

**4<sup>ème</sup> édition****Journées Nationales Maisons Sport-Santé****Sport Grossesse à la MSS Cotentin**

Plusieurs centres vous font une offre adaptée, encadrée par des professionnels formés

**L'activité physique adaptée à la grossesse est préconisée dès le début de celle-ci, et maintenue, si possible, jusqu'à l'accouchement.**

Nos programmes débutent au moment de l'échographie de 12 semaines, celle qui vous certifie que la grossesse se passe bien. Nous vous proposons une activité **Pilates grossesse et/ou activité en milieu aquatique et/ou activité en milieu naturel, associé à un suivi diétético-hygiéniste**

**Informez-vous sur les bonnes règles de déroulement d'une grossesse**

Nous vous proposons des réunions d'information et de partage

- **Sur l'hygiène et la diététique de la grossesse, l'importance de l'activité physique et l'intérêt de l'adapter spécifiquement tout au long de la grossesse.**
- Encadrées par des professionnels de la diététique, santé, APAS

**Des parcours par trimestre**

- **aquagrossesse** 1 séance par semaine
- **pilates grossesse** 1 séance par semaine
- 1 réunion **diététique de la**



Milieu naturel  
Aquamer  
Marche nordique adaptée

**Si vous êtes en début de grossesse, vous pouvez peut-être vous inclure dans le protocole de recherche de prévention et régulation du diabète gestationnel**

- Sur ordonnance de votre médecin ou sagefemme
- A partir de facteurs de risques de pathologies de la grossesse

Nos programmes sportifs adaptés « bien être enceinte » sont basés sur

- La musculation des dorsaux
- Le travail du souffle
- Le contrôle du bassin et du périnée