

# Séance n° 1 : Circuit training poussette

45  
min

## Matériel

- 2 Élastiques / participante
- 1 Plateau d'instabilité
- Poussette



 5-10 min

## Routine d'échauffement

Mobilisation articulaire (30 secondes par exercice)

- |           |   |                             |
|-----------|---|-----------------------------|
| Chevilles | ➤ Faire tourner son talon décollé du sol (la pointe du pied reste au sol). Une cheville | après l'autre.              |
| Genoux    | ➤ Coller ses deux jambes, mains sur les genoux, faire des rotations en pliant les       | jambes.                     |
| Bassin    | ➤ Mains sur les hanches, faire tourner le bassin façon hula-hoop                        |                             |
| Coudes    | ➤ Mettre une main sous le coude du bras opposé tendu vers l'avant. Faire passer         | ce bras alternativement en- |
|           | dessous puis au-dessus de l'autre.  |                             |
| Poignets  | ➤ Lier ses mains, doigts entrecroisés, et les faire tourner.                            |                             |
| Épaules   | ➤ Enroulement d'épaules vers l'avant et vers l'arrière.                                 |                             |
| Cou       | ➤ Faire tourner la tête très lentement sur des petits mouvements.                       |                             |

## Circuit training avec poussette

 30 - 45 min

4 - 6 tours	40 sec d'exercice /15 sec de pause passive	2 min de récupération entre les tours
-------------	--	---------------------------------------

- Fessiers** ➤ Mains sur la poussette, se pencher légèrement en avant pour pousser une jambe tendue vers l'arrière en alternance. Le buste reste légèrement incliné vers l'avant durant l'exercice.
- Bras** ➤ 2 élastiques fixés sur la poussette. Tirer ces derniers vers l'arrière, bras tendus, paume de mains vers l'arrière (prise pronation).
- Gainage** ➤ 1 élastique fixé sur poussette, se mettre de profil pour tirer élastique par rotation du tronc, coudes collés au corps durant tout le mouvement. L'élastique est tenu à deux mains.
- Squats** ➤ Mains sur poussette, face à la poussette, fléchir les jambes en s'inclinant légèrement vers l'avant, mais en gardant une cambrure naturelle du dos. Les talons doivent rester au sol.
- Dos** ➤ 2 élastiques fixés sur poussette, dos à la poussette tirer ces derniers vers l'avant, bras légèrement fléchis, paumes de mains vers l'avant (prise supination).
- Proprioception** ➤ Poser une jambe légèrement fléchie sur plateau d'instabilité, mains sur poussette au départ, retirer d'abord une main, puis l'autre et rester immobile le plus longtemps possible (le temps de l'exercice si possible, 40 secondes).



5 min

## Etirements debout

**Fessiers** ▪ 20 sec / jambe ▪ Mains sur guidon de la poussette, amener une cheville au niveau de la jambe opposée et descendre sur son appui en descendant le genou de la jambe posée sur le genou de la jambe opposée.

**Triceps** ▪ 20 sec / bras ▪ Tendre un bras vers le plafond puis le plier en amenant la main derrière le dos. Appuyer sur le coude de ce bras avec l'autre main.

**Quadiceps** ▪ 20 sec / jambe ▪ Attraper sa cheville en fléchissant sa jambe, genou restant proche de celui de la jambe d'appui. Contracter les fessiers pour intensifier l'étirement.

**Epoules** ▪ 20 sec ▪ Lier les mains dans le dos, paumes de mains tournées vers les fesses, bras tendus, rapprocher ses omoplates dans son dos. Fléchir un peu les jambes, bassin en rétroversion, talons bien ancrés dans le sol, monter les bras tendus sans se pencher en avant.

# ATELIERS APA POST-PARTUM



## Matériel

- 1 Tapis de sol / participante



## En salle

### Routine d'échauffement



5-10 min

Mobilisation articulaire (30 secondes par exercice)

- |           |   |                             |
|-----------|---|-----------------------------|
| Chevilles | ➤ Faire tourner son talon décollé du sol (la pointe du pied reste au sol). Une cheville | après l'autre.              |
| Genoux    | ➤ Coller ses deux jambes, mains sur les genoux, faire des rotations en pliant les       | jambes.                     |
| Bassin    | ➤ Mains sur les hanches, faire tourner le bassin façon hula-hoop                        |                             |
| Coudes    | ➤ Mettre une main sous le coude du bras opposé tendu vers l'avant. Faire passer         | ce bras alternativement en- |
|           | dessous puis au-dessus de l'autre.  |                             |
| Poignets  | ➤ Lier ses mains, doigts entrecroisés, et les faire tourner.                            |                             |
| Épaules   | ➤ Enroulement d'épaules vers l'avant et vers l'arrière.                                 |                             |
| Cou       | ➤ Faire tourner la tête très lentement sur des petits mouvements.                       |                             |

