

# Entraînement post-partum de 7 minutes

## Introduction

L'entraînement de 7 minutes a gagné en popularité grâce à son efficacité à améliorer rapidement la condition cardiovasculaire et l'endurance musculaire. La recherche confirme son efficacité, notamment en entraînement de type circuit à haute intensité (HIIT), qui combine des exercices de musculation et d'aérobie dans un format structuré pour optimiser les résultats. Des études montrent que le HIIT améliore la VO2 max, la sensibilité à l'insuline et la perte de graisse, tout en étant efficace. Cependant, pour les femmes en post-partum, des ajustements sont nécessaires afin de tenir compte des changements physiologiques suivant l'accouchement, tels que la faiblesse du plancher pelvien, la diastase des grands droits et la perte de stabilité abdominale. Le programme d'exercices doit d'être progressif afin de restaurer la force et la fonction tout en minimisant les risques tels que le prolapsus des organes pelviens, la pression intra-abdominale excessive ou les douleurs dorsales. Le programme d'exercices post-partum suivant est divisé en trois phases pour permettre une reprise d'activité progressive et en toute sécurité.

## Objectif : Au moins 3 séances par semaine

Afin d'assurer des progrès significatifs, essayez d'effectuer le programme d'exercices au moins trois fois par semaine. Cette régularité est essentielle à l'activation musculaire, au renforcement musculaire et à la rééducation neuromusculaire, notamment au niveau du tronc et du plancher pelvien. Moins de trois séances par semaine peuvent ne pas être suffisantes pour progresser, ce qui ralentit la récupération. Si vous effectuez moins de trois séances, il est préférable de répéter la semaine pour vous assurer d'une base solide avant de progresser.

## Phase ZÉRO : Immédiatement après l'accouchement

Ces exercices peuvent être effectués en toute sécurité immédiatement après l'accouchement. **Nous vous recommandons de les revoir avec votre physiothérapeute périnéal vers la fin de votre rééducation prénatale.**

**Objectifs :** activation du tronc, renforcement du plancher pelvien, gestion du gonflement, exercices circulatoires, respiration.

**Pourquoi ?** Ces exercices favorisent la guérison, réduisent les gonflements et réactivent en douceur les muscles du tronc et du plancher pelvien, bases fondamentales de la guérison.

## Phase ZÉRO : Circuit de 7 minutes (à répéter 2 fois si toléré)

1. Respiration diaphragmatique + Activation du plancher pelvien (30 sec)



2. « Clin d'œil » du plancher pelvien (contraction et relâchement rapides pour améliorer la circulation sanguine et le gonflement du périnée) 3x15 répétitions

1 à 2 minutes de repos entre les séries

3. Pompes de cheville : 3x 20 répétitions, oreiller sous la cheville et le bassin



## Phase ZÉRO : Circuit de 7 minutes (à répéter 2 fois si toléré)

1. Rotation lombaire active et respiration diaphragmatique (30 sec)



2. Marche (jusqu'à 60 minutes, intensité faible à modérée, capable de maintenir une conversation)

3. Debout-assis : 3x8 répétitions



## Phase 1 : Récupération au sol (6 à 12 semaines après l'accouchement)

**Objectif :** Activation du tronc, renforcement du plancher pelvien, mobilité douce.

**Pourquoi ?** Afin de prévenir le prolapsus, la diastase des grands droits et l'instabilité en assurant des mouvements sûrs et un engagement musculaire adéquat avant de passer aux exercices debout.

**\*\*Cette phase peut être commencée 6 à 8 semaines après l'accouchement après avoir reçu l'autorisation de faire de l'exercice de votre physiothérapeute du plancher pelvien\*\***

## Circuit de 7 minutes de phase 1 (à répéter 2 fois si toléré)

1. Respiration diaphragmatique + Activation du plancher pelvien (30 sec)



2. Glissades du talon + Activation transversale (15 répétitions)



3. Pont fessier avec compression du ballon et engagement du plancher pelvien (30 sec)



1 à 2 minutes de repos entre les séries

4. Clamshells allongés sur le côté (8 répétitions par côté)



5. Mini Crunch (30 sec)  
**\*\*Engage le tronc et le plancher pelvien\*\***



6. Bird dog (8 répétitions par côté)



## Phase 2 : Progression et renforcement fonctionnel du tronc (12 à 18 semaines post-accouchement)

**Objectif :** Développer l'endurance de base, améliorer la mobilité, intégrer les mouvements debout.

**Pourquoi ?** Le corps est en phase de guérison et il est temps d'ajouter des exercices de résistance douce et d'endurance.

