathie
- ◆ Maladies pulmonaires
- ◆ Col incompétent ou cerclage du col
- ◆ Grossesses multiples, à risque pour un travail prématuré
- ◆ Saignements persistant au second et troisième trimestre
- ◆ Placenta prævia après 26 semaines de grossesse
- ◆ Déclenchement de crampes durant la présente grossesse
- ◆ Rupture des membranes
- ◆ Prééclampsie/hypertension gravidique
- ◆ Retard de croissance intra-utérin.



## Activités sans risque pour la grossesse

- ◆ marche
- ◆ bicyclette
- ◆ natation
- ◆ ramer
- ◆ méthode pilates
- ◆ séances de musculation
- ◆ machine elliptique/machine cross trainer
- ◆ entraînement de boxe, sans contact.
- ◆ course lente
- ◆ escalier d'exercice
- ◆ aquaforme
- ◆ yoga
- ◆ cardio-vélo

## Activités à éviter

- ◆ patin à roulette
- ◆ ski nautique
- ◆ patin à glace
- ◆ basket-ball
- ◆ les jeux de contacts, p. ex. hockey, football, rugby ou ballon sur glace
- ◆ parachutisme, descente en rappel ou escalade
- ◆ marche avec charge ou évacuation d'une victime
- ◆ ski de fond
- ◆ plongée sous-marine
- ◆ soccer
- ◆ course à obstacles

## Arrêtez vos exercices si vous avez un des symptômes suivants :

- ◆ Contractions utérines persistantes
- ◆ Douleurs abdominales inexplicables
- ◆ Tout « jaillissement » ou écoulement du vagin
- ◆ Saignement vaginal
- ◆ Nouvelle douleur ou son accroissement au dos ou au pelvis
- ◆ Gonflement soudain des chevilles des mains ou du visage
- ◆ Douleur, rougeur et gonflement du mollet dans une jambe
- ◆ Maux de tête constants et troubles de la vue
- ◆ Étourdissements et évanouissements
- ◆ Fatigue, pulsations cardiaques rapides, douleur à la poitrine ou difficultés à respirer
- ◆ Pas de prise de poids (p. ex. moins de 1 kilo par mois durant les deux derniers trimestres)

- ◆ Absence ou changement dans les mouvements du fœtus
- ◆ Pulsation trop rapide et hypertension après les exercices (une heure après)

Si vous éprouvez un des symptômes de la liste, consultez votre médecin immédiatement.

Certains symptômes peuvent signifier que vous ne pourrez pas faire d'exercice du tout durant votre grossesse ou bien que vous devrez faire très attention en les faisant. Ils sont énumérés dans la liste ci-contre. Votre médecin devra très sérieusement identifier ces restrictions médicales et vous conseiller en conséquence.

## Que faire en cas de blessure?

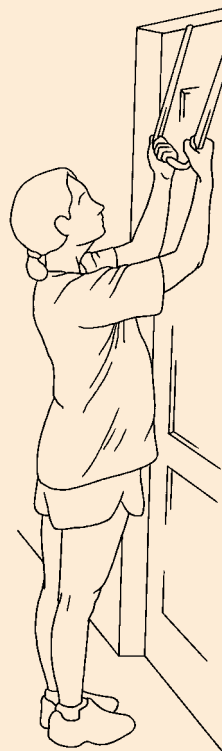
Quiconque fait de l'exercice risque de se blesser et ce ne sera pas différent durant votre grossesse. De surcroît, la grossesse elle-même peut augmenter les risques de blessures. Les changements de votre corps, de votre poids et la sécrétion d'hormones qui augmentent l'élasticité de vos ligaments et de vos articulations augmentent les risques de forcer et d'étirer ces derniers. Malgré tous ces changements inévitables, les recherches démontrent que les femmes faisant de l'exercice durant toute leur grossesse n'augmentent pas les risques de blessures. Si vous vous blessez durant votre grossesse, consultez votre médecin pour obtenir un diagnostic et un traitement. Beaucoup de médicaments sans ordonnance que nous utilisons pour soigner des problèmes médicaux banals peuvent être potentiellement mauvais pour le développement de votre bébé et ne devraient pas être pris sans autorisation médicale. En règle générale, pour la plupart des blessures musculaires ou osseuses la règle demeure : repos, glace, compression et surélévation.

### Soyez prudente en faisant vos exercices si vous éprouvez un de ces symptômes

- ◆ Anémie sévère
- ◆ Arythmie cardiaque maternelle, non évaluée
- ◆ Bronchite chronique
- ◆ Diabète du premier type mal contrôlé
- ◆ Obésité morbide
- ◆ Maigreux extrême
- ◆ Mode de vie très sédentaire
- ◆ Retard de croissance intra-utérin durant la grossesse
- ◆ Hypertension mal contrôlée
- ◆ Restrictions orthopédiques
- ◆ Crises épileptiques mal contrôlées
- ◆ Problème d'hyperthyroïdie
- ◆ Grande fumeuse.



# Circuits d'entraînement pendant la grossesse



# Circuits d'entraînement pendant la grossesse

Vos séances d'entraînement comprennent des activités aérobiques, des exercices d'accroissement de la force et des mouvements d'étirements faciles pour l'échauffement et la récupération. Suivez les conseils donnés pour vous entraîner efficacement et en toute sécurité. Le tableau de votre *Prescription pour l'entraînement* de chaque trimestre se rapporte aux circuits de musculation expliqués dans cette section. Remplissez votre *Fiche d'entraînement* à la fin du guide pour faire un suivi sur vos séances d'exercices.

## Étirements d'échauffement et récupération

Un bon *échauffement* est une partie très importante de votre entraînement. Au début de chaque séance, durant cinq à dix minutes, faites des activités aérobiques légères - marche rapide, marche normale ou jogging. Faites-la suivre de cinq minutes d'étirements comme nous vous le montrons ci-après, pour vous préparer à votre *séance d'entraînement*. Prenez votre temps durant ces exercices. Pour la *récupération* à la fin de votre séance, refaites le même circuit d'étirements.

- ◆ Pour chaque exercice, étirez-vous *lentement*, allez au bout de votre mouvement et gardez la pause durant 20 à 30 secondes.
- ◆ La plupart de ces exercices étirent seulement un côté du corps. Prenez une courte pause après l'étirement et refaites-le de l'autre côté.
- ◆ Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une légère tension et gardez la pause. Ne forcez pas pour essayer d'aller plus loin. S'il y a douleur, vous étirez trop loin.
- ◆ Respirez normalement et essayez de détendre tous les muscles pendant chaque étirement. Ne retenez pas votre souffle.
- ◆ L'exercice numéro 8 peut devenir plus difficile quand la grossesse avance.

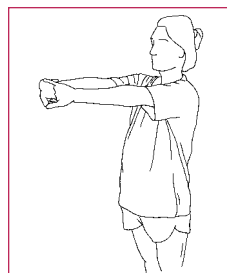


## Circuit d'étirements

1

### Étirement du cou et du haut du dos

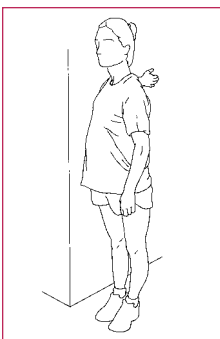
Debout, mains jointes, étirez les bras devant vous à la hauteur de la poitrine.



2

### Étirement des épaules et de la poitrine

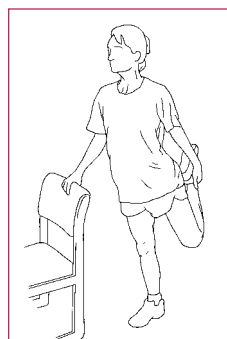
Debout devant un mur, placez votre paume et avant-bras contre le mur, puis détournez-vous du mur jusqu'à ce que vous sentiez une tension dans la poitrine et l'épaule. Gardez une légère courbe dans votre coude.



3

### Étirement de la cuisse

En vous tenant au dossier d'une chaise pour garder l'équilibre, pliez une jambe en tenant votre cheville. Tirez doucement votre jambe en arrière jusqu'à ce que vous sentiez une légère tension. Pour augmenter l'étirement, vous pouvez pousser la hanche doucement vers l'avant.

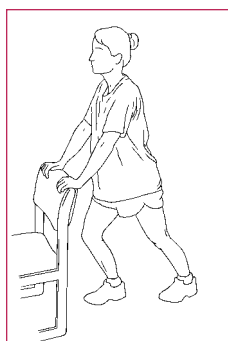


4

### Étirement du muscle ischio-jambier

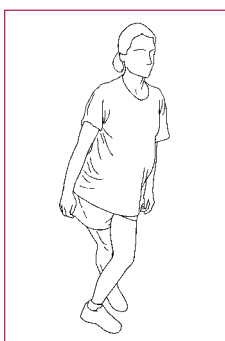
En utilisant une chaise pour garder l'équilibre, placez une jambe en avant avec le talon bien à plat. Gardez votre jambe bien droite et pliez-vous à partir de la taille jusqu'à ce que vous sentiez une tension à l'arrière de la jambe et dans les fesses. Rappelez-vous de ne pas vous balancer durant cet exercice.





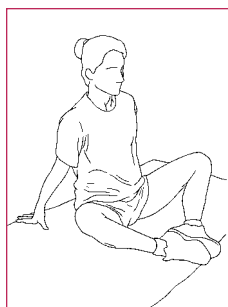
## 5 Étirement du mollet

En utilisant une chaise ou un mur comme soutien, étirez une jambe vers l'arrière en gardant les deux pieds bien à plat et les orteils pointés vers l'avant.