### Circuit training avec bébé



30 - 45 min

4 - 6 tours

40 sec d'exercice / 15 sec de pause passive

2 min de récupération entre les tours

- Fessiers** ➤ Couché sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat sur le tapis, bébé tenu dans mes mains et posé sur mon bas ventre. Monter le bassin pour rechercher l'alignement genoux/bassin/épaules, redescendre doucement les fesses au contact du tapis.
- Développés couché** ➤ Couché sur le dos, jambes relevées, pliées à 90°, bébé tenu et posé sur ma poitrine. Tendre les bras vers le plafond pour amener bébé à bout de bras puis le redescendre doucement vers ma poitrine en pliant les bras.
- Abdos** ➤ Couché sur le dos, jambes relevées, pliées à 90°, bébé tenu et posé sur ma poitrine. Pousser une jambe tendue à 45° pendant que l'autre reste statique. Revenir en position initiale et alterner le mouvement avec l'autre jambe.
- Squats** ➤ Debout, bébé tenu contre soi (ou à bout de bras pour plus de difficulté), jambes un peu plus écartées que la largeur des hanches, pieds légèrement ouverts. Descendre en fléchissant les genoux jusqu'à avoir les jambes à 90°, puis remonter en soufflant. Attention à garder les talons bien ancrés dans le sol durant tout le mouvement.
- Biceps** ➤ Debout, bébé tenu en position assise. Jambes légèrement fléchies, coudes collés au corps. Soulever bébé pour l'amener vers mon visage, puis redescendre les bras pour amener bébé vers mes cuisses. Attention à garder les coudes collés au corps tout au long du mouvement.
- Proprioception** ➤ Debout, bébé tenu contre soi ou à bout de bras pour plus de difficulté. Lever une jambe et rester en équilibre statique durant le temps de l'exercice (changer de jambe au tour suivant).



5 min

## Etirements debout

**Fessiers** ▪ 20 sec / jambe ▪ Mains sur guidon de la poussette, amener une cheville au niveau de la jambe opposée et descendre sur son appui en descendant le genou de la jambe posée sur le genou de la jambe opposée.

**Triceps** ▪ 20 sec / bras ▪ Tendre un bras vers le plafond puis le plier en amenant la main derrière le dos. Appuyer sur le coude de ce bras avec l'autre main.

**Quadriceps** ▪ 20 sec / jambe ▪ Attraper sa cheville en fléchissant sa jambe, genou restant proche de celui de la jambe d'appui. Contracter les fessiers pour intensifier l'étirement.

**Epaules** ▪ 20 sec ▪ Lier les mains dans le dos, paumes de mains tournées vers les fesses, bras tendus, rapprocher ses omoplates dans son dos. Fléchir un peu les jambes, bassin en rétroversion, talons bien ancrés dans le sol, monter les bras tendus sans se pencher en avant.

# ATELIERS APA POST-PARTUM



## Matériel

- 1 Tapis de sol / participante



## Routine d'échauffement

 5-10 min

Se déplacer dans la salle en poussant le poussette. En avançant, enchaîner :

- 10 petits pas en déroulant la cheville du talon jusqu'à la pointe
- 10 pas en zébulon (déroulés de pied jusqu'à monter sur pointe)
- 10 montées de genoux
- 10 talons fesse
- 10 fentes avant (des grands pas)
- 10 pas croisés (des grands pas)

## Cardio training avec poussette

 30 - 45 min

4 - 6 tours	30 sec d'exercice /10 sec de pause passive	2 min de récupération entre les tours
-------------	--	---------------------------------------