### Phase 2 Circuit de 7 minutes (Répéter 2 à 3 fois si toléré)

1. Inclinaisons pelviennes + activation du tronc (30 sec)



2. Progression Dead Bug (6 répétitions par côté)



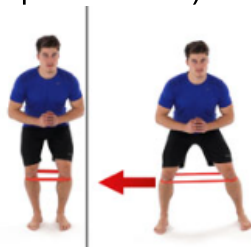
3. Planche sur les genoux (30 sec)



4. Rangées assises avec bandes de résistance (10 répétitions)



5. Squat latéral avec élastique (20 secondes dans chaque direction)



6. Mini squats avec engagement du tronc (10 répétitions)



## Phase 3: Position debout et mouvements fonctionnels (18 à 24 semaines post-accouchement)

**Objectif :** Force du corps entier, endurance, retour à la forme.

**Pourquoi ?** Prépare aux activités plus intenses comme la course, l'haltérophilie ou le sport.

### Circuit de 7 minutes de phase 3 (à répéter 3 à 4 fois selon la tolérance)

1. Squats avec extension au-dessus de la tête (12 répétitions)



\*\*ajouter un haltère de 8 à 12 lb pour augmenter la difficulté\*\*

2. Fente latérale (10 répétitions par côté)



\*\*ajouter un haltère de 8 à 12 lb pour augmenter la difficulté\*\*

3. Squat avec élévation des mollets (12 répétitions)



\*\*ajouter un haltère de 8 à 12 lb pour augmenter la difficulté\*\*

## 4. Pompes inclinées (10 répétitions)



**\*\*Pompes au sol sur les genoux pour augmenter la difficulté\*\***

## 5. Kickbacks fessiers avec bande (10 répétitions par côté)



**\*\*ajoutez des poids aux chevilles ou un poulx de 20 secondes au sommet pour augmenter la difficulté\*\***

## 6. Planche (30 sec)



**\*\*ajouter des levées de jambes alternées pour augmenter la difficulté\*\***

### Retour à l'impact (course à pied, tennis, activité physique modérée à vigoureuse)

**Que disent les recherches ?** Avant de reprendre la course après l'accouchement, consultez votre physiothérapeute périnéal afin d'évaluer votre capacité à courir après l'accouchement et de mettre en place un programme de course post-partum personnalisé. L'évaluation porte sur votre santé pelvienne, votre tolérance aux chocs et d'autres facteurs physiologiques.

#### Avant de revenir à l'impact, vous devez :

- Ne pas subir de fuites urinaires ou de pertes fécales lors d'un effort (toux, saut, rire)
- N'avoir aucune sensation de lourdeur ou de pression dans le vagin (sensation de tampon)
- Ne pas ressentir de douleurs abdominales ou liées à une césarienne aggravées par l'exercice
- Ne pas avoir de saignements vaginaux
- Être capable de marcher 30 minutes avant de commencer un programme de marche-course. Pour courir avec une poussette, suivez les instructions spécifiques de votre guide poussette (en moyenne, vous pouvez commencer ce programme 6 mois après l'accouchement).

### Retour à la course à pied

#### 1. Élévation du mollet sur une jambe (10 répétitions par côté)



#### 2. Pont sur une jambe (10 répétitions par côté)



#### 3. Abduction de la hanche en position latérale (10 répétitions par côté)



4. Courir sur place  
(1 min)



5. Squat sur une jambe  
(6 répétitions par côté)



6. (si l'exercice 5 est bien toléré) Debout sur une jambe (6 répétitions par côté) (Homme qui court sur une jambe)



7. Shuffle latéral (30 secondes dans chaque direction)



## Mot de la fin

Merci d'avoir utilisé ce programme post-partum complet de 7 minutes. Il a été développé par une kinésiologue et des physiothérapeutes d'Action Sport Physio TMR pour offrir des mouvements sécuritaires et accessibles qui favorisent votre récupération, vous redonnent de la force et vous aident à renouer avec votre corps après la grossesse.

Chaque expérience post-partum est différente et il n'existe pas de calendrier précis. Allez-y à votre rythme et répétez ces exercices aussi souvent que vous le souhaitez. La constance, la patience et l'auto-compassion sont essentielles.

Nous espérons que ce programme vous aidera à vous sentir soutenu, autonome et confiant à mesure que vous progressez dans votre rétablissement.

## Questions?

Appelez-nous ou passez nous voir!

750, chemin Lucerne, local 210  
Ville Mont-Royal, Québec. H3R 2H6  
(514) 418-0175  
[villemontroyal@actionsportphysio.com](mailto:villmontroyal@actionsportphysio.com)