



# Le sport pendant la grossesse

## Privilégiez les sports doux

**Sauf contre indication médicale, la maman peut continuer à exercer un sport pendant sa grossesse. La natation et la marche à pieds sont même recommandées, tout au long de la grossesse.**

### Mais quelque soit votre activité, vous devrez respecter certaines règles :

- Privilégiez les sports doux.
- Ne jamais forcer, allez à votre rythme.
- Espacez les séances, il vaut mieux faire deux fois 1 heure d'activité physique dans la semaine que 2 heures d'affilée dans la même journée.
- Consultez votre médecin qui vérifiera si votre activité physique est compatible avec votre grossesse.

Les plus sportives d'entre vous pourront continuer à exercer le vélo et la course à pied jusqu'au 5<sup>ème</sup> mois de leur grossesse, sur une surface plane, à vitesse réduite et avec modération (avec l'accord de votre médecin bien entendu).

### Les sports doux sont cependant recommandés, comme par exemple :

La natation, la marche à pied, la gymnastique douce...

### Certains sports sont à proscrire :



Sports de combat, sports collectifs à balles, jogging, tennis, badminton, aerobic, plongée, VTT, équitation, roller...

Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin.

Halte aux idées reçues : le sport n'augmente pas les risques de fausses couches ou de prématurité.

