



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

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
- Haute Autorité de Santé, " Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité ", juillet 2022 : bit.ly/3MFEWOW
- Santé Publique France, " Les 1000 premiers jours - L'activité physique après l'accouchement " : bit.ly/414LA54
- Tuto'tour " L'Activité Physique pendant la grossesse " : bit.ly/40kNFJ7
- Outil de mesure de l'intensité de l'activité physique : 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



Pendant 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 Sages-Femmes de France

PENDANT LA GROSSESSE

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

Dès le 2^e trimestre : je pratique une activité sportive d'intensité modérée.

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



1^{er} trimestre



2^e trimestre



3^e 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^e mois

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

Jusqu'au 6^e mois

→ Golf et vélo

Au 3^e 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^e 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.