

2024-2025

Diplôme d'État de Sage-Femme

Parcours Maïeutique

ACCOMPAGNEMENT DE LA FEMME SPORTIVE PENDANT LA MATERNITE

Étude qualitative

MANON XAVIER

Sous la direction du Dr LEBERT et de Mme TATEOSSIAN

Jury

Madame Lucile ABIOLA : présidente

Monsieur Philippe GILLARD : membre

Madame Nadège BEAUDOUIN : membre

Madame Aurore CHARDONNET : membre

Soutenu publiquement le mercredi 23 avril 2025

AVERTISSEMENT

L'université n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les travaux des étudiant.e.s : ces opinions doivent être considérées comme propres à leurs auteurs.

ENGAGEMENT DE NON-PLAGIAT

Je, soussignée Manon XAVIER

Déclare être pleinement consciente que le plagiat de documents ou d'une partie d'un document publiée sur toutes formes de support, numérique ou papier, constitue une violation des droits d'auteur ainsi qu'une fraude caractérisée. En conséquence, je m'engage à citer toutes les sources que j'ai utilisées pour écrire ce mémoire.

Signé par l'étudiante le 18/03/2025

REMERCIEMENTS

À Stéphanie LEBERT et Mylène TATEOSSIAN, qui m'ont accompagnée dans la réalisation de ce projet, pour votre bienveillance et votre écoute.

Aux neuf femmes ayant témoigné pour ce mémoire : sans elle, ce projet n'aurait pas pu exister.

À Violette, Youna et Romane, pour leur présence, leur affection et leur soutien pendant ces quatre années.

À mes parents et à mon frère, pour leur soutien constant, leurs encouragements et leur participation à la relecture de ce travail. Leur aide et leurs conseils ont été précieux.

LISTE DES ABREVIATIONS

AS : Activité Sportive

APS : Activité Physique et Sportive

HAS : Haute Autorité de Santé

INSEP : Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance

JO : Jeux Olympiques

PNP : Préparation à la Naissance et à la Parentalité

STAPS : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

(E...) : Entretien n°x

SOMMAIRE

Avertissement	3
Engagement de NON-PLAGIAT.....	4
Remerciements	5
Liste des abréviations.....	6
Sommaire.....	7
Introduction	8
Matériel et méthode	10
Population	10
Schéma d'étude	10
Méthode	10
Résultats	13
I. Caractéristiques de la population d'étude	13
II. Activité sportive et maternité.....	14
III. L'accompagnement reçu et son vécu.....	16
IV. Propositions pour améliorer l'accompagnement	20
Discussion	22
I. Résultat principal	22
II. Biais et forces de l'étude	22
III. Comparaison avec la littérature.....	23
Conclusion	29
Annexes	30
Annexe 1 : Lettre d'information	30
Annexe 2 : Affiche à destination des clubs sportifs français	31
Annexe 3 : Dernière version du guide d'entretien	32
Annexe 4 : Flyer CNSF « La pratique sportive chez la femme sportive de haut niveau »	34
Annexe 5 : Les entretiens	35
Bibliographie	75
Table des tableaux.....	78
Table des matières.....	79
Résumé	80
Abstract	80

INTRODUCTION

Le code du sport définit la qualité de sportif de haut niveau par « l'inscription sur la liste arrêtée par le ministre chargé des sports des sportifs de haut niveau, sur proposition de la fédération délégataire compétente, après avis du directeur technique national » (1). Cette définition semble paraître trop réductrice. La définition de la sportive de haut niveau d'entraînement sera définie comme une femme pratiquant une activité sportive individuelle ou collective, amatrice ou professionnelle, en compétition à un niveau régional, national ou international. La fréquence d'entraînement varie de 4 à 14 fois par semaine. Leur objectif étant la recherche de performance. C'est-à-dire d'optimiser ses capacités physiques, mentales et techniques afin d'améliorer ses résultats sportifs (2).

Il y a quelques années, concilier sport de haut niveau et maternité restait compliqué. La grossesse était vue comme une « prise de risque » et de nombreuses femmes préféraient renoncer à leur désir de maternité ou attendre la fin de leur carrière sportive pour devenir mères (1).

De nos jours, les exemples de femmes à la fois athlètes et mères ne font plus figure d'exception et la maternité ne serait plus synonyme de fin de carrière. En 2016 lors des JO de Rio, 19,4% des femmes avaient au moins un enfant (3). Aux JO de Paris 2024, la maternité et la parentalité ont gagné en visibilité. Un nombre croissant d'athlètes, dont une Française, ont fièrement assumé leur maternité en compétition, apparaissant avec un ventre arrondi ou un enfant dans les bras (4).

Depuis ces trois dernières années, des avancées ont vu le jour. En effet, Madame OUDEA-CASTERA, ancienne ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques s'était penchée sur la question de la maternité des sportives de haut niveau. À partir des résultats de l'enquête « Sport de Haut Niveau et Maternité » menée en Mars-Avril 2021 auprès des sportives de haut niveau, un guide a été construit et publié en 2022. Ce dernier intitulé « Sport de haut niveau et maternité, c'est possible ! » a été réalisé en collaboration avec des experts du milieu sportif et des professionnels de santé (3). Son objectif est de guider la maternité des sportives, de les éclairer avec des conseils d'experts et des témoignages. Ce guide s'adresse aux sportives engagées dans un parcours de performance avec un projet de grossesse, enceintes ou mères. Il concerne également l'entourage sportif, médical et familial. Cette enquête de 2021, s'était notamment intéressée à la question de l'accompagnement de ces sportives lors de leur maternité. Sur les 700 sportives interrogées, 80% ont déclaré qu'elles auraient souhaité un accompagnement

spécifique. De même, concernant le post-partum, 88% ont déclaré ne pas avoir bénéficié d'un accompagnement adapté pour leur retour à la performance (3).

Cet accompagnement renvoie à une notion complexe, à la fois singulière et commune. Dans la revue internationale « Pensée plurielle » de 2008, Jean FOUCART, docteur en sociologie, émet l'idée que la notion d'accompagnement inclut l'idée « d'une association, d'une présence, d'un engagement dans une action commune » (5). L'accompagnement repose sur une relation d'écoute, d'encouragement et de conseils, favorisant l'autonomie et la réussite de l'athlète. Il sera donc pertinent de s'interroger sur ce que ces sportives aguerries au coaching et au plan d'entraînement, entendent alors par « accompagnement ».

Des études norvégiennes et canadiennes se sont intéressées aux connaissances de la grossesse et de la reprise du sport chez la sportive de haute intensité ainsi que de ses effets sur la santé de la femme mais rares sont les études sur l'accompagnement tant sportif que médical pendant cette période (6) (7). Récemment, une étude qualitative a été publiée dans le British Journal of Sports Medicine explorant 16 expériences d'entraîneurs et de professionnels de soin travaillant avec des athlètes enceintes ou en post-partum sur les 5 dernières années. Cette étude a exposé un manque de recherches spécifiques dans ce domaine et empêche la capacité des accompagnants à adapter leur entraînement et à conseiller les femmes (8).

C'est pourquoi, au regard de ces constats nous formulons la problématique suivante : **Comment la sportive de haut niveau d'entraînement souhaite-t-elle être accompagnée pendant la maternité ?**

L'objectif de cette étude était d'identifier les besoins en termes d'accompagnement de la femme sportive pendant la grossesse et le post-partum.

MATERIEL ET METHODE

POPULATION

La population étudiée était constituée de femmes francophones, sportives en compétition, mères ou enceintes au cours des 5 dernières années, âgées de 18 ans et plus, qu'elles soient primipares ou multipares. Ces femmes devaient pratiquer leur sport au sein de clubs ou de fédérations françaises et être engagées dans des activités sportives individuelles ou collectives.

Les femmes qui pratiquaient le sport de manière occasionnelle (1 à 4 fois par semaine), mineures et qui n'étaient pas francophones étaient exclues de l'étude.

SCHEMA D'ETUDE

Il s'agissait d'une étude qualitative menée par des entretiens individuels semi-directifs sur une période s'étendant du 30 mai 2024 au 02 septembre 2024.

METHODE

I. Mode d'information et recueil des données

Une lettre d'information (Annexe 1) et une affiche (Annexe 2) ont été créées pour préciser les caractéristiques, les modalités de contact et les critères d'inclusion de l'étude. Après avoir sélectionné plusieurs clubs sportifs dans la région angevine, les documents leur ont été envoyés par e-mail. Le processus de sélection des clubs a été effectué en s'appuyant sur le site de la mairie d'Angers répertoriant les associations sportives. Cela a permis de choisir divers sports collectifs et individuels populaires. L'objectif était de choisir des activités accessibles au plus grand nombre, dans le but de faciliter l'accès à des potentielles cibles. L'affiche transmise, laissait aux clubs la liberté de l'afficher et/ou de la diffuser.

Pour garantir une population suffisante à l'étude, un élargissement du territoire de la population a été envisagé après seulement 3 retours positifs en un mois. Cette extension a principalement concerné les Pays de la Loire (Cholet, Nantes, Saumur, Laval), par contact des clubs inscrits sur le site des mairies. Et également l'Ile de France par contact de l'INSEP.

Ainsi, les femmes intéressées pouvaient prendre contact de leur propre initiative en utilisant le numéro de téléphone ou l'adresse e-mail fournis sur ces documents.

Aucune d'entre elles n'était connue personnellement. Après avoir confirmé leur accord de participation par retour de mail, une date, et un éventuel lieu de rendez-vous étaient fixés.

Au total, neuf entretiens semi-directifs ont été réalisés. La durée moyenne de ces entretiens était de 33 minutes. Ils variaient entre 26 minutes à 40 minutes.

Au cours du recrutement, on souligne 1 femme n'ayant pas donné suite à l'étude.

Les entretiens se sont déroulés en visioconférence via TEAMS pour des raisons liées aux disponibilités et à la distance. Le seul entretien en présentiel a eu lieu au domicile de la participante, à sa demande.

Un enregistrement par deux dictaphones sur téléphone et ordinateur permettait de garantir une double traçabilité de l'entretien.

II. Guide d'entretien

Les témoignages des femmes suivaient un guide d'entretien, validé par le Dr LEBERT, avec possibilité de relance. Il permettait une discussion plus fluide, laissant la libre parole à la femme.

Une première partie comprenait le profil sociodémographique et le profil sportif. Les différentes thématiques abordées étaient les suivantes :

- Activité sportive et grossesse
- Accompagnement reçu pendant la grossesse et le post-partum
- Vécu
- Accompagnement souhaité

Ce guide était évolutif et adapté au profil de la femme : enceinte ou mère. Il a été testé et modifié avec l'ajout d'un rappel du contexte du projet (Annexe 3).

III. Analyse des données

Les témoignages étaient entièrement retranscrits et anonymisés sur ordinateur avec le logiciel de traitement de textes Microsoft Word. Lors de la retranscription, les hésitations orales et les silences ont été substitués par des points de suspension. Les noms des lieux étaient remplacés par la lettre « X », les noms propres et prénoms par la lettre « Z » suivie de 1 ou 2 selon la place de l'enfant au sein de la fratrie « Z1, Z2 ». Après cela, les enregistrements étaient détruits.

IV. Résultats

Les résultats ont été présentés en suivant le déroulé du guide d'entretien.

V. Critère de qualité de l'étude

Chaque entretien a été anonymisé et un pseudonyme a été attribué à chaque femme ayant témoigné (Mme + lettre selon le numéro de l'entretien). Celles-ci étaient informées par la lettre d'information de cet anonymat, de la possibilité d'interrompre l'entretien ou de se retirer de l'étude à tout moment, de la confidentialité et du non-jugement porté lors de l'entretien.

RESULTATS

Cette partie présente les résultats obtenus à partir des analyses menées dans le cadre de cette étude.

I. CARACTERISTIQUES DE LA POPULATION D'ETUDE

Tableau I : Caractéristiques sociodémographiques des neuf femmes interrogées

Mme	Age	Situation matrimoniale	Nombre d'enfant (année naissance)	Profession
A	35	Mariée	2 (2019 et 2023)	Médecin HAD
B	32	Mariée	Enceinte 8 mois ½	Chargée d'étude
C	30	En couple	2 (2019-2022)	Assistante polyvalente à distance
D	29	Pacsée	2 (2022 et 2024)	Assistante commerciale dans l'orthopédie et le handicap
E	31	Pacsée	1 (2024)	Ingénieur biomédical
F	28	Pacsée	Enceinte 8 mois	Chargée de communication marketing
G	30	Célibataire	1 (2022)	Athlète, militaire
H	29	Pacsée	1 (2024)	Infographiste
I	33	Mariée	2 (2020)	Éducatrice sportive

Tableau II : Profils sportifs des neuf femmes interrogées

Mme	Discipline	Nombre d'entraînement par semaine	Durée d'un entraînement	Compétition
A	Trail running, vélo, natation	3-4	45min-1h30	Régionale
B	Triathlon	5	1h30-2h00	Régionale
C	Triathlon	5-6	45min-1h30	Régionale
D	Équitation, judo, CrossFit	5-6	1h00-1h30	Régionale et Nationale
E	Triathlon	5-6	45min-4h00	Régionale
F	Triathlon	5-6	45min-1h30	Régionale
G	Sprinteuse	8 et +	2h30	Régionale et Internationale
H	Basket	3 + 1 match	1h30	Régionale
I	Football	4	1h30-1h45	Nationale

II. ACTIVITE SPORTIVE ET MATERNITE

A. Les bienfaits de la poursuite d'une activité sportive pendant la grossesse

Au cours des entretiens, les participantes ont apporté de multiples arguments en faveur des bienfaits ressentis lors de la poursuite de l'AS pendant leur grossesse.

Tout d'abord, chaque femme interrogée a affirmé qu'il était tout à fait normal de continuer leur discipline pendant leur grossesse, la considérant comme une **partie intégrante de leur routine quotidienne** « *j'étais bien [...] ça me paraissait inenvisageable d'arrêter* » (E1), « *le judo, ça a toujours fait partie de ma vie, [...] Effectivement, on peut dire que c'était impensable pour moi [...] j'ai même pas pensé arrêter, ça été naturel de continuer.* » (E4), « *J'ai continué, ... tout simplement par passion* » (E8).

Deux d'entre elles, ont souligné **le bien-être** que la continuité de leur AS pouvait avoir, tant avant qu'après l'accouchement. En effet, Mme A et Mme B, l'ont exprimé de manière assez spontanée « *[...] si j'ai pas d'activité sportive, je suis moins bien physiquement dans ma tête, j'en ai vraiment besoin pour mon équilibre [...] Alors en post-partum [...] y a des moments, c'était un peu dur et elle me disait mais qu'est-ce qui vous fait du bien ? [...] faire du sport* » (E1), « *Rien que psychologiquement, j'en ai besoin. [...] le sport me permettait quand même de me dépenser, ça permet aussi d'évacuer un stress, de l'énergie* » (E2).

Seule une des interviewées a perçu cette période comme signe d'une **pause dans sa carrière sportive** « *j'ai arrêté directement au moment où je l'ai dit à mon entraîneur, j'étais à deux mois de grossesse [...] j'ai directement arrêté parce que sur les années précédentes [...] je dirais que c'est la première fois que je suis vraiment en pause [...] de façon à vraiment profiter pleinement de cette grossesse* » (E7).

De plus, Mme A note l'importance de son AS dans le maintien de l'équilibre de son **diabète gestationnel** ; « *J'avais un diabète gestationnel [...] il y avait ce truc de se dire « il faut que je me dépense... que je ne prenne pas trop de poids » »* (E1).

B. La transmission d'informations professionnels-patiente

Parmi les neuf femmes interrogées, sept ont admis ne **pas avoir reçu d'information** sur la pratique sportive de la part des professionnels de santé en charge de leur suivi de grossesse ou **avoir été limitées dans le contenu des informations** : « *On a pu discuter et j'ai pu lui dire que je continuais le judo. [...] elle m'a pas donné d'indication spécifique sur à partir de quand je peux reprendre [...] qu'est-ce-que je peux faire ou pas faire, j'ai un petit peu manqué d'informations* » (E4), « *Non, aucune information... rien dans mes souvenirs [...] j'ai été écouté, juste limitée sur ce qui est possible de faire ou ne pas faire* » (E8), « *Non, je n'avais pas forcément d'informations* » (E9), « *j'avais l'impression qu'elle ne se rendait pas compte de mon niveau [...] j'avais plus l'impression que les informations qu'on me donnait c'était plus pour les femmes lambda ne pratiquant pas un sport très régulièrement* » (E2).

Cinq des neuf femmes interrogées expriment avoir elles-mêmes pris **l'initiative de se renseigner** à travers des livres, sur les réseaux sociaux ou internet ; « *Au début de ma première grossesse ..., je crois que je suis allée chercher des infos que j'ai eu du mal à trouver... [...] la clinique du coureur. Pas mal de podcasts* » (E1), « *J'ai cherché des podcasts [...] sur les réseaux sociaux* » (E2), « *J'écoute régulièrement des podcasts, donc effectivement j'ai pu avoir quelques informations par rapport à cette pratique sportive* » (E6). La Clinique du Coureur est citée dans 2 entretiens.

Seulement une d'entre elles a reçu au début de sa grossesse, un **dépliant réalisé par la ministre des sports** intitulé « Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement » et ajoute « *Je trouvais intéressant mais qui était un peu général* » (E2).

Seulement une des neuf femmes dit **ne pas avoir abordé le sujet avec un professionnel de santé** « *[...] à aucun moment ouais on a évoqué le sport ou pratique [...] ou de savoir comment je pouvais intégrer ma pratique pendant la grossesse ou après* » (E5).

Mme A, a souligné que les différents professionnels de santé qu'elle côtoyait tenaient parfois des **propos divergents** ; « *J'ai fait la rééducation avec la sage-femme, et elle m'a vraiment dit, vous faites rien. [...] j'avais posé la question de est-ce-que je peux commencer les abdos hypopressifs, elle m'avait dit non. [...] et la kiné m'a dit au moment où je l'ai vu à 3 mois, si les abdos hypopressifs, vous auriez pu les faire plus tôt. Alors l'impression qu'il y a 2 écoles.* » (E1).

Cependant, cela n'a **pas été une raison pour arrêter leur pratique**. En effet, Mme A et Mme E à la question sur l'influence du manque d'information sur la poursuite affirment que finalement « *Pas vraiment... [...] je n'ai pas eu de doute* » (E1), « *Je ne me suis pas dit, j'ai lu tel article [...] et donc du coup je vais arrêter [...] ou parce qu'on m'a dit telle ou telle chose non plus.* » (E5).

Et enfin, parmi les neuf femmes, Mme F affirme **avoir été suffisamment informée** par sa sage-femme « *[...] elle m'a effectivement encouragé à continuer [...] dans la mesure où je n'avais pas de douleur [...] Après effectivement elle m'a mis en garde sur le fait que la course à pied et potentiellement le vélo allaient être deux disciplines, les plus impactées [...] elle m'a on va dire conseillé de pouvoir pratiquer la natation* (E6).

III. L'ACCOMPAGNEMENT REÇU ET SON VECU

A. L'accompagnement

1. Le suivi obstétrical

Chaque femme interrogée a été accompagnée par un professionnel de santé pour le suivi obstétrical.

