

# Sport de performance et grossesse : Que faut-il savoir ?

Sibylle Matter, Joëlle Flück

## Sport de performance et maternité : c'est possible !

Il importe de soigneusement **planifier sa carrière**, de se faire **conseiller et accompagner par des spécialistes adéquats** et de parfaitement **organiser son quotidien familial**.

## Quels sont les effets de la grossesse sur le corps ?

Les effets sur le corps et le ressenti corporel sont divers et varient d'une femme à l'autre. Pour l'entraînement, plusieurs changements possibles sont à prendre en compte :

### Manque d'énergie/fatigue

soudains et inhabituels en raison d'un équilibre calorique perturbé et de besoins énergétiques accrus



**Vertiges** dus à une irrigation sanguine accrue

**Humeurs changeantes**

**Nausées** pour cause d'irrigation sanguine accrue

**Stabilité réduite** découlant d'une élasticité accrue des ligaments et tendons



## Peut-on s'entraîner durant la grossesse ?

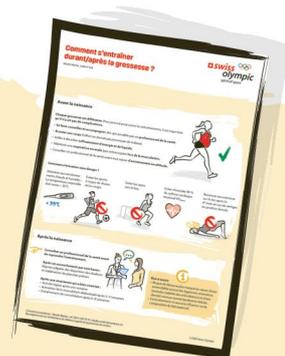
L'entraînement peut être maintenu durant la grossesse si celle-ci se déroule sans complications.

Conseils :

- Se faire accompagner par un **professionnel de la santé**.
- **Ecouter attentivement son corps** durant l'entraînement.



Voir à ce sujet la fiche  
« **Comment s'entraîner durant/après la grossesse ?** »



## Je suis enceinte ...

### Qui informer ?

- Famille
- Amis
- Entraîneur
- Fédération
- Sponsors
- Autres partenaires (Swiss Olympic, Fondation de l'Aide Sportive Suisse, armée, etc.)
- Médias
- etc.



### Contrats et assurances : Que faut-il vérifier ?

- Conventions et contrats conclus avec l'employeur, la fédération, les sponsors et d'autres partenaires
- Clauses d'assurance en cas de grossesse

## Des questions sur la planification de carrière ou les aspects juridiques ?

Maja Neuenschwander, Athlètes et Carrières  
Swiss Olympic, +41 (0)31 359 71 36,  
maja.neuenschwander@swissolympic.ch