1. **Jumping Jack** ➤ Face à la poussette, écarter les jambes en montant les bras de façon dynamique.
2. **Lombaires** ➤ Face à la poussette, écarter les jambes en montant les bras de façon dynamique.
3. **Montées de genoux dynamiques** ➤ Avancer en poussant la poussette et en montant alternativement les genoux vers le guidon de façon dynamique
4. **Fessiers côté** ➤ Sans avancer, mettre les mains sur le guidon de la poussette et lever la jambe droite tendue sur le côté. Ramener la jambe prêt de l'autre sans toucher le sol.
5. **Talons fesses dynamiques** ➤ Idem à 3, mais en amenant alternativement les talons vers les fesses de façon dynamique.
6. **Fessiers côté** ➤ Sans avancer, mettre les mains sur le guidon de la poussette et lever la jambe droite tendue sur le côté. Ramener la jambe prêt de l'autre sans toucher le sol.
7. **Mouvement step en alternance** ➤ Sur place, mains sur le guidon de la poussette amener alternativement le genou vers la main opposée (en diagonale) de façon dynamique.
8. **Mini Squat** ➤ Sur place, mains sur le guidon, descendre en demi-squat, jambes à 90°, talons ancrés dans le sol, puis faire des tous petits mouvements saccadés en poussant les fesses vers le bas et en remontant.



5 min

## Étirements debout

**Adducteurs** ▪ 20 sec ▪ Mains sur guidon de la poussette, écarter les jambes tendues et s'incliner vers l'avant en poussant la poussette. Maintenir la position.

**Dos / Epaulés** ▪ 20 sec ▪ Idem au premier étirement mais en rapprochant les jambes, pas plus écartées que la largeur des hanches, pieds parallèles. S'incliner vers l'avant en pliant un peu les jambes en maintenant le dos plat.

**Quadriceps** ▪ 20 sec / jambe ▪ Attraper sa cheville en fléchissant sa jambe, genou restant proche de celui de la jambe d'appui. Contracter les fessiers pour intensifier l'étirement.

**Fessiers** ▪ 20 sec / jambe ▪ Mains sur guidon de la poussette, amener une cheville au niveau de la jambe opposée et descendre sur son appui en descendant le genou de la jambe posée qui est posée sur le genou de la jambe opposée.

**Ischios** ▪ 20 sec / jambe ▪ Mains sur guidon de la poussette, pousser une jambe tendue vers l'avant, talon au sol, pointe de pied relevée. Incliner le buste vers l'avant en poussant la poussette.

# ATELIERS APA POST-PARTUM



# Séance n° 4 : Cardio training bébé

45  
min

## Matériel

- 1 Tapis de sol / participante
- Coupelles / cônes / jalons



## En salle

### Routine d'échauffement

Se déplacer dans la salle en poussant le poussette.

En avançant, enchaîner :

- 10 petits pas en déroulant la cheville du talon jusqu'à la pointe
- 10 pas en zébulon (déroulés de pied jusqu'à monter sur pointe)
- 10 montées de genoux
- 10 talons fesse
- 10 fentes avant (des grands pas)
- 10 pas croisés (des grands pas)



5 min

### Cardio training avec poussette



30 - 45 min

4 - 6 tours

30 sec d'exercice / 10 sec de pause passive

2 min de récupération entre les tours

- 1. Pas chassés marchés, de face** ➤ Bébé tenu contre soi, faire face aux coupelles disposées en zig-zag et avancer en pas chassés marchés, en gardant les épaules face au parcours.
- 2. Squats** ➤ Bébé tenu contre soi, jambe un peu plus écartées que la largeur des hanches, descendre les fesses en pliant les jambes. Garder la cambrure naturelle du dos sur la descente.
- 3. Pas chassés marchés, de profil** ➤ Bébé tenu contre soi, de profil par rapport au même parcours proposé dans l'exercice 1, se déplacer en pas chassés pour contourner les coupelles.
- 4. Rotateurs** ➤ Bébé tenu à une légère distance en position assise dans mes bras et dos à moi, pivoter le buste en gardant les bras solides pour maintenir bébé en position et alterner en tournant de l'autre côté. Aller doucement et maintenir les talons bien ancrés dans le sol en fléchissant légèrement les genoux.
- 5. Parcours d'obstacles** ➤ Sur un parcours de 4 à 6 obstacles espacés de 4 à 6 pieds et d'une hauteur ne dépassant pas la hauteur des genoux des pratiquantes, se déplacer en marchant avec bébé tenu contre soi et en évitant tous les obstacles. 2 appuis maximum entre chaque obstacle.
- 6. Fessiers sur tapis** ➤ A 4 pattes sur tapis, bébé posé couché ou assis à proximité (sous moi s'il est couché). Pousser une jambe derrière tendue dans le prolongement du dos (dos placé en position neutre avec une cambrure naturelle, il ne bouge pas durant le mouvement). Ramener ensuite la jambe en position initiale sans toucher le sol avant de recommencer. Garder les bras tendus, solides. Seule la jambe bouge, le reste du corps reste immobile.
- 7. Lombaires** ➤ Debout, bébé maintenu contre soi, garder les jambes un peu plus écartées que la largeur des hanches, pieds parallèles. Incliner son buste vers l'avant, dos fixé avec une cambrure naturelle maintenu tout au long du mouvement. Remonter doucement pour revenir en position initiale. Durant le mouvement, le dos reste placé, les jambes légèrement fléchies.
- 8. Fessiers sur tapis** ➤ Idem à 6, mais avec l'autre jambe.

