

# GROSSESSE & BASKET

Dr Emilie GERBRON

Gynécologue médicale et Médecin du Sport



# Rappels physiologiques

Dès 5eme semaine de grossesse :

- ↗ volume courant
- ↗ fréquence respiratoire
- ↗ volémie
- ↗ volume éjection systolique
- ↗ FC repos ↘ FC max

↗ VO<sub>2</sub>max 20-30%  
persistante jusqu'à 6-12 mois  
post partum

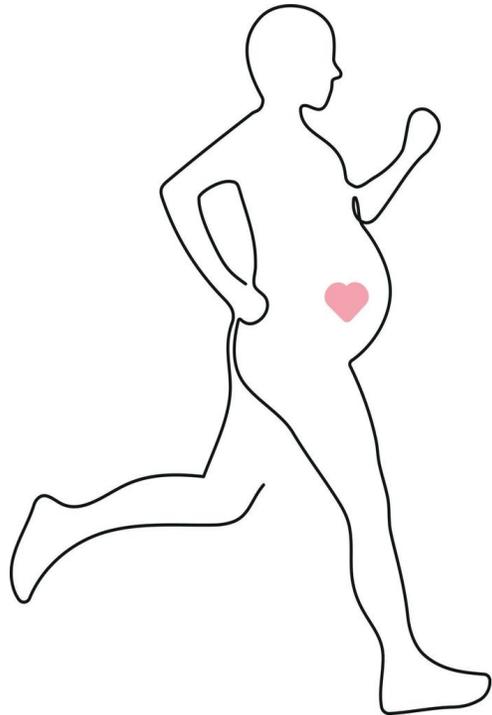


↗ volume abdomen :  
changement centre de gravité,  
diastasis grands droits,  
hyperlordose lombaire, mise en  
tension des muscles  
paravertébraux

↗ laxité ligamentaire et articulaire

↗ métabolisme de base  
300kcal/j + ↗ température  
corporelle

# Rappels physiologiques : les bienfaits de l'AP pendant la grossesse

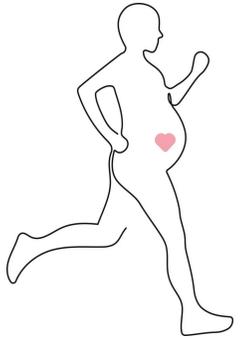


Pour la maman

Pour la grossesse  
et l'accouchement

Pour le bébé

# Rappels physiologiques



## Pour la maman

Maintien de la condition physique

↘ prise de poids excessive

↘ (sans prévention) des douleurs lombaires et pelviennes

↘ dépression du post partum

↘ incontinence urinaire post partum

# Rappels physiologiques



## Pour la grossesse et l'accouchement

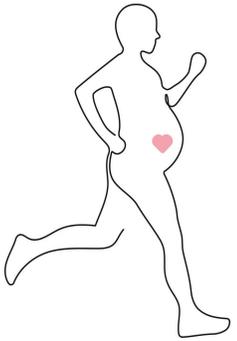
Pas d'↗ du risque de fausse couche, d'accouchement prématuré, de retard de croissance

↘ pathologies gestationnelles (HTA gravidique, Pré-éclampsie, Diabète Gestationnel)

↘ du temps de travail pour les premiers bébés

Pas d'↗ du risque de césarienne ni du risque d'accouchement voie basse instrumenté

# Rappels physiologiques



## Pour le bébé

- ↗ développement cortical du cerveau
- ↗ acquisition vocabulaire et langage à 15 mois et 2 ans
- ↘ macrosomie, risque surpoids dans l'enfance

# Recommandations

**HAS**

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

**150 à 180 min / semaine**



**INTENSITE MODEREE**

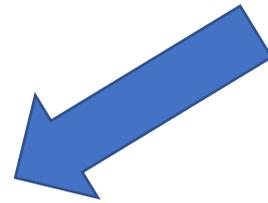
Pour **TOUTES** les femmes enceintes

**répartie sur min 3 JOURS / SEMAINE**

Mais **ADAPTEE** à l'état de santé, à la condition physique et à l'évolution de la grossesse

# Recommandations

## RELATION DOSE-EFFET



Plus que les reco... c'est ok !  
(limite sup du volume non établie)

Moins que les reco... c'est déjà bien !  
(on encourage ++)

INTENSITE ETUDIEE : MAX 70-75% FC max



Pas de données sur AP à haute intensité (>85-90% FC max)

# Contre indications absolues



Rupture prématurée des membranes

Travail prématuré pendant la grossesse actuelle ou ATCD d'au moins 2 naissances prématurées

Saignement vaginal persistant inexpliqué ou placenta prævia après 24 SA

Pré-éclampsie

Béance du col utérin/cerclage

Grossesse de rang élevé (triplés)

Epilepsie non contrôlée

Indices de RCIU

Autres maladies CV ou pulmonaires aiguës ou chroniques graves, hémoglobinopathies, troubles systémiques

# Contre indication relatives

ATCD de fausses couches à répétition

HTA gestationnelle

Grossesse gémellaire à partir de 28 SA

Hémoglobininémie < 9g/dL ou anémie symptomatique

Diabète mal équilibré (HbA1C > 6,5%)

Malnutrition, troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie)

Obésité extrême (IMC > 40)

Maladies CV ou pulmonaires légères à modérées

DT1 non contrôlé, HTA non contrôlée, maladie thyroïdienne non contrôlée

Haut niveau de tabagisme

Autres troubles de santé importants

# Les signes d'alerte justifiant un arrêt de l'AP et une consultation médicale



Essoufflement persistant excessif à l'effort, non soulagée par le repos

Douleur ou sensation de pression dans la poitrine (urgence médicale)

