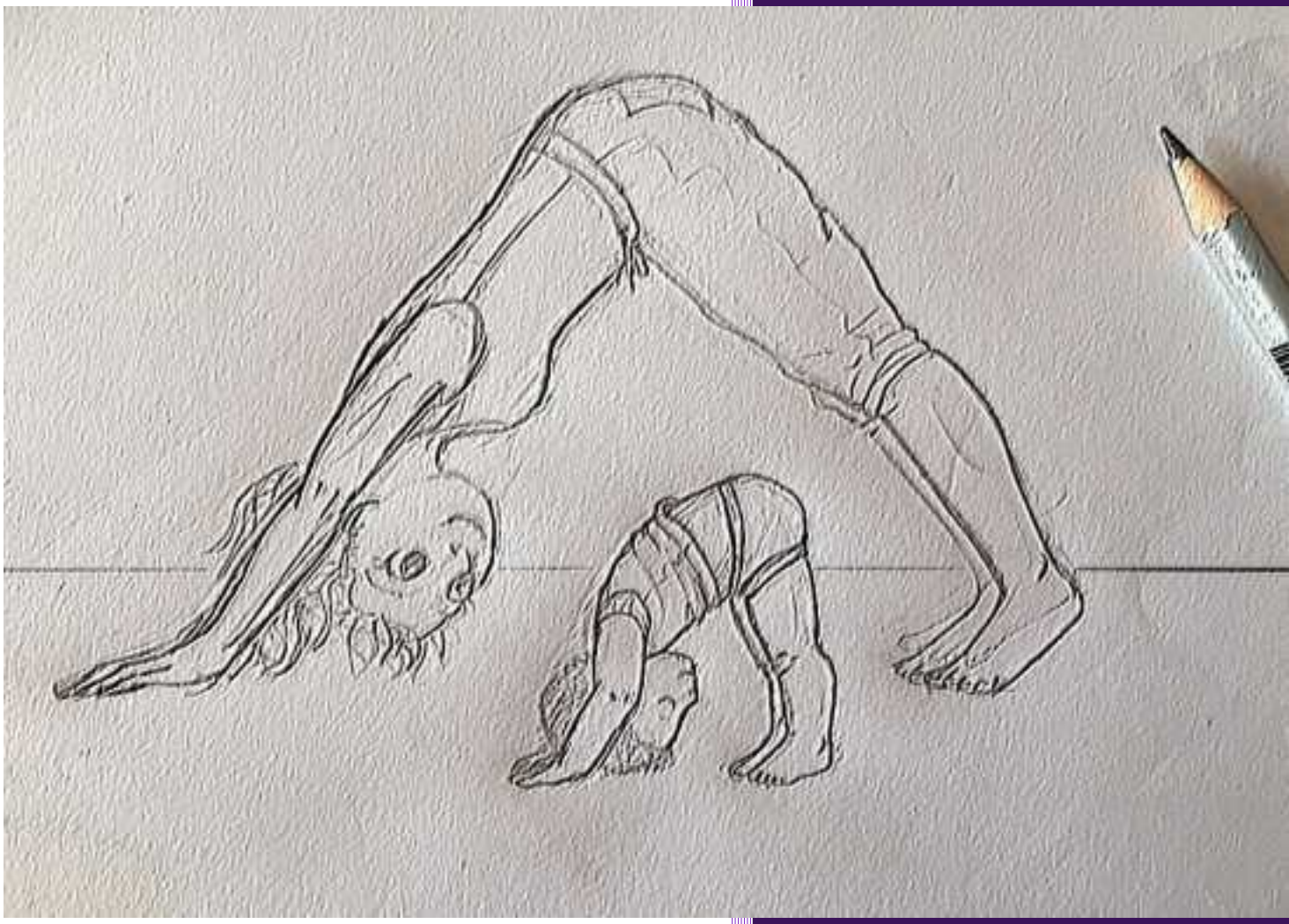
fitmamaz
REPRISE SPORTIVE POUR MAMAN

GUIDE POUR LA JEUNE MAMAN

Les 3 étapes d'une reprise sportive réussie



Ib-illustrations

GAETAN LE CAVORZIN

Gaëtan LE CAVORZIN est diplômé d'État et universitaire (Bac +4) dans le domaine de l'entraînement.

Pratiquant de sport de combat, de football et de Pilates, l'encadrement et la transmission devient une composante essentielle dans son quotidien. Il évolue dans le milieu de la remise en forme et de la préparation physique de haut niveau.

Avertissement: Merci d'avoir téléchargé ce book! Aucune partie de cet ebook gratuit ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit, par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, sans la permission écrite de Fitmamaz. Mes informations en ligne, les courriels et les services constituent un guide de ressources à des fins éducatives et informatives uniquement. Elles sont destinées aux personnes recherchant plus d'informations, ne remplaçant pas le travail avec un professionnel de la santé agréé. En consultant ce site Web, vous reconnaissez que je ne peux pas garantir de résultats particuliers, ni que je fournis des soins médicaux. Vous suivez toutes les informations ou recommandations figurant sur ce site Web, des courriels ou des sites affiliés à vos risques et périls. Si vous avez besoin d'un avis médical, veuillez le demander immédiatement à un professionnel de la santé qualifié. Votre utilisation de ce site et les ressources sont soumises à nos termes et conditions

REMERCIEMENTS

Merci à Claire MAHAU, mon ancienne collègue qui m'aide à clarifier objectivement mes idées

Merci à ib-illustrations pour ses magnifiques inspirations

Merci à Agnieszka et ma famille pour leur soutien et leur patience

Merci à Jean Philippe du club FUL'N FIT à Eragny pour m'avoir laissé le temps de découvrir ce public particulier dans sa salle de boxe

Merci enfin aux jeunes mamans pour tous ces moments et ces échanges, qui ont transpirés et m'ont fait confiance. En faisant appel à mes services, elles ont montré leur intérêt à partager ces moments pour elles et bébé.