## 6 Étirement de la bandelette de Maissiat

Debout, croisez la jambe gauche par-dessus la droite, puis penchez-vous vers la gauche tout en sortant la hanche droite aussi loin que possible. Répétez le mouvement opposé de l'autre côté.

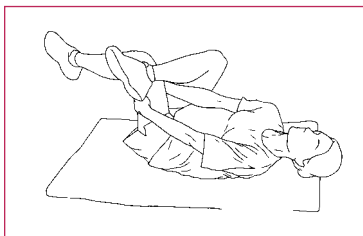


## 7 Étirement de l'intérieur des cuisses

Assise, placez la plante de vos pieds l'une contre l'autre. Mettez les mains derrière vous pour vous soutenir, laissez descendre les genoux vers le sol.

## 8 Étirement du muscle fessier

Couchez-vous sur le dos, pliez un genou et passez l'autre jambe par-dessus en appuyant la cheville sur le genou ou juste au-dessus, prenez votre genou plié et tirez-le vers vous. La position est la même qu'assise sur une chaise avec une jambe croisée sur l'autre.



## Entraînement de musculation

L'entraînement comprend cinq circuits :

- ♦ Deux pour le haut du corps (HC)
- ♦ Deux pour le bas du corps (BC)
- ♦ Un circuit d'exercices abdominaux et lombaires (EAL) pour les abdominaux et les muscles lombaires

Faites les circuits aux jours demandés dans les tableaux de la *Prescription pour l'entraînement*. Vous devriez aussi faire les exercices de Kegel tous les jours pour renforcer les muscles du plancher pelvien; ils sont expliqués plus loin.

### Routines du HC et BC

- ♦ Quand vous faites les exercices qui font appel au poids du corps ou que vous utilisez des appareils de musculation, faites le nombre de répétitions indiquées. Aller à son « maximum » signifie qu'on répète un exercice jusqu'au point d'être incapable d'en faire un seul de plus. Mais à cause de votre grossesse, votre entraînement ne doit comprendre que des circuits conservateurs, visant uniquement à maintenir la forme, donc nous ne recommandons pas d'aller à votre maximum. Vous devriez plutôt avoir comme objectif de répéter 12 à 14 fois chaque exercice, et au fil de votre grossesse, le nombre suggéré diminuera graduellement. Vous devez observer comment vous vous sentez afin de vous arrêter quand les répétitions sont trop dures ou exigeantes. N'oubliez pas, votre entraînement doit être conservateur, alors n'en faites pas trop!
- ♦ Si vous n'avez pas la station d'exercices dont vous avez besoin pour certains exercices ou que vous vous sentez inconfortable lorsque vous l'utilisez, vous pouvez remplacer ces exercices par ceux qui utilisent le poids du corps et qui font travailler le même groupe de muscles, de façon à garder un développement harmonieux. Si vous doutez du choix d'exercices, consultez le personnel en conditionnement physique des PSP.
- ♦ Respirez naturellement quand vous faites vos exercices. Inspirez et expirez à chaque répétition. Expirez à l'effort.

- ♦ Utilisez les dessins et descriptions comme guide à chaque exercice pour vous assurer d'avoir la bonne technique. Si vous n'êtes pas sûre de faire les exercices correctement, demandez l'aide du personnel en conditionnement physique des PSP. Pour chaque exercice, commencez à la position de départ et continuez jusqu'à la fin de l'exercice en contrôlant bien le mouvement, puis revenez à la position de départ et recommencez.
- ♦ Pour les exercices en position debout, les pieds doivent être écartés à la largeur des épaules pour un bon équilibre, les genoux légèrement pliés pour soulager le bas du dos et les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.
- ♦ Exécutez toujours le mouvement à pleine amplitude, en vous assurant de ne pas bloquer les articulations dans la position étirée.
- ♦ Quand vous utilisez les poids, tenez la barre avec les pouces vers l'intérieur, l'un vis à vis de l'autre, à moins d'avis contraire.
- ♦ Prenez l'habitude de vous entraîner avec une partenaire. Vous pouvez vous surveiller, vous conseiller au niveau technique et vous motiver. Si cela n'est pas possible, veuillez aviser le personnel du conditionnement physique des PSP que vous utilisez leur équipement afin qu'ils soient prêts à vous aider au besoin.

### **Circuit d'exercices abdominaux et lombaires (EAL) — pour les abdominaux et les muscles lombaires — Exercices de Kegel**

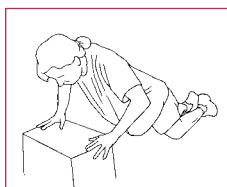
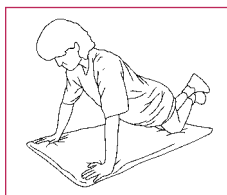
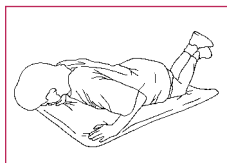
Renforcer les muscles internes du corps et les muscles du plancher pelvien peut aider à soulager bien des maux éprouvés généralement pendant et après la grossesse. Ces maux possibles incluent des problèmes de contrôle de vessie, d'hémorroïdes et de douleurs dans la partie lombaire, c'est-à-dire dans le bas du dos.

Le tableau de votre *Prescription pour l'entraînement* vous indique à chaque étape de votre grossesse le moment d'exécuter les exercices pour les abdominaux et les muscles lombaires. Protégez le bas de votre dos en basculant votre pelvis quand vous faites ces exercices de

renforcement interne des abdominaux et les étirements ou les exercices pour le haut et le bas du corps (HC, BC). Voir l'exercice n° 1 page 20.

Pour localiser les muscles du plancher pelvien afin de faire les *exercices de Kegel*, essayez d'arrêter d'uriner quand vous urinez. (Si vous arrêtez, vous contractez les bons muscles!) Essayez aussi de contracter le vagin et le rectum en même temps. Quand vous aurez identifié ces muscles, vous pourrez faire ces exercices n'importe quand, en lisant, en regardant la télévision, en conduisant ou même debout devant l'évier de cuisine. Tenez la contraction pendant au moins 10 secondes et répétez 20 à 30 fois par jour.

## Circuit pour le haut du corps (HC) n° 1



**Exercices avec le poids du corps.** Le nombre de fois qu'il faut répéter chaque exercice est indiqué dans les tableaux d'entraînement couvrant chaque trimestre de votre grossesse et la période suivant l'accouchement.

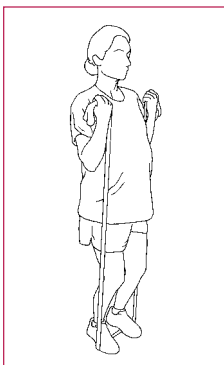
### 1 **Tractions au sol (doigts vers l'avant) — pour la poitrine et les épaules**

En gardant le dos ferme et droit, placez les mains à la hauteur des épaules, poussez en étirant les bras. Pour être confortable, servez-vous des genoux au lieu des orteils comme point d'appui ou bien utilisez une table ou un banc pour placer vos mains. Au fur et à mesure que votre grossesse se développe, faites les tractions à l'aide d'une table ou d'un banc; cela soulagera l'inconfort causé par l'abdomen qui grossit et vous aidera à garder la bonne position durant l'exercice.

### 2 **Flexion des biceps — pour les biceps**

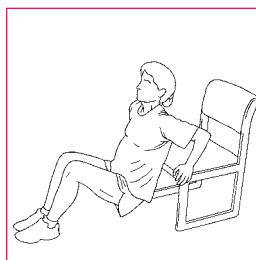
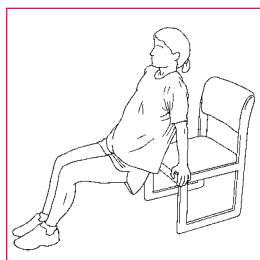
En tenant les extrémités de votre bande élastique dans chaque main, tenez-vous debout sur son milieu, de façon à avoir des longueurs d'élastique égales de chaque côté. Pliez légèrement les genoux et rejetez les épaules vers l'arrière puis saisissez l'élastique

de façon à sentir la résistance au début de la contraction. En tenant les coudes collés à vos côtés, fléchissez le bras au coude et levez vos mains à la hauteur des épaules. Revenez lentement en position et recommencez. Vous pouvez faire cet exercice les deux bras en même temps ou en alternant chaque bras.



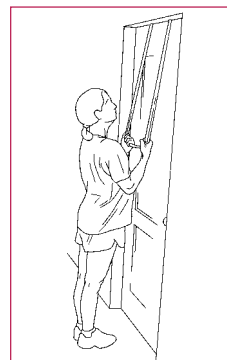
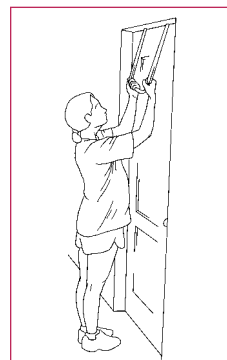
### 3 Flexion — pour les pectoraux, les épaules et les triceps

Sur une chaise ou un banc solide et stable derrière vous, appuyez-vous sur la paume des mains, étirez les bras jusqu'à ce qu'ils soient droits. Descendez votre corps jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol. Pour varier le niveau de difficulté, vous pouvez garder vos jambes étirées en vous appuyant sur vos talons ou vous pouvez plier les genoux en gardant les pieds bien à plat par terre. Si nécessaire, utilisez un appui sous les fesses.