Tableau III Professionnels du suivi de grossesse des neuf femmes interrogées

Mme	Mme A	Mme B	Mme C	Mme D	Mme E	Mme F	Mme G	Mme H	Mme I
Sage-femme	×	×	×	×		×		×	×
Gynécologue	×						×		×
Médecin traitant					×				

2. Le type d'accompagnement reçu

Sept sportives sur neuf déclarent **ne pas avoir bénéficié d'un plan d'entraînement adapté ni d'un accompagnement sportif pendant leur grossesse ou à leur reprise** ; « *[...] quelques adaptations lors des entraînements mais pas grand-chose en réalité, [...] Mais lorsque j'ai arrêté, j'étais seule* » (E9), « *le coach du groupe en question, ce qui m'a pas mal déçu, c'est qu'il ne sait absolument pas intéressé à la question du tout* » (E1), « *Non personne de mon club, [...] après ils ont pris en considération que j'étais enceinte, et ils me disaient d'adapter selon*

comment je me sentais (E8). Ou encore Mme D : « Non, pas du tout de programme spécifique [...] je m'adaptais à la séance, on n'adaptait pas la séance à moi [...] y a pas eu d'accompagnement niveau sportif par la sage-femme » (E4).

Les femmes ont donc pris en charge **elles-mêmes la gestion de leurs entraînements** « *c'est vraiment moi [...] les entraînements en club de natation, je les adaptais. [...] J'ai fait attention, j'adaptais les distances* » (E3), « *Je gère un peu toute seule.* » (E2).

Quant à Mme E et Mme F, elles ont bénéficié de la mise en place d'un **programme adapté et évolutif** au fil des trimestres, notamment par leur entourage sportif ; « *Les entraînements que j'avais étaient complètement à part des autres, [...] il y avait vraiment tout un panel de travail qui était mis à ma disposition,* » (E5), « *J'ai la chance d'avoir mon conjoint [...] qui est lui-même en fait entraîneur de natation [...] il sait m'adapter à ma séance de natation par rapport à mon besoin et mon rythme* » (E6).

La cinquième athlète questionnée, affirme que son club s'est **impliqué plus activement en post-partum** ; « *Quand j'ai repris, ils m'ont demandé si je voulais avoir un programme personnalisé. [...] ça fait un petit programme un peu plus personnalisé, on va dire.* » (E5).

B. Vécu pendant et après la grossesse

1. Vécu de la grossesse

Le vécu des femmes sportives pendant la grossesse est unique et peut varier selon plusieurs facteurs, tels que la discipline pratiquée, le niveau de performance et le type d'accompagnement. Il se caractérise également par des modifications physiques, psychologiques et sociales.

Pour six des neuf participantes, la poursuite de l'AS pendant la grossesse **était bien vécue** « *Ca me faisait vachement de bien [...] physiquement, j'avais vraiment besoin [...] et je pense que ça m'a pas mal aidé aussi à bien gérer mon diabète* » (E1), « *Très bien* » (E8) Ou encore « *On peut dire que c'était impensable pour moi [...], j'ai même pas pensé, pour moi ça a été naturel de continuer [...] j'ai continué ma pratique sans me poser la question, bien sûr, je fais attention, mais jamais il a été question d'arrêter.* » (E4).

Pour Mme B et Mme D, la priorité était donnée à **la question du plaisir** « *j'ai compris que c'était une question de plaisir, beaucoup. Il faut continuer le sport mais*

faut que ce soit du plaisir et ne pas essayer de performer » (E2), « j'étais plus prendre plaisir, ma grossesse et voilà à pratiquer du sport. Mais plus du sport intense, c'était du sport plaisir pour m'entretenir. » (E4).

Pour Mme B et Mme E, le début de grossesse, a été une période marquée par la **découverte d'un nouveau corps**, entre frustration et acceptation ;

« Au début, un peu frustrée de ne pas pouvoir continuer [...] Ne pas pouvoir avoir le même niveau, voir son corps qui change quand on est sportif, je pense c'est encore un peu différent que quand on ne fait pas de sport. [...] De ne plus avoir ses abdos, de voir sa masse musculaire qui diminue et les kilos qui augmentent sur la balance, ça fait un peu bizarre » (E5).

« Le début de la grossesse, ça n'a pas été facile pour moi parce que mon corps a changé. J'étais quand même très affûtée avant et donc le corps prend des formes, des rondeurs. [...] il faut l'accepter ... » (E2).

Mme E a su notifier lors de son entretien, qu'il était **difficile de se projeter dans l'avenir sportif pendant la grossesse** « *On ne sait pas trop ce qui se passe dans notre corps, puis quand on est sportif, compliqué de se projeter côté sportif. » (E5).*

Pendant sa grossesse, Mme F a ressenti de la **frustration et de la culpabilité** ; « *de la culpabilité, si je peux dire ça comme ça, puisque j'avais tendance à effectivement faire beaucoup de séances par semaine, [...] Donc forcément il y a cette frustration, cette culpabilité de ne pas pouvoir faire » (E6).*

Seulement une sur les neuf a évoqué **le regard des autres** quant à la poursuite de l'AS pendant la grossesse ; « *ce que j'ai moins bien vécu, c'est le regard des autres, [...] des gens qui se permettent des commentaires [...] A un moment, ça fait quand même un peu douter. » (E1).*

2. Vécu du retour à la performance

L'**adaptation** et l'**écoute de son corps** sont les maîtres mots à retenir lors de l'évocation de la reprise du sport après l'accouchement pour progresser sereinement ; « *S'écouter, voilà, c'est ça le maître mot » (E2), « J'ai appris à écouter mon corps [...] je m'étais inscrite à 7 mois du post-partum. Même si je ne pouvais pas m'entraîner comme je voulais, je ne pouvais pas faire ce que je voulais, le résultat était pourtant là ! C'était le triathlon d'X en format S » (E5), « Mais je vais y aller tranquillement et tenter d'écouter mon corps » (E8).*

Mme G, quant à elle, met en avant **l'importance de l'accompagnement** et du **soutien de l'entourage sportif** ;

« Avec la patience, avec le travail, ça va forcément évoluer positivement. C'est pour dire qu'effectivement en étant maman, quand on est bien accompagnée, quand on est bien soutenue, c'est beaucoup plus facile [...] j'ai mon entraîneur à côté, qui me rassurait beaucoup » (E7).

Trois femmes soulignent leur **déception face à l'accompagnement** durant cette étape ; *« Là où j'étais déçue, c'est que le même coach [...] s'est jamais intéressé à la façon dont je reprenais et à ce que je faisais » (E1), « Je manque d'information et moi étant sportive, là je ressens encore plus le besoin qu'à la première grossesse de reprendre le sport » (E4), « J'avais le préparateur physique pour m'accompagner mais il n'avait pas d'expériences sur un retour de grossesse... » (E9).*

Plus encore, Mme I a ajouté *« j'ai dû arrêter d'allaiter pour ça. On m'a même dit ouvertement que mon enfant me prenait trop d'énergie, que j'étais très présente pour lui mais que je n'étais plus à la hauteur du niveau. J'ai vraiment eu l'impression que ça dérangeait d'avoir un enfant » (E9).*

Lors des interviews, les femmes ont également fait part de leurs **craintes** et de leurs **appréhensions** face au défi que représente le retour à leur discipline et le retour à la performance ; *« J'ai peur de ne pas être capable de retrouver on va dire le niveau [...] j' imagine que la reprise va être plus compliquée que ce que j'espère » (E6), « J'ai peur d'avoir du mal à retrouver ma condition physique d'avant grossesse [...] j'ai une grosse appréhension de savoir si je retrouverai le niveau... » (E8), « J'appréhende un peu... [...] c'est un peu l'inconnu » (E2).*

Cependant, malgré les doutes, la **détermination** et la **volonté de progresser** restent présentes chez six des neuf femmes interrogées. Comme par exemple *« Ce qui me manque justement c'est le sport, je suis pressée de reprendre » (E4), « Je me dis si j'ai envie, je pourrais retrouver cette pratique, donc je ne m'inquiète pas là-dessus » (E6), « Avec la patience, avec le travail qui va suivre, ça va forcément évoluer positivement [...] Quand il y a la volonté et la détermination, y a rien qui nous arrête » (E7).*

IV. PROPOSITIONS POUR AMELIORER L'ACCOMPAGNEMENT

Les femmes sportives interrogées ont apporté plusieurs solutions concernant la manière dont elles auraient souhaité être accompagnées, définissant ainsi un accompagnement global qui correspond à un suivi répondant aux besoins spécifiques de la femme enceinte.

A. Former les professionnels médicaux et sportifs

Parmi les neuf femmes interrogées, cinq mettent l'accent sur la nécessité de **former les professionnels médicaux et sportifs** à la prise en charge des femmes sportives durant la grossesse afin qu'ils puissent les orienter et les conseiller au mieux ; « *Qu'ils puissent se former pour répondre de manière factuelle* » (E1), « *J'aurais aimé avoir des petits conseils de la sage-femme [...] Au niveau des coachs de mon club [...] il faudrait qu'ils fassent des choses particulières pour elles* » (E2), « *des coachs. [...] je pense que ça peut être intéressant de les initier [...] dire ce qui peuvent proposer ou pas* » (E5).

B. Collaboration entre le corps médical et l'encadrement sportif

Deux femmes émettent l'idée d'un **parcours coconstruit** entre le corps médical et l'encadrement sportif ; « *Après il y a la question du suivi gynéco, du suivi de grossesse et des risques pour ton bébé [...] et la question de comment structurer ton entraînement. Et ça pour moi c'est plus un coach [...] mais ce serait bien, idéalement, ce serait bien d'avoir les 2* » (E1), « *Je ne pense pas que c'est le corps médical qui doit se charger de ça. Mais plus un coach* » (E3).

C. Développer des ressources adaptées

1. Site de référence des professionnels de santé

Mme A et Mme B ont suggéré qu'il serait bien d'avoir à disposition une plateforme qui **répertorie des professionnels formés** sur la femme enceinte et le post-partum ; « *être réorientée vers un référent sage-femme/gynéco/coach [...] mais*

quelqu'un qui serait formé sur le sujet [...] il faudrait pouvoir aussi quand tu cherches sur internet pouvoir identifier une compétence [...] qu'on sache qu'il y a une sage-femme qui a cette compétence » (E1), « qu'elle me donne un nom de médecin ou d'une personne spécialisée, qui pourrait me conseiller » (E2)

2. Programme adapté

Mme H évoque un **programme personnalisé** pour la femme lors de la période de la maternité ; *« le plus adapté possible ... Je pense qu'un programme personnalisé pour continuer l'activité physique pendant la grossesse serait intéressant. Afin de maintenir au minimum la condition physique. » (E8)*. Tout comme Mme E *« [...] peut être que maintenant il faut faire un programme spécifique pour les femmes enceintes » (E5)*.

3. Séance intégrée au programme de préparation à la naissance et à la parentalité

7 séances de **PNP** sont prises en charge à 100% lors d'une grossesse. Mme B émet l'idée *« pourquoi pas l'ajouter aux séances de préparation à la naissance, fin l'évoquer pour les femmes qui le souhaitent » (E2)*.

4. Témoignages, échanges entre femmes

Quant à Mme F, elle propose **d'échanger** entre sportives de leurs **expériences** ; *« des témoignages de d'autres femmes qui l'ont vécu pourraient être intéressants pour rassurer certaines autres femmes [...] et c'est à mon sens ce qui peut être le plus rassurant » (E6)*.

DISCUSSION

I. RESULTAT PRINCIPAL

Le but de cette étude était d'identifier les besoins en termes d'accompagnement de la sportive pendant la grossesse et le post-partum. Les femmes interrogées ont mis en lumière leurs besoins et leurs attentes en matière d'accompagnement médical et sportif. Il ressort que la majorité des femmes questionnées ont poursuivi leur activité sportive pendant la grossesse, convaincues des bienfaits qu'elle leur apportait tant sur le plan physique que psychologique. Cependant, 8 femmes sur 9 ont rapporté un manque d'informations et d'accompagnement adapté à leur niveau de pratique.

II. BIAIS ET FORCES DE L'ETUDE

A. Biais de l'étude

Cette étude comporte des biais. La première difficulté a été de définir le profil de la sportive cible. En effet, entre la sportive de haut niveau et la sportive amatrice, le champ est vaste et subjectif. La deuxième limite était le caractère rétrospectif de l'étude. Pour sept des neuf femmes interrogées, la grossesse n'était pas en cours, ce qui pouvait entraîner un biais de mémoire. De ce fait, cela pouvait rendre les témoignages moins précis, altérer les souvenirs et provoquer des incohérences, affectant ainsi la fiabilité des résultats et des conclusions. La troisième était géographique. En effet, l'étude s'était principalement déroulée dans la région des Pays-de-la-Loire et n'était donc pas représentative de la population générale. La quatrième était celle du recrutement. En effet, quatre des neuf sportives étaient des triathlètes, ce qui a créé un échantillon non représentatif de la population générale et a limité la diversité des points de vue des sportives. Cela peut s'expliquer par le nombre et la fréquence d'entraînement attendus pour cette étude. Et enfin, celle du recensement. Certains clubs semblaient plus investis que d'autres au sujet de la prise en charge de la femme enceinte sportive.

B. Apport de l'étude

La proportion de femmes sportives occupe une part non négligeable sur le nombre de licenciés. Selon l'Institut national de la statistique et des études économiques

(Insee), sur le million de licences sportives en 2022 dans les Pays de la Loire, 39 % sont des licences féminines (9). Le choix du thème « Accompagnement de la sportive et maternité » était donc particulièrement pertinent et d'actualité.

La méthode qualitative semblait être adaptée pour répondre à cette problématique d'étude. Elle a permis de questionner plus en détail, de relancer si besoin et d'obtenir le ressenti et l'avis des femmes. Cette étude a également permis de faire un point à un instant T du sujet, sur lequel nous manquons de données.

III. COMPARAISON AVEC LA LITTÉRATURE

Les résultats de cette étude sont en accord avec les données déjà établies dans la littérature.

En effet, l'AS pratiquée durant la grossesse dans de bonnes conditions, ne présente pas de risque pour la santé de la mère et du fœtus. De nombreuses recherches ont mis en évidence les bienfaits du sport pendant cette période. Parmi elles, des études menées en Espagne et au Danemark ont notamment démontré que l'APS réduit le risque de prééclampsie, d'hypertension gravidique, de diabète gestationnel et de dépression (10) (11). De plus, une récente étude a révélé que la poursuite d'une AS pendant la grossesse pouvait avoir un effet protecteur contre l'asthme chez l'enfant (12). Les témoignages des sportives interrogées ont fait état d'une amélioration de leur bien-être physique et mental grâce au maintien de leur activité ; « [...] si j'ai pas d'activité sportive, je suis moins bien physiquement dans ma tête, j'en ai vraiment besoin pour mon équilibre (E1) », ce qui vient appuyer ces résultats espagnols et danois.

Concernant la reprise du sport après l'accouchement, la littérature préconise un retour progressif et individualisé. Cette reprise doit tenir compte des changements physiologiques post-accouchement et de la diminution de la condition physique liée à la grossesse, tout en bénéficiant d'un suivi médical et sportif adapté (13). Cependant, les sportives interrogées ont rapporté avoir souvent repris seules leur discipline, sans recommandation spécifique ni accompagnement dans le post-partum. Certaines ont même mentionné un manque de considération de la part de leur entourage sportif, voire une pression pour retrouver rapidement leur niveau initial de compétition « On m'a même dit ouvertement que mon enfant me prenait trop d'énergie, que j'étais très présente pour lui mais que je n'étais plus à la hauteur du niveau. J'ai vraiment eu l'impression que ça dérangeait d'avoir un enfant » (E9).

Par ailleurs, le témoignage de Mme A a semblé mettre en évidence une différence d'interprétation de ces propos entre les professionnels de santé responsables de son suivi. Cette divergence portait sur les exercices abdominaux-hypopressifs. Tandis que sa sage-femme lui avait déconseillé toute activité jusqu'à la visite post-natale, sa kinésithérapeute lui avait affirmé, trois mois après l'accouchement, qu'elle aurait pu débiter ces exercices plus tôt.

A la différence des exercices sollicitant les muscles superficiels, les exercices hypopressifs ciblent les muscles transverses de l'abdomen et du plancher pelvien. Ces exercices peu intenses, profonds et sans pression abdominale combinent un travail respiratoire et postural. Ils peuvent donc être pratiqués dès que la femme s'en sent capable (14). Quant à l'HAS, elle préconise d'attendre avant d'entamer une reprise des exercices plus intenses, comme le gainage, qui peuvent être introduits après 8 à 12 semaines, une fois la récupération périnéale et abdominale validée (15).

L'analyse des entretiens a également mis en évidence une disparité dans l'accès aux informations. Alors que certaines femmes ont dû rechercher des informations par elles-mêmes sur internet et les réseaux sociaux, d'autres ont bénéficié d'un accompagnement plus structuré. Ce constat rejoint une étude menée en 2022 par une étudiante sage-femme, qui a dressé un état des lieux des pratiques des professionnels de santé en Maine-et-Loire et en Mayenne. Il en ressortait que 29,66% des praticiens n'abordaient pas l'APS pendant la grossesse lors des consultations obstétricales, et que 40% s'en absteinaient par manque de connaissances sur le sujet (16).

À l'inverse, une thèse de médecine réalisée en 2024 à Angers auprès des professionnels de santé libéraux en Mayenne, Maine-et-Loire et Sarthe, a révélé une prise en compte plus systématique de l'APS. Les résultats ont montré que ce sujet était désormais abordé de manière plus systématique : 24 % des praticiens l'initiaient spontanément, 7 % attendaient que la patiente l'évoque, et 69 % en parlaient soit de leur propre initiative, soit en réponse aux interrogations des femmes enceintes (17).

Comparés aux chiffres de 2022, ces résultats sont supérieurs. Toutefois, ces conclusions doivent être nuancées en raison des différences dans les méthodes d'étude et les populations concernées.

Cependant, un décalage semble persister entre la perception des professionnels de santé et celle des sportives quant à l'accompagnement proposé. Alors que certaines études indiquent que la majorité des praticiens se sent compétent pour

conseiller les femmes enceintes sur l'AS, les témoignages recueillis ont révélé un manque de recommandations adaptées aux différents niveaux de pratique. Pour exemple, l'étude menée par Dupont C en 2021 auprès des professionnels de santé du Maine-et-Loire montrait que 76,26 % d'entre eux, dont 83 % de sages-femmes, se déclaraient à l'aise pour informer les patientes sur ce sujet (18). De même, dans la thèse angevine mentionnée précédemment, 54,5 % des praticiens estimaient posséder des connaissances suffisantes, bien que souhaitant pouvoir offrir des conseils plus détaillés. Toutefois, 43,6 % considéraient leurs connaissances insuffisantes (17).

Or, parmi les sportives interrogées, plusieurs ont rapporté avoir reçu des conseils trop généraux, destinés aux femmes moins actives et peu adaptés aux athlètes.

Par ailleurs, si la littérature souligne l'importance d'un accompagnement structuré par des professionnels du sport qualifiés, l'expérience des participantes a montré que cet encadrement était limité. La majorité des femmes interrogées ont dû ajuster elles-mêmes leurs entraînements, en l'absence de conseils précis de la part des professionnels de santé ou de leur encadrement sportif. Cependant, certaines ayant bénéficié du suivi d'un entraîneur sensibilisé ont pu profiter d'un programme plus adapté à leurs besoins.

En ce qui concerne la formation des professionnels du sport, la licence STAPS ne propose aucun cours sur la physiologie de la femme enceinte, ce qui peut paraître cohérent, car peu d'étudiants seront confrontés à ce public et cette voie est rarement choisie pour devenir coach sportif.

Seuls les étudiants poursuivant un master Activité Physique Adaptée et Santé (APAS) bénéficient d'un nombre d'heures dédié à ce sujet dans leur programme.