Maintenir le regard vers ses mains (ou vers bébé si sous moi), durant toute la durée du mouvement.



5 min

## Etirements

**Adducteurs** ▪ 20 sec ▪ Bébé posé sur tapis, écarter les pieds de part et d'autre de la largeur du tapis, incliner le buste pour descendre vers bébé. Les jambes restent tendues.

**Quadriceps** ▪ 20 sec / jambe ▪ Couché sur le côté, bébé posé devant, attraper une cheville, genoux restant proches l'un de l'autre. Contracter fessiers pour amplifier l'étirement.

**Dos** ▪ 20 sec de chaque côté ▪ Debout, bébé posé sur tapis devant soi, écarter les jambes un peu plus que la largeur des hanches et les garder tendues. Mettre une main sur la hanche et s'incliner sur ce côté en poussant l'autre bras au-dessus de la tête et sur le côté où l'on s'incline.

**Fessiers** ▪ 20 sec / jambe ▪ Couché sur le dos, bébé posé sur mon bas ventre. Plier les jambes pour amener les pieds à plat sur le tapis puis mettre une cheville au niveau du genou de la jambe opposée. Pousser ce genou vers l'avant en appuyant dessus.

**Lombaires** ▪ 20 sec ▪ A genoux sur tapis, bébé posé devant moi, garder fessiers proche des talons et pousser buste vers l'avant en projetant les bras loin devant vers bébé.

# ATELIERS APA POST-PARTUM



## Matériel

- 1 Tapis de sol / participante



## En extérieur

### Routine d'échauffement



5 min

Trouver un lieu non accidenté où vous pourrez faire rouler la poussette facilement.  
Se déplacer en marchant

### Cardio avec poussette



20 min

Se déplacer en poussant la poussette en accélération progressive sur un parcours plat. Durant les 5 premières minutes, se déplacer à une allure légèrement supérieure à l'allure d'échauffement. Durant les 5 minutes suivantes, accélérer un peu, il doit toujours vous être possible de soutenir une conversation (aisance respiratoire). Durant les 5 minutes suivantes, accélérez encore un peu plus. Soutenir une conversation doit devenir plus difficile. Durant les 5 dernières minutes, marchez à l'allure la plus rapide pour vous. Le travail devient cardio, il vous est quasiment impossible de soutenir une conversation.

### Renforcement musculaire avec poussette



15 min

Trouver un endroit sec et herbacé pour pouvoir se poser au sol sur quelques exercices

- Squats ou squats jump** > x20 > Mains sur poussette, face à la poussette, fléchir les jambes en s'inclinant légèrement vers l'avant, mais en gardant une cambrure naturelle du dos. Les talons doivent rester au sol. Possibilité d'ajouter un petit saut en bout de poussée si la rééducation du périnée a été exécutée complètement.
- Gainage** > 30 sec > Dans l'herbe, réaliser un maintien en planche (position de pompe avec mains ou avants bras au sol). Garder l'alignement pendant 30 secondes (pieds/bassin/épaules) et regarder vers le sol durant tout l'exercice (joli port de tête).
- Fentes avant** > x20 (10 par jambe) > Se déplacer en effectuant des grands pas vers l'avant et en poussant la poussette. Descendre doucement sur les appuis en rapprochant le genou arrière du sol. Remonter en s'aidant de la poussette puis enchaîner avec l'autre jambe.
- Pompes à genoux** > x10 > Dans l'herbe, se mettre en appuis pompes avec les genoux au sol. Avancer le bassin pour aligner genoux/bassin/épaules avant de commencer. Les mains doivent rester sous la ligne d'épaules. Garder les doigts tournés vers l'avant. Plier les coudes pour descendre la poitrine vers le sol. Garder son alignement durant tout le mouvement en maintenant la ceinture abdominale contractée. Souffler en poussant pour remonter.
- Abdos** > X 20 (10 par jambe) > Couché dans l'herbe face à la poussette, jambes relevées et fléchies à 90° (position de la chaise renversée), mettre les mains contre les genoux. Amener le bras gauche tendu vers l'arrière en faisant descendre la jambe gauche fléchie vers le sol, tout en appuyant avec la main droite sur son genou droit. Ramener le bras gauche et la jambe gauche en position initiale et refaire la même chose de l'autre côté.
- Fessiers côté** > x20 (10 par jambe) > Debout sans avancer, mettre les mains sur le guidon de la poussette et lever la jambe droite tendue sur le côté. Ramener la jambe prêt de l'autre puis alterner avec l'autre jambe.

7. **Biceps avec bébé** > x10 > Debout, bébé tenu en position assise. Jambes légèrement fléchies, coudes collés au corps. Soulever bébé pour l'amener vers mon visage, puis redescendre les bras pour amener bébé vers mes cuisses. Attention à garder les coudes collés au corps tout au long du mouvement.
8. **Lombaires avec bébé** > x20 > Debout, bébé maintenu contre soi, garder les jambes un peu plus écartées que la largeur des hanches, pieds parallèles. Incliner son buste vers l'avant, dos fixé avec une cambrure naturelle maintenue tout au long du mouvement. Remonter doucement pour revenir en position initiale. Durant le mouvement, le dos reste placé, les jambes légèrement fléchies.
9. **Fessiers/dos avec bébé** > x20 > Couché sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat sur le tapis, bébé tenu dans mes mains et posé sur mon bas ventre. Monter le bassin pour rechercher l'alignement genoux / bassin / épaules, redescendre doucement les fesses au contact du tapis.
10. **Proprioception avec bébé** > 30 sec. par jambe > Debout, bébé tenu contre soi ou à bout de bras pour plus de difficulté. Lever une jambe et rester en équilibre statique durant le temps de l'exercice (changer de jambe au tour suivant).



5 min

## Etirements debout

**Quadriceps** ▪ 20 sec / jambe ▪ Attraper sa cheville en fléchissant sa jambe, genou restant proche de celui de la jambe d'appui. Contracter les fessiers pour intensifier l'étirement.

**Psoas** ▪ 20 sec / jambe ▪ Se mettre en position de fente, mains sur poussette. Eloigner suffisamment les jambes l'une de l'autre pour maintenir le genou de la jambe avant au-dessus de l'appui et le talon de la jambe arrière décollé du sol. Les appuis restent dans l'axe. Le buste est légèrement incliné vers l'avant.

**Pectoraux / épaules** ▪ 20 sec ▪ Lier les mains dans le dos, paumes de mains tournées vers les fesses, bras tendus, rapprocher ses omoplates dans son dos. Fléchir un peu les jambes, bassin en rétroversion, talons bien ancrés dans le sol, monter les bras tendus sans se pencher en avant. **Fessiers** ▪ 20 sec / jambe ▪ Mains sur guidon de la poussette, amener une cheville au niveau de la jambe opposée et descendre sur son appui en descendant le genou de la jambe qui est posée sur le genou de la jambe opposée.

**Bras** ▪ 20 sec ▪ A genoux sur le tapis, bébé posé devant, poser les mains à plat devant, doigts tournés vers soi. Rapprocher les fesses des talons tout en gardant les mains à plat sur le tapis.

**Dos** ▪ 20 sec ▪ Debout, pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules, fléchir un peu les jambes et lier ses mains. Rentrer le nombril pour amener le bassin en rétroversion. Inspirer en amenant les paumes de mains vers le nez, souffler en poussant les paumes de mains vers le ciel, garder les mains liées et les bras tendus pendant 20 secondes. Relâcher ensuite en desserrant les mains et en se penchant vers l'avant en gardant les jambes tendues. Laisser le haut du corps se relâcher. Se relever en pliant les jambes et en déroulant le dos vertèbre par vertèbre.