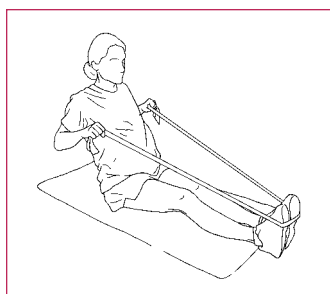
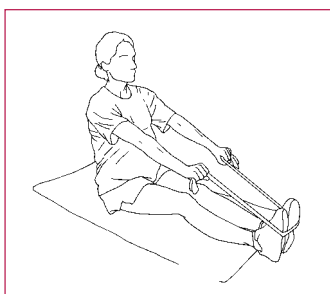
### 4 Tractions — pour les muscles dorsaux et les épaules

Coincez votre bande élastique de façon égale au-dessus d'une porte, avec une serviette entre la bande et la porte pour la protéger. Levez les bras pour attraper l'élastique de manière à ce qu'il y ait de la résistance dès que vous commencez à tirer vers le bas. En pliant les bras, descendez les mains jusqu'à la hauteur de vos épaules. Revenez lentement en position et recommencez. Remarquez que plus la grosseur avance, plus il peut être difficile d'être assez près de la porte. Un crochet dans le mur ou une pôle de douche solide pourrait alors constituer une bonne alternative. →



## 5 Mouvement de rame — pour les muscles dorsaux et lombaires et les épaules

Assise par terre, les jambes étendues, le dos droit ou légèrement incliné vers l'arrière, passez la bande élastique sur la semelle de vos chaussures. Penchez-vous et attrapez l'élastique de façon à sentir de la résistance quand vous commencez à ramer. Avec les coudes pliés, tirez vers l'arrière jusqu'à ce que vos mains soient sur les côtés. À la fin de ce mouvement, vos omoplates devraient se joindre l'une contre l'autre et votre poitrine être poussée vers l'avant. Revenez lentement en position et recommencez.



***Note** : vous devriez être capable d'obtenir la bande élastique pour ces exercices auprès du personnel de conditionnement physique des PSP. Si vous n'êtes pas certaine de comprendre les instructions écrites, demandez au moniteur des PSP de vous faire une démonstration.*



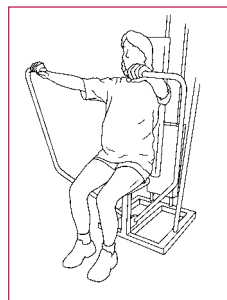
## Circuit pour le haut du corps (HC) n° 2

**Avec les appareils de musculation.** Le nombre de fois qu'il faut répéter chaque exercice est indiqué sur les tableaux d'entraînement pour chaque trimestre de votre grossesse et après l'accouchement. Les poids utilisés et le nombre d'exercices diminueront au fil de votre grossesse.

1

### Développé pectoral — pour les pectoraux et les épaules

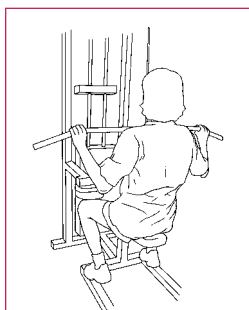
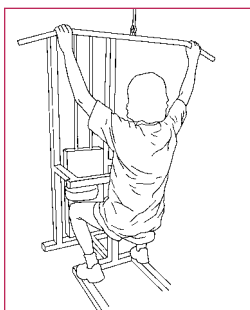
Étirez les bras vers l'avant à la hauteur de la poitrine en poussant les poignées puis, en contrôlant le retour, revenez en position. →



2

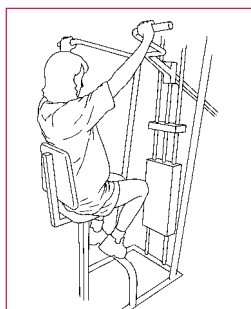
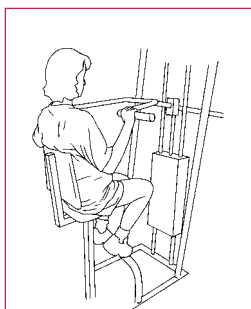
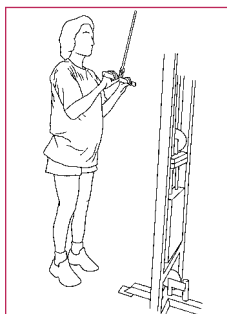
### Traction à la barre fixe — pour les muscles dorsaux et les épaules

Assise sur le banc (ou un genou posé par terre), attrapez la barre. Les mains un peu plus écartées que la largeur des épaules, tirez sur la barre en la descendant devant votre visage à la hauteur des épaules, puis revenez lentement en position.



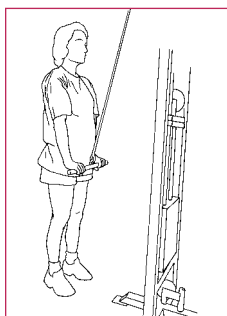
### 3 **Développé des épaules — pour les épaules**

Assise, à partir des épaules, poussez les poignées vers le haut jusqu'à pleine extension des bras au-dessus de la tête, puis revenez lentement en position.



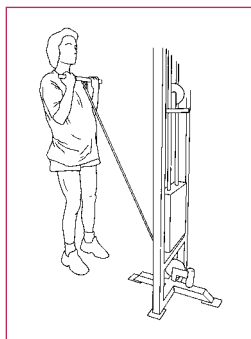
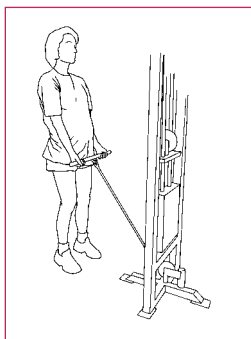
### 4 **Extension des triceps — pour les triceps**

Les mains rapprochées et les avant-bras à 90°, abaissez les mains jusqu'à ce que vos bras soient droits, puis revenez lentement en position.



### 5 **Flexion des biceps — pour les biceps**

Les bras complètement étirés vers le bas et en avant, tenez la barre avec les pouces vers l'extérieur. Tirez sur la barre jusqu'à ce que vos mains arrivent sous votre menton, puis revenez lentement en position.



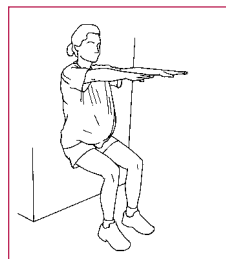
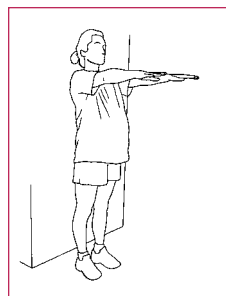
## Circuit pour le bas du corps (BC) n° 1

**Exercices avec le poids du corps.** Le nombre de fois qu'il faut répéter chaque exercice est indiqué dans les tableaux d'entraînement couvrant chaque trimestre de votre grossesse et la période suivant l'accouchement.

1

### Accroupissement — pour les cuisses et les fesses

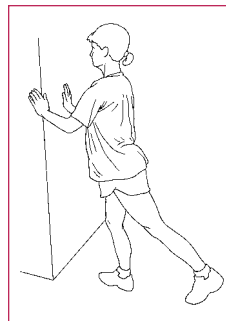
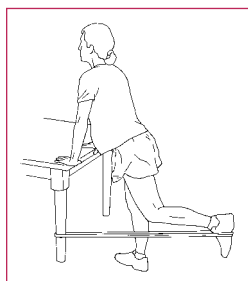
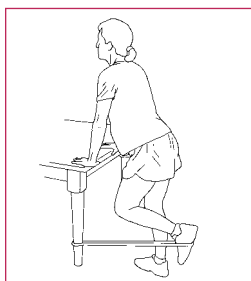
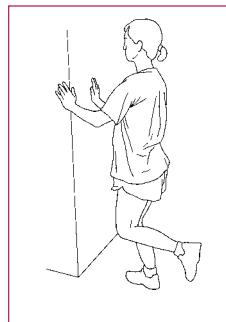
Bras étendus devant vous pour garder l'équilibre, pieds écartés à la largeur des épaules, orteils pointés légèrement vers l'extérieur, pliez les genoux comme pour vous accroupir (pas plus bas que les cuisses parallèles au sol) puis remettez-vous debout. Durant l'exercice, essayez de garder les genoux directement au-dessus des chevilles. Si vous voulez, adossez-vous à un mur. Quand la grossesse avance, essayez de faire l'exercice en vous appuyant à une chaise ou à un comptoir. Ou encore, vous pouvez faire le mouvement avant : faites un pas en avant, pliez le genou, transférez le poids, tout en gardant le haut du corps droit et le dos bien « plat ». Répétez avec l'autre jambe.



2

### Coup de pied — pour les muscles ischio-jambiers et les fesses

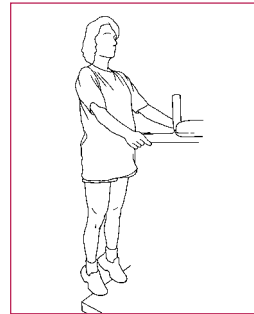
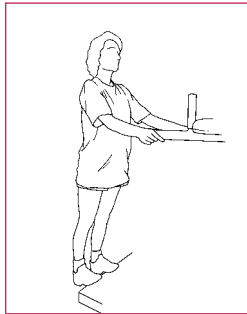
Placez-vous face au mur, en l'utilisant comme appui. Un genou plié et la hanche fléchie, allongez la jambe opposée vers l'arrière, puis revenez lentement en position. Pour renforcer l'exercice, accrochez un morceau de bande élastique autour d'un pied d'une table solide. En faisant face à la table et en l'utilisant comme appui, accrochez l'élastique autour d'une de vos semelles et étirez ce pied vers l'arrière puis



revenez lentement en position. Faites attention de garder le genou plié, la hanche fléchie du côté de la jambe qui supporte le poids du corps.