L'autre voie, plus empruntée, pour devenir professionnel du sport est le BPJEPS ou BEJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport), elle inclut des unités spécifiques telles qu'animateur ou coach sportif avec la mention « activités de la forme », où quelques heures (10 à 20 heures) sont consacrées à la pratique adaptée aux femmes enceintes mais uniquement pour ceux encadrant des activités de fitness, ce qui reste donc très limité.

Ces constats soulignent l'importance d'un suivi encadré ainsi que d'une meilleure communication et d'une coordination entre les professionnels de santé et les encadrants sportifs, afin de limiter les risques de blessures et d'assurer une reprise en toute sécurité (19).

Dans cette perspective, une approche pluridisciplinaire permettrait d'assurer un suivi plus cohérent et adapté aux besoins des femmes enceintes pratiquant une activité sportive à haut niveau d'entraînement. Toutefois, cette collaboration repose sur une formation adéquate des différents acteurs concernés, ce qui soulève la question de leur niveau de préparation à accompagner efficacement ces patientes.

D'après l'Enquête Nationale Périnatale de 2021, le suivi prénatal durant les six premiers mois est majoritairement assuré par un gynécologue-obstétricien, tandis que les sages-femmes prennent en charge 39 % des grossesses. Les médecins généralistes occupent la troisième place (20).

Par ailleurs, la formation des sages-femmes n'inclut pas d'enseignement obligatoire sur l'activité physique et sportive pendant la grossesse (21). À l'école d'Angers, un cours de deux heures sur ce sujet est proposé en première année de master.

La proposition d'interventions spécifiques au sein de ces études pourrait être pertinente. La sage-femme étant le principal acteur de la préparation à la naissance et à la parentalité, l'ajout d'un volet sport pourrait être une solution pour les femmes intéressées. De plus, au cours des années d'études de sage-femme, très peu d'informations sur ce sujet apparaissent. Il serait intéressant de renforcer les informations lors de la formation initiale de sage-femme, de créer des formations ou des sensibilisations animées par des professionnels du domaine et pourquoi pas à terme un diplôme universitaire (DU) « sport et grossesse », au même titre que les DU d'acupuncture, de nutrition ou bien d'autres (22).

Il paraît néanmoins essentiel que les professionnels de santé et du sport actualisent régulièrement leurs connaissances car nous vivons dans une société en constante évolution.

Dans cette dynamique d'évolution des pratiques, certaines initiatives voient le jour pour offrir un accompagnement plus adapté aux femmes enceintes.

Depuis novembre 2023, le centre hospitalier de Laval a ouvert un programme « Ma grossesse en mouvement » en partenariat avec le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) de la Mayenne. Ce projet émane d'une collaboration entre la médecine du sport, des sages-femmes et d'une éducatrice sportive. Il s'agit d'un programme d'APS adapté pour les femmes enceintes suivies par le service de

maternité du début de la grossesse jusqu'au 8^{ème} mois. Deux activités sont proposées : la balnéothérapie et la gym douce/cardio. Il comporte 24 séances par trimestre, effectuées au sein d'un groupe de 8-10 femmes, moyennant un coût de 50 euros par trimestre. Victime de son succès un second atelier devrait voir le jour en 2025 (23) (24).

De même, une étude Clermontoise « Pregmouv » est en cours depuis septembre 2024 pour une durée de 3 ans. Elle vise à identifier les meilleures façons d'accompagner les femmes durant leur grossesse dans leur pratique d'une APS. Cette pratique est encadrée par des éducateurs sportifs dès le 4^{ème} mois de grossesse et jusqu'à 6 mois en post-partum (25).

Au-delà des initiatives institutionnelles, de plus en plus d'athlètes s'impliquent également dans le partage d'informations et d'expériences autour du sport et de la maternité, notamment à travers les réseaux sociaux et la publication d'ouvrages spécialisés. Clarisse AGBEGNENOU, judokate française et championne du monde en 2023, a coécrit un livre intitulé « Maman & Sportive » avec l'aide du Dr DE GASQUET, dans le but d'accompagner et de soutenir les femmes pour qu'elles puissent se mobiliser en fonction de leur niveau sportif (26).

Dans cette même volonté de sensibilisation et de partage d'informations, le Collège National des Sages-Femmes (CNSF) a également mis en place en 2021 des outils pratiques (affiches, flyers, vidéos), afin d'informer les femmes enceintes et leur entourage sur les bienfaits de l'activité physique et sportive durant la période périnatale (27). Parmi ces différents flyers, l'un est spécifiquement dédié à la femme sportive de haut niveau (Annexe 4).

D'autres organismes spécialisés se sont également mobilisés. C'est notamment le cas de la Clinique du Coureur, mentionnée à deux reprises par les femmes interrogées. Il s'agit d'un organisme de formation continue destiné aux professionnels de santé et du sport. Reconnue comme la référence mondiale en prévention et traitement des blessures liées à la course à pied, la Clinique du Coureur met à disposition des ressources éducatives, des formations, ainsi que divers outils visant à aider les coureurs à optimiser leur pratique. En 2020, la plateforme a enrichi son offre avec un volet spécifique dédié à la grossesse et au post-partum. Elle propose également un programme progressif de retour à la course pour les femmes en période post-partum conçu avec l'aide de Douanka GENDREAU, physiothérapeute

en rééducation périnéale et pelvienne et Blaise DUBOIS, kinésithérapeute (28).

Enfin, l'idée exprimée par Mme A et Mme B concernant la création d'une plateforme répertoriant des professionnels formés sur la femme enceinte et le post-partum rejoint l'initiative mise en place par l'INSEP en 2021. En effet, l'INSEP a développé une cartographie interactive qui vise à faciliter l'identification des experts intervenant dans le sport de haut niveau en France, notamment des médecins gynécologues et des préparateurs physiques (29). Bien que cet outil soit spécifiquement destiné aux athlètes de haut niveau, il illustre l'intérêt d'un dispositif similaire accessible à un public plus large, incluant les femmes enceintes sportives, afin de leur garantir un accompagnement adapté et spécialisé.

CONCLUSION

Cette étude a permis d'interroger les femmes sportives dans l'objectif d'obtenir des informations sur la notion d'accompagnement pendant la maternité qui est peu explorée. Nos différents résultats reflètent un manque d'accompagnement spécifique que ce soit du côté obstétrical par le manque de transmission d'informations adaptées ou que ce soit du côté sportif par l'intérêt porté à la femme enceinte. Cependant, cette perception contraste avec les conclusions de d'autres études qui révèlent que les professionnels de santé estiment aborder systématiquement ce sujet.

L'hypothèse peut être émise qu'un accompagnement optimal pendant la grossesse et le post-partum permettrait aux femmes de poursuivre leur discipline de manière plus sereine.

Ainsi, plusieurs pistes émergent pour améliorer cet accompagnement. Parmi celles-ci, on peut noter la collaboration entre le corps médical et l'encadrement sportif, avec une co-construction d'un parcours. Pour autant, cela semble difficile à mettre en place dans le milieu amateur, mais reste possible dans le cadre professionnel. Une autre piste consiste en la création d'un site de référence, qui pourrait répertorier les professionnels de santé et du sport formés sur ce sujet.

À partir de ces deux pistes, d'autres initiatives pourraient émerger, telles que la mise en place d'un programme d'entraînement personnalisé ou encore l'organisation de temps d'échange et de partage d'expériences.

Une grossesse ne devrait jamais être un frein à la passion et à la performance sportive, mais plutôt une étape de vie où l'accompagnement doit être repensé, adapté.

La médiatisation des compétitions sportives féminines est en pleine croissance, avec de nombreux événements nationaux ou internationaux tels que les Jeux Olympiques, les championnats de France qui gagnent en visibilité. À l'approche des JO de 2028 à Los Angeles et avec les nouvelles mesures de soutien concernant la maternité et la parentalité prévues pour 2025, il serait pertinent d'évaluer les effets de ces dispositifs de soutien, visant à concilier carrière et maternité tout en assurant leur bien-être physique et mental (30).

ANNEXES

ANNEXE 1 : LETTRE D'INFORMATION

Angers Mai 2024

Madame, bonjour,

Je suis Manon XAVIER, étudiante sage-femme en quatrième année à Angers. Dans le cadre de mon mémoire de fin de parcours scolaire, je vous propose de participer à mon étude sur **l'accompagnement de la sportive en recherche de performance pendant la grossesse et le post-partum**. Vous trouverez dans cette lettre des informations relatives à l'étude.

Titre de l'étude : **L'accompagnement de la femme sportive pendant la maternité**

Investigateur :

Manon XAVIER étudiante sage-femme en 4ème année

manon.xavier@etud.univ-angers.fr

06.28.50.08.73

Promoteur et organisme responsable

Ecole de sages-femmes d'Angers

CHU Angers

4 rue Larrey 49933

Angers cedex 9

Contexte de l'étude : Depuis ces dernières années, de plus en plus de femmes sportives poursuivent leur activité pendant leur maternité (grossesse et post-partum). Pendant cette période de la vie, l'accompagnement doit faire partie intégrante de leur parcours. L'enquête « *Sport de Haut Niveau et Maternité* » réalisée auprès de 700 sportives, en Mars-Avril 2021, a révélé que 80% d'elles, auraient souhaité un accompagnement spécifique pendant leur grossesse. Concernant l'après-grossesse, 88% déclarent ne pas avoir bénéficié d'un accompagnement adapté pour leur retour à la performance. Au regard de ces chiffres, qu'en pense la principale concernée ?

Définition de la femme sportive pour l'étude : "Une femme pratiquant une activité sportive individuelle ou collective, en compétition à un niveau régional, national ou international, avec pour objectif la recherche de performance."

Population cible : Femmes sportives en compétition (marathon et trail inclus), mères et/ou enceintes, âgées de 18 ans et plus, maîtrise du français oral, pratique en club/fédérations français, activités sportives individuelles ou collectives, effectuant entre 4 à 14 entraînements par semaine.

Objectif de l'étude : Identifier les besoins en termes d'accompagnement de la sportive en recherche de performance pendant la grossesse et le post-partum.

Méthodologie : Afin de répondre à cet objectif d'étude, je vous propose de réaliser un entretien semi-directif dans un lieu prédéfini avec vous en amont. Cet entretien ne vise pas à vous interroger mais plutôt à vous laisser vous exprimer sur votre ressenti. Il s'agira d'un échange entre vous et moi. Afin de faciliter la retranscription et l'analyse de l'entretien, celui-ci sera enregistré à l'aide d'un dictaphone, avec votre accord. Les données seront recueillies de manière anonyme et leur analyse sera donc réalisée de manière anonyme.

Nature des données recueillies : Lors de l'entretien, nous échangerons à propos d'informations concernant votre pratique (discipline, niveau, ect), à propos de l'accompagnement dont vous avez bénéficié pendant votre grossesse et le retour à la performance, à propos de votre vécu ainsi que sur l'accompagnement que vous auriez souhaité et/ou des remarques à faire, afin de vous accompagner au mieux pendant cette période.

Durée de votre participation

L'entretien durera entre 30 et 45 minutes

Bénéfices attendus : Cette étude permettra de mieux prendre en compte les besoins des sportives en termes d'accompagnement tout en proposant un plan de formation ou du moins une maquette de plan d'interventions à destination des professionnels de santé du sport pour qu'ils accompagnent de manière optimale la femme pendant cette période. De plus, la sage-femme pourrait avoir une place dans cet accompagnement en proposant des ateliers en lien avec le sport ...

Votre participation à l'étude est entièrement libre et n'implique aucune contrainte. De la même manière, si vous acceptez de participer, vous pouvez décider de quitter cette étude à tout moment sans justification.

Je reste bien entendu à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

En vous remerciant de votre considération, je vous prie d'agréer Madame, l'expression de mes sentiments distingués.

XAVIER Manon

Etudiante sage-femme en 4ème année à Angers

ANNEXE 2 : AFFICHE A DESTINATION DES CLUBS SPORTIFS FRANÇAIS



ANNEXE 3 : DERNIERE VERSION DU GUIDE D'ENTRETIEN

Bonjour, Je suis Manon XAVIER étudiante sage-femme en 4^{ième} année. Merci d'avoir accepté de participer à cet entretien et de me faire confiance.

Vous participez donc à l'étude de mon mémoire sur l'accompagnement des sportives pendant leur maternité c'est-à-dire pendant la grossesse et le post-partum. Cet entretien semi-directif est une discussion libre. Il a pour but d'identifier vos besoins afin d'améliorer l'accompagnement durant cette période. Si cela ne vous pose pas de problème, je vais enregistrer notre discussion afin de pouvoir la retranscrire au plus proche de vos paroles et dans l'objectif de ne pas déformer ou interpréter vos paroles. Puis je vais procéder à son analyse dans un second temps. Cela est anonyme. Une fois l'analyse faite, les données seront détruites. Avez-vous des questions ?

1. Caractéristiques de la population
 - a. Quel âge avez-vous ?
 - b. Votre situation conjugale : êtes-vous en couple ? Mariée ? Pacsée ? Célibataire ? Ne souhaite pas répondre ?
 - c. Avez-vous des enfants ?
 - Si oui, combien ?
 - d. Avez-vous une profession ?
 - Si oui, laquelle ? À temps plein ? À temps partiel ?
 - Si non, votre discipline est-elle votre profession ?
2. Discipline sportive
 - a. Dans quelle discipline évoluez-vous ?
 - b. Depuis combien de temps pratiquez-vous cette activité ?
 - c. Combien d'entraînement effectuez-vous par semaine ?
Combien cela représente en termes d'heure ? Combien de temps dure votre entraînement ?
 - d. A quel niveau évoluez-vous ?
 - e. Faites-vous de la compétition ?
3. Activité sportive et grossesse
 - a. De quand date votre-grossesse(s) // A quel terme êtes-vous ?
 - b. Avez-vous poursuivi votre activité pendant votre-grossesse(s) ? // Poursuivez-vous votre activité pendant la grossesse ?
 - Si oui, pour quelles raisons ?
 - Si non, pour quelles raisons l'avez-vous arrêtée ? A quel terme ?
 - c. Avez-vous reçu des informations avant/pendant/après concernant l'activité sportive pendant la grossesse ?
 - Si oui, par quel professionnel ? ou quelle personne ? Entourage ? Réseaux sociaux ?
 - Si oui, lesquelles ?
 - Si oui, ont-elles eu une influence sur votre perception sport et grossesse ?
 - Si oui, de quelle manière ?
4. Accompagnement reçu (à adapter en fonction femme enceinte/mère)

Grossesse

- a. De quel type d'accompagnement avez-vous bénéficié ?
 - *Relance : est-ce que des choses ont été mises en place pendant votre grossesse ?*
- b. Quels sont les professionnels qui vous ont accompagnés pendant votre grossesse et en post-partum ?
- c. Aviez-vous un programme adapté ?
 - Si oui, lequel
 - Si non, dans quelles conditions avez-vous continué ? (Seule, internet ...)
- d. Avez-vous pensé arrêter les entraînements pour cause d'un manque d'accompagnement ou d'informations ?
 - Si oui, pourquoi ?
- e. Vous êtes-vous sentie suffisamment écoutée sur vos souhaits/besoins ?

Post-partum

- a. Comment s'est déroulée la reprise de l'activité sportive après votre accouchement ?
- b. Quand avez-vous repris votre activité sportive ?
- c. A quelle fréquence avez-vous repris ?
- d. Par qui avez-vous été accompagné ?

5. Vécu
 - a. Comment avez-vous vécu l'activité sportive pendant la grossesse ?
 - b. Comment avez-vous vécu le retour à la performance ?
 - c. Si c'était à refaire, le referiez-vous ?

6. Accompagnement souhaité
 - a. Avez-vous des idées, des suggestions à me faire parvenir afin d'améliorer cet accompagnement ?
 - *Relance : plus de soutien de la part des professionnels, un programme personnalisé, des recommandations plus claires, des professionnels plus formés à la maternité, des ateliers sur le sport, une meilleure communication des informations lors du suivi de grossesse*
 - b. Comment auriez-vous souhaité être accompagné sur cette période ?
 - c. Auriez-vous souhaité que l'on soit plus à votre écoute ? –
 - Si oui, de quelle manière ?

Souhaitez-vous ajouter quelque chose ? Y a-t-il des éléments qui vous semblent manquer et qui vous paraissent importants ?

Je vous remercie encore une fois d'avoir participé à cette étude et de m'avoir accordé ce temps.

ANNEXE 4 : FLYER CNSF « LA PRATIQUE SPORTIVE CHEZ LA FEMME SPORTIVE DE HAUT NIVEAU »

DEFINITIONS

On appelle « sportive de haut niveau » une femme sportive inscrite sur la liste ministérielle du haut niveau et ayant participé à des compétitions nationales et/ou internationales.

On appelle « pratique sportive intensive » une pratique sportive d'intensité vigoureuse et régulière (supérieure à 7 heures par semaine).

RÉFÉRENCES

Collège National des Sages-Femmes de France, Recommandations pour la Pratique Clinique 2021, Interventions pendant la période périnatale, Chapitre 1

- Partie 1 "Activité Physique et Santé maternelle" (N. Boisseau) : <https://hal.uca.fr/hal-03283246>
- Partie 2 "Effets bénéfiques de l'activité physique maternelle durant la grossesse sur la santé du fœtus, du nouveau-né et de l'enfant" (B. C. Guinhouy, M. Duclos, C. Enea, L. Storme) : <https://hal.uca.fr/hal-03283253>

Ministère des Sports, "Sport de haut niveau et maternité, c'est possible", 2022 : bit.ly/3mDW4cu

RETROUVEZ CES RECOMMANDATIONS EN FORMAT VIDÉO

sur la chaîne Youtube du CNSF



Pour en savoir plus :

- Ministère des Sports, "Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement", Octobre 2021 : bit.ly/3sbu81d
- Haute Autorité de Santé, "Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité", juillet 2022 : bit.ly/3MEEWZ9
- Santé Publique France, "Les 1000 premiers jours - L'activité physique après l'accouchement" : bit.ly/414LA54
- Tuto'jour "L'activité Physique pendant la grossesse" : bit.ly/40kNFJ7
- Outil de mesure de l'intensité de l'activité physique : bit.ly/3KCFyDQ




LA PRATIQUE SPORTIVE CHEZ LA FEMME SPORTIVE DE HAUT NIVEAU

ou ayant une pratique sportive intensive pendant et après la grossesse

Selon les Recommandations du Collège National des Sages-Femmes de France



Pendant la grossesse, je prends du plaisir dans une activité sportive, sans rechercher la performance...

... pour faciliter le retour au haut niveau après l'accouchement !



Cet flyer est inspiré des conclusions du Chapitre 1 des RCP 2021 du CNSF "Partie 1 - Activité Physique et Santé Maternelle" et "Partie 2 - Effets bénéfiques de l'activité physique maternelle durant la grossesse sur la santé du fœtus, du nouveau-né et de l'enfant".

LA PRATIQUE SPORTIVE CHEZ LA FEMME SPORTIVE DE HAUT NIVEAU

ou ayant une pratique sportive intensive pendant et après la grossesse

Selon les Recommandations du Collège National des Sages-Femmes de France

PENDANT LA GROSSESSE

Poursuivre mon activité est bénéfique pour moi et mon futur bébé.

Dès le 2^e trimestre : je pratique une activité sportive d'intensité modérée.

→ J'adapte la fréquence et la durée des séances.



60 à 90 min / jour

1^{er} trimestre



45 min / jour

2^e trimestre



30 min / jour

3^e trimestre

→ Je réalise les séances d'entraînement intensif à une altitude n'excédant pas 1500 à 2000 mètres.

