

ACTIVITÉ PHYSIQUE & GROSSESSE

BIENFAITS

**JE BOUGE
PENDANT
MA GROSSESSE
POUR SON BON
DÉROULEMENT
ET ÇA ME
PERMET DE :**

**LIMITER
MA PRISE
DE POIDS**

**PRÉVENIR DU
DIABÈTE DE
GROSSESSE**

**AMÉLIORER MORAL,
CONFIANCE EN MOI
ET SOMMEIL**

**ÉVITER
DES DOULEURS
(DOS, ARTICULATIONS)**

**MIEUX
RÉCUPÉRER
APRÈS L'ACCOUCHEMENT**

**À LA NAISSANCE
POUR LE BÉBÉ
C'EST :**

**MOINS DE
COMPLICATIONS**

**UN COEUR
EN MEILLEURE
SANTÉ**

Je consulte mon médecin en cas de douleurs ou de contractions

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc



JE ME GAINÉ ET JE SOULAGE MON DOS EN LE MOBILISANT

- Je me mets à quatre pattes, une jambe allongée vers l'arrière dans le prolongement du tronc. Mon dos est bien plat.
- Je fais des battements verticaux en contractant la fesse.
- Puis je change de jambe.
- Je fais attention de ne pas monter la jambe au-dessus du niveau du dos pour ne pas le creuser



2 SÉRIES
DE 8 À 16 RÉPÉTITIONS

Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

CONSEILS

Variante :
Je fais des mouvements
horizontaux,
jambe étendue
à l'arrière
et à 45 degrés
vers l'extérieur

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc

