

Exemple d'exercices progressifs spécifiques aux coureuses après l'accouchement

Semaines du post-partum	Exemple d'exercice progressif				
Semaines 0-2	 Travail du périnée en force et en endurance	 Exercice basic du tronc, ex : anté/rétro version du bassin	 Marcher comme exercice cardio vasculaire		
Semaines 2-4	 Marche progressive et rééducation du périnée et du tronc			 Introduire des squats, des fentes et des ponts fessiers si votre quotidien (temps libre, stress...) le permet	
Semaines 4-6	 Exercice à faible impact : vélo d'appartement	 Cardio-training à faible impact ex : elliptique/stepper ; reprise individualisée en fonction de la récupération, du mode d'accouchement, du traumatisme périnéal et du confort du siège			
Semaines 6-8	 Mobilisation de la cicatrice	 Marche rapide	 Augmentation l'intensité des exercices à faible impact	 Ajouter des soulevés de terre	 Ajouter de la résistance aux exercices du bas du corps et du tronc
Semaines 8-12	 Introduire la natation	 si vos lochies se sont arrêtées et si la cicatrisation de vos plaies est satisfaisante	 Pédaler si l'assise sur la selle est confortable pour vous		
Semaine 12 & après	 Reprendre progressivement la course à pied	 Objectif spécifique	 Consulter un coach de course à pied	 Prendre en considération les facteurs de risque. Ex : obésité	 Modifications possibles en fonction de vos signes et symptômes

Source - Goom T, Donnelly G & Brockwell E. Returning to running postnatal - Guidelines for medical, health and fitness professionals managing this population. March 2019