→ Le renforcement musculaire est possible avec des charges légères à modérées.

L'APPARITION DE SYMPTÔMES

ou de signes inhabituels pendant ou après la séance doit entraîner l'arrêt de l'activité. Prenez conseil auprès de votre sage-femme ou médecin.



APRÈS LA NAISSANCE

La reprise doit être adaptée et progressive.

Dans les 6 semaines post-accouchement : je débute par une activité physique d'intensité modérée et sans impact, pour préserver mon périnée.

→ Je prévois la reprise progressive du sport de haut niveau après un bilan périnéal, avec ma sage-femme ou mon médecin, et un avis médical du chirurgien en cas de césarienne.

→ J'allaiter, par souci de confort, si possible avant la séance de sport.

→ Je pourrai reprendre la compétition avec un niveau de performance similaire à la préconception, voire amélioré.

QUELLES ACTIVITÉS ?

- De 0 à 6 semaines → Marche
- De 7 à 12 semaines → Marche rapide, vélo et natation
- Jusqu'à 12 semaines → Renforcement musculaire au poids du corps, puis introduction progressive des charges, toujours en travaillant le périnée
- À partir de la 16^e semaine → Reprise progressive de la course



L'incontinence urinaire d'effort peut être favorisée par la pratique intensive de certains sports (saut, course à pied, travail des abdominaux en hyperpression et soulèvement de charges). Celle-ci peut être prévenue ou prise en charge.

ANNEXE 5 : LES ENTRETIENS

Nom virtuel : Mme A, première femme interviewée
Interviewer : Manon XAVIER, étudiante sage-femme
Lieu : visioconférence TEAMS
Date de l'entretien : le 30 mai 2024 à 14h30
Durée : 40 minutes
Remarque : tutoiement souhaité par la femme

Si tu es d'accord, on va débiter les questions. Pour la première partie, j'aimerais connaître ton âge.

Mais bien sûr, 35 ans.

Tu vis en couple, tu es mariée, pacsée, célibataire, ne souhaite pas répondre ?

Mariée.

Tu as combien d'enfant ?

2 enfants.

Ils ont quel âge ?

Z1, il a 4 ans et demi, il est né en 2019 et Z2, elle a un an. Voilà 15 mois quoi... Enfin, elle est née en février 2023.

Au niveau de ta profession ? Tu fais quel métier ?

Alors je suis médecin, généraliste de formation avec un diplôme de médecine palliative, médecine de la douleur et du coup... mon statut à l'HAD c'est médecin praticien en HAD.

Que tu pratiques à temps plein ? temps partiel ?

A temps partiel, je suis à 60%. Avec des astreintes en plus.

Maintenant je vais te poser des questions plutôt sur ta pratique sportive. Quel sport tu pratiques actuellement et ce que tu as pratiqué pendant que tu étais enceinte ?

Ouais alors actuellement je pratique le trail running... Et après, j'essaye de faire un peu de renforcement musculaire et du vélo de route, même si c'est un peu compliqué en termes de temps, mais en tout cas du home trainer à la maison.

Et pendant la grossesse, pendant les 2 grossesses ?

Oui, pendant les 2 grossesses. La même chose... Enfin, quand j'étais enceinte de Z1, je ne pratiquais pas le trail, en tout cas pas à proprement parler. La course en nature quoi. Mais pas de truc avec du dénivelé. Donc j'ai fait de la course à pied pendant toute ma grossesse et j'ai nagé. Et Z2, j'ai fait de la course à pied, j'ai fait du trail, j'ai couru en montagne et puis j'ai un peu nagé. J'ai nagé juste la veille de l'accouchement, parce que c'est mon petit truc pour être sûr d'accoucher le lendemain pour les 2 ...

Au niveau du temps que tu pratiquais ses activités, c'était à peu près combien de temps ? Pendant la grossesse ?

Alors Z1, je dirais, que je faisais en moyenne 3 sorties semaine voir plus 4... 3 on va dire plus, je marchais pas mal. Enfin, j'essayais de marcher et puis sinon je faisais aussi une séance où je faisais du renfo mais adapté quoi. Et Z2..., je dirais entre 2 et 3, peut-être 1 séance de natation. Je courais un peu moins pour la première grossesse quand même. Ouais, puis même en fait j'ai vraiment intensifié ma pratique après la naissance de Z2 donc ce n'est pas la même habitude.

Et les entraînements, ça représentait à peu près combien de temps ? Les sorties que tu faisais, c'était tout le temps la même durée ou ça variait ?

Ouais, pendant la grossesse c'était à minimum 3/4 d'heure, 1h quoi. Et puis maximum peut être 1h, 1h30. Et puis quand on était à la montagne, je faisais des vraies sorties de..., j'en ai quelques-unes de 3h... On va dire entre 1h à 1h30, on va dire à peu près.

Tu fais du trail donc ça veut dire que tu participes à des compétitions, des trails en montagne en compétition ?

Oui, alors, j'ai un entraînement qui est plus ou moins structuré. En fait, je fais partie d'un groupe. Je n'en faisais pas partie à l'époque de la grossesse de Z1, mais pour Z2 oui. Et sinon oui, j'ai des courses dans l'année, une ou des, cette année, j'en ai qu'une qui va venir. Mais avant la grossesse de Z2, j'en avais fait. On va dire, peut-être 3 par an, je ne parle pas des courses qui ne sont pas très loin mais de courses plutôt montagne, longues 60km

C'est un groupe où vous êtes plusieurs et puis, vous faites les sorties ensemble, vous vous préparez ensemble ?

Ouais, en fait, je fais un mélange entre des séances individuelles et des séances avec le groupe. C'est à la carte. Il y a différentes formules... Plutôt des gens de la génération au-dessus de moi genre, 50 ans. Et pour quelques-uns, ils ont fait des trucs de fou. Mais je l'ai intégré, le groupe, au moment du Covid, septembre 2020

Pour quelle(s) raison(s) tu avais décidé de continuer pendant la grossesse ?

Parce que j'étais bien, parce que j'ai, enfin hors grossesse, si j'ai pas l'activité sportive, je suis moins bien physiquement dans ma tête, j'en ai vraiment besoin pour mon équilibre et ça fait longtemps que je l'ai identifié... pour bien dormir, par rapport à des moments de vie où c'était plus compliqué, par rapport à mon boulot. J'ai besoin de me dépenser physiquement. Ça me paraissait inenvisageable d'arrêter... Après, je m'étais préparée au fait que peut être, si j'avais un problème, je pourrais pas le faire et ce n'était pas une catastrophe non plus. Mais en l'occurrence, j'étais bien. J'avais un diabète gestationnel pour les 2 alors pour la première c'était dès le début. Ma sœur est diabétique. Dès le début de la grossesse, il y avait aussi ce truc de se dire « il faut que je me dépense » ... Voilà, faut que je ne prenne pas trop de poids, alors je suis pas obsédée par la prise de poids. Mais dans ce contexte-là, ça participait quand même. Le diabète gesta, ça participait quand même au fait de, « il faut que je marche, il faut que je bouge. Pour que tout se passe bien », bon j'ai eu 2 petits bébés. J'ai pris 7 kilos. Enfin bref, mais n'empêche que j'avais l'étiquette avec le diabète, c'était juste la limite. Et puis Z2, c'était à partir du 6e mois. Un peu pareil dans ma tête, de toute façon, je sais qu'à un moment ou un autre je m'attendais au fait que mon HGPO ne soit pas génial. Dès le début j'étais un peu dans la dynamique de, « il faut que je continue à avoir une alimentation bien équilibrée, je bouge et tout » voilà. Et puis j'étais hyper bien, franchement, j'étais pas du tout gênée par mon ventre. Enfin j'avais aucune raison d'arrêter ! Et puis y' a pas mal de trucs aussi sur les bienfaits de la course à pied pendant la grossesse et donc j'étais convaincu du truc.

J'allais te demander, quelles informations tu avais reçu ? Avant tes grossesses ou au tout début de ta grossesse, lors de ta toute première grossesse, est ce que t'avais reçu des informations sur la pratique sportive ?

Au début de ma première grossesse, je crois pas, je crois que je suis allée chercher des infos que j'ai eu du mal à trouver ...

Tu cherchais des informations sur internet, dans les livres ?

Ouais... Alors, comme je te disais, la clinique du coureur aussi commençait déjà à sortir des trucs là-dessus. Pas mal de podcasts. Mais ça, c'est vraiment lors de la grossesse de Z2, où j'ai trouvé qu'il y avait beaucoup plus d'infos. Ouais mais en 2019, en 2018, enfin oui, 2019 c'était un peu... Je ne savais pas. Mais j'étais quand même convaincu du bien-fondé, mais j'avais plus de doutes quand même sur la première grossesse que sur la deuxième de, « est-ce que c'est quand même raisonnable ». De plus, les autres me faisaient douter.

Comment ça il te faisait douter ?

Ils me faisaient des remarques sur le fait que je continue, que c'était mauvais pour le bébé et qu'il fallait que je me repose. Mais ils n'avaient pas non plus de notion sur ce sujet-là aussi.

...

Est-ce que pendant la grossesse, au cours de tes différentes consultations ou à un moment donné, ça a été évoqué ? ... Ou vraiment pas du tout et c'est vraiment toi qui as pu t'informer de ton côté ?

C'était évoqué à mon initiative, c'est à dire que c'était moi qui lançais le sujet, j'allais à la pêche aux informations avec gynéco et sage-femme parce que j'avais un suivi gynéco, ça s'est fait comme ça au début, j'avais pas de médecin traitant. Enfin bref et donc j'avais gynéco et puis j'avais le suivi avec la sage-femme plutôt sur la deuxième partie de grossesse. Mais non, ni avec le gynéco, ni la sage-femme. Et puis j'ai eu 2 sages-femmes différentes entre les 2

grossesses...et non enfin personne, c'était tout le temps à mon initiative. Alors du coup j'ai pris plus les devants aussi pour la deuxième grossesse, dès le début j'en ai parlé à la sage-femme. Mais la gynéco, jamais elle ne me l'a demandé.

En post-partum également ?

Alors en post-partum, si... Alors je me souviens bien, avec la sage-femme en post-partum après la première grossesse, c'était génial. Enfin, les 2 sages-femmes étaient géniales de toute façon, mais pas trop à l'aise non plus avec le sujet, mais surtout, je me souviens en fait, j'avais des difficultés dans mon ancien boulot et puis on habitait pas chez nous, il y avait des travaux...

Enfin bref, j'étais un peu seule, j'ai pas fait de baby blues, dépression du post-partum mais y a des moments, c'était un peu dur et elle me disait, « mais qu'est-ce qui vous fait du bien ? » et j'avais répondu, « en fait, ce serait de ressortir, vraiment, de bouger, de faire un peu de sport » et donc elle m'a un peu dit « bah on prend le temps, mais dès que c'est bon je vous dis » et donc en gros 2 mois, 2 mois et demi elle m'a dit « Allez, allez y reprenez doucement ». Sur le moment, j'ai eu l'impression que ça se passait bien. Et puis un an et demi à 2 ans après la naissance, quand j'ai commencé à bien intensifier ma pratique, à faire du trail avec plus de d'efforts traumatiques. Bah j'ai eu des fuites urinaires et là j'ai rencontré le kiné qui m'a fait faire des abdos hypopressifs. Et donc pour Z2, c'était différent puisque je savais que de toute façon, je reverrais la kiné que j'avais connu à distance de la grossesse d'avant. Enfin vraiment, c'était ouais..., un an et demi à 2 ans, après la naissance de Z1 et donc j'avais gardé contact avec elle, je l'avais vu déjà pendant 3 mois et puis elle m'avait dit « en cas de nouvelle grossesse, on se revoit » et en effet c'est ce qui s'est passé. Donc j'ai fait ma rééduc avec la sage-femme en post-partum.

Après, ma deuxième grossesse et quasiment dès que j'avais fini, enfin fini à peu près avec la sage-femme, j'ai poursuivi avec la kiné pour aller plus loin dans la rééducation.

Quand elle t'a dit que tu pouvais reprendre après ta grossesse, tu avais repris plutôt tranquillement ou intense ?

Bah j'avais l'impression que oui, mais je pense que pas tant que ça en fait. Puis c'était le Covid... C'était le début du Covid, j'avais l'impression d'avoir repris plus tôt, mais quand je revois maintenant les recommandations de la clinique du coureur, par exemple avec les 2 minutes une minute, bah non, je pense que je n'ai pas fait progressif. Je sortais sur la route. Aux alentours.

On va plutôt parler de l'accompagnement que t'as reçu du coup pendant les 2 grossesses. Donc c'était toi de ton côté qui faisais des séances ? Ouais.

Et donc si j'ai bien compris au niveau de l'accompagnement il n'y a rien qui a été mis en place ? C'était toi, avec les informations que tu trouvais, tu faisais un peu ton planning ?

Pour la première grossesse je faisais juste ce que je faisais d'habitude c'est-à-dire, je vais continuer à courir 2 à 3 fois par semaine. Voilà en faisant des courses, soit dans la rue, près de chez moi, soit dans les parcs, à X.

Il n'y a personne qui t'a vraiment accompagné pour la pratique ?

Non

Et en post-partum, c'est la sage-femme qui t'a autorisé à reprendre ? Ouais. Un peu parce que moi je lui demandais en fait.

OK, sur ta deuxième grossesse, également, accompagnée par la sage-femme ? Ouais, c'est pas la même sage-femme, mais je lui avais dit du coup, ouais.

Ouai, il n'y a pas eu une autre personne qui t'a fait des plannings d'entraînement, des choses comme ça.

Non, en fait le coach du groupe en question, ce qui m'a pas mal déçu, c'est qu'il ne sait absolument pas intéressé à la question du tout

Est-ce qu'à un moment donné sur tes 2 grossesses, tu t'es dit qu'il fallait que tu t'arrêtes parce qu'il te manquait des informations, un accompagnement ou les informations que tu trouvais ce n'était pas rassurant pour toi ?

Alors ... Pas vraiment, mais j'ai fait mon test de grossesse la semaine qui précédait un 60 kilomètres dans les X que je devais faire, qui était censé être un peu challengeant... J'avais beaucoup hésité avant. Et je ne l'ai pas fait... Ouais la semaine avant. Alors que je sais que ça n'aurait rien changé, mais je sais pas... Par peur qu'il se passe quelque chose et que je me dise après, « est-ce que quand même il y aurait pas un lien ? » Et après non, ... alors après je me suis pas inscrite, j'ai juste fait un trail dans le coin. Je sais plus trop ça devait être à peine 20 kilomètres, où j'étais à 3 mois et demi de grossesse, mais après je me suis pas inscrite à des courses. J'ai décidé de ne pas faire de courses en compétition. Mais je n'ai pas eu de doute... en fait, c'est sûr que quand on a fait des sorties à la montagne, je faisais attention, au risque de chute, c'est ça qui faisait peur. J'ai toujours beaucoup fait attention aux chutes, mais pas vraiment limitée. Je faisais pas des grosses séances, mais ce qui me faisait douter, c'était plus les autres. Quand j'arrivais à l'entraînement et que tout le monde me disait « Mais qu'est-ce que tu fais là ? »

...

J'ai oublié pour les 2 grossesses, tu as arrêté juste avant l'accouchement ou un peu en amont ?

Alors, c'est différent... Z1, j'ai continué jusqu'au bout et donc j'ai eu un arrêt net. Pour Z2, elle est née le 23 février et c'est la première semaine de janvier lors d'une consult gynéco que ... A savoir que je rentrerai de X, je suis parti à X. On a beaucoup marché. Enfin, je suis revenue et je..., je pense que, a posteriori, j'avais dû avoir des contractions et j'ai eu une échographie. Et le col était modifié... Oui, et donc là, c'était bah, arrêt de travail, repos machin donc là arrêt.

Et c'était à quel, à quel mois ?

Bah c'était tu vois, c'était 2 mois avant le terme à peine... Enfin, il s'est écoulé un mois et demi entre le moment où, on m'a dit de me reposer et le moment où j'ai accouché quoi... J'ai eu un mois où j'étais au repos complet.

Est-ce que tu t'es sentie suffisamment écoutée sur ce que toi t'avais envie, sur tes besoins ?

Non, je peux pas dire ça... Ouais, non... Après ouais, non, la gynéco je voyais bien qu'elle était pas à l'aise avec le sujet et que quand j'insistais « qu'est-ce que j'ai le droit de faire ? » Elle enfin, elle me répondait, pas forcément et quand je demandais, elle me disait « Ben, je sais pas, peut-être 2 séances par semaine, de maximum 1h », mais en fait, ça sortait de nulle part... Et puis la sage-femme... Non

Elle suivait ce que toi tu voulais faire.

Ouais

A aucun moment elles sont allées regarder les recommandations de la HAS ou des choses comme ça, et vous avez pu en discuter et revoir tous ensemble ?

Non... Bah pas devant moi, pour la seconde grossesse, elle m'a quand même demandé, alors c'était plus en post-partum parce que je lui avais filé le tableau de la clinique du coureur sur la reprise, ça elle m'a demandé. Et puis elle, si elle s'intéressait quand même, j'avais aussi envoyé le lien d'un webinaire sur la grossesse.

Elle était ouverte à la question. Non, par contre, elle m'a pas mal ... J'étais tellement flippée sur la fin de grossesse et elle faisait de la préparation à la naissance en piscine et là pour le coup, c'était plutôt moi qui disais, « est-ce que vraiment je peux faire ça ? » Et là, elle était très rassurante, bien sûr que oui, mais c'est un autre contexte.

Au niveau du post-partum, comment s'est déroulé la reprise de l'activité sportive ?

Et ben, en fait, j'ai fait la rééducation avec la sage-femme donc, elle m'a vraiment dit, vous faites rien. Donc j'ai obéi, mais j'ai dû reprendre à 2 mois et demi, 3 mois... Et puis en même temps que je reprenais, je faisais avec la kiné. Ouais, en gros..., la sage-femme m'a dit, « Vous faites rien le temps que je vous vois en rééduc », mais je n'ai pas eu beaucoup de séances de réduc avec elle et par contre avec la Kiné c'était différent. J'avais posé la question de « est-ce que je peux commencer les abdos hypopressifs. Elle m'avait dit non. Et la kiné m'a dit au moment où je l'ai vu à 3 mois, mais en fait, si les abdos hypopressifs, je pouvais les faire plus tôt. Alors l'impression qu'il y a 2 écoles. Donc moi, je m'en suis tenue à chaque fois à ce qu'on

me disait, j'ai fait ce que me disait de faire la sage-femme, mais à posteriori, la kiné m'a dit d'en faire

Donc des informations qui se contredisent entre les professionnels. Okay. Tu as repris progressivement, au fur et à mesure, tu augmentais tes séances ?

Oui, je n'ai toujours pas trop fait ce truc d'une minute, une minute parce que besoin d'être aussi un peu dans la nature. Et c'est vrai, alors je suis beaucoup allée par chez moi. Là, on fait du dénivelé et au début, j'y suis quand même allée de manière progressive, mais un peu à ma sauce en faisant marche/course. Mais du coup voilà, on est allé doucement dans les descentes aussi. Au début, on faisait attention de pas trop faire de descentes au tout début, mais c'était du plaisir, quoi. C'était mon moment, c'était dehors, profitez en plus. Mais en juin, j'ai rapidement intensifié puisque j'ai fait un trail de 30 kilomètres dans les X avec pas mal de fin avec 1800 dénivelés, fin juillet, tu vois donc en fait j'avais 2 mois de prépa donc il fallait quand même que je cours quoi donc j'y suis allée progressivement mais j'ai dû reprendre mi-mai, un truc comme ça.

