

# 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](mailto:sportsante@ass.nc)