# ATELIERS APA POST-PARTUM



# Séance n° 6 : Cardio

45  
min

## Matériel

- 8 coupelles de 4 couleurs



## En extérieur

### Routine d'échauffement



5 min

Trouver un lieu non accidenté où vous pourrez faire rouler la poussette facilement.  
Se déplacer en marchant

### Exercice relais



15 min

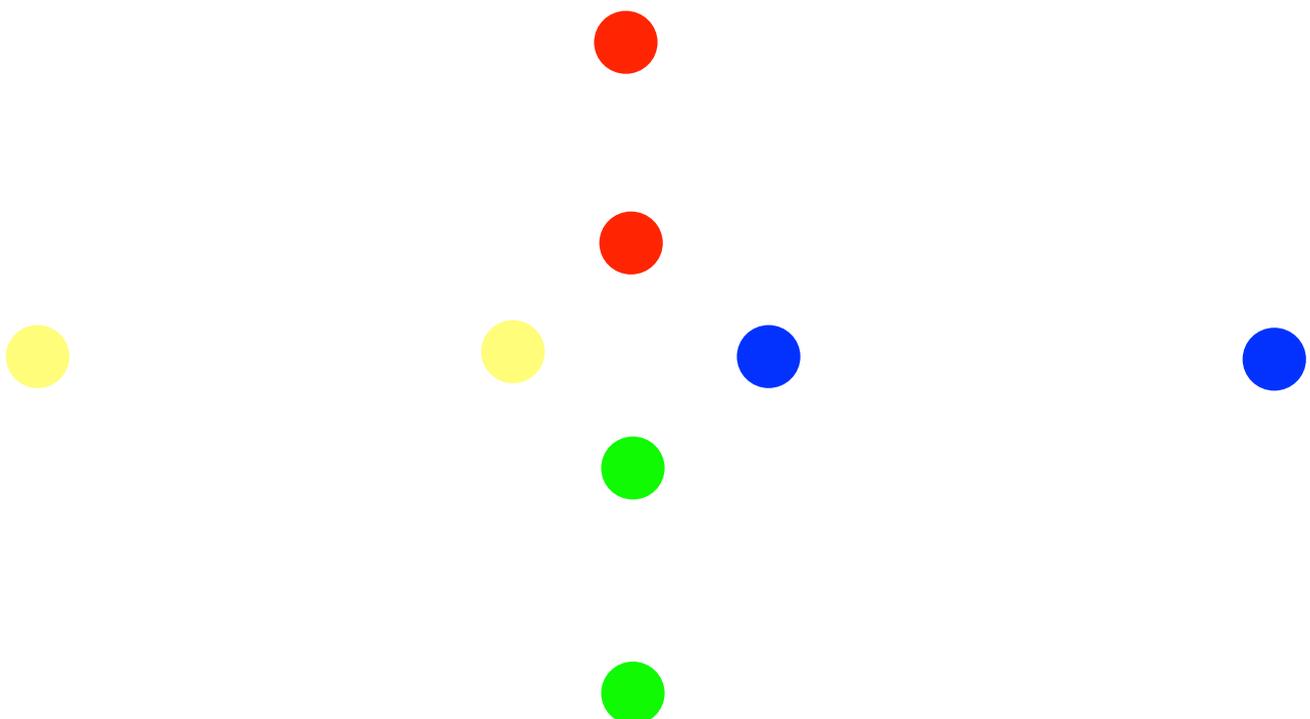
Par équipe de 3 à 2 personnes (en fonction de la taille du groupe), se déplacer les unes derrière les autres en poussant les poussettes. Après quelques minutes de mise en route, au signal de l'animateur, la dernière personne de la file, remonte vers l'avant pour prendre la première place. Dès qu'elle est placée devant, elle donne à son tour le signal à la personne de derrière pour qu'elle face la même chose.  
Consignes : La personne de devant imprime un rythme lent au départ, puis au bout de 5 minutes, le rythme peu accélérer. Et ainsi de suite toutes les 5 minutes.

### Exercice de la fleur



20 min

Trouver un espace plat et disposer des repères pour dessiner une fleur à 4 pétales (schéma ci-dessous).