Et pour la première, est ce que t'étais aussi retournée faire des courses assez rapidement ?

C'était le Covid, donc il n'y avait pas la question des courses... J'ai intégré le groupe après la naissance de mon premier enfant. Il n'avait même pas un an. J'ai juste fait un trail l'été quand il avait ouais, 8/9 mois quoi, trail de 17 kilomètres en montagne dans les X, mais ça doit être la première course que j'avais fait je crois après. Mais non, il se passait en plus de ça, il ne se passait rien, tout était annulé.

2 questions au niveau de ton vécu sur tes 2 grossesses, comment t'as vécu la pratique de l'activité sportive pendant la grossesse ?

Moi, ça me faisait vachement bien comme je te disais physiquement, j'avais vraiment besoin et je pense que ça m'a pas mal aidé aussi à bien gérer mon histoire du diabète même si ça posait pas trop de soucis mais quand même...

Après ce que j'ai moins bien vécu, c'est bah le regard des autres en fait, qui n'était pas toujours, alors surtout sur la première, ça concerne un peu moins la deuxième. Ou alors je faisais moins attention, mais des gens même qui se permettent des commentaires sur des sorties... En fait, c'est juste que y a un moment, ça fait quand même un peu douter. Au bout d'un moment, on cumule ou alors dans mon entourage, même si dans ma famille, tout le monde me laisse tranquille, alors je sais pas si c'est parce que je suis médecin, ils se disent, elle sait ce qu'elle fait en réalité, je ne sais pas plus que quelqu'un d'autre, mais... Et la seconde alors, des gens que je connaissais pas trop ou alors je te dis j'ai moins fait attention, mais dans le groupe ce truc de « mais qu'est-ce que tu fais là ? » Ouais, ça c'était quand même revenu assez ou « fais attention ». C'est pas méchant, c'est juste, c'est suffisant.

Et le retour après la grossesse, comment tu l'as vécu ?

Bah hyper contente de reprendre. Je dis hyper content car j'étais bien après, là où j'étais aussi un peu déçue, c'est que le même coach, là, il trouvait pas le sujet plus intéressant que ça non plus. C'est quand même, je sais pas, je l'avais imaginé, que ça, tu vois comme moi, ça m'intéresse beaucoup ce que tu fais, je te dis peut être en tant de coach ça peut l'intéresser, en plus je savais indirectement qu'il était assez étonné que je revienne, que je sois en forme et tout, mais, il n'a jamais formulé et il s'est jamais intéressé à la façon dont je reprenais et à ce que je faisais. J'étais toute seule dans le truc aussi, mais j'étais tellement contente de reprendre que voilà

Si c'était à refaire, pour une autre grossesse, tu le referais ?

Ouais je pense, après le truc c'est qu'à la fin de la grossesse de Z2, j'ai dû arrêter net et être au repos car j'avais un col raccourci à la suite d'un voyage, donc je remets ça aussi en question... Mais c'était quand même difficile d'enlever complètement de ma tête « est ce que j'en ai pas trop fait à un moment donné, même en en termes d'activité physique », même si j'avais eu une écho en décembre avant le départ en avion, pour être sûr que tout était ok et que c'était bien à ce moment-là, on avait pas super bien vu le col, mais à priori c'était bien. Elle était vraiment basse, elle appuyait, j'ai toujours eu cette sensation de pesanteur. Mais c'était difficile quand même. Et aussi de me dire, mais « qu'est-ce que les gens vont penser ? qu'est-ce que les gens vont se dire », ça, c'était pas toujours hyper facile, donc là maintenant on est à distance et j'ai un bébé qui va bien et tout et voilà. Je suis quand même convaincue que ça n'avait rien à voir donc sur une autre grossesse... Non, je pense que je referais pareil.

Quand tu as repris le sport, le niveau de performance que t'avais avant la grossesse, tu l'as facilement retrouvée ?

Je trouve que oui, plutôt pas mal quand même. Sachant qu'il y a quand même un biais, c'est la fatigue...

Mais oui, oui, si je pense que globalement j'ai vite récupéré. En fait, je m'étais dit, cette période de repos forcé où je ne fais plus rien, ça va être cata. Je vais tout perdre et en fait pas tant que ça. Aussi parce que ce que je me suis fixée, particulièrement pour Z2, c'est de beaucoup marcher dès le début.

Donc en fait, je faisais tout à pied rapidement en poussette et donc ça je l'ai fait quand même assez tôt pour Z2 et je marchais beaucoup donc je pense ça à participer quand même au fait de reprendre rapidement... J'ai pas senti que ce mois et demi de repos avait été super délétère. Sachant que dans les 15 jours de toute fin de grossesse, je me suis remise à marcher. Est-ce que j'ai couru ?... Je sais plus trop si j'ai un peu trottiné.

Mais voilà, et j'ai donc nagé la veille de l'accouchement. Pour Z1 j'avais nagé 2 kilomètres et le lendemain j'avais accouché. Donc je m'étais dit, Je vais faire pareil. Et sauf que je m'étais dit, 2 kilomètres, c'est mort, après un mois d'arrêt, je ne vais pas pouvoir. En fait, j'ai nagé 1 kilomètre 5 et je me suis arrêtée en me disant « bah si j'accouche cette nuit, faut que je me calme, faut pas être trop crevé ».

C'est ce qui s'est passé en l'occurrence, donc j'ai quand même nagé la veille de l'accouchement aussi, du crawl, et je pensais être un peu déconditionnée. Pas tant que ça en fait, ça allait ouais.

Est-ce que t'as des idées, des suggestions qu'on pourrait transmettre à la gynéco, à la sage-femme ou à des coachs pour que cet accompagnement soit plus adapté ? Tout simplement qu'il y ait finalement, un accompagnement ?

Bah c'est juste qu'en fait, qu'ils puissent se former pour répondre de manière factuelle, en fait, avec des études à l'appui et pas juste de « bah vous pouvez faire 2 sorties par semaine » ou alors qu'on puisse être réorienté vers un référent sage-femme/gynéco/coach, enfin j'en sais rien, mais quelqu'un qui serait formé sur le sujet quoi. Après pour moi il y a 2 choses : il y a la question du suivi gynéco, du suivi de ta grossesse et des risques pour ton bébé et du lien avec les éventuelles pathologies, ici le diabète. Le suivi médical et donc la question du sport et du suivi médical. Et la question de comment structurer ton entraînement. Et ça, pour moi, c'est plus un coach, tu vois...

Enfin, je ne demanderai pas à la sage-femme ou à la gynéco de me dire si je dois faire du dénivelé, du stade, du machin. Mais ce serait bien, idéalement, ce serait bien d'avoir les 2...

Mais après, pour avoir écouté pas mal de podcasts. Tu vois, y a des coachs qui commencent à être à l'aise avec ce sujet-là et qui s'intéressent vraiment, Donc, c'est juste à X pour le moment il n'y en a pas. Si j'avais voulu un coaching à distance, je pense que j'aurais pu choisir quelqu'un qui était à l'aise, je pense... En fait, il faudrait pouvoir aussi quand tu cherches sur internet, mais ça, j'avais déjà entendu un podcast avec une fille qui en parlait, pouvoir identifier une espèce de compétence, tu vois ou pas forcément sur internet ou d'une autre manière, mais qu'on sache qu'il y a une sage-femme ou 2 sages-femmes qui à une compétence particulière là-dedans, comme quand tu vas chercher une sage-femme qui fait de l'acupuncture, sage-femme qui fait de la préparation à la naissance en piscine. Un peu sur ce même mode là. Ce serait vraiment chouette.

Et puis il y a la question aussi des différents sports parce que moi je cherchais la course à pied. La clinique du coureur a commencé à évoquer ce sujet. On commence tout juste à évoquer ce sujet plus qu'avant via des podcast ou même de plus en plus de femmes s'exposent sur les réseaux sociaux et qui veulent faire bouger les choses

Est-ce que tu souhaites ajouter quelque chose ou est-ce qu'il y a une question que je n'aurais pas posée qui serait intéressante ?

Écoute, non, je pense de mon côté avoir dit pas mal de trucs. J'ai eu un accompagnement génial pendant mes grossesses, sage-femme et gynéco mais sur le versant sport c'est vrai qu'il n'y avait rien. Je pense que j'ai senti plus la gynéco réfractaire sur le sujet, pas à l'aise avec le sujet. La sage-femme que j'ai eu pour ma deuxième grossesse était plus à l'écoute mais sans avoir trop d'informations à me transmettre finalement, mais ouverte sur le sujet

Okay, je pense t'avoir posé toutes les questions que j'avais pour toi aujourd'hui. Merci beaucoup

Nom virtuel : Mme B, deuxième femme interviewée
Interviewer : Manon XAVIER, étudiante sage-femme
Lieu : au domicile de la femme
Date de l'entretien : le 15 juin 2024 à 14h30
Durée : 30 minutes
Remarque : tutoiement souhaité par la femme

C'est parti. Déjà pour commencer, je voulais prendre ton âge ?

J'ai 32 ans,

Tu vis en couple ? Tu es mariée ? Célibataire ? Pacsée ?

Oui, je suis mariée

Donc là c'est ton premier enfant que tu attends ?

Oui,

Le terme est prévu pour quand ?

Le terme est le 26 juillet.

Donc tout bientôt.

C'est ça, dans 6 semaines

Comment se passe ta grossesse ?

Très bien, ça se passe bien. C'est un peu lourd maintenant. Mais j'ai hâte que ça se finisse. Mais, ça s'est bien passé, j'ai eu peu de maux, donc j'ai de la chance.

Tu es en congé ou tu travailles toujours ?

Je travaille toujours. Encore une semaine, j'ai repoussé mes congés pour après les décaler sur la période d'après

Tu exerces quelle profession ?

Je suis chargée d'études dans un bureau d'étude, c'est un bureau d'étude qui fait des aménagements urbains pour des lotissements, pour la ville. Et moi du coup je fais des études surtout des projets privés publics...Je fais du dessin sur ordi, en gros, et je consulte des architectes, des paysagistes pour monter ces projets

Un travail que tu fais à temps plein ou à temps partiel ?

A temps plein

...

Avant l'enregistrement, tu me disais donc que tu pratiquais la natation, le vélo, en dehors de la grossesse, est-ce que tu cours également ?

Oui. Je cours également au sein du club d'X, de triathlon

Ça fait combien de temps que tu pratiques cette activité-là ?

Euhh... Depuis 2017, j'ai commencé le triathlon, ... même fin 2016, donc ça va faire 8 ans, presque. Avant, je faisais de la natation également dans un club. Pendant mes études j'ai mis entre parenthèses le sport pour privilégier les études mais voilà, c'est surtout la natation qui me plaisait beaucoup avant.

Humm... Donc avant la grossesse, ça représentait à peu près combien d'entraînement par semaine ?

Alors... En moyenne, 2 entraînements de course à pied, 1 à 2 entraînements de natation et 1 entraînement de vélo. Ça c'était en moyenne, mais quand j'étais en préparation pour des half ou l'Ironman, comme en 2022, c'est monté à 20h de sport par semaine. Donc là, on était plus à 3-4 sorties vélo 2 de natation et 3 de course

Échelonné sur plusieurs jours ou ça pouvait être que dans une même journée ?

Ça pouvait arriver que dans une journée, il y ait natation, vélo et course...

Au niveau des compétitions, tu m'as dit donc par mail que t'avais fait un iron Man, c'est ça ? T'as fait également d'autres compétitions, d'autres courses ?

J'ai fait 2 half donc la moitié d'un Ironman et un Ironman en 2022 et puis sinon c'était surtout du sprint fin des triathlons courts donc S/M/XS...

Pendant la grossesse, la natation représente combien de séances par semaine ? Est-ce qu'entre le début de la grossesse et là actuellement, t'as diminué ?

Non, en fait j'ai pas diminué. Humm...c'est 1 à 2 suivant mon planning, dans mon organisation mais 1 à 2 séances pas plus, pas moins,

Et ça représente à peu près combien de temps ?

Alors, ce sont des séances, de 1h30 environ, je peux pousser jusqu'à 1h45 donc, ce qui a changé en fait, c'est comment je me sens, quelle intensité je mets dans les séances, les entraînements, parfois je fais une petite pause pipi au milieu

Pour quelle(s) raison(s) tu t'es dit que là, pendant la grossesse, t'avais envie de continuer une activité sportive et que, au contraire, t'allais pas dire « là c'est la grossesse, je fais une pause de tout » ?

Je savais que c'était pas possible pour moi d'arrêter, rien que psychologiquement, j'en ai besoin. Et pour mon corps aussi, le début de la grossesse, ça n'a pas été facile pour moi parce que mon corps a changé. J'étais quand même très affûtée avant et donc le corps prend des formes, des rondeurs. C'est vrai que c'est joli mais voilà, il faut l'accepter...Et du coup, le sport, ça me permettait quand même de me dépenser. Ça permet aussi d'évacuer un stress, de l'énergie, ect. Donc pour moi, il n'y avait pas de possibilité d'arrêter complètement donc, il fallait trouver un moyen de continuer un peu.

...

Est-ce que les professionnels qui suivent ta grossesse t'ont donné des informations concernant l'activité sportive et la grossesse ?

Alors ma première gynécologue justement m'a donné un prospectus, que je trouvais intéressant mais qui était un peu général j'ai trouvé, après y avait des exercices intéressants mais j'ai vite compris que c'était au ressenti... Après à part ça, j'ai cherché des podcasts donc j'ai beaucoup écouté le podcast. Je suis une triathlète qui est devenue maman cette année et qui a beaucoup parlé sur les réseaux sociaux. Enfin, elle médiatise beaucoup sa vie. Donc c'était intéressant aussi et à part ça, j'en ai un peu parlé à ma sage-femme, mais pas beaucoup... Disons je n'ai pas osé poser plus de questions

C'est ta gynéco qui t'a proposé ce prospectus ?

Oui

Donc c'est toi qui as évoqué que pour toi pendant la grossesse, il fallait que tu continues une activité sportive ou d'elle-même elle t'en a pas parlé ?

Non non, c'est moi

Et avec la SF ? C'est toi également ?

Non, c'est moi.

Donc si je comprends bien dans ta grossesse, tu es accompagnée d'une gynéco et d'une sage-femme ?

Euh... Non, en fait c'est un peu plus compliqué. L'année dernière, j'avais une gynéco, je suis tombée enceinte, mais j'ai fait une fausse couche à 3 mois, et après du coup j'ai mis du temps à m'en remettre psychologiquement donc je voulais plus voir cette femme, cette femme-là, même si elle n'y pouvait rien... Et donc j'ai pris une sage-femme pour cette grossesse et ça..., c'est beaucoup mieux passé... Après on a pas beaucoup évoqué le sujet du sport mais plutôt de la santé, la santé en général. Et maintenant, j'ai un gynéco sur le lieu de mon accouchement...

Est-ce que toutes les informations, le dépliant, tous les podcasts que t'as pu écouter, ça a eu une influence sur toi, ta pratique pendant la grossesse ?

Je me suis écoutée et j'étais un peu déjà dans cette logique là avant la grossesse quand je faisais du sport à haute intensité. Donc là, je me suis dit « je vais m'écouter moi » mais bon y'a quand même des choses qu'on ne connaît pas, les incertitudes. Et du coup, les podcasts, ça m'a aidé à ouvrir mon panel, on va dire de possibilités. Je ne connaissais pas le yoga prénatal, par exemple, à la maison. J'ai aussi entendu des femmes qui disaient, que le fait de

marcher, ça fait vraiment du bien. Donc j'ai fait ça... Aussi, j'ai couru quand même jusqu'au 4e mois et à la fin je faisais plus que marche, course, marche, course, donc j'ai vraiment fait l'arrêt progressivement. Voilà donc si, ça m'a aidé quand même, ça m'aide et ça permet de se dire qu'on fait pas n'importe quoi.

T'as couru jusqu'au 4e mois, si tu t'es arrêtée au 4e mois, c'est ton corps qui t'a dit stop ? Tu t'es dit que là, fallait que tu arrêtes cette pratique ?

Ouais, en fait, ouais, c'est ça..., ça commençait à tirer en bas du ventre et ça m'a fait peur d'autant plus avec la fausse couche avant et je me suis dit « il faut que tu sois raisonnable ». Et puis quand tu ne prends plus de plaisir, faut s'arrêter. En fait, j'ai compris que c'était une question de plaisir, beaucoup. Il faut continuer le sport mais faut que ce soit du plaisir et ne pas essayer de performer. Mais moi j'ai un instinct de performance

...

Je vais te parler de l'accompagnement. Donc tu es accompagnée par le gynéco et une sage-femme libérale. Au niveau de, au sein de ton club, est-ce qu'il y a eu un accompagnement qui a été mis en place depuis que t'es enceinte ou pas du tout ?

C'est plutôt, ouais, ... je gère un peu toute seule. Après, c'est pas venu de moi, j'aurais peut-être pu aller voir les coachs et leur dire, « bah, qu'est-ce que je dois faire ? » Et peut-être qu'il se serait impliqué. Mais ils ne sont pas venus vers moi en me disant « J'ai déjà lu des choses. Tu pourrais faire ci faire ça ». Donc non, j'ai pas eu d'accompagnement, après, ils ont été très bienveillants pendant les séances, pendant les entraînements ils me disaient que je n'étais pas obligée de tout faire

Mais ils ne t'ont pas fait de programme adapté en tant que femme enceinte, c'est plutôt toi, ton corps qui s'est adapté à cette situation là, mais tu ne les as pas sentis fermés sur ce sujet-là ?

Non, non, non.

Est-ce que tu as senti que s'ils n'étaient pas investis, c'étaient parce qu'ils avaient peu d'informations et qu'ils ne savaient pas non plus quoi te communiquer ?

Oui ça c'est possible, Parce que j'ai eu beaucoup de questions, c'est marrant « Alors comment que t'arrives encore à nager ? ». Parce que j'arrivais toujours à faire les culbutes jusqu'à encore un mois. Surtout les jeunes coachs. Donc je pense que oui, ça les intéresse, mais ils ne doivent pas être trop renseignés dessus

Humm... Est-ce qu'à un moment donné, là depuis que ta grossesse a démarré et que tu continues le sport tu t'es dit « là faut que j'arrête tout parce que, je ne suis pas assez informée, je sais pas dans quelle direction je vais, faut que je me stoppe et puis je reprendrai plus tard » ?

Euh non, je ne me suis jamais posée cette question-là... en tout cas pas pour la natation. Vraiment je me sens vraiment bien dans l'eau et par contre le vélo je me suis dit parfois, faudrait peut-être que j'arrête.

Que t'arrêtes plus tôt parce que y a le risque de chute, tous les risques que ça peut entraîner ou parce qu'on t'a pas donné d'informations sur ce que tu pouvais faire ?

Pour les risques oui ... Je fais des cours aussi de préparation à la naissance, et une sage-femme qui nous suit et qui a été assez clair sur ce sujet, très dans la prévoyance. Elle a dit attention, le vélo ça faut arrêter. Si vous avez un accident ect.

OK oui donc tu t'es écoutée... Là actuellement, est-ce que tu dis que t'as suffisamment été écoutée sur tes souhaits et tes besoins, concernant le sport pendant ta grossesse ?

Bah oui oui..., après, je me suis trouvée un peu limitée quand même par les informations qu'il y a eu en retour, après je suis pas du genre à aller chercher trop non plus, mais on n'est pas non plus venu vers moi pour m'en donner.

Maintenant on va faire un léger bond dans le futur, comment envisages-tu l'après grossesse avec l'arrivée de ce bébé, et le sport ?

Ben ça commence à prendre petit à petit conscience dans ma tête là ouais, je commence à écouter des choses sur le post-partum. J'appréhende un peu... Bah déjà mon corps a changé. Je sais que j'ai envie de repartir à fond. J'ai écouté pas mal de choses. Je pense que oui, il va falloir trouver un rythme... Va falloir être patiente et selon ma capacité à me rétablir par rapport

à comment ça va se passer aussi la naissance, comment le bébé va se comporter, l'organisation à la maison ect

Il va falloir que j'accepte, que ça prendra peut-être plus de temps que ce que j'ai envie. Donc voilà, je, c'est un peu l'inconnu. Euh... Après avoir écouté des choses dessus, c'est bien, mais parfois ça fait peur. J'essaye d'être... de faire attention quand même donc on verra bien

Oui, est-ce que tu penses que là, au sein de ton club, les coachs vont être là pour toi pour t'aider à progressivement te remettre bien ?

Oui bah j'aimerais bien ... J'y ai réfléchi, peut-être aller les voir avant la fin de l'année pour leur demander s'ils pourraient pas me préparer, un petit programme de remise en forme, voilà au-delà de la rééducation du périnée qui sera mon affaire mais rien que pour se remuscler tout ça...

Ouai, je vais voir s'ils peuvent me proposer quelque chose là, et puis peut-être pour eux aussi, c'est quelque chose qui les intéresse

Complètement ce serait l'opportunité pour eux de faire ça pour une jeune maman. Et puis ça se trouve, tu ne seras pas la seule

Oui puis j'ai des amies là enceintes ça les intéresse aussi, ça peut être une bonne idée

Donc si je comprends bien pour cette période du post-partum tu vas avoir besoin d'être plus accompagnée que là pendant la grossesse où tu as géré seule ?

Oui, je pense que c'est ça, ça sera plus dur après.

Te dire qu'il va falloir quand même que tu te mettes des limites

Oui et que je ne repars pas de plein de balles

Et est-ce que tu penses qu'avec ta sage-femme tu pourrais parler de cette pratique sportive et de toutes les questions que t'as ? Est-ce que tu pourrais échanger avec elle sur ce sujet-là ou tu te dis je ne sais pas si elle aura les réponses que j'attends et je préfère voir ça avec mon club ?

Moouii..., je peux aborder le sujet, mais je ne sais pas si elle aura les réponses. En fait, quand j'ai abordé le sujet c'était, j'avais l'impression qu'elle ne se rendait pas compte de mon niveau de sport. Et que j'étais capable de faire encore plein de choses. J'avais plus l'impression que les informations qu'on me donnait c'était plus pour les femmes lambda ne pratiquant pas un sport très régulièrement, à haut niveau, une petite activité sportive. Je pense que j'en parlerais aux deux, clubs et sage-femme du coup.

...

Là actuellement au niveau du vécu de l'activité sportive pendant la grossesse, tu me disais ça te fait du bien, psychologiquement, mentalement, ect. Je vois plus loin, si on évoque une éventuelle autre grossesse tu referais la même chose ?

Euhhh... Je ne sais pas trop en fait parce que j'aurais moins de temps, j'imagine qu'avec le premier enfant ce serait différent. Ce serait une question de temps, d'organisation. Mon mari, mon mari travaille beaucoup donc il est peu présent mais si je peux, je le ferai. Ça m'a fait vraiment du bien je pense et on, on dit tellement de bonnes choses sur la santé de l'enfant grâce au fait que la maman continue l'activité physique que ... Je pense que oui, c'est important

...

Là, est-ce que t'as des suggestions, des idées à me faire parvenir sur comment tu aurais pu être mieux accompagnée ?

Je pense que j'aurais aimé avoir des petits conseils de la sage-femme. Mais après, c'est vrai que les temps d'entretien sont courts Avoir plus d'outils pour savoir « combien de temps, quel est le temps réglementaire ». Parce qu'après, j'ai entendu des choses aussi « faut pas faire plus de 45 minutes de sport, 2 fois par semaine ou 3 fois par semaine ect ». Mais en fait, tout ça, ça dépend des femmes, j'imagine, ... Ou alors qu'elle me donne un nom de médecin ou d'une personne spécialisée, qui pourrait me conseiller, donc ça j'aurais bien aimé. Et après ?... Au niveau des coachs de mon club, je pense qu'aujourd'hui, ça fait partie de la vie d'un club, d'avoir des femmes enceintes. Et il faudrait qu'il fasse des choses particulières pour elles comme ils le font par exemple pour quelqu'un de blessé. Et puis peut-être intégré dans la préparation à la naissance

...

Oui complètement

De quoi rassurer en fait, c'est souvent la confiance. En fait, c'est ça, être rassurée sur ce qu'on fait. Au fond de nous, on sait à peu près jusqu'où on peut aller. Quand même, d'avoir des barrières et de te dire « Ah oui, OK, on m'a dit ça, là, j'arrive à ce stade là je m'arrête »

...

Tu comptes continuer la natation, le vélo et le yoga jusqu'au bout ?

Le vélo, je pense je vais arrêter à un moment. Et...Je pense que la natation je ferai des petites séances plus courtes quand même adaptées. S'écouter, voilà, c'est ça le le maître mot.

Okay, globalement j'ai fait le tour de toutes mes questions est-ce que t'as quelque chose, que tu voudrais me dire où ?

Non

Je te remercie

Nom virtuel : Mme C, troisième femme interviewée
 Interviewer : Manon XAVIER, étudiante sage-femme
 Lieu : visioconférence TEAMS
 Date de l'entretien : le 27 juin 2024 à 12h30
 Durée : 40 minutes

Pour débiter je souhaiterais en apprendre un peu plus sur vous. Vous êtes triathlète, c'est ça ?

Ouais, moi je suis triathlète depuis 2009 en (X). Et à la base, j'ai toujours fait du sport parce que j'ai commencé par la gymnastique à 3 ans, après j'ai fait de l'athlétisme à partir de la 6e jusqu'à la fin du collège. Et puis l'athlétisme, partie vitesse et je faisais un peu de saut longueur, triple saut et j'étais pas trop mal au lancer sauf au lancer javelot... Et après, du coup comme à la fac, j'ai fait STAPS, j'ai fait un peu tous les sports. J'avais un peu cette idée de découvrir le triathlon plus tard parce que ma sœur était motivée pour ça et elle a commencé en même temps que moi, donc on a commencé ensemble....

Et en fait, j'ai pas voulu être prof d'EPS donc j'ai arrêté au bout de la licence et j'ai fait un BP métier de la forme. Moi ce qui m'aurait plus, aurait été de partir sur du coaching personnalisé. Mais comme je sortais des études avant 2 ans, je ne me voyais pas commencer direct comme ça. Donc du coup j'ai bossé dans différentes boîtes et puis j'ai eu des emplois dans des associations pour être coach. Voilà juste 2h par ci par là et en fait ça ne m'a pas convenu parce que j'arrivais pas à gérer mon emploi du temps. J'ai finalement arrêté le côté coaching et je me suis retrouvée à travailler dans un collège pour être surveillante, après j'ai fait une formation pour être assistante polyvalente donc maintenant je suis à distance pour des architectes d'intérieur

Donc complètement autre chose.

Voilà et par contre quand j'ai découvert le triathlon en 2009, c'est là que j'ai commencé à être surveillante et en fait je me suis donnée en tant que coach pour le club de triathlon. Et puis finalement j'ai pu trouver mon compte parce que je trouvais ça bien de coacher des gens qui sont heureux de faire du sport quoi. Plutôt que tu viens il faut batailler pour faire un tour de piste donc bah du coup j'ai arrêté le côté professionnel mais par contre j'ai commencé le côté bureau et donc j'étais pas mal investie au niveau du bureau, au niveau du comité départemental aussi.

J'étais président du comité départemental en 2018. Ça m'a permis du coup de me dégager du temps et je suis maman, faire du triathlon, aller sur plein de week-end de compétition, tout ça avec mon mari qui en fait aussi, c'est prenant. Et puis bah depuis 2019, j'en fais beaucoup moins parce que du coup avec les enfants c'est plus compliqué. Donc on a mis un petit peu de côté nos gros entraînements parce qu'à l'époque je m'entraîne 2 à 3 fois par semaine en natation, une fois en vélo et 2 fois à pied,

Ouais là, c'est quand même conséquent dans la semaine au niveau timing, ça prend du temps.

Voilà quand on n'a pas d'enfants ça va mais avec ça freine, c'est plus possible. 2019, j'ai eu ma fille ouais... Et il y a eu le Covid donc j'ai eu un petit peu de mal à me remettre à ce que moi je voulais, reprendre le soir avec la natation puis comme c'est fermé, c'était compliqué donc j'ai mis un petit peu de temps à perdre les kilos. Puis en 2021 j'ai commencé un programme parce que du coup comme j'étais coach, j'ai essayé de trouver quelque chose qui me convienne par rapport à mes idées aussi sur le plan physique et du coup j'ai bien accroché avec celui de Jessica mellet. J'ai acheté juste un programme au départ. Le programme T 12S donc transformation en plusieurs semaines. Et j'ai réussi sur 3 mois à vraiment retrouver un tonus musculaire que j'avais perdu et que j'avais même pas franchement avant ma grossesse.

...

Et du coup-là, le fait de se faire 4 séances de 20 minutes par semaine pendant 3 semaines, ça m'a vraiment aidé. Et puis j'ai trouvé que d'exercices, c'était très approprié et évolutif.

Et suite à cette prépa-là, je me suis inscrite à un half Ironman. C'était un bel objectif pour septembre 2021. Et en fait, j'avais mes collègues qui s'entraînaient pour le gros triathlon en montagne donc du coup bah j'étais entraînée avec elles, j'ai pu faire des entraînements assez difficiles et ça m'a permis d'être à l'aise. Puis par contre c'était un objectif, mais c'était aussi un impact familial parce que pour le coup mon mari devait s'occuper quand même un petit peu plus de ma fille quand moi je partais sur certains temps.

Du coup, j'ai un peu lâché, surtout que du coup je suis tombée enceinte à Noël. Et puis j'ai donc accouché en septembre 2022, là de mon second enfant. Donc c'est là, pour le coup, la

reprise, j'ai essayé de reprendre tranquillement et en même temps-là, il y avait un triathlon, un triathlon familial à faire en mai de l'année d'après. J'ai voulu m'entraîner pour être en forme pour ce truc là mais je me suis mis un petit peu la pression quand même et je me suis blessée... juste avant le triathlon. Après, j'ai pu le faire quand même.

Et ça a été pour novembre, mais du coup j'ai repris un rythme beaucoup plus cool où du coup je faisais une séance de natation par semaine, un vélo d'1h30, puis une course à pied 35 à 45 minutes quoi. C'est le rythme que j'ai depuis presque un an maintenant. Et puis j'ai réussi à faire quand même des petites triathlons là cette année, parce que voilà avec l'expérience, et puis le fait que je m'entraîne un minimum bon, ça suffit pour faire des petites courses, même si je suis pas au niveau d'avant.

...

Donc quand je fais un triathlon, quand je fais un entraînement de vélo, je fais toujours 10 à 15 minutes de course à pied derrière. Au pire, j'ai ma petite course à pied de la semaine et ce que j'ai à faire cette semaine, c'est que je suis allée avec mes enfants à l'aire de jeu en courant et donc du coup j'ai fait 15 minutes aller, 15 minutes retour... Voilà ce que je peux te dire. Après je ne sais pas si t'as des questions.

Je voulais parler des 2 grossesses, pendant tes 2 grossesses, tu continuais ton activité sportive ?

Alors sur la première donc, je suis tombée enceinte en février. Du coup, c'était la belle saison, j'ai vraiment continué la natation avec le club jusqu'à fin juin parce que c'était bon. Et en fait juillet/août il y a pas de d'entraînement du club, par contre, je suis dégoutée du coup j'ai eu une petite baisse de motivation... Par contre, alors le vélo, j'ai dû continuer jusqu'à 3-4 mois de grossesse, je crois... j'avais pas trop de bidon au départ. Donc je me disais bon, ça va, je suis encore à l'aise. J'y vais par contre, j'y allais plus du tout avec le club. J'ai arrêté quand j'ai eu des vibrations dans mes poignets... J'ai une sensation physique que je n'avais jamais eu avant. Donc, c'est là et c'est ce jour-là que je me suis dit « Oh, je crois que je vais arrêter ». La course à pied, je crois que j'avais arrêté assez tôt parce que je ne me sentais pas franchement à l'aise à courir. J'ai préféré passer à la marche même si voilà, c'était différent. C'était vraiment le truc que je m'imposais d'aller tous les 2-3 jours, régulièrement.

Pour ma deuxième grossesse alors là c'est pareil, je ne me souviens pas trop quand est-ce que j'ai arrêté, mais c'est pareil, j'ai pas dû en faire beaucoup. Pour le vélo, je me suis fait pas mal de petites sorties vraiment cool où je privilégiais les circuits plats.

C'était à peu près combien de temps de séance en planning ?

Toujours entre 50 et minutes et 1h, j'étais toujours autour d'une heure je pense...

...

Avez-vous des suggestions pour améliorer l'accompagnement des femmes sportives ?

Ah c'est vrai que dans le coaching sportif moi vu ce que j'ai vécu pendant mes grossesses je m'interroge pour le futur, pour me réformer, pour être plus coach sportif mais orienté sur la femme après l'accouchement... Enfin sur l'activité pour retrouver son corps, tout ça dans le respect, sans forcer, sans stresser.

J'ai acheté aussi le programme spécial femme enceinte, ... je n'ai pas réussi à faire beaucoup de séances, j'ai dû en faire pendant 3/4 semaines.

Pendant tes 2 grossesses, est-ce que t'as été accompagné par un professionnel pour ta pratique sportive ou c'est toi qui t'auto-gérait ?

Ouais c'est vraiment moi, ... j'ai gardé les entraînements en club, je les adaptais. Au départ, je ne leur avais pas dit que j'étais enceinte. J'ai fait attention, j'adaptais les distances. Puis, c'est vraiment le ressenti. Et j'étais suivi par mon médecin traitant. Et juste les séances avec une SF.

Je rebondis sur ce que t'as dit, comme quoi là, vous réfléchissez à pourquoi pas vous tourner vers le coaching de la femme enceinte en post-partum. Qu'est-ce qui vous fait, qu'est-ce qui vous fait dire ça ? C'est parce que vous du coup vous aurez voulu pendant ta grossesse, qu'il y ait une personne formée pour l'accompagnement ?

Oui, oui, je pense... Je ne pense pas que c'est le corps médical qui doit guider les gens vers le sport.

Parce qu'en fait du coup ça veut dire que ça s'est un peu imposé et du coup au niveau de la motivation c'est pas forcément bon parce que ça veut dire que les gens ils vont se mettre au sport d'un coup. Par contre, pour moi ça doit venir de l'enfance, ça doit venir des parents des habitudes. J'ai cette chance là que je me suis formée, en éducation physique et pour le coup ce que j'ai vu par rapport au programme proposé : avoir un coach pour adapter selon ses besoins, envies. Alors après, c'est vrai que les sages femmes, maintenant, vous avez des missions, peut être tourner vers le sport, je ne sais pas. Pour moi ce n'est pas au médecin de faire cela

Je prends note, merci beaucoup pour le temps accordé, bon après-midi.

Nom virtuel : Mme D, quatrième femme interviewée
Interviewer : Manon XAVIER, étudiante sage-femme
Lieu : visioconférence TEAMS
Date de l'entretien : le 29 juin 2024 à 10h30
Durée : 32 minutes

Pour débiter, c'est une partie pour vous connaître. Je voulais reprendre avec vous votre âge.

J'ai 29 ans.

Vous vivez en couple, vous êtes mariée, vous êtes célibataire, pacsée ?

Je suis pacsée.

Et vous avez des enfants, c'est bien ça ?

Oui, j'ai 2 filles, une fille de 3 ans et demi et une petite nouvelle de 3 mois.

Okay, donc c'est tout récent. Et vous exercez une profession ?

Je suis assistante commerciale dans le domaine de l'orthopédie et du handicap.

Maintenant on va parler plutôt discipline sportive, vous évoluez dans quelle discipline, vous pratiquer quel sport ?

Alors en pratique sportive, j'en pratique plusieurs, donc, alors l'équitation, j'ai arrêté l'année de ma première grossesse et je n'ai pas franchement repris entre-temps. Mais c'est quelque chose que j'ai pratiqué de nombreuses années et que je pratiquerai un jour. Et le judo, donc ça, c'est quelque chose que j'ai commencé quand j'étais toute petite, quand j'avais 3 ans et que je n'ai jamais arrêté... Bon, forcément, dans les grossesses mais au début de grossesse, ça j'ai continué. Et puis bah je me suis arrêtée quand le temps est venu... Et à côté de ça donc je me suis mis en 2020 au CrossFit aussi. Et puis, accessoirement, de temps en temps un petit peu de course à pied pour faire une course dans l'année.

En temps normal, ça représente combien de temps par semaine les sports que vous pratiquez ?

Le judo, je fais 2 pratiques en fait au sein de mon club. C'est 19h/19h30 21h00 donc 1h/1h30 à peu près que je pratique au moins 3 fois par semaine. Le CrossFit, ça dépend, ça dépend des semaines, 2-3 fois par semaine et je dirais d'une heure.

Et donc vous faites de la compétition ?

Tout à fait. Je fais de la compétition donc niveau régional. Je suis, j'ai été sélectionné plusieurs fois pour les phases nationales donc à savoir les demi-finales qui sont des inters régions et des phases nationales, effectivement que j'ai déjà atteint en cadet et enseignants.

Okay et en cross fit ?

Non, c'est du plaisir et du loisir donc pas de compétition. J'ai commencé après la première grossesse pour justement me remettre en forme et j'avais pris un abonnement de 6 mois de base et puis bah j'ai continué... Mais c'est quelque chose effectivement que je pratique en loisir. Ce qui est pratique, c'est que, en l'occurrence, c'est derrière chez moi, donc, c'est pas très loin. Ça veut dire qu'en une heure, c'est quand même un sport complet. C'est vrai que le judo, déjà, on est plutôt sur 1h30/2h et derrière l'équitation, c'est pour ça que j'ai pas trop repris, c'est qu'on est parti pour 3h00 quoi...

Est-ce que vous pouvez me rappeler de quand date vos grossesses ?

La première de 2020, et la deuxième, c'est ça à cheval, 2023/2024.

Pendant vos 2 grossesses, vous avez continué à pratiquer du sport ?

Alors première grossesse, on a aussi l'actualité qui est passée par là. Il y a eu le Covid donc j'ai continué le judo en gros, début de grossesse correspond à février. Tant que tant que je pouvais... Mais derrière Covid, tout s'est arrêté en avril et notamment le judo qui n'a pas repris parce que sport de contact. Et même quand ça a pu reprendre, ça été compliqué. Mais bon, du coup j'étais dans ma grossesse très entamée en octobre... en septembre/octobre, mais j'ai accouché en novembre. Euh... donc j'ai pas repris, j'ai pas repris à ce moment-là, et puis de toute façon c'était très compliqué donc c'est vrai que pour la première grossesse j'ai arrêté le sport en club relativement tôt. Derrière, je me suis rattrapée sur YouTube avec des vidéos

pour faire du sport de grossesse à la maison. Mais voilà, pour ma première grossesse.

Et pour votre deuxième ?

