



## DÉFINITIONS

On appelle « sportive de haut niveau » une femme sportive inscrite sur la liste ministérielle du haut niveau et ayant participé à des compétitions nationales et/ou internationales.

On appelle « pratique sportive intensive » une pratique sportive d'intensité vigoureuse et régulière (supérieure à 7 heures par semaine).

## RÉFÉRENCES

Collège National des Sages-Femmes de France, *Recommandations pour la Pratique Clinique 2021, Interventions pendant la période périnatale*, Chapitre 1

- Partie 1 "Activité Physique et Santé maternelle" (N. Boisseau) : <https://hal.uca.fr/hal-03283246>
- Partie 2 "Effets bénéfiques de l'activité physique maternelle durant la grossesse sur la santé du fœtus, du nouveau-né et de l'enfant" (B. C. Guinhouya, M. Duclos, C. Enea, L. Storme) : <https://hal.uca.fr/hal-03283253>

Ministère des Sports, " Sport de haut niveau et maternité, c'est possible ", 2022 : [bit.ly/3mDW4cu](http://bit.ly/3mDW4cu)

## RETROUVEZ CES RECOMMANDATIONS EN FORMAT VIDÉO

sur la chaîne Youtube du CNSF



### Pour en savoir plus :

- Ministère des Sports, " Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement ", Octobre 2021 : [bit.ly/3obsBHD](http://bit.ly/3obsBHD)
- Haute Autorité de Santé, " Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité ", juillet 2022 : [bit.ly/3MFEW0W](http://bit.ly/3MFEW0W)
- Santé Publique France, " Les 1000 premiers jours - L'activité physique après l'accouchement " : [bit.ly/414LA54](http://bit.ly/414LA54)
- Tuto'tour " L'Activité Physique pendant la grossesse " : [bit.ly/40kNFJ7](http://bit.ly/40kNFJ7)
- Outil de mesure de l'intensité de l'activité physique : [bit.ly/3KCFdyO](http://bit.ly/3KCFdyO)

# LA PRATIQUE SPORTIVE CHEZ LA FEMME SPORTIVE DE HAUT NIVEAU

## ou ayant une pratique sportive intensive pendant et après la grossesse

Selon les Recommandations du Collège National des Sages-Femmes de France



**P**endant la grossesse, je prends du plaisir dans une activité sportive, sans rechercher la performance...



... pour faciliter le retour au haut niveau après l'accouchement !

Cette fiche est inspirée des conclusions du Chapitre 1 des RPC 2021 du CNSF " Partie 1 - Activité Physique et Santé Maternelle " et " Partie 2 - Effets bénéfiques de l'activité physique maternelle durant la grossesse sur la santé du fœtus, du nouveau-né et de l'enfant ".

# LA PRATIQUE SPORTIVE CHEZ LA FEMME SPORTIVE DE HAUT NIVEAU

ou ayant une pratique sportive intensive pendant et après la grossesse

Selon les Recommandations du Collège National des Sage-Femmes de France

## PENDANT LA GROSSESSE

Poursuivre mon activité est bénéfique pour moi et mon futur bébé.

Dès le 2<sup>e</sup> trimestre : je pratique une activité sportive d'intensité modérée.

→ J'adapte la fréquence et la durée des séances.



1<sup>er</sup> trimestre



2<sup>e</sup> trimestre



3<sup>e</sup> trimestre

→ Je réalise les séances d'entraînement intensif à une altitude n'excédant pas 1500 à 2000 mètres.

→ Le renforcement musculaire est possible avec des charges légères à modérées.



### L'APPARITION DE SYMPTÔMES

ou de signes inhabituels

pendant ou après la séance doit entraîner l'arrêt de l'activité.

Prenez conseil auprès de votre sage-femme ou médecin.



### QUELLES ACTIVITÉS ?

Jusqu'au 5<sup>e</sup> mois

→ Jogging sur terrain souple, équitation en adaptant l'allure et évitant la chute et tennis en double

Jusqu'au 6<sup>e</sup> mois

→ Golf et vélo

Au 3<sup>e</sup> trimestre

→ Privilégier la nage sur le dos



## APRÈS LA NAISSANCE

La reprise doit être adaptée et progressive.

Dans les 6 semaines post-accouchement : je débute par une activité physique d'une intensité modérée et sans impact, pour préserver mon périnée.

→ Je prévois la reprise progressive du sport de haut niveau après un bilan périnéal, avec ma sage-femme ou mon médecin, et un avis médical du chirurgien en cas de césarienne.

→ J'allaite, par souci de confort, si possible avant la séance de sport.

→ Je pourrai reprendre la compétition avec un niveau de performance similaire à la préconception, voire amélioré.



### QUELLES ACTIVITÉS ?

De 0 à 6 semaines

→ Marche

De 7 à 12 semaines

→ Marche rapide, vélo et natation

Jusqu'à 12 semaines

→ Renforcement musculaire au poids du corps, puis introduction progressive des charges, toujours en travaillant le périnée

À partir de la 16<sup>e</sup> semaine

→ Reprise progressive de la course



**L'incontinence urinaire d'effort** peut être favorisée par la pratique intensive de certains sports (saut, course à pied, travail des abdominaux en hyperpression et soulèvement de charges). Celle-ci peut être prévenue ou prise en charge.