### 3 **Extension des mollets — pour les mollets**

Les pointes de pieds appuyées sur une planche mince, soulevez-vous sur la pointe des pieds, puis rabaissez lentement les talons sur le sol.

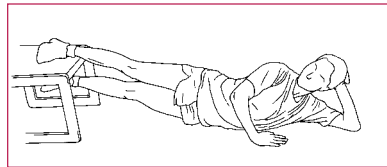
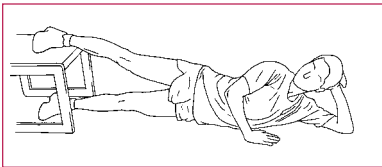


**Nota :** En ce qui concerne les exercices 4 et 5 : au fur et à mesure que votre grossesse avance, vous pouvez placer une serviette ou un coussin sous votre ventre, pour avoir un meilleur soutien et être plus confortable.



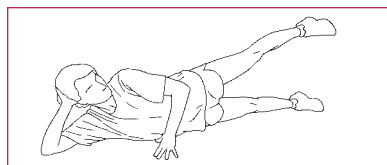
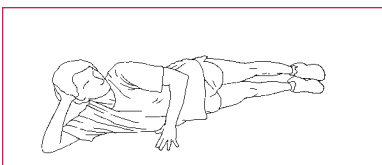
### 4 **Adduction de la hanche — pour l'intérieur des cuisses**

Couchée sur le côté, posez le pied de la jambe du dessus sur un banc d'environ 30 cm de haut puis soulevez la jambe du dessous jusqu'à ce qu'elle rejoigne celle du dessus. Changez de côté et recommencez.



### 5 **Abduction de la hanche — pour la hanche**

Couchée sur le côté, soulevez la jambe du dessus de 10 à 15 cm tout en gardant les jambes ensemble. Répétez de l'autre côté.

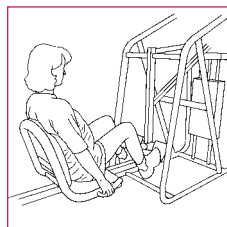


## Circuit pour le bas du corps (BC) n° 2

**Avec l'appareil de musculation** — Le nombre de fois qu'il faut répéter chaque exercice est indiqué sur les tableaux d'entraînement couvrant chaque trimestre de votre grossesse et après l'accouchement.

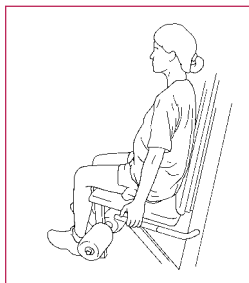
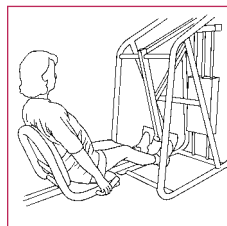
### 1 **Développé des jambes — pour les cuisses et les mollets**

Placez le siège de façon à ce que vos genoux plient à 90°. Les avants-pieds sur les pédales, poussez jusqu'à extension complète des jambes. Revenez lentement en position. →



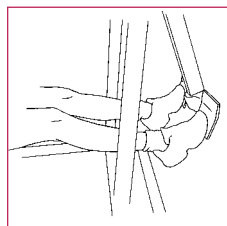
### 2 **Flexion des ischio-jambiers — pour les jambes**

En position assise, placez vos jambes en extension complète et posez les deux talons sur la barre rembourrée, poussez la barre sous vos genoux aussi loin que possible. Revenez lentement en position.



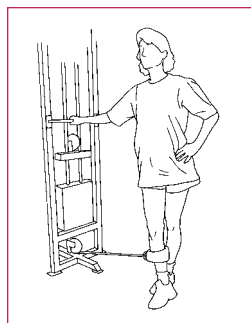
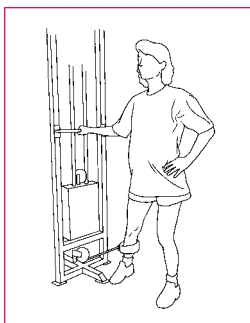
### 3 **Extension des mollets — pour les mollets**

Les avants-pieds posés sur les pédales et les jambes droites, poussez les pédales avec les orteils. Revenez lentement en position. →



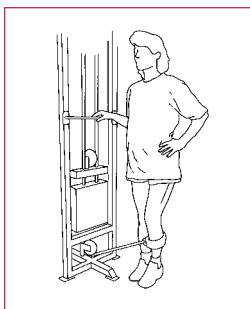
## 4 **Adduction de la hanche — pour l'intérieur des cuisses**

L'anneau rembourré placé juste sous le genou, croisez la jambe la plus rapprochée de la poulie devant l'autre jambe. Revenez lentement en position.



## 5 **Abduction de la hanche — pour la hanche**

L'anneau placé autour de la jambe la plus éloignée de la poulie, soulevez et écartez cette jambe.

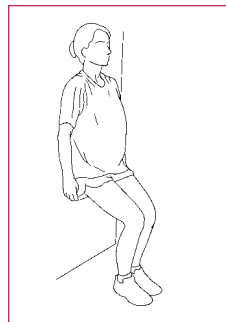
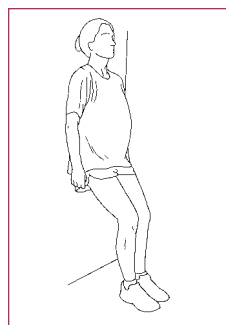


## Circuit d'exercices abdominaux et lombaires (EAL) — pour les abdominaux et les muscles lombaires

1

### Bascule du pelvis

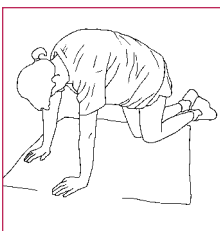
Tenez-vous dos au mur, les pieds écartés à la largeur des épaules et de 12 à 30 cm du mur. Pliez légèrement les genoux et basculez le pelvis vers l'arrière de façon à ce que le bas du dos colle au mur. Pliez lentement les genoux en gardant le bas du dos contre le mur et contractez vos muscles abdominaux. Gardez la pause 20 secondes. Détendez-vous. Répétez 5 fois. (Vous pouvez rendre cet exercice plus difficile en plaçant vos pieds plus près du mur). →



2

### Le dos de chat

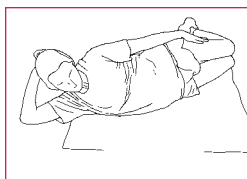
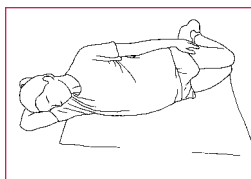
À quatre pattes, basculez le pelvis en faisant attention à ce que votre dos ne baisse pas. Contractez vos muscles abdominaux et faites le dos rond. Gardez la pause 20 secondes. Détendez-vous. Répétez 4 à 6 fois.



3

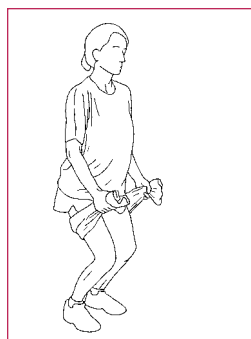
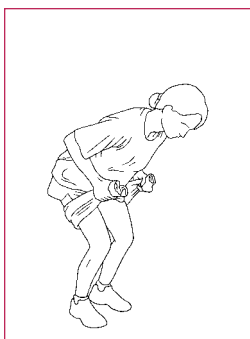
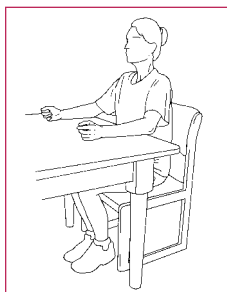
### Contraction oblique

Couchez-vous sur le côté, les genoux pliés et les épaules, les hanches et les genoux alignés. Soulevez le haut de votre corps en essayant d'atteindre vos pieds avec le bras du dessus. Faites-le de 10 à 15 fois de chaque côté.



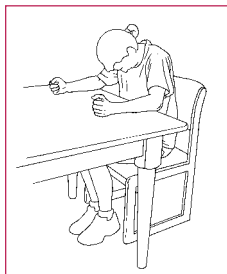
## 4 Soulevé du bas du dos

Passez une corde à sauter ou une longue serviette sous les deux cuisses et tenez fermement les deux extrémités. Avec vos genoux pliés à  $45^\circ$  et vos hanches à  $90^\circ$ , redressez la taille en vous servant du bas du dos. Gardez la pause 20 secondes. Détendez-vous. Répétez de 10 à 15 fois.



## 5 Flexion avec une chaise

Asseyez-vous sur une chaise devant une table. Placez vos avant-bras sur la table. Contractez vos abdominaux et descendez la tête vers la table en pressant les bras. Répétez de 10 à 15 fois.



## Exercices de Kegel

Contractez les muscles autour du vagin, des sphincters anal et urinaire. Tenez les contractions durant près de 10 secondes. Faites l'exercice de 20 à 30 fois par jour. Faites-les pendant votre entraînement habituel. Vous pouvez aussi les faire à bien d'autres moments : quand vous conduisez la voiture, assise au bureau, dans l'ascenseur ou debout, occupée à travailler dans votre cuisine!



# Premier trimestre



### Les effets des changements de votre corps sur vos exercices

Durant le premier trimestre, il n'y a pas de changements physiques considérables. Cependant, les changements qui surviennent dans votre corps peuvent affecter votre capacité ou votre envie de faire de l'exercice, à savoir :

- ◆ besoin d'uriner plus souvent
- ◆ nausées
- ◆ seins sensibles
- ◆ gain de poids mineur (0,5 à 2 kilos)
- ◆ augmentation du volume de sang
- ◆ fatigue accrue (bien que certaines femmes se sentent en réalité *plus* énergiques!).

À cause de la demande exercée sur votre système cardiovasculaire pour fournir l'oxygène à votre bébé, vous pouvez aussi remarquer :

- ◆ Une augmentation de la fréquence cardiaque au repos, de 7 à 15 battements à la minute
- ◆ Un certain essoufflement à l'effort, p. ex. lorsque vous montez les escaliers.

### Les effets de l'exercice sur votre grossesse

Il y a bien des avantages à faire de l'activité physique, avant, pendant et après la grossesse. S'exercer régulièrement contribue à :

- ◆ améliorer la circulation pour mieux oxygéner le bébé
- ◆ diminuer l'inconfort comme les nausées et les crampes musculaires
- ◆ contrôler la prise de poids pour maintenir un gain normal et éviter le diabète induit par la grossesse
- ◆ diminuer le stress
- ◆ vous préparer aux exigences physiques de l'accouchement
- ◆ diminuer les risques d'une fausse-couche.

Même si à cette étape-ci vous vous sentez nauséuse et fatiguée, c'est une excellente idée d'essayer d'intégrer l'activité physique dans votre horaire quotidien.

## Sécurité et confort

Révisez les conseils qui figurent à la rubrique *Faire de l'exercice sans risque* de la page 9 et suivez-les durant ce trimestre.

Pour votre confort durant les activités de marche ou de course, il est recommandé de porter :

- ◆ un soutien-gorge confortable mais qui soutient vraiment
- ◆ des vêtements amples et légers qui laissent sortir la chaleur
- ◆ des souliers de courses à semelles épaisses qui soutiennent bien la plante du pied et autour du talon. (Le personnel d'un magasin spécialisé peut vous conseiller).



## Rappels sur la nutrition et l'hydratation

- ◆ Ayez toujours une bouteille d'eau et prenez souvent de petites gorgées durant la journée.
- ◆ Beaucoup de femmes enceintes se sentent malades à l'occasion, particulièrement durant les premiers mois de la grossesse. Si vous vomissez souvent et n'êtes plus capable de manger, consultez un médecin.
- ◆ Ne buvez pas d'alcool.

## Conseils pour les exercices

Le premier et deuxième trimestre sont presque identiques, avec des séances aérobiques durant les trois jours et des séances de musculation concentrées sur différentes parties du corps durant les deux autres. Le troisième jour est réservé au « repos actif » par exemple une promenade, du jardinage, de la bicyclette en famille ou toute autre activité semblable. Le Jour 7 est un jour de vrai repos.

Les recherches démontrent que les bébés dont les mères font de l'exercice durant la grossesse ont moins de risques de développer le diabète et qu'à l'âge de 5 ans ils ont de meilleurs résultats aux tests intellectuels.



### Mythe

Prendre un bain risque de faire entrer les microbes dans le vagin et infecter le bébé.

### Réalité

Les bains sont excellents pour les femmes enceintes pour enlever maux et douleurs et pour la détente. C'est la température qui est importante. Évitez les baignoires à remous et les bains dont la température de l'eau est supérieure à 38° C (100° F).

## Pendant vos activités aérobiques

- ◆ Pour votre propre sécurité et celle de votre bébé, il est très important de contrôler et d'enregistrer la durée et l'intensité de vos séances aérobiques. Pour votre sécurité et votre confort, gardez un rythme qui vous permet de converser normalement. Un rythme qui vous permet de « converser normalement », ou CN, veut dire que durant votre séance d'entraînement, vous pouvez continuer à parler tout en étant à l'aise et sans être essoufflée.
- ◆ Si vous aviez l'habitude de vous exercer pendant plus de 45 minutes par séance, réduisez à 45.
- ◆ Si vous aviez l'habitude de vous exercer pendant moins de 45 minutes, continuez comme avant.
- ◆ *Si vous étiez sédentaire avant votre grossesse*, augmentez graduellement la durée de vos séances aérobiques jusqu'à 20 ou 30 minutes.
- ◆ Buvez beaucoup avant, pendant et après vos exercices!
- ◆ Si vous commencez à sentir une douleur quelque part ou que vous vous sentez faible et étourdie, ARRÊTEZ! Vous devez consulter un médecin avant de reprendre les exercices.

## Pendant les séances de musculation

- ◆ Respirez convenablement. Expirez à l'effort chaque fois que vous recommencez et ne retenez pas votre souffle.
- ◆ N'allez pas au-delà de votre maximum dans aucun de vos exercices de musculation
- ◆ Prenez assez de repos entre chaque série d'exercices avec les poids
- ◆ Buvez de l'eau durant toute la séance d'entraînement!

## Prescription pour l'entraînement

### Pour le premier trimestre — Semaines 1 à 13 de la grossesse

Jour 1 LUNDI	Jour 2 MARDI	Jour 3 MERCREDI	Jour 4 JEUDI	Jour 5 VENDREDI	Jour 6 SAMEDI	Jour 7 DIMANCHE
<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Jusqu'à 45 minutes Cadence CN</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC</p> <p>Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 12 Séries : 2</p>	<p><b>REPOS ACTIF</b></p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Jusqu'à 45 minutes Cadence CN</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC</p> <p>Un circuit BC</p> <p>Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 12 Séries : 2</p> <p>ou</p> <p>Circuit n° 2 : Poids : 15 RM Répétitions : 12 Séries : 2</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Sport ou exercices aérobiques continus</b> Jusqu'à 45 minutes Cadence CN</p>	<p><b>REPOS</b></p>
<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p>ou</p> <p>Circuit n° 2 : Poids : 15 RM Répétitions : 12 Séries : 2</p> <p>Exercices de Kegel</p>		<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>		<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	

**EAL** circuit d'exercices abdominaux et lombaires • **PDC** poids du corps • **CN** converser normalement • **RM** répétitions maximales



**EAL** circuit d'exercices abdominaux et lombaires

**PDC** poids du corps

**CN** converser normalement

**RM** Nombre de **R**épétitions **m**aximales. C'est le poids que vous pouvez soulever un nombre déterminé de fois quand vous êtes reposée. Par exemple, un poids de 15 RM, c'est le poids que vous pouvez lever 15 fois mais que vous auriez de la difficulté à lever une 16<sup>e</sup> fois durant votre première série.

La prescription pour l'entraînement donnera le poids en RM suivi du nombre de répétitions à faire avec ce poids durant chaque série. Par exemple :

♦ **Série 1 :**

Poids : 15 RM

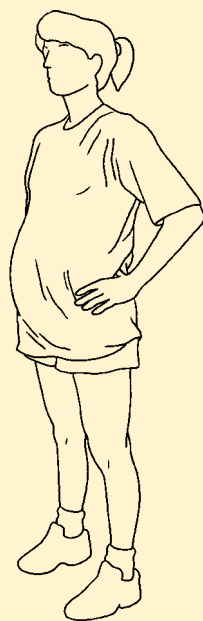
Répétitions : 14

♦ **Série 2 :**

Poids : 15 RM

Répétitions : 12

# Deuxième trimestre



## Deuxième trimestre

### Les effets des changements de votre corps sur vos exercices

Le deuxième trimestre apportera différents changements physiques, tels que :

- ♦ augmentation de l'utérus
- ♦ augmentation des pulsations cardiaques au repos de 3 à 4 battements par minute
- ♦ prise de poids de 3 à 5 kilos
- ♦ brûlures d'estomac/constipation
- ♦ crampes aux jambes
- ♦ diminution de la fatigue et des nausées
- ♦ augmentation de l'énergie

### Les effets de l'exercice sur votre grossesse

À cette étape de votre grossesse, vous devriez vous sentir mieux, si vous vous êtes sentie fatiguée et nauséuse pendant le premier trimestre. Faire vos exercices durant tout ce trimestre contribuera à :

- ♦ diminuer l'inconfort
- ♦ contrôler la prise de poids à un niveau normal
- ♦ diminuer les risques de diabète induit par la grossesse
- ♦ diminuer la constipation
- ♦ réduire les risques de crampes
- ♦ aider à vous préparer pour le travail et l'accouchement
- ♦ améliorer l'état psychologique et l'estime de soi
- ♦ vous aider à mieux accepter les changements de votre corps

### Sécurité et confort

Réviser les conseils de la partie *Faire de l'exercice sans risque* de la page 9 et l'information du *Premier trimestre, Sécurité et confort* de la page 33 et utilisez-les pour vous guider durant les activités de ce trimestre.

Même si vous vous sentez mieux et pleine d'énergie, vous devriez garder la même durée et la même intensité d'exercice. *Il ne faut pas* les augmenter.

Une légende de vieille bonne femme prétend que de lever les bras au-dessus de sa tête risque de faire enrôler le cordon ombilical autour du cou du bébé. C'est de la pure fiction. Rien de ce que vous pouvez faire ne peut éviter ou occasionner un tel événement.



