

PISCINE INTERCOMMUNALE MUROISE

9 rue André Malraux - 69720 Saint Laurent de Mure

**ACTIVITÉ
PRÉ
& POST
NATALE**

Sim

**Samedi
12h15 à 13h**

(hors vacances scolaires)

Renseignements
et inscriptions
à l'accueil de la piscine
ou au 04.72.48.63.46



DESCRIPTION DE L'ACTIVITE

Le samedi de 12h15 à 13h00

Public : femme enceinte ou venant d'accoucher

Effectifs : 20 personnes max

Encadrement : 2 éducateurs du SIM

Lieu : Bassin ludique, jets de massage

Aménagement : température de l'eau 32 degrés, bike, steppe, gant, frites, etc.

Fréquence : une séance de 45 minutes le samedi matin hors vacance scolaire

Consigne sécurité : Les séances conviennent à toutes les femmes enceintes à partir de 3 mois de grossesse et aux femmes venant d'accoucher **sauf contre-indications médicales**

Le milieu aquatique est particulièrement approprié aux femmes enceintes pour se mouvoir avec aisance, légèreté et sans risque. Evoluer dans l'eau vous permettra de corriger votre posture et vous procurer du bien-être.

Les séances post natales permettront une remise en forme progressive et douce.

HYGIENE

- Bonnet de bain obligatoire
- Douche obligatoire juste avant d'entrer dans l'eau pour éviter la pollution de l'eau mais avant tout pour éviter le refroidissement

OBJECTIFS

- Se muscler en douceur
- Renforcer les muscles sollicités durant l'accouchement
- Maintien de l'équilibre au vu des modifications du centre de gravité de la femme enceinte.
- Soulager les éventuelles douleurs dorsales.
- Relaxation
- Temps d'échange
- Parenthèse de bien-être dans son quotidien de maman

DEROULEMENT DES SEANCES

On considère un cycle de 10 séances

Chaque séance se divise généralement en plusieurs temps :

- Une phase d'échauffement pour réchauffer les muscles de tout le corps.
- Une phase d'activité plus tonique pour mobiliser les muscles :

4 séances de parcours training : un enchaînement de divers ateliers sollicitant tous les muscles de corps.

3 séances de bike : vélo dans l'eau qui permet de conserver son souffle, de tonifier ses jambes et de soulager ses problèmes de dos.

2 séances d'aquagym douce : exercices de gymnastique aquatique pour une mise en activité en douceur pour tonifier ses muscles, travailler sa respiration et sa motricité.

1 séance de natation sportive : un entraînement de natation en alternant les trois nages (crawl, dos, brasse) afin de travailler le cardio vasculaire et respiratoire de la femme enceinte en toute sécurité et sans contraintes articulaires.

- Des exercices de respiration permettant de détendre les muscles du dos et de recadrer sa respiration profonde.

Sports à bannir

Certains sports sont fortement déconseillés pendant votre grossesse :

L'équitation, le ski, et de manière générale, tous les sports qui vous font courir le risque de faire une mauvaise chute.

Les sports de balle collectifs, judo, karaté, qui entraînent des chutes régulières, notamment sur l'abdomen.

Le tennis, le jogging, l'alpinisme, qui causent des secousses assez fortes, et peuvent provoquer des entorses.

La plongée sous-marine, l'apnée étant très dangereuse pour le fœtus.



Exercices à éviter en natation

1-Les exercices d'apnée

2-Les sprints

3-Les virages et culbutes

4-le plongeon la nage papillon (une nage trop athlétique et qui sollicite trop la zone des lombaires)

5- Inutile aussi de faire des jambes de brasse de façon trop intense, vous allez renforcer votre périnée, ce qui est le contraire de l'assouplissement désiré pour votre futur accouchement.



La piscine organise un cours hebdomadaire
« Pré et Post Natal » dédié aux femmes enceintes
ou venant d'accoucher.

Les séances conviennent à toutes les femmes enceintes
à partir de 3 mois de grossesse,
sauf contre-indications médicales.

Le milieu aquatique
est particulièrement
approprié aux femmes
enceintes pour se mouvoir
avec aisance, légèreté et sans
risque.

Evoluer dans l'eau vous
permettra de corriger votre
posture et vous procurera
du bien-être.

Pendant la grossesse, sont proposés
des exercices de respiration, de
renforcement des muscles sollicités
durant l'accouchement, de maintien
de l'équilibre au vu des modifications
du centre de gravité de la femme
enceinte, de détente du dos, de
relaxation.

Après la naissance, les séances post natales,
quant à elles, vous permettront une remise en
forme progressive et douce. Véritable pause
bien-être, ces séances seront une parenthèse
dans votre nouveau quotidien de maman.

Accordez-vous ces instants pour vous et
retrouvez votre forme, ainsi que votre sérénité.



**LES COURS SE DÉROULENT
DANS LE BASSIN LUDIQUÉ CHAUFFÉ À 32°**