



# SPORT & MATERNITÉ

ENVIE DE FAIRE  
DU SPORT DURANT  
VOTRE GROSSESSE ?



Pôle maternité  
et chirurgie gynécologique

[www.maternite-lille.fr](http://www.maternite-lille.fr)



## Sport et grossesse?

Et oui, il est possible et même conseillé d'exercer une activité sportive pendant la grossesse !

La maternité de la polyclinique du Bois vous accompagne dorénavant sportivement et vous propose de participer, dès votre 4<sup>ème</sup> mois de grossesse, à des séances de sport adaptées et spécifiques aux femmes enceintes, animées par un coach certifié APA (Activité Physique Adaptée).

## Pourquoi faire du sport pendant sa grossesse ?

L'activité physique durant les mois de grossesse permet de récupérer plus vite une silhouette après l'accouchement.

Faire du sport permet de se détendre et de se renforcer musculairement à un moment où le corps est très sollicité et est soumis à de nombreux changements. Les exercices que vous proposera le coach privilégieront certains renforcements pour améliorer la posture et le tonus musculaire.

L'activité physique vous aidera également à vous préparer à l'accouchement et à réduire la douleur des contractions en stimulant votre activité cardiaque et votre maîtrise respiratoire. Elle favorise aussi la circulation sanguine et le transit, diminuant ainsi le risque de complications veineuses.





Enfin, grâce à des exercices réguliers, vous améliorerez votre posture en entretenant la tonicité de vos muscles.

## Les activités mises en place

Une séance d'une heure sera proposée sur inscription les mardi et jeudi à 18 heures ainsi que le samedi matin.

Les activités changeront chaque semaine et varieront entre :

- Vélo d'intérieur
- Marche
- Gymnastique douce

Pour 40€ par trimestre\*, offrez vous une grossesse sportive !

Possibilité d'inscription à la séance : 5€

\*2 séances maximum/semaine

Pratiquer une activité physique pendant sa grossesse procure de nombreux bienfaits visant à améliorer la grossesse et à apporter une préparation complémentaire à la naissance.

- Développement des capacités respiratoires.
- Meilleure gestion de la prise de poids.
- Diminution du risque de diabète.
- Récupération plus rapide après l'accouchement.



## En pratique, comment faire ?

L'accord de votre gynécologue obstétricien est impératif pour commencer les séances de sport.

- Faites remplir l'autorisation de pratique d'une activité physique à votre gynécologue obstétricien
- Contactez notre coach sportif par mail à : **[sport-maternite@groupehpm.com](mailto:sport-maternite@groupehpm.com)** pour participer à une séance découverte gratuite.
- Amenez l'autorisation de votre gynécologue obstétricien à cette première séance qui sera également l'occasion de discuter avec votre coach de vos motivations, vos attentes et vos besoins spécifiques.
- Prévoyez une tenue confortable

## A faire compléter par votre gynécologue obstétricien

Je soussigné docteur

.....

autorise madame

.....

à la pratique d'activités physiques et sportives adaptées dans le cadre du programme mis en place par le groupe Hôpital Privé Métropole.

Le .....

à .....

Signature

Cachet



# CONTACT

## Maternité Polyclinique du Bois :

44, avenue Marx Dormoy  
BP 3 - 59004 Lille Cedex  
Tél. 0 826 20 54 00 (0,15 € TTC/min)



[www.maternite-lille.fr](http://www.maternite-lille.fr)

Pour toute information sur ces séances de sport  
[sport-maternite@grouphepm.com](mailto:sport-maternite@grouphepm.com)

# HPM



HÔPITAL PRIVÉ MÉTROPOLE