- ♦ Après le 4<sup>e</sup> mois de grossesse vous devriez éviter de faire les exercices couchée sur le dos, car cela peut provoquer des étourdissements et nuire à la circulation sanguine de votre bébé.
- ♦ Lors de vos visites régulières, votre médecin devra s'assurer que vous n'avez pas subi un diastasis des grands droits (séparation des tissus conjonctif dans les muscles abdominaux). Si cela devait arriver, on vous conseillerait de modifier ou d'arrêter les exercices abdominaux.

Rappelez-vous que chaque grossesse est différente. Si vous avez de la difficulté à suivre le programme d'entraînement du trimestre, consultez votre médecin. Il pourrait être préférable de passer directement au programme du troisième trimestre.



## Rappels sur la nutrition et l'hydratation

- ♦ « Faites le plein » à intervalles réguliers en prenant vos repas et des collations afin de maintenir une source d'énergie constante pour le développement du bébé et des muscles de la maman pendant les exercices.
- ♦ Presque la moitié des femmes enceintes souffrent de brûlures d'estomac. Manger plus souvent de plus petits repas et ne pas manger avant l'heure du coucher contribuera à éviter ces problèmes.

## Conseils pour faire les exercices

Revoyez les conseils du premier trimestre pour les activités aérobiques et les exercices de musculation aux pages 33 et 34.

Les exercices abdominaux doivent maintenant être faits à quatre pattes ou sur le côté. Examinez les exercices recommandés.

Votre utérus et vos seins augmentent de volume! Alors portez des vêtements qui soutiennent bien mais permettent l'évacuation de la chaleur.

### Rappelez-vous de vous hydrater en buvant durant vos exercices :

1 à 2 h avant la séance d'entraînement :

**500 ml**

pendant :  
**175 à 375 ml**  
**toutes les 15 à 20 minutes**

après :  
**625 à 750 ml**  
**pour chaque 500 gr de sueur perdue durant l'exercice**

## Prescription pour l'entraînement

### Pour le deuxième trimestre — Semaines 14 à 26 de la grossesse

Jour 1 LUNDI	Jour 2 MARDI	Jour 3 MERCREDI	Jour 4 JEUDI	Jour 5 VENDREDI	Jour 6 SAMEDI	Jour 7 DIMANCHE
<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Jusqu'à 45 minutes Cadence CN</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC</p> <p>Un circuit BC</p> <p>Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 11 Séries : 2</p> <p>ou</p> <p>Circuit n° 2 : Poids : 15 RM Répétitions : 11 Séries : 2</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>REPOS ACTIF</b></p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Jusqu'à 45 minutes Cadence CN</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC</p> <p>Un circuit BC</p> <p>Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 12 Séries : 2</p> <p>ou</p> <p>Circuit n° 2 : Poids : 15 RM Répétitions : 12 Séries : 2</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Sport ou exercices aérobiques continus</b> Jusqu'à 45 minutes Cadence CN</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>REPOS</b></p>

**EAL** circuit d'exercices abdominaux et lombaires • **PDC** poids du corps • **CN** converser normalement • **RM** répétitions maximales

# Troisième trimestre



## Troisième trimestre

### Les effets des changements de votre corps sur vos exercices

Les changements physiques durant le 3<sup>e</sup> trimestre incluent :

- ◆ augmentation du volume de l'utérus
- ◆ gain de poids régulier, de 3 à 6 kilos
- ◆ retour de la fatigue
- ◆ besoin d'uriner plus souvent
- ◆ augmentation du relâchement des articulations
- ◆ brûlures d'estomac et indigestion
- ◆ crampes musculaires
- ◆ gonflements des mains, des pieds et des chevilles
- ◆ troubles du sommeil

### Les effets de l'exercice sur votre grossesse

Faire de l'exercice durant le troisième trimestre vous prépare à l'accouchement. Continuer à faire régulièrement de l'exercice à cette étape peut aider à diminuer grandement les malaises de fin de grossesse.

Vous tirerez également avantage des exercices que vous faites tout au long de votre grossesse *durant* le travail et de l'accouchement. Ainsi, les exercices contribuent à :

- ◆ augmenter la tolérance à la douleur
- ◆ raccourcir le temps de travail et diminuer le nombre d'interventions médicales
- ◆ diminuer les risques de déchirure vaginale
- ◆ diminuer les risques d'épisiotomie
- ◆ diminuer le besoin d'avoir recours aux forceps.

### Sécurité et confort

Réviser les conseils de la section *Faire de l'exercice sans risque* de la page 9 et l'information du *Premier trimestre, Sécurité et confort* de la page 33 et utilisez-les pour vous guider durant les activités de ce trimestre.

- ◆ Au fil de votre grossesse, votre centre de gravité change. Ceci peut vous faire perdre l'équilibre plus facilement. Soyez prudente lorsque vous vous exercez et même lorsque vous marchez!

- ♦ Vos articulations sont aussi plus relâchées à cette étape, en vue de l'accouchement, ce qui peut aussi nuire à votre équilibre. Vous devez maintenant diminuer l'intensité des exercices.

Il est important d'écouter votre corps, surtout à la fin de la grossesse. Même si vous vous sentez pleine d'énergie, il est important de ne pas en faire trop. Suivez votre programme et donnez la chance à votre corps de faire des réserves d'énergie en vue du travail et de l'accouchement.

## Rappels sur la nutrition et l'hydratation

- ♦ Vous avez besoin de garder votre énergie. Suivez les conseils pour une « alimentation saine », les conseils des pages 4 à 8 et le *Guide alimentaire canadien pour une alimentation saine* pour obtenir de meilleurs résultats!
- ♦ Il est important d'avoir une augmentation de poids santé durant la grossesse. Ce n'est pas le temps de faire un régime. Mangez bien et restez active mais même si vous mangez pour deux, vous ne devez pas manger comme deux!

## Conseils pour les exercices

- ♦ Faites des activités où il y a moins de risques de tomber. À la fin de la grossesse, des activités comme le vélo stationnaire, le marche-pied d'exercice, la marche rapide, la natation, la machine elliptique et l'aquaforme sont des exercices qui peuvent être plus confortables et plus sécuritaires que la course ou la bicyclette.
- ♦ Réduisez la durée de vos exercices à un maximum de 30 minutes si vous en faisiez plus.
- ♦ Passez à la station d'exercices avec les poids à des circuits utilisant uniquement le poids du corps.
- ♦ Les étirements doivent être faits en douceur! Ne vous étirez pas jusqu'à ce que cela soit douloureux.
- ♦ Arrêtez dès que vous sentez de la douleur ou de la fatigue. Votre but c'est d'arriver à l'accouchement en pleine forme, reposée et physiquement prête!



## Prescription pour l'entraînement Pour le troisième trimestre — Semaines 27 à 40 de la grossesse

Jour 1 LUNDI	Jour 2 MARDI	Jour 3 MERCREDI	Jour 4 JEUDI	Jour 5 VENDREDI	Jour 6 SAMEDI	Jour 7 DIMANCHE
<p><b>Exercices aérobiques continus</b> 30 minutes Cadence CN</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 9 Séries : 1</p> <p><b>Exercices aérobiques continus</b> 30 minutes Cadence CN</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>REPOS ACTIF</b></p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> 30 minutes Cadence CN</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 9 Séries : 1</p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> 30 minutes Cadence CN</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>REPOS</b></p>

**EAL** circuit d'exercices abdominaux et lombaires • **PDC** poids du corps • **CN** converser normalement • **RM** répétitions maximales

# Période post-partum



## Période post-partum

Félicitations pour la naissance de votre bébé! La rapidité avec laquelle vous reviendrez à une routine d'entraînement normale dépend de la durée du travail et des difficultés de votre accouchement. Si vous avez eu des complications ou pris des médicaments, vous aurez besoin de plus de repos et d'une convalescence plus longue. Il est aussi important de noter que bon nombre des effets des changements physiques et physiologiques qui sont survenus pendant la grossesse vont persister pendant plusieurs mois après l'accouchement. Votre médecin pourra vous conseiller.

### Les effets des changements de votre corps sur vos exercices

Votre corps est soumis à maintes transformations, comme :

- ◆ diminution de la taille de l'utérus
- ◆ perte de poids
- ◆ changements hormonaux
- ◆ changements dans vos seins
- ◆ resserrement des muscles étirés pendant la grossesse
- ◆ resserrement de vos articulations
- ◆ diminution du volume du sang entraînant une baisse du rythme cardiaque.

Rappelez-vous que vous ne pouvez pas reprendre votre programme d'entraînement physique ou celui de votre unité *aussitôt* après la naissance de votre bébé. Pendant que votre corps se remet du travail et de l'accouchement, vous avez besoin de vous re-conditionner graduellement pour vous préparer aux exigences physiques d'un retour au travail. En plus des circuits d'entraînement de ce guide, votre unité peut vous proposer d'autres programmes pour vous aider dans cette préparation au retour.

### Les effets de l'exercice sur votre rétablissement après l'accouchement

Il est très important de continuer vos séances d'entraînement à cette étape-ci. Cela vous aidera à :

- ◆ améliorer la force de vos muscles et votre résistance
- ◆ raffermir les muscles distendus pendant la grossesse et l'accouchement



- ◆ soulager la tension et le stress des muscles
- ◆ réduire les risques de dépression
- ◆ améliorer la confiance et l'estime de soi
- ◆ améliorer vos réserves d'énergie

## Sécurité et confort

Écoutez votre corps surtout dans les premières semaines après l'accouchement. Le manque de sommeil et la récupération de la fatigue du travail et de l'accouchement peuvent affecter votre équilibre, votre agilité et votre énergie. Il vaut mieux continuer à faire des activités à faible impact et sans risque jusqu'à ce que vous soyez complètement rétablie.

- ◆ Avant de recommencer à faire vos séances d'exercices, vous devriez voir votre médecin pour être sûre que vous pouvez recommencer l'entraînement en toute sécurité.
- ◆ Commencez lentement par la marche et les circuits de renforcement avec le poids du corps.
- ◆ Si vous avez subi une séparation des grands droits durant la grossesse, il faudra modifier votre programme pour les abdominaux jusqu'à ce que les muscles ne soient plus séparés que par la largeur d'un doigt. Votre médecin vous conseillera à ce sujet.
- ◆ Si vous vous blessez et que vous allaitez votre bébé, voyez votre médecin avant de prendre n'importe quel médicament ou produit homéopathique. Plusieurs produits sont transmis par le lait maternel et peuvent être dangereux pour votre enfant.

## Rappels sur la nutrition et l'hydratation

- ◆ Les mamans devraient continuer à suivre les conseils de la section *Une alimentation saine* de la page 4 à 8 pour récupérer de l'accouchement et pour l'allaitement. La plupart des femmes sont capables de bien allaiter durant la première année du bébé.
- ◆ Ne soyez pas trop obsédée par l'idée de perdre du poids durant les premiers mois après l'accouchement. En mangeant bien et en reprenant une vie active, votre poids va lentement revenir à la normale.
- ◆ L'alcool est transmis directement au bébé par le lait maternel. Vous devez donc continuer à éviter les breuvages alcoolisés durant l'allaitement.



Certaines personnes croient que vous ne devriez pas faire de l'exercice pendant que vous allaitez, parce que l'acide lactique peut faire tourner votre lait. L'acide lactique peut changer le goût du lait maternel, comme la plupart des aliments que vous mangez, mais il ne peut pas faire tourner votre lait, ni être la cause d'un refus de boire de votre bébé, ni le faire souffrir de flatulence.



### Restez non-fumeuse

Pour votre santé et celle de votre bébé, il est toujours recommandé de ne pas fumer. Afin de diminuer les risques d'infection des oreilles, de rhumes, du syndrome de la mort subite du nourrisson et les problèmes respiratoires, il devrait être interdit de fumer près de votre bébé ou dans la maison où il habite.

## Conseils pour les exercices

Le temps de convalescence après un accouchement est différent d'une femme à l'autre et certaines femmes auront besoin de plus de temps avant de pouvoir reprendre leur programme d'exercices habituel. Ceci est normal et vous devriez retourner à une vie active en vous sentant très à l'aise. Cependant, il faut recommencer ce programme au moins 18 semaines avant le retour au travail.

- ◆ Pour l'échauffement, la récupération et les étirements, le personnel de l'Armée peut suivre les circuits du *Guide de conditionnement physique de l'Armée de terre*. Tous les autres membres devraient faire les exercices du *Guide du programme EXPRES des FC*. Si vous n'avez pas encore ces documents, vous pouvez les obtenir auprès du personnel des PSP.
- ◆ Pour votre séance d'exercices aérobiques continus qui commence à la semaine 7, suivez les circuits du niveau 3 du *Guide du programme EXPRES des FC*. (Faites le programme qu'ils y présentent pour les semaines 1 à 11).
- ◆ Pour les séances d'entraînement aérobique par intermittence qui commencent à la semaine 13, suivez les circuits et la cadence des pauses qui apparaissent dans la *Prescription pour l'entraînement* de ce livret. La distance approximative que vous devriez faire durant les périodes de travail est notée dans le tableau.
- ◆ Pour la musculation, faites les exercices de Kegel et les exercices de renforcement interne aussi bien que les circuits pour le haut et le bas du corps tels qu'indiqués dans le tableau qui suit.

Selon la situation de chacune, dès la semaine 18, vous devriez être capable de reprendre le *Guide de conditionnement physique de l'Armée de terre (GCPAT)* ou le *Guide du programme EXPRES des FC* comme guides exclusifs d'entraînement, selon le programme que vous suiviez avant votre grossesse.

À cette étape-ci, le personnel de l'armée devrait passer une évaluation de la condition physique tel que demandé dans le *Guide de conditionnement physique de l'Armée de terre*. Tous les autres membres peuvent reprendre les circuits du *Guide du programme EXPRES des FC*.

## Prescription pour l'entraînement semaines 0 à 17 après l'accouchement

SEMAINES 0 à 6						
Jour 1 LUNDI	Jour 2 MARDI	Jour 3 MERCREDI	Jour 4 JEUDI	Jour 5 VENDREDI	Jour 6 SAMEDI	Jour 7 DIMANCHE
<p><b>Exercices aérobiques continus</b> 15 à 30 minutes de marche</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 11 Séries : 1</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>REPOS ACTIF</b></p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> 15 à 30 minutes de marche</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 11 Séries : 1</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> 15 à 30 minutes de marche</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>REPOS</b></p>

**EAL** circuit d'exercices abdominaux et lombaires • **PDC** poids du corps • **CN** converseur normalement • **RM** répétitions maximales

## SEMAINES 7 à 12

Jour 1 LUNDI	Jour 2 MARDI	Jour 3 MERCREDI	Jour 4 JEUDI	Jour 5 VENDREDI	Jour 6 SAMEDI	Jour 7 DIMANCHE
<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Niveau 3 du guide Programme EXPRES</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 12 Séries : 2</p>	<p style="text-align: center;"><b>REPOS ACTIF</b></p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Niveau 3 du programme EXPRES</p>	<p>Musculation Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 12 Séries : 2</p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Niveau 3 du programme EXPRES</p>	<p style="text-align: center;"><b>REPOS</b></p>
<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Circuit n° 2 : Poids : 20 RM Série 1 : Répétitions : 18 Série 2 : Répétitions : 18</p>	<p style="text-align: center;"><b>REPOS ACTIF</b></p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL Exercices de Kegel</p>	<p>ou Circuit n° 2 : Poids 20 RM Série 1 : Répétitions : 18 Série 2 : Répétitions : 18</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL Exercices de Kegel</p>	<p style="text-align: center;"><b>REPOS</b></p>

**SEMAINE 13**

<b>Jour 1</b> LUNDI	<b>Jour 2</b> MARDI	<b>Jour 3</b> MERCREDI	<b>Jour 4</b> JEUDI	<b>Jour 5</b> VENDREDI	<b>Jour 6</b> SAMEDI	<b>Jour 7</b> DIMANCHE
<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Niveau 3 du programme EXPRES</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 12 Séries : 2 ou Circuit n° 2 : <b>Série 1 :</b> Poids : 15 RM Répétitions : 12 <b>Série 2 :</b> Poids : 15 RM Répétitions : 13</p>	<p><b>REPOS</b> <b>ACTIF</b></p>	<p><b>Entraînement aérobique par intermittence</b> 1 minute d'effort/ 1 minute d'effort léger x 10 EXPRES ; 160 m/min GCPAT ; 175 m/min</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 12 Séries : 2 ou Circuit n° 2 : <b>Série 1 :</b> Poids : 15 RM Répétitions : 12 <b>Série 2 :</b> Poids : 15 RM Répétitions : 13</p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Niveau 3 du programme EXPRES</p>	<p><b>REPOS</b></p>
<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation :</b> Un circuit EAL Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit EAL Exercices de Kegel</p>

<b>SEMAINE 14</b>						
<b>Jour 1</b> LUNDI	<b>Jour 2</b> MARDI	<b>Jour 3</b> MERCREDI	<b>Jour 4</b> JEUDI	<b>Jour 5</b> VENDREDI	<b>Jour 6</b> SAMEDI	<b>Jour 7</b> DIMANCHE
<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Niveau 3 du programme EXPRES</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 13 Séries : 2</p> <p>ou</p> <p>Circuit n° 2 : Poids : 15 RM Répétitions : 13 Séries : 2</p>	<p><b>REPOS ACTIF</b></p>	<p><b>Entraînement aérobique par intermittence</b> 1 minute d'effort/ 1 minute d'effort léger x 12 EXPRES : 160 m/min GCPAT : 175 m/min</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 13 Séries : 2</p> <p>ou</p> <p>Circuit n° 2 : Poids : 15 RM Répétitions : 13 Séries : 2</p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Niveau 3 du programme EXPRES</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>REPOS</b></p>

<b>SEMAINE 15</b>						
<b>Jour 1</b> LUNDI	<b>Jour 2</b> MARDI	<b>Jour 3</b> MERCREDI	<b>Jour 4</b> JEUDI	<b>Jour 5</b> VENDREDI	<b>Jour 6</b> SAMEDI	<b>Jour 7</b> DIMANCHE
<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Niveau 3 du programme EXPRES</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 13 Séries : 2 ou Circuit n° 2 : Série 1 : Poids : 12 RM Répétitions : 10 Série 2 : Poids : 12 RM Répétitions : 9</p>	<p><b>REPOS ACTIF</b></p>	<p><b>Entraînement aérobique par intermittence</b> 1 minute d'effort/ 1 minute d'effort léger x 10 EXPRES : 175 m/min GCPAT : 200 m/min</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 13 Séries : 2 ou Circuit n° 2 : Série 1 : Poids : 12 RM Répétitions : 10 Série 2 : Poids : 12 RM Répétitions : 9</p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Niveau 3 du programme EXPRES</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p> <p>Exercices de Kegel</p>	<p><b>REPOS</b></p>