Au maximum, 4 équipes s'affrontent. Chaque équipe démarre au bout d'un pétale (rouge, bleu, vert ou jaune). Au signal de l'animateur, le premier élément de chaque équipe s'élance le plus rapidement possible vers le centre de la fleur pour faire le tour de la coupelle de couleur correspondante à la couleur de départ, puis revient vers son équipe pour donner le relais au suivant qui exécute à son tour le même parcours. Une fois que toute l'équipe a réalisé son parcours, tout le monde se rend vers le pétale suivant pour y faire la même chose. L'équipe vainqueur est celle qui sera revenue la première à son point de départ

**Consignes :** Le jeu s'exécute en poussant la poussette, rester donc vigilant en tournant autour des coupelles. Donner le relais à son coéquipier en lui tapant dans la main. Attendre tous les membres de son équipe avant de passer au pétale suivant. L'équipe vainqueur sera celle qui sera retournée au complet vers son pétale d'origine.

## Retour au calme



5 min

Trouver un coin calme avec de l'herbe pour s'y assoir avec bébé. Se coucher sur le dos avec bébé sur soi et profiter d'un moment de relaxation.

# ATELIERS APA POST-PARTUM



## Matériel

- Coupelles



## En extérieur

### Routine d'échauffement



5 min

Trouver un lieu non accidenté où vous pourrez faire rouler la poussette facilement.  
Se déplacer en marchant

### Exercice mixte



40 min

4 circuits

2 min de récupération entre les circuits

Disposer des coupelles pour former un cercle suffisamment large sur terrain plat non accidenté (de préférence bitume).

Chaque participante se place autour du cercle pour réaliser un exercice de renforcement musculaire pendant 30 secondes. Une fois l'exercice réalisé, marcher rapidement pendant 1 minute autour du cercle en poussant la poussette. Puis 10 secondes de marche lente pour récupérer avant de recommencer un exercice de renforcement musculaire pendant 30 secondes, puis marche rapide pendant une minute... Le circuit est composé de 6 exercices de renforcement musculaire :

- 1. Squats** ➤ Mains sur poussette, face à la poussette, fléchir les jambes en s'inclinant légèrement vers l'avant, mais en gardant une cambrure naturelle du dos. Les talons doivent rester au sol.
- 2. Lombaires** ➤ Mains sur guidon de la poussette, pousser la poussette en s'inclinant vers l'avant, en tendant les bras et en fléchissant les jambes. Revenir en position initiale en poussant sur les jambes, en se redressant progressivement en tirant la poussette vers soi.
- 3. Tirages haut** ➤ Mains serrées sur le guidon de la poussette, jambes un peu plus écartées que la largeur des hanches, tirer les coudes vers le haut pour soulever les roues arrière de la poussette. Reposer doucement.
- 4. Fessiers** ➤ Mains sur la poussette, se pencher légèrement en avant pour pousser une jambe tendue vers l'arrière en alternance. Le buste reste légèrement incliné vers l'avant durant l'exercice.
- 5. Obliques façon step** ➤ Sur place, mains sur le guidon de la poussette amener alternativement le genou vers la main opposée (en diagonale) de façon dynamique.
- 6. Tirages bas** ➤ Mains sur guidon de la poussette, écartées largeur d'épaules. Fléchir un peu les jambes pour être bien ancré dans le sol, garder le dos droit et serrer les abdos. Tirer les coudes en arrière pour amener la poussette vers soi puis tendre les bras pour la pousser vers l'avant. Le dos et les jambes restent fixés tout au long du mouvement.



5 min

## Etirements debout

**Quadriceps** ▪ 20 sec / jambe ▪ Attraper sa cheville en fléchissant sa jambe, genou restant proche de celui de la jambe d'appui. Contracter les fessiers pour intensifier l'étirement.

**Dos / épaules** ▪ 20 sec ▪ Face à la poussette, mains sur le guidon, écarter les jambes largeur de hanches, pieds parallèles. S'incliner vers l'avant en pliant un peu les jambes en maintenant le dos plat.

**Pectoraux / épaules** ▪ 20 sec ▪ Lier les mains dans le dos, paumes de mains tournées vers les fesses, bras tendus, rapprocher ses omoplates dans son dos. Fléchir un peu les jambes, bassin en rétroversion, talons bien ancrés dans le sol, monter les bras tendus sans se pencher en avant.

**Psoas** ▪ 20 sec / jambe ▪ Se mettre en position de fente, mains sur poussette. Eloigner suffisamment les jambes l'une de l'autre pour maintenir le genou de la jambe avant au-dessus de l'appui et le talon de la jambe arrière décollé du sol. Les appuis restent dans l'axe. Le buste est légèrement incliné vers l'avant.

