

**NB : « Les premières semaines qui suivent l'accouchement, tout est fragile, le ventre est trop grand, les muscles, la peau, les ligaments sont distendus. L'utérus est encore très lourd, les seins aussi. C'est un temps où il faut se protéger de la pesanteur, où il faut aider son corps à retrouver sa forme tellement modifiée au cours des neuf derniers mois. » Dr. Bernadette De Gasquet - extrait de son livre Mon corps après bébé tout (ou presque) se joue avant 6 semaines.**

*PelviLife*  
**ESPACE  
 SANTÉ PELVIENNE**



## PROGRAMME FRACTIONNÉ DE RETOUR À LA COURSE EN **POST-PARTUM**

### CONSEILS EN POST-PARTUM

- Ne pas contracter les muscles du plancher pelvien ni les abdominaux de façon constante durant la course à pied
- Au besoin, contracter les muscles du plancher pelvien sur l'expiration seulement (non obligatoire)
- Allaiter avant l'entraînement
- Intégrer graduellement les pentes et la vitesse
- Si vous courez avec une poussette: il faut comprendre que cela réduit les mouvements du tronc et encourage la contraction des abdominaux, alors attention!

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
<b>SEM 1</b>	5x (1'course + 1'marche)	7x (1'course + 1'marche)	10x (1'course + 1'marche)	12x (1'course + 1'marche)
<b>SEM 2</b>	15x (1'course + 1'marche)	5x (2'course + 1'marche)	7x (2'course + 1'marche)	10x (2'course + 1'marche)
<b>SEM 3</b>	12x (2'course + 1'marche)	5x (3'course + 1'marche)	7x (3'course + 1'marche)	8x (3'course + 1'marche)
<b>SEM 4</b>	9x (3'course + 1'marche)	5x (4'course + 1'marche)	6x (4'course + 1'marche)	7x (4'course + 1'marche)
<b>SEM 5</b>	5x (5'course + 1'marche)	6x (5'course + 1'marche)	4x (6'course + 1'marche)	4x (7'course + 1'marche)
<b>SEM 6</b>	3x (8'course + 1'marche)	3x (10'course + 1'marche)	2x (14'course + 1'marche)	1x 30'course

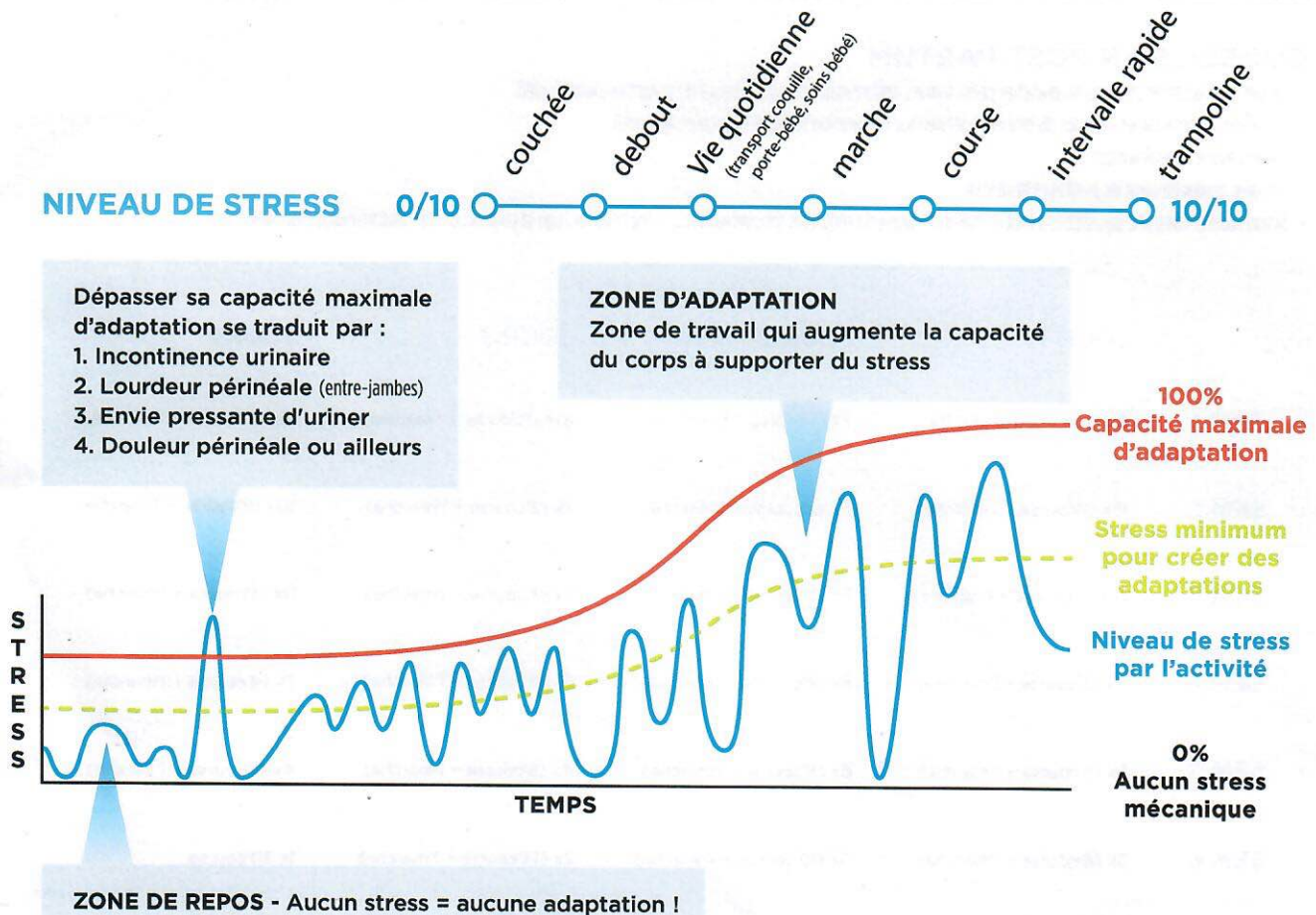
**N.B.**

Ce programme a été conçu avec l'aide de Douanka Gendreau, physiothérapeute en rééducation périnéale et pelvienne, ainsi que Blaise Dubois. Pour un programme d'entraînement personnalisé, confiez à un professionnel de la santé spécialisé en rééducation du périnée et en course à pied le soin de vous proposer un plan d'entraînement et d'en faire le suivi.

## QUANTIFICATION DU STRESS

### LE CORPS S'ADAPTE !

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. Quantifier quotidiennement le stress mécanique appliqué sur le corps est la meilleure façon d'éviter les blessures. Cela est essentiel à considérer en post-partum pour éviter les blessures musculosquelettiques, mais aussi les différents troubles du plancher pelvien (incontinence, descente d'organes, etc.). Le retour à la course doit se faire de façon individualisée et graduelle en post-partum. Si vous avez couru enceinte, vous pourrez fort probablement recommencer plus tôt (si vous n'avez pas de symptômes). Dans la quantification, il sera important de considérer vos activités quotidiennes comme par exemple, les périodes debout prolongées, les soins de bébé, le port de la coquille ou les périodes de porte-bébé.



### CONSEILS EN POST-PARTUM

- Ne pas sentir (ni négliger) une lourdeur périnéale (entre-jambes) ou des pertes urinaires durant la course, mais aussi des symptômes uro-gynécologiques inhabituels dans les 24h suivant l'entraînement
- Ne pas ressentir de douleur au périnée, à l'abdomen ou au bassin durant ou après la course