Et pour la seconde, j'ai continué à pratiquer le judo. Alors en septembre jusque, ouais, jusqu'à novembre, alors tout début de grossesse, c'était donc fin de saison sportive vers juin. Donc je continuais une pratique complètement normale et suite à une blessure d'avant, de janvier 2023, j'avais arrêté le CrossFit et comme c'est sûr abonnement bah j'avais pas repris, j'avais pas pris d'abonnement. J'ai continué forcément l'été, j'ai un peu arrêté et j'ai repris en septembre/octobre relativement normalement, forcément, au fur et à mesure, j'ai calmé le jeu et puis c'est aussi avec la première écho que j'ai vraiment mis, ...j'ai vraiment levé le pied sur le judo et principalement sur les chutes notamment. Après moi je continuais de faire chuter mais du coup les autres disaient c'est de la triche.

Vous avez dû vous arrêter tôt pendant la première grossesse mais si on reprend la dernière pour quelle(s) raison(s) avez-vous décidé de vous dire « Bah ok je suis enceinte mais je vais quand même continuer ma pratique sportive ? »

Parce que le judo, ça a toujours fait partie de ma vie, donc je connais. Après, je connais mon corps, je connais mes capacités, je connais mes limites et c'est ça qui m'a permis de continuer à pratiquer mon sport. Forcément, je ne l'ai pas démarré en début de grossesse donc je connais aussi le sport et je savais à quel moment je pouvais faire certaines chutes. Quand on fait des chutes, tout simplement, des chutes avant ou une galipette sur le sol, ça, je savais que je pouvais le faire par contre, venir chuter sur des répétitions de mouvements. Effectivement ça, j'allais pas de suite là-dessus. Par contre, sur du judo adulte, une personne de 50 ans qui vient faire chuter tranquillement et selon le mouvement aussi, par un mouvement d'épaule, donc qui passe vraiment par-dessus l'épaule de la partenaire, ça, j'avais pas chuté là-dessus, mais un mouvement qui vient juste accrocher le pied où je viens faire une chute arrière, donc rouler sur le dos tranquillement, ça je pouvais le faire après. D'ailleurs, j'ai arrêté tranquillement, j'étais en train de passer un grade... Mais là j'ai arrêté parce que c'était quand même un effort très intense niveau cardio, même si, c'est moi qui faisais chuter et pas mon partenaire, qui me faisait chuter derrière... Ça demande quand même de l'impact, de l'impact et du cardio que ça je pouvais plus suivre à partir de novembre par exemple.

OK, et pendant votre grossesse de 2023/2024. En parallèle, vous avez continué le CrossFit ?

Ça, j'avais pas repris comme je disais parce qu'en janvier 2023, j'ai eu une grosse blessure à la cheville, au judo et j'ai mis 6 mois à bien reprendre. Et du coup, je n'ai pas repris comme je savais que ma grossesse était entamée, j'avais repris fin d'année 2023.

Est-ce que là, pendant vos 2 grossesses, y a un professionnel, y a quelqu'un qui vous a accompagné ?

Pas spécifiquement au niveau judo. Mes professeurs sont parents, ils font aussi attention à moi, mais pas forcément plus que ça. Enfin, c'est un peu comme moi, là c'est de la connaissance du sport, c'est de la connaissance de moi, de mes capacités qui ont fait que j'ai continué et que par moi-même aussi, j'ai levé le pied sur certains mouvements. Mon professeur me disait parfois « tu fais pas ou alors il disait à tout le monde, bon bah on va faire ça si vous êtes avec Z, on fera autrement. » Mais non, j'ai pas eu de professionnel de santé, en tout cas qui m'a communiqué là-dessus.

Au niveau de votre suivi de grossesse, est-ce que vous avez pu évoquer le fait que vous avez continué de pratiquer du sport pendant la grossesse ? Est-ce qu'il y a un professionnel type médecin traitant, gynéco, sage-femme qui vous a, avec qui vous avez pu évoquer ce sujet-là du sport ?

Pas forcément... Alors première grossesse, comme je disais, bah y a le contexte Covid donc j'ai arrêté le sport donc ça a pas forcément changé grand-chose après pour mes 2 grossesses j'ai été suivi par une sage-femme libérale. Première grossesse, c'est vrai que je pense que j'ai eu un suivi un peu plus strict que la seconde grossesse comme je savais comment ça se passait. La première, c'est super bien passé donc y avait pas de raison de s'inquiéter. C'est vrai qu'on a peut-être été plus laxiste après. La première fois que j'ai vu, c'était au bout de 3 mois, alors que dès le premier mois, j'avais vu à la première grossesse mais après en termes de sport, on a pu discuter et j'ai pu lui dire que je continuais le judo. Alors forcément, elle me disait « bon ben faites attention ». Mais c'est pas, elle m'a pas donné d'indication spécifique là-dessus, c'est plutôt moi qui lui disais « bah je continue, je fais ça », elle disait « d'accord mais attention quand même »

Et est-ce que vous vous êtes renseignée avec de la documentation sur internet, les réseaux sociaux, des choses comme ça ?

Un petit peu... J'ai, on m'avait conseillé aussi un livre de Laurence Pernoud "J'attends un enfant et j'élève mon enfant" que j'ai pas mal regardé. Mais effectivement sur les sports, sur la pratique des sports, à partir du moment où c'est quelque chose que l'on ne démarre pas, la tension est plus sur les chocs. Le risque en tant que tel n'est enfin, c'est pas l'équitation en tant que tel qui est, qui est déconseillé. C'est le risque de tomber. Donc c'est vrai que même pour la première grossesse finalement bah j'étais sur une phase d'entre 2 où changer de club et du coup j'avais déjà levé pied. Pour le judo, c'est vrai qu'ils en parlent, mais y a pas de raison que ça se passe mal. Mais bien sûr ne pas débiter le judo à ce moment-là.

Oui, c'est ça, ce n'est pas la grossesse qui doit faire débiter le judo. Et là, le judo sur votre deuxième grossesse, est-ce que vous vous souvenez à quel mois de grossesse vous avez arrêté ?

À partir de janvier comme il y a eu les vacances, euh... C'est vrai qu'avec les vacances, après je suis pas forcément trop retournée, une petite fois par semaine une fois par là. Mais comme je pouvais pas pratiquer mon sport, enfin, c'est sympa d'y aller pour voir, pour voir du monde, mais y aller pour faire des étirements sur le côté des assouplissements ou quelques trucs, ça va pas motiver plus que ça. Donc, à partir de janvier.

Là, au niveau de votre accompagnement au judo. Est-ce que y a un accompagnement qui a été mis en place pour vos séances ou c'était enfin, comme vous disiez tout à l'heure votre professeur vous disait de faire attention

Non, pas du tout de programme spécifique, c'est vraiment sur la séance où je venais, ce sont des cours collectifs. Après le judo, ce n'est pas individuel mais collectif quand même. On ne peut pas pratiquer tout seul le judo. C'est vrai qu'on adaptait. Voilà, je m'adaptais à la séance, on adaptait pas la séance à moi.

Pendant la grossesse, vous disiez, vous étiez accompagnée du coup par une sage-femme libérale et du coup, vos coachs de votre club de judo pour le côté sport ?

Oui, après ma sage-femme libérale m'a suivi pour la grossesse. Côté sport y a pas eu d'accompagnement niveau sportif par la sage-femme

Et là, au niveau du postpartum, vous êtes toujours accompagnée par une sage-femme ?

Oui, oui. J'arrive sur la fin de mes séances de rééducation périnéale. Première grossesse, je l'avais pas fait mais quand j'ai commencé le CrossFit, il y avait une kiné spécialisée là-dedans et qui m'a dit « ah bah sinon tu pourrais faire de la rééducation abdominale ». Je pensais ça allait donc j'ai pas pris la peine d'aller voir un médecin pour lui demander une ordonnance pour ensuite aller faire ça. Mais du coup là, pour la deuxième grossesse, j'ai demandé directement à l'hôpital d'avoir une ordonnance pour la rééducation abdominale et donc là c'est ce que je fais, ce que j'ai commencé la semaine dernière. En parallèle de la rééducation périnéale.

Est-ce que, à un moment donné là, sur vos 2 grossesses, y a un moment donné où vous vous êtes dit « faut que j'arrête de faire du sport parce que j'ai un manque d'informations, je ne suis pas accompagnée et je sais pas dans quelle direction je vais » ?

Alors j'ai un caractère, zen, ce qui fait que je ne me suis pas trop, pas trop inquiétée. Après..., comme je disais au début d'entretien, je connais mon corps, je pense que j'ai plutôt, j'ai su m'écouter. Voilà d'avance savoir quelle limite je pouvais m'imposer, mais c'est pas tant un accompagnement extérieur qui m'a aidé à faire ça, c'est plutôt moi-même. Voilà j'écoutais mon corps. C'est vrai que je vois notamment sur Facebook des femmes enceintes avec un ballon énorme devant et qui continue notamment, le CrossFit et qui font des séances encore de malade jusqu'au dernier moment. Moi, j'étais pas là-dedans, j'étais plus prendre plaisir, ma grossesse et voilà à pratiquer du sport. Mais plus du sport intense, c'était du sport plaisir pour m'entretenir. Le judo parce que j'ai connu ça toute ma vie, donc ça fait partie de moi.

Vous avez laissé parler vos ressentis et puis vous vous êtes écoutée, écoute de votre corps

Tout à fait.

Enfin vous n'avez pas eu l'impression que vous avez été lâché dans la nature et qu'il y a aucun professionnel, aucune personne qui a bien voulu vous écouter sur le fait que vous vouliez continuer de pratiquer le sport pendant la grossesse ?

Ma sage-femme c'est plus que je l'ai tenu au courant forcément comme on avait rendez-vous régulièrement. Voilà de... des évolutions de ce que je faisais. Elle ne me disait rien... Bah j'écoutais mon corps et je levais le pied au fur et à mesure de l'évolution de ma grossesse. Voilà, c'est pas elle qui m'a indiqué oui ou non. Après, mes coachs au niveau judo, bah je les ai informés assez tôt dans la grossesse parce que forcément c'est un sport d'impact quand même.

Vous avez commencé la rééducation, vous n'avez peut-être pas repris encore une activité sportive là après votre accouchement ?

Non, pas encore, j'attendais la fin de la rééducation périnéale, qui est un peu plus longue pour la deuxième grossesse que la première. Et non, j'ai pas repris encore d'activités sportives. Et puis bah là, forcément, l'été va arriver, donc le judo ça va être terminé, cet été, je sais pas, donc mon conjoint va partir en déplacement professionnel et moi je vais garder ma fille tout l'été. La petite, enfin, la grande aussi. Enfin, je vais, j'ai posé un congé parental pour cet été parce que la crèche ne prenait qu'à partir de septembre. Euh... donc du coup on a décidé, voilà de choisir ce mode de garde là. Mais ce qui fait que j'aurai les 2 filles avec moi seule ce qui sera pas pratique

Oui c'est ça niveau temps, compliqué.

Voilà où à part faire du sport moi-même à la maison avec la grande avec moi de temps en temps. Je vais reprendre, je vais reprendre cet été, mais je pourrais pas reprendre une pratique sportive intense comme le judo ou le cross fit dès cet été. Enfin, ça, je reprendrai à partir de septembre.

Le fait d'avoir continué vos sports pendant vos grossesses, donc vous avez dit que pour vous en fait, c'était un peu impensable de tout arrêter, enfin d'arrêter le judo pendant vos grossesses, vous avez bien vécu le fait de continuer le sport pendant votre grossesse ?

Complètement, euh... Ce qui me manque, c'est justement le sport. Je suis pressée de reprendre mais... Effectivement, on peut dire que c'était impensable pour moi parce que j'ai même pas pensé pour moi, ça a été naturel de continuer. C'est pas quand j'ai eu le test de grossesse positif que je me suis dit faut que j'arrête tout. J'ai continué ma pratique sans me poser la question, bien sûr, je fais attention, mais jamais il a été question d'arrêter.

Est-ce que vous auriez des idées, des suggestions sur ce qui pourrait être mis en place pour améliorer l'accompagnement de la femme enceinte et de la femme pendant le post-partum qui pratique du sport très régulièrement ?

J'ai pas d'informations sur « à partir de quand je peux reprendre le sport ». Au début de grossesse, voilà donc y a la rééducation périnéale qui se met en place à partir d'un moment. Mais avant, je reste pas chez moi à me tourner les pouces. Moi-même je me suis mise à la marche rapide en poussette. C'est mon coach, qui m'a dit « bah tu pourras reprendre tranquillement de la piscine par exemple. C'est pas traumatisant. » Bon, forcément, faut attendre l'examen du 6 mai pour vérifier que le col soit fermé. Euh mais effectivement j'ai pas eu d'informations sportive côté santé. Voilà me dire, « qu'est-ce que qu'est-ce que je peux faire, qu'est-ce que je peux pas faire, qu'est-ce qui ? » Alors après, comme je suis, voilà le judo fait partie de ma vie, ça je sais. Je pense que je reprendrai, en augmentant la charge sportive.

Bon là, il y a l'été, du coup ça s'arrête, mais c'est vrai que j'ai posé la question « qu'est-ce que je peux faire ? Qu'est-ce que je peux reprendre ? Est-ce que, par exemple, la course à pied, voilà, est ce que ça, ça je peux reprendre » Pas forcément trop d'informations. Alors après voilà de moi-même, je sais que c'est un sport à impact, la course à pied donc je sais, notamment avec la seconde grossesse, la rééducation périnéale est plus lente parce que mon périnée est moins fort que la première.

Mais c'est vrai que j'ai un petit peu manqué d'information et moi étant sportive, là je ressens encore plus le besoin qu'à la première grossesse de reprendre le sport. Et c'est vrai que j'ai pas trop d'informations. Après, je suis pas frustrée par ça parce que le contexte, on est-on arrivé à l'été, les sports s'arrêtent et le contexte fait que je pourrais pas le faire à plein temps quoi.

Oui, vous avez quand même senti que finalement, le discours de la sage-femme qu'elle avait eu, c'était limité et qu'elle avait pas toutes les réponses à vous apporter.

Non j'ai pas eu trop de d'informations de sa part à part me dire « oh, faites attention pendant la grossesse ». Je pense que pour certaines ça pourrait être intéressant. Enfin, pour certaines autres femmes, qui peuvent être soit moins zen, soit plus ou moins évoluée dans leurs pratiques sportives d'avoir des informations sur quoi et comment on peut faire. C'est la connaissance du sport. Toutes les sages-femmes ne peuvent pas connaître tous les sports, mais, j'ai pas d'informations sur le sport et je pense que c'est quelque chose qui aurait pu être intéressant du coup moi je l'ai réponse, j'allais chercher sur internet sur effectivement un bouquin ou près d'expériences de d'autres personnes, mais côté santé j'ai pas eu d'information là.

Est- ce que vous avez quelque chose à rajouter, que vous souhaiteriez dire ?

Je pense vous avoir tout dit.

En tout cas merci beaucoup

Nom virtuel : Mme E, cinquième femme interviewée
Interviewer : Manon XAVIER, étudiante sage-femme
Lieu : visioconférence TEAMS
Date de l'entretien : le 3 juillet 2024 à 11h00
Durée : 31 minutes

Je vais débiter mes questions, pour caractériser ma population, je souhaite savoir votre âge.

Moi j'ai 31 ans.

Est-ce que vous êtes en couple, mariée, pacsée, vous êtes célibataire ?

Pacsée, pas encore mariée malheureusement. En attente haha

Donc si j'ai bien compris vous êtes maman depuis octobre 2023. C'est votre premier enfant ?

Oui c'est ça vient, il vient d'avoir 9 mois, là hier.

Est-ce qu'en parallèle de votre activité sportive, vous exercez une profession ?

Oui, je suis ingénieur biomédical à la X

Maintenant on va parler plutôt discipline sportive, vous évoluez dans quelle discipline ?

Dans le triathlon, à X

Ça fait combien de temps que vous pratiquez le triathlon ?

Euh ça fait Depuis 2021-2022

Oui, okay, après le COVID.

Ouais, c'est ça, c'était après Covid ouais donc 2021 je pense. Donc 3 ans

Ça représente à peu près combien d'entraînement par semaine ?

Avant ou après bébé ?

Les deux, avant et après bébé.

Avant, j'essayais de faire au moins 2 entraînements de chaque discipline, donc 2 fois la piscine, 2 fois la course à pied et puis une grosse sortie vélo le week-end surtout. Maintenant, c'est un peu plus compliqué. Maintenant, c'est surtout le midi donc c'est plutôt une de chaque, même 2 de natation et puis une de course à pied. Le vélo, pour l'instant, j'ai pas encore repris là. Donc j'étais au max, une dizaine d'heures par semaine. Là en ce moment, je suis plutôt ouais, moitié 3-4 quoi 4 allez.

Vos séances, la plus grosse séance que vous faites en termes de temps, ça représente combien de temps ?

Ah, c'est surtout les sorties vélo où ça peut être 4h04, 5h, grosse sortie vélo.

Vous faites de la compétition ?

Oui, oui, en Triathlon, bah j'ai une licence compétition. Cette année, j'ai pris une licence de loisir. Du coup, pour voir un petit peu comment ça allait évoluer mais ouais, sinon triathlon au moins 3 triathlons par an en moyenne et puis après aussi des runs bike... Enfin, après des disciplines croisées, en fonction de début de saison en fin de saison. Du renforcement.

Donc votre grossesse date d'octobre 2023, si je ne me trompe pas et donc vous avez continué le triathlon pendant votre grossesse ?

Oui. Pendant ma grossesse, j'ai arrêté rapidement la course à pied parce que moi, bébé, il était très bas, donc du coup ça appuyait donc c'était pas forcément très conseillé... Surtout, j'ai fait une fausse couche juste avant donc je voulais pas prendre trop de risques là-dessus. Par contre, j'ai continué à nager jusqu'à 6 mois et demi avec le club. J'allais nager tous les matins. Enfin, à 6h du mat et le vélo j'avais arrêté pareil assez rapidement pour les risques de chutes et autres pas trop conseillé. Mais surtout la natation, yoga prénatal et un peu de renfo, d'assouplissement des choses comme ça quoi.

OK, la natation, pour quelle(s) raison(s) vous avez décidé de la continuer au sein de votre club et que vous êtes pas dit « bah là je suis enceinte, faut peut-être que je me limite et que j'arrête les entraînements avec le club. » ?

Euh..., parce que j'aime bien nager, parce que c'est mon sport favori dans les 3 déjà et parce que bah... parce que je m'ennuie quand j'y vais toute seule en club, c'est plus sympa. Y a les copains et puis après de toute façon, comme les coachs étaient au courant, ils adaptaient aussi. Enfin, je ne forçais pas non plus sur les séances quoi. Je privilégiais aussi les séances où je savais en fonction des coachs si c'était un peu plus cool entre guillemets, mais voilà. Et puis les créneaux, c'est plus sympa. Enfin, c'est plus simple, parfois d'avoir une ligne d'eau pour le club, plutôt que d'aller nager tout seul où il faut se battre parce qu'elle au monde dans la ligne d'eau est plus compliqué.

Est-ce qu'en début de grossesse vous avez reçu des informations sur la pratique sportive ?

Par ma sage-femme ? gynéco ?

Oui, par les professionnels qui vous, enfin, les professionnels qui vous ont suivi au tout début.

Euh...

Ça veut dire non haha ?

Ouais...Voilà, c'est un peu ça. Bah comme j'avais aussi des contractions dès le début, comme je suis très active, j'avais vite été limité, donc on m'avait vite dit qu'il fallait que je me calme et que je me limite. Sinon, j'allais accoucher précocement, mais à part ça, non

OK, on ne vous a pas dit de choses précises ?

Bah après moi, on m'a toujours dit que je pouvais continuer à faire ce que je faisais avant, j'allais pas commencer à mettre à une nouvelle discipline que j'avais jamais fait. Mais normalement, en théorie, on va dire, on peut faire ce qu'on faisait avant sans forcer, et on s'écoute quoi. Voilà.

Est-ce que vous vous êtes servi des réseaux sociaux, de documentation pour un peu enrichir toutes vos connaissances sur la pratique sportive pendant la grossesse ?

Euh oui, oui, j'avais regardé les réseaux, sur internet, des articles. Après, je suis souvent aussi tout ce qui est la clinique du coureur et autres, c'est ce que j'ai repris aussi en post-partum pour reprendre la course à pied.

Est-ce que toutes ces informations, ça eu une influence sur votre perception du sport pendant la grossesse ?

Je pense que oui, oui, quand même un peu. Ouais, si oui, sur ma vision de voir les choses, de me limiter.

Donc pendant votre grossesse sur le plan sportif, vous étiez accompagnée par les coachs au sein de votre club qui étaient au courant que vous étiez enceinte et est-ce qu'il y a un programme sportif qui a été mis en place parce que du fait que vous étiez enceinte ?

Hum... Non, je n'ai pas eu de programme particulier, c'était plus, lors des séances par exemple, la natation, on a plusieurs lignes de fonction des niveaux, forcément, au fur et à mesure des semaines, je rétrograde de niveaux, que ce soit dans les premières lignes, donc là je passais ligne en ligne. Pour nager un peu moins vite aussi, et puis ne pas forcer ou si après le triathlon on a des départs, des fois dans l'eau ou ça peut taper un peu. Bah là forcément, ce genre d'exercice, je me mettais en retrait, je laissais passer tout le monde, je pouvais pas taper, moi je me suis écoutée moi quoi.

... Ou si, par exemple, il y avait je sais pas, une série de 500 mètres, je faisais que 300 ou voilà donc adaptés dans ce sens-là on va dire.

Actuellement, vous avez repris le sport après votre accouchement, vous êtes toujours accompagnée par les mêmes personnes qu'avant ? C'est à dire les personnes de votre club ?

Oui.

Oui et pareil vous reprenez en fonction de vos ressentis et de vos sensations ?

Bah oui pareil ouais. Quand j'ai repris, ils m'ont demandé si je voulais avoir un programme

personnalisé. Comme justement, si je préparais quelque chose ou pas, ce que je voulais faire au niveau de l'intensité, à quel niveau j'en étais. C'est au feeling, au fur et à mesure des séances. Mais ouais, ça fait un petit programme un peu plus personnalisé, on va dire.

Est-ce que à un moment donné vous vous êtes dit, « là il faut que j'arrête totalement ma pratique sportive parce que j'ai pas eu assez d'informations et je sais pas dans quoi je m'engage » ?

Non, c'était plus au feeling. Si par exemple, lors de la natation où je me dis « bah tiens ça tire un peu dans le ventre. Si je fais tel ou tel mouvement, bah je vais arrêter de le faire ou je vais ralentir ». C'était plus aux sensations. Je me suis pas dit, j'ai lu tel article et dit que je sais pas moi, la natation ça pouvait déclencher le travail et donc du coup je vais arrêter d'aller nager parce que j'ai lu le truc ou parce qu'on m'a dit telle ou telle chose non plus. Ma médecin, enfin, le corps, le personnel soignant qui me suivait m'a jamais interdit d'aller nager. Au contraire, elle m'encourageait à continuer à pratiquer une activité, mais adaptée à ma situation. On va dire.

Pendant votre grossesse, vous n'avez pas fait de compétition du tout ?
Non non, non, j'en ai pas fait.

Et là donc plutôt post-partum, la reprise à l'activité sportive après votre accouchement. Comment ça s'est passé ?

Euh, au début, fallait retrouver le cardio, c'est pas du tout pareil. Retrouver aussi son corps avec ces kilos un petit peu en trop, retrouver son poids de base. Euh ben le temps de remettre la machine en route. Au début, je faisais plus du home trainer ou des choses comme ça, plus doux quoi. Et puis après aussi, j'ai appris à écouter mon corps, ce que je ne faisais pas forcément avant, mais là, ouais c'est, c'est reparti puis après on va arriver. Bah j'ai déjà fait un triathlon. J'ai repris aussi la compétition, on va dire.

Vous avez attendu, l'autorisation des professionnels qui vous suivaient pour reprendre ?

Oui, j'avais commencé, enfin, tout ce qui est rééducation, tout ça. J'avais attendu d'avoir le feu vert pour savoir si tout était bien avant de reprendre notamment pour la course à pied quoi. Parce que c'est ça qui est le plus traumatisant, mais oui, j'ai attendu d'avoir fait quelques séances au début. Pareil, j'avais voulu reprendre, je sais plus, j'ai accouché en octobre, en décembre, moi j'étais prête à aller courir, on m'a dit « non, non, on va se détendre 2 secondes. On verra ça à la rééducation en janvier après les vacances. » Et puis après, j'ai repris avec la clinique du coureur parce que j'avais regardé avec l'alternance course à pied, marche pour pas reprendre tout de suite. J'avais repris, je m'étais forcée à reprendre justement doucement pour être sûr de bien reprendre. On va dire, ne pas avoir de souci.

Comment vous avez vécu l'activité sportive pendant votre grossesse ?

Et Ben... au début, un peu frustrée de ne pas pouvoir continuer comme pour moi, ce qui est normal hein. Ne pas pouvoir avoir le même niveau, voir son corps qui change quand on est sportif, je pense que c'est encore un peu différent que quand on ne fait pas de sport, je pense et au début, ouais. On sait pas trop ce qui se passe dans notre corps, puis quand on est sportif, compliqué de se projeter côté sportif, « bah attends, là, je m'inscris à une compétition, je reprends une licence, je reprends pas de licence » en plus comme j'ai accouché en octobre, bah alors là, la rentrée, c'était septembre, « Est-ce que je reprends une licence pour septembre ? Pour cette année, qu'est-ce que je fais ? » C'est le petit moment de flottement, après moi j'ai une grossesse qui s'est bien passée. Un accouchement qui s'est très bien passé, mais oui, les petits moments de flou un peu, de ne pas savoir, « comment je fais ? » C'est un peu spécial, puis après bah y a la phase « bon bah voilà, maintenant ça y est, je suis arrivé à 6/7 mois ». La petite phase de croisière, entre guillemets et puis après, on a hâte que ça se termine mais ouais, au début c'était plus compliqué. Là je ne peux pas dire que c'est dur à accepter parce que c'est une grossesse qui était voulue parfaitement. Voilà y a pas de soucis, je m'étais projetée là-dedans, au contraire très contente. Mais ouais, on voit les copains qui font des compétitions et toi tu te dis « bon bah là est-ce que je me fixe un objectif pour l'année prochaine ? dans 6 mois ? dans 8 mois ? dans un an ? dans 2 ans ? Je ne sais pas » C'est vrai qu'au début c'est pas simple hein. C'est normal, je pense ça, il faut savoir accepter.

...

De voir son corps qui change. De ne plus voir ses abdos, de voir sa masse musculaire qui diminue et les kilos qui augmentent sur la balance, ça fait un peu bizarre. Puis après, il y a la

phase où après, je me suis mise au yoga prénatal, ce qui était aussi plutôt bien pour tous les axes de respiration et autres. Et on apprend à vivre différemment, voilà.

Oui et là, le retour à la performance, comment vous l'avez vécu ?

Ben bien, je m'étais inscrite à un triathlon à 7 mois, 7 mois post-partum. Et puis bah le résultat était là ! Même si justement je ne pouvais pas m'entraîner comme je voulais, je ne pouvais pas faire ce que je voulais. C'était le triathlon d'X en format S donc c'est small, mais c'est surtout sprint donc c'est très intense. Enfin, c'est oui, c'est très intense, donc faut arriver à suivre. J'ai pas travaillé les transitions et tout ça. Donc, je m'étais dit « je vais en *, je ne regarde pas le temps parce que je vais faire un temps très, très bas » et au contraire, j'ai été agréablement surprise de mon temps et de ma performance. Mais il paraît qu'on est shootée aux hormones post grossesse et que parfois ça peut faire des choses bien.

Et puis vous aviez hâte de reprendre aussi

Et y a l'envie. Ouais, peut-être aussi avec les potes. Là je viens d'investir aussi pour mon anniversaire au mois de juin dans une poussette. Pour reprendre justement la course à pied avec bébé.

Si vous aviez une autre grossesse, vous continueriez à pratiquer ce que vous avez fait comme sport pendant votre grossesse ?

On va dire je sais pas, je verrai au moment à l'instant T, comment je suis, comment ça se passe ? Si c'est aussi début ou fin de saison, ça aussi ça peut jouer hein. Si on est en plein dans la saison, bah forcément, il y a des objectifs. Également, si il y a des courses, je suis inscrite, bah peut-être que je les ferai parce que c'est le début. Et on verra ce que ça donne à voir. Donc si après j'ai une grossesse où j'ai pas de contraction, que le bébé est très haut et que ça m'empêche pas de faire du sport sans danger, on va dire sans risque bah peut-être que je continuerai la course à pied un peu plus longtemps que j'ai pu le faire la première fois. La natation, ça, je pense que je continuerai toujours ça. Je pense que c'est le truc, tant que ça tire pas que ça fait pas mal. Voilà, et puis l'autre plus du VTT, on va dire pour adapter plutôt que du vélo de route ou la chute peut être un peu plus importante, tant que j'arrive à pédaler. Et puis que le ventre ne gêne pas. Après, je pense que c'est au feeling, c'est la sensation et c'est en fonction de la forme du moment quoi... Et peut-être que savoir s'écouter, peut-être qu'avec un 2e, si le premier demande plus d'attention, j'aurai peut-être un peu moins de temps, voir selon l'organisation.

Est-ce que là vous..., vous estimez que vous avez été bien accompagné ?

Bah je ne peux pas dire que j'étais bien ou mal accompagnée... Les coachs sont à l'écoute des personnes qu'ils ont avec eux. Après, il y en a plusieurs dans le club qui sont enceintes ou qui ont été enceintes. Peut-être que ça peut les faire réfléchir aussi parce que le triathlon se féminise de plus en plus, parce que ça aussi, par rapport à différents sports, peut-être qu'avant il y avait moins de femmes, moins de jeunes aussi. Il y a de plus en plus de jeunes qui s'inscrivent donc, peut-être que maintenant il faut faire un programme spécifique pour les femmes enceintes, mais je sais que les coachs, ils sont à l'écoute et qu'en fonction déjà des performances comme là y en a qui ont préparé un Ironman la semaine dernière, ils peuvent faire des programmes spécifiques

Si on fait du format court ou du long format déjà, il nous faut un programme personnalisé donc je sais et je pense que si demain je leur dis « bah là je suis enceinte, je veux un programme spécifique adapté », ils le font, ils sont parfaitement à l'écoute, ils s'adaptent. En fait, après, c'est peut-être dépendant aussi des clubs, on est quand même dans un gros club aussi, on est plus de 300 licenciés donc peut-être que ça joue aussi sur la façon de prendre en charge les sportifs. Mais c'est vrai que nous au X, on a la chance d'avoir des coachs qui sont attentifs et qui nous écoutent et, qui adaptent aussi et qui sont de bon conseil.

Est-ce que vous auriez des suggestions, des idées, sur comment améliorer cet accompagnement ? Est-ce qu'il y a des choses qui pourraient être mises en place ? Donc là vous dites que vous avez la chance d'avoir des coachs qui sont à l'écoute, est-ce qu'ils sont assez formés sur tout ce qui est femme enceinte ?

Hum... pas spécialement d'idée

...

Ah bah après je sais pas leur niveau de formation on va dire sur ce sujet-là. Après, je pense qu'il faudrait plus voir avec eux mais après ouais, je pense que ça peut être intéressant de les initier. On va dire à ce qui peuvent proposer ou pas, on va dire ça comme ça, mais oui, je pense que ça, ça peut être toujours bien au moins de les informer. Et puis de voir pour eux

après, justement parce que, comme il y a de plus en plus, s'ils ont un autre cas, ça pourra toujours servir. Et puis si après, ils auraient un programme parfaitement adapté à cette population-là, pourquoi pas, ça serait bien pour tout le monde.

Et puis comme vous dites, enfin, il suffit qu'au sein du club il y ait une femme qui est ou qui était enceinte pour qu'ils puissent s'enrichir, pour pouvoir le reproduire avec les autres femmes, c'est ça aussi.

Bah c'est ça. Puis après, en fonction des niveaux, parce que là par exemple, moi j'étais en niveau, bien plus compétition entre guillemets, parce qu'il y en a qui sont au niveau, que loisir basique, peut-être qu'elles vont être intéressées pour continuer le sport pendant la grossesse. Et puis, au contraire, peut-être, il faudrait que je m'y mette un peu plus parce que ça va me permettre de rester en forme. Enfin, ouais là après ça dépend, il y a des vagues de femmes enceintes donc ça peut peut-être leur permettre de progresser dans cet axe là

Est-ce que vous avez des choses à rajouter ?

Bah là comme ça non. Après, je pense que c'est une bonne initiative....

C'est vrai que ce que je me rappelle pas avoir eu d'information à part « bah calmez-vous et allez mollo quoi ». Plutôt que de dire vous pouvez faire telle ou telle chose pour m'orienter, peut-être vers je sais pas, des associations enfin, le yoga prénatal, c'est moi de ma propre initiative en fait, qui m'était inscrite à un cours. Et en fait, j'ai vu qu'il y avait du yoga prénatal, je me suis dit, ça peut me servir pour ma respiration. A aucun moment ouais on a évoqué le sport ou la pratique. Ou de savoir comment je pouvais intégrer ma pratique pendant la grossesse ou après. C'est vrai qu'on a jamais évoqué ce sujet-là.

Okay Ben, moi écoutez j'ai toutes les réponses à mes questions donc si vous n'avez pas d'autres choses à ajouter, on peut s'arrêter là.

C'était très clair, merci

Belle journée à vous.

Nom virtuel : Mme F, sixième femme interviewée
Interviewer : Manon XAVIER, étudiante sage-femme
Lieu : visioconférence TEAMS
Date de l'entretien : le 10 juillet 2024 à 17h30
Durée : 26 minutes

Quelques questions pour débiter pour vous connaître. Je voudrais connaître votre âge ?

Ouais, alors je vais, j'ai 28 ans encore, j'aurais 29 ans en fin d'année en novembre.

Au niveau de votre situation familiale, vous êtes en couple, pacsée, mariée, célibataire ?

Pacsée

Dans mes souvenirs, vous êtes enceinte, c'est ça ?

Oui c'est ça, ouais.

Vous êtes enceinte de combien de mois de grossesse ?

Je rentre dans le 8e mois

Et c'est votre premier enfant ?

Oui, c'est ma première grossesse, ouais tout à fait.

Est-ce que vous exercez une profession dans la vie ?

Ouais, je suis chargée de communication marketing.

Que vous exercez à temps partiel, à temps plein ?

A temps complet.

Et là actuellement vous êtes en arrêt ou vous êtes encore en activité ?

Non, toujours pas. J'ai normalement mon arrêt qui va arriver le 6 août, j'ai encore un petit mois.

Comment se déroule la grossesse ?

Plutôt bien... Ouais, c'est les premiers mois qui ont été difficiles le premier trimestre, notamment j'ai fait face aux nausées et aux vomissements. Mais sinon depuis ça va

Bon tant mieux. On va parler discipline sportive maintenant.

Oui.

Vous êtes triathlète sur X, c'est ça ?

Ouais, c'est ça.

Vous évoluez dans ce club là depuis combien de temps ?

Ça va faire 3 ans maintenant ... ouais.

Hum..., là en temps normal, vous effectuez par semaine combien d'heures d'entraînement ? Ça représente combien d'heures chaque entraînement ?

Ouais, alors je ne l'ai pas comme ça en tête... Je dois faire 3 entraînements de natation par semaine, 2 à 3 de course à pied en théorie et un de vélo donc après, en termes d'heures, je pense qu'on doit arriver à une dizaine d'heures

Okay et vous effectuez toutes vos séances au sein du club ?

Alors elles ne sont pas toutes en club, toutes mes séances de natation sont faites sur des entraînements qui sont pilotés avec le club. L'une des séances de course à pied est effectuée avec un entraîneur au club. Par contre, les autres sont indépendantes ou alors, enfin on a des petits groupes après conforme en dehors des temps réservés, on va dire par le club.

Vous faites de la compétition ?

Ouais

Par exemple, si on reprend une année sur une année, vous pouvez effectuer combien de compétition ? Enfin, combien de courses en compétition on va dire ?

Euh ça dépend des triathlons, c'est que ça dépend des formats que l'on s'accorde du coup sur les années ..., j'ai fait 4 compétitions dans la saison la première année on va dire qui englobe d'avril à fin septembre. C'est vraiment la saison des triathlons. Et sur ma deuxième année, j'en ai fait que 2. Mais qui du coup, c'étaient les plus grands formats des longues distances

Euh là actuellement donc si on reprend votre grossesse depuis le début vous continuez ?

Ouais... Alors, en fait, le premier mois, j'ai continué ne sachant pas que j'étais enceinte, mais par contre dès que j'ai commencé enfin, dès que je l'ai su, disons que mon état a commencé à se dégrader de par les vomissements, les nausées, la fatigue. Donc inévitablement, n'ayant plus beaucoup d'énergie et étant gênée par les vomissements. J'ai arrêté ma pratique, notamment en fait tout le premier trimestre

Là actuellement, est-ce que vous pratiquez une activité sportive ?

Ouais alors là pour le coup j'ai repris donc depuis le deuxième trimestre et je pratique principalement la natation pour le coup.

Ok, et donc ça représente à peu près combien d'entraînements par semaine ?
J'essaye de maintenir 3 séances par semaine.

Toujours avec le club, les séances de natation ?

Alors non, pour le coup, j'ai pris un abonnement à part pour accéder à la piscine de mon agglomération pour tout simplement pouvoir y aller à des heures moins contraignantes pour moi et moins tardive surtout parce que les entraînements étaient un peu trop tard et donc du coup, bah le soir, j'arrivais pas forcément à aller aux entraînements quoi.

Okay, vous dites que vous faites principalement de la natation, est-ce que là ça vous est arrivée jusqu'à présent de courir ou de faire du vélo ?

Ouais, j'ai refait un petit peu de vélo et notamment sur le second trimestre. Le second trimestre, quelques sorties en extérieur, mais vraiment à une fréquence ou une allure beaucoup moins rythmée que ce que j'avais l'habitude de faire, donc beaucoup moins d'intensité. Et puis surtout aussi sur home trainer, parce que j'avais quand même cette crainte de chuter... Enfin des temps d'activités en intérieur et au niveau de la course à pied, j'en ai également refait aussi au tout début de mon second trimestre, mais pour le coup, j'avais une gêne au niveau du ventre, un petit peu, des étirements, ect. Donc j'ai préféré ne pas poursuivre la course à pied.

Au tout début de votre grossesse, quand vous avez découvert que vous étiez enceinte, est-ce que les professionnels qui suivent votre grossesse, vous ont eux-mêmes évoqué la pratique sportive et la grossesse ?

Ouais tout à fait ma sage-femme, notamment avec laquelle je suis suivie, tous les mois, on a forcément parlé de ma pratique sportive puisqu'elle était au courant que je faisais du triathlon notamment,... donc elle m'a effectivement encouragé à continuer ma pratique sportive dans la mesure où effectivement je n'avais pas de douleur. Je n'avais pas de contraintes particulières liées à ces activités-là. Après, effectivement, elle m'a mis en garde sur le fait que la course à pied et potentiellement le vélo allait être