Photos : Agniezska KLUSEK - 1001sourires.com

Illustrations : Inge Bruinenberg - ib-illustration.com

SEPTEMBRE 2019

PRÉAMBULE

Si le parcours de la femme enceinte fait l'objet d'un grand nombre d'informations, de rendez-vous, de spécialistes, de témoignage, d'articles,… la suite est plus.. instinctive.

Mise à part les rares conseils des quelques jours en maternités, la liste de sages-femmes du coin où déjà la moitié « ne prends pas de nouvelles mamans », le rencart avec le doc dans le 2ème mois et la rééducation péri-abdominale juste « conseillée », les informations sont désertiques et bien souvent, ce sont l'expérience des grossesses précédentes, ou les décennies, qui font prendre conscience de l'importance de cette phase POST PARTUM, pour les années qui suivent.

Je m'appelle Gaëtan, je suis préparateur physique, je suis jeune papa, et j'accompagne les jeunes mamans à reprendre le sport.

J'ai développé une stratégie de retour à une autonomie physique et sportive de la jeune maman après accouchement, et je souhaite ici vous présenter les grandes orientations sur cette année décisive.

J'entends par là, le moment où physiquement, les actions deviennent plus CONSCIENTES et VOLONTAIRES, et où mentalement, vous vous sentez CONFIANTES dans capacités musculaires. La période peut donc être large selon chacune et il conviendra de différencier les TROIS ETAPES de manière la plus objective possible.

Je vais m'appuyer pour cela sur une planification de cette année de reprise. J'évoquais le mot « stratégie » et je reprends ce terme de D.REISS et P.PREVOST pour faciliter l'adaptation et l'individualisation du travail physiques.

Ce guide se veut standard, dans le sens « guide type », mais chaque maman, chaque accouchement, chaque récupération, est particulier. Si des grandes tendances se dégagent pour retrouver une forme physique sereine dans le temps, ce dernier, malléable, va être différent pour chaque maman. Il vous faudra trouver les sensations et l'accompagnement juste pour vous situer sur les projections présentées sur la fin.

Vous ne trouverez pas ici un programme d'entraînement type à suivre de A à Z, mais plus de l'information. Je garde ce type de suivi pour mes coachings.

L'essentiel, est dans la perception et la confiance en son corps. Même si plusieurs années se sont écoulées après la naissance de votre dernier, il est toujours temps de rattraper les erreurs. Il est important de prendre les bonnes informations sur la zone

abdominale et pelvienne, de se faire accompagner, de se sentir empreinte de courage et dénuée de culpabilité.

Après le retour à la maison, vous cherchez les nouveaux repères et souhaitez juste une chose : RECUPERER ; donc c'est repos.. repos.. repos.. Cela n'empêche pas de se projeter sur certaines actions !

Vous commencez ensuite à trouver un peu plus de ressources pour vous : plus de temps, d'envie et de possibilités physiques. L'organisation avec bébé se met en place et il est grands temps de démarrer la rééducation de votre plancher pelvien !... Le doc a donné son feu vert pour valider votre « reprise ».

Il n'est pas encore question de reprendre le chemin qui mène du château de Frémainville au bois Galluis pendant les 56 minutes qui les séparent le long des 10 km de sous-bois, mais il est enfin possible de retrouver des sensations musculaires un peu plus précises. Une reprise du sport est envisagée de manière adaptée. Il est quand même grand temps de s'occuper un peu plus de vous, de bousculer un peu ce corps en léthargie complète depuis trop de temps.

Come on Mamaz.. It's time to become a FITMAMAZ !!

PHASE I : LE JOUR D'APRES - 1er mois

"Ce petit cri douloureux, ce miaulement frêle d'enfant nouveau-né lui entra dans l'âme, dans le cœur, dans tout son pauvre corps épuisé ; et elle voulut, d'un geste inconscient, tendre les bras. Ce fut en elle comme une traversée de joie, un élan vers un bonheur nouveau, qui venait d'éclore.

Elle se trouvait, en une seconde, délivrée, apaisée, heureuse, heureuse comme elle ne l'avait jamais été. Son cœur et sa chair se ranimaient, elle se sentait mère."

Une Vie - ***Maupassant***

Ces orientations s'adressent principalement aux jeunes mamans qui découvrent complètement cette nouvelle vie. Ce sera bien entendu un bon rappel pour celles qui sont déjà passées par là !

La période POST-PARTUM..

Cette période juste après l'accouchement jusqu'au retour de couches, c'est-à-dire les premières règles après la grossesse, amène la nécessité de trouver une nouvelle organisation. La priorité est maintenant de se reposer, de trouver un nouveau rythme de vie.

Limiter les activités

C'est le moment de profiter de son entourage si possible, sinon d'en faire un peu moins, ou plus cool. On laisse faire tous les gens qui sont là pour nous.

Profiter des siestes

C'est le moment de mettre des pauses somnolences dans la journée. Quelques minutes en fermant les yeux, sans excéder la demi-heure.

Pas de dépenses énergétiques superflues

C'est le moment de profiter de l'entourage si possible pour le ménage, les repas.. Il faudra quelques semaines avant de retrouver le niveau d'énergie habituel.

Bien sûr on pense à s'aérer et on profite des promenades avec bébé, on construit doucement le nouveau réseau de jeune maman par de nouvelles rencontres..