## SEMAINE 16

**Jour 1**  
LUNDI

**Exercices  
aérobiques  
continus**  
Niveau 3 du  
programme  
EXPRES

**Musculation**  
Un circuit EAL

**Jour 2**  
MARDI

**Musculation :**  
Un circuit HC  
Un circuit BC  
Circuit n° 1 :  
Poids : PDC  
Répétitions : 13  
Séries : 2  
ou

Circuit n° 2 :  
**Série 1 :**  
Poids : 12 RM  
Répétitions : 10  
**Séries 2 :**  
Poids 12 RM  
Répétitions : 9

**Jour 3**  
MERCREDI

**REPOS  
ACTIF**

**Jour 4**  
JEUDI

**Entraînement  
aérobique par  
intermittence**  
1 minute d'effort/  
1 minute d'effort  
léger x 12  
EXPRES :

175 m/min  
GCPAT :  
200 m/min

**Musculation**  
Un circuit EAL

**Jour 5**  
VENDREDI

**Musculation**  
Un circuit HC  
Un circuit BC  
Circuit n° 1 :  
Poids : PDC  
Répétitions : 13  
Séries : 2  
ou

Circuit n° 2 :  
**Série 1 :**  
Poids : 12 RM  
Répétitions : 10  
**Série 2 :**  
Poids : 12 RM  
Répétitions : 9

**Jour 6**  
SAMEDI

**Exercices  
aérobiques  
continus**  
Niveau 3 du  
programme  
EXPRES

**Musculation**  
Un circuit EAL

**Jour 7**  
DIMANCHE

**REPOS**



<b>SEMAINE 17</b>						
<b>Jour 1</b> LUNDI	<b>Jour 2</b> MARDI	<b>Jour 3</b> MERCREDI	<b>Jour 4</b> JEUDI	<b>Jour 5</b> VENDREDI	<b>Jour 6</b> SAMEDI	<b>Jour 7</b> DIMANCHE
<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Niveau 3 du programme EXPRES</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 13 Séries : 2</p> <p>ou</p> <p>Circuit n° 2 : Poids : 10 RM Répétitions : 8 Séries : 2</p>	<p><b>REPOS ACTIF</b></p>	<p><b>Entraînement aérobique par intermittence</b> 2 minutes d'effort/ 2 minutes d'effort léger x 6 EXPRES : 350 m/par intermittence GCPAT 400 m/par intermittence</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p>	<p><b>Musculation</b> Un circuit HC Un circuit BC Circuit n° 1 : Poids : PDC Répétitions : 13 Séries : 2</p> <p>ou</p> <p>Circuit n° 2 : Poids 10 RM Répétitions : 8 Séries : 2</p>	<p><b>Exercices aérobiques continus</b> Niveau 3 du programme EXPRES</p> <p><b>Musculation</b> Un circuit EAL</p>	<p><b>REPOS</b></p>



## Revenez à votre programme régulier

Discutez de votre situation avec votre médecin. Si tout va bien, vous devriez être en mesure de reprendre votre entraînement habituel dès la semaine 18. Rencontrez le personnel du conditionnement physique des PSP qui vous aidera à faire la transition au programme d'entraînement régulier. Rappelez-vous que vous devrez probablement recommencer à un niveau inférieur à celui où vous étiez avant votre grossesse.

Dans les semaines et les mois qui viennent, vous aurez à faire de nombreux efforts pour atteindre un bon équilibre entre vos activités professionnelles et celles de jeune maman. Prenez soin de vous. Trouvez le rythme qui vous convient pour ne pas vous sentir débordée ou trop fatiguée. Prenez soin de votre bébé et profitez bien du temps que vous passez ensemble.

# Outils complémentaires

## Outils complémentaires

La liste qui suit est une source additionnelle de renseignements sur les exercices et la nutrition pendant et après la grossesse.

- ◆ **Mère en mouvement** — Un site Internet réalisé par l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique.  
[www.caaws.ca](http://www.caaws.ca) (bilingue)
- ◆ **Académie canadienne de médecine du sport**  
Donne un énoncé de position sur l'activité physique et la grossesse  
[www.casm-acms.org](http://www.casm-acms.org) (bilingue)
- ◆ **American College of Sport Medicine** — (en anglais seulement) Donne des commentaires sur l'exercice durant la grossesse  
<http://www.acsm.org/health%2Bfitness/pdf/currentcomments/Pregnant.pdf>
- ◆ **Your Pregnancy : Expect the Benefits of Exercise** — (en anglais seulement) *Health Track* est une série d'articles tirés de *The Physician and Sportsmedicine*.  
[http://www.physsportsmed.com/issues/1996/07\\_96/pregnant.htm](http://www.physsportsmed.com/issues/1996/07_96/pregnant.htm)
- ◆ **L'activité physique durant la grossesse**  
Un guide produit par la Société canadienne de physiologie de l'exercice  
[www.csep.ca](http://www.csep.ca) (site français en développement)
- ◆ **Davies, Gregory A.L., Wolfe, Larry A., Mottala, Michelle F. et MacKinnon, Catherine.** — “L'exercice physique pendant la grossesse et le postpartum” *Revue canadienne de physiologie appliquée*, Directive conjointe de la SOGC et de la SCPE, 28(3) 329-341, no 129, 2003.
- ◆ **Santé Canada** — *Alimentation pour une grossesse en santé : Guide national pour les années de fécondité*. Ottawa, ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux du Canada, 1999.
- ◆ **Centre ontarien d'information en prévention** — *Nutrition et grossesse*. Toronto, Meilleur départ, 2002  
<http://www.beststart.org/ressources-fr/nutrition-fr/index.html>

# La fiche d'entraînement



## La fiche d'entraînement

Aux termes de la *Loi sur les pensions*, les membres des FC devraient tenir une fiche quotidienne des activités autorisées dans le cadre du programme de conditionnement physique afin d'assurer une protection maximale de leurs droits et de ceux des membres de leurs familles. Les **Fiches d'entraînement**, que vous trouverez aux pages suivantes, vous faciliteront la tâche.

Pour tirer le meilleur parti possible de ce système de fiches d'entraînement, vous devez vous conformer aux directives suivantes :

- ◆ N'écrivez pas dans les fiches du livret. Faites des photocopies de la fiche d'entraînement que vous trouverez au recto et au verso de la page suivante. Utilisez ces pages pour consigner vos progrès.
- ◆ Réunissez les feuilles dans un cahier muni d'une bonne couverture afin de les protéger.
- ◆ Écrivez vos noms, adresse et numéro de téléphone sur la couverture ou en haut de la première page : on pourra vous retourner votre cahier si vous l'égariez.
- ◆ Suivez les directives fournies pour remplir vos fiches; ainsi, les données seront exactes et à jour.

# La fiche d'entraînement

Nom \_\_\_\_\_

Unité \_\_\_\_\_

## Remplir les Fiches d'entraînement

Vous trouverez cinq fiches de séances d'entraînement sur cette page et les deux suivantes.

Remplissez une fiche pour chaque séance d'entraînement.

Utilisez une nouvelle série de cinq fiches pour chaque semaine de votre programme (ainsi vous laisserez une ou plusieurs séances d'entraînement en blanc, selon le programme de la semaine).

Remplissez chaque fiche comme suit :

### BLOC A

- ◆ Indiquez l'étape de votre grossesse (p. ex. premier trimestre, deuxième, troisième ou post-partum)
- ◆ Indiquez la **semaine**, le **jour** et la **date** de l'entraînement.

### BLOC B : EXERCICES AÉROBIQUES

- ◆ Indiquez l'**activité** pratiquée (p. ex. marche, natation, bicyclette, course, etc.)
- ◆ Enregistrez le **Poids (P)**, le **Temps (T)**, la **Distance (D)** et la **Répétition (R)** comme il convient.

### BLOC C : MUSCULATION

- ◆ Indiquez l'**entraînement** et le **numéro du circuit** (p. ex. : HC n° 1, BC n° 1, n° 2, EAL) au haut de la colonne.
- ◆ Sur les lignes suivantes, inscrivez les **exercices** réalisés, avec le **Poids (P)** et le nombre de **Répétitions (R)** pour chaque **série (Sér.)** complétée.

### A PROGRAMME

Semaine \_\_\_\_\_ Jour \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

B Exercices aérobiques	P	T	D	R

### C Musculation

	Sér. 1		Sér. 2		Sér. 3		Sér. 4	
	P	R	P	R	P	R	P	R

Nom \_\_\_\_\_  
Unité \_\_\_\_\_

**A** PROGRAMME \_\_\_\_\_

Semaine \_\_\_\_\_ Jour \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

<b>B</b> Exercices aérobiques	P	T	D	R

**C** Musculation

Musculation	Sér. 1		Sér. 2		Sér. 3		Sér. 4	
	P	R	P	R	P	R	P	R

Nom \_\_\_\_\_  
Unité \_\_\_\_\_

**A** PROGRAMME \_\_\_\_\_

Semaine \_\_\_\_\_ Jour \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

<b>B</b> Exercices aérobiques	P	T	D	R

**C** Musculation

Musculation	Sér. 1		Sér. 2		Sér. 3		Sér. 4	
	P	R	P	R	P	R	P	R













