

**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 plongeurs 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.

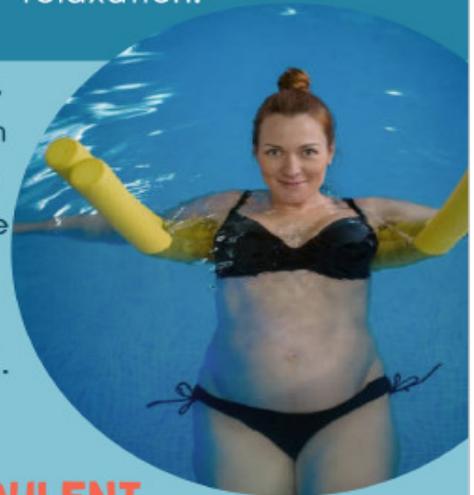
Le milieu aquatique  
est particulièrement  
approprié aux femmes  
enceintes pour se mouvoir  
avec aisance, légèreté et sans  
risque.

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°**