Contractions utérines régulières et douloureuses non soulagées par le repos

Saignement vaginal

Vertiges, malaise ou céphalées

Fuites de liquide amniotique indiquant une rupture des membranes

Faiblesse musculaire affectant l'équilibre

Douleur ou gonflement du mollet

# Et nos basketteuses ?

## SPORTS DECONSEILLES PENDANT LA GROSSESSE :

Sport à risque de **contusion abdominale** : les sports de combat, les sports mécaniques, les sports collectifs... **dont le basket !**



# Premier trimestre de la grossesse

Pas d'adaptation nécessaire si en forme

Attention maux de grossesse et asthénie

 hydratation ++ si vomissements



**STOP contacts** à 2-3 mois de grossesse max (écho 1<sup>er</sup> trimestre)

**MODULABLE** au cas par cas

# Deuxième et troisième trimestre de la grossesse

## Endurance, renforcement musculaire, assouplissements



MAINTIEN ETAT DE FORME



MASSE MUSCULAIRE CONSERVEE



PROTECTION PERINEALE



~~PERFORMANCE~~

# Deuxième et troisième trimestre de la grossesse



pas de grosses charges en musculation



pas de CAP ou séance avec impact au sol 2 jours de suite



pas d'isométrie avec blocage respiration



pas de décubitus dorsal à partir 4eme mois de grossesse

# Deuxième et troisième trimestre de la grossesse

**Intensité** : 75-80% FC max, plus modérée au 3eme trimestre

**Fréquence** : 5-6 séances par semaine, plutôt 5 en fin de grossesse

**Durée** : 60min, puis 40-30min en fin de grossesse

**Echauffement et récupération ++**

**Ressenti de la joueuse +++**

# Reprise en post partum



PERINEE

... MAIS PAS QUE !



Dépend du type d'accouchement, comment le corps se remet, mais aussi le chamboulement de l'arrivée de bébé, les nuits, l'entourage...

# Reprise en post partum

## étape 1

un programme de reconditionnement physique débutant par un entraînement physique général modéré et progressif

## étape 2

le retour progressif à la discipline sportive

## étape 3

le retour à la performance se fait habituellement à 4- 6 mois, en fonction du sport pratiqué.

# Reprise en post partum

## Exemple de reprise: Semaines de 0 à 6

- Aérobie continue: la marche
- Rapprochement des grands droits
- Renforcement musculaire /poids du corps: 2 séries de 10
- Périnée: exercices de Kegel (verrouillage du périnée):  
séries de 10 contractions de 10 sec, suivie de 10 sec de repos

<b>Fréquence</b>	3-5 fois / semaine
<b>Durée</b>	15-30 min
<b>Intensité</b>	Modérée

# Reprise en post partum

## Exemple de reprise: Semaines 7 à 12

- Aérobie continue: marche rapide, vélo, natation
- Renforcement musculaire / poids du corps: 2 séries de 12
- Périnée: exercices de Kegel

**Fréquence**

5 séances / semaine

**Durée**

3 x 30-40 min en aérobie  
2 x 20 min en renforcement

**Intensité**

Modérée

# Reprise en post partum

## Exemple de reprise : Semaines 13 à 16

- Idem + vélo elliptique + technique
- Renforcement musculaire : introduction des charges croissantes
- Travail des abdominaux en gainage intégral et maintien du travail du périnée

**Fréquence**

5 séances / semaine

**Durée**

Augmentée progressivement / séance

**Intensité**

Augmentée progressivement vers l'intensif

# Allaitement et activité physique

## L'allaitement maternel

Des bienfaits pour l'enfant et la maman



**Les composantes PRINCIPALES du lait maternel**

- 87 % D'EAU
- 7 % DE GLUCIDES
- 4 % de lipides
- 1 % de protéine
- 0,5 % de micronutriments

**Aliment complet**  
FAVORISE LA PERTE DE POIDS  
Economique • **TOUJOURS PRÊT**  
100 % naturel • Facile à digérer  
**ÉCOLOGIQUE**

- Contient des **anticorps** qui protègent bébé des infections
- Plus **facile à digérer** et parfaitement absorbé par bébé
- 100 % **naturel**
- Des couches moins odorantes
- Contribue au développement du **cerveau**
- Réduit les risques d'**eczéma**
- Contribue au développement de la **vision**
- Moins de risques d'**otites**
- Réduit les risques de **mort subite du nourrisson**
- Protège l'enfant contre plusieurs **maladies**
- Réduit le risque d'**obésité infantile**

**\*L'allaitement abaisse le niveau de stress** de la maman et est extrêmement valorisant.

MAMAN POUR LA VIE

Pas de contre indication allaitement et sport

Composition lait non modifiée par sport

! Hydratation suffisante et apports suffisants en laitages (3/j)

# Protection financière des joueuses pendant la grossesse

La Convention Collective de juillet 2024 protège désormais les joueuses professionnelles avec 12 mois de salaire dans son intégralité pour le congé maternité

# Enquête « Sport de Haut Niveau et Maternité »

## Ministère des sports, 2022

	Mon entraîneur	Mon préparateur Physique	Ma fédération	Mes sponsors	Mon employeur	Ma famille	Autres sportives
Réponses	22	1	14	8	16	3	8
%	59%	3%	38%	22%	43%	8%	22%

# Enquête « Sport de Haut Niveau et Maternité » Ministère des sports, 2022

-> meilleur équilibre entre vie et sport

-> meilleure persévérance à l'entraînement, sérénité, sensation de régénération physique et psychologique

-> renforcement de l'engagement, optimisation des temps loin de leur famille



2 rue Paul Gauguin - 44800 SAINT HERBLAIN

[secretariat@pdlbasket.fr](mailto:secretariat@pdlbasket.fr)

02.51.78.85.85

PAYS DE LA LOIRE



Merci de votre attention !