**Fessiers** ▪ 20 sec / jambe ▪ Mains sur guidon de la poussette, amener une cheville au niveau de la jambe opposée et descendre sur son appui en descendant le genou de la jambe qui est posée sur le genou de la jambe opposée.

**Oblique** ▪ 20 sec de chaque côté ▪ Face à la poussette, écarter les jambes un peu plus que la largeur des hanches. Poser une main sur sa hanche et se pencher du côté de cette main en poussant l'autre bras au-dessus de sa tête.

**Dos** ▪ 20 sec ▪ Debout, pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules, fléchir un peu les jambes et lier ses mains. Rentrer le nombril pour amener le bassin en rétroversion. Inspirer en amenant les paumes de mains vers le nez, souffler en poussant les paumes de mains vers le ciel, garder les mains liées et les bras tendus pendant 20 secondes. Relâcher ensuite en desserrant les mains et en se penchant vers l'avant en gardant les jambes tendues. Laisser le haut du corps se relâcher. Se relever en pliant les jambes et en déroulant le dos vertèbre par vertèbre.

# ATELIERS APA POST-PARTUM



Matériel



## Routine d'échauffement



5 min

Trouver un lieu non accidenté où vous pourrez faire rouler la poussette facilement.  
Se déplacer en marchant

## Exercice mixte



35 min

Séance de fractionné 30/30

Temps de pratique (blocs) : 8'/6'/4'

Pause entre les blocs : 6'/4'

- Bloc 1** > 8 min > Les pratiquantes trottinent à une allure soutenue (ou marche rapide si impossibilité de courir) en poussant la poussette pendant 30 secondes, puis alternent avec 30 secondes de footing lent (ou marche lente). **Si le niveau des pratiquantes s'avère différent, ces dernières se regroupent pendant chaque phase lente, les premières reprenant les dernières, afin de toutes repartir ensemble pendant les phases rapides.**
- Bloc 2** > 6 min > marcher lentement pour récupérer
- Bloc 3** > 6 min > Les pratiquantes trottinent à une allure soutenue (ou marche rapide si impossibilité de courir) en poussant la poussette pendant 30 secondes, puis alternent avec 30 secondes de footing lent (ou marche lente).
- Bloc 4** > 4 min > marcher lentement pour récupérer
- Bloc 5** > 4 min > Les pratiquantes trottinent à une allure soutenue (ou marche rapide si impossibilité de courir) en poussant la poussette pendant 30 secondes, puis alternent avec 30 secondes de footing lent (ou marche lente).
- Bloc 6** > 5 min > marcher tranquillement



5 min

## Etirements debout

**Mollets** ▪ 20 sec / jambe ▪ Fixer le frein de la poussette et mettre les mains sur le guidon. Pousser une jambe tendue vers l'arrière et poser l'intégralité du pied au sol. La jambe arrière reste tendue, pied dans l'axe et la jambe avant est fléchie. Garder le talon de la jambe arrière au sol durant tout l'étirement.

**Quadriceps** ▪ 20 sec / jambes ▪ Attraper sa cheville en fléchissant sa jambe, genou restant proche de celui de la jambe d'appui. Contracter les fessiers pour intensifier l'étirement

**Ischios** ▪ 20 sec / jambe ▪ Mains sur guidon de la poussette, pousser une jambe tendue vers l'avant, talon au sol, pointe de pied relevée. Incliner le buste vers l'avant en poussant la poussette.

**Adducteurs** ▪ 20 sec ▪ Mains sur guidon de la poussette, écarter les jambes tendues et s'incliner vers l'avant en poussant la poussette. Maintenir la position.

**Fessiers** ▪ 20 sec / jambe ▪ Mains sur guidon de la poussette, amener une cheville au niveau de la jambe opposée et descendre sur son appui en descendant le genou de la jambe qui est posée sur le genou de la jambe opposée.

**Dos** ▪ 20 sec ▪ Debout, pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules, fléchir un peu les jambes et lier ses mains. Rentrer le nombril pour amener le bassin en rétroversion. Inspirer en amenant les paumes de mains vers le nez, souffler en poussant les paumes de mains vers le ciel, garder les mains liées et les bras tendus pendant 20 secondes. Relâcher ensuite en desserrant les mains et en se penchant vers l'avant en gardant les jambes tendues. Laisser le haut du corps se relâcher. Se relever en pliant les jambes et en déroulant le dos vertèbre par vertèbre.

# ATELIERS APA POST-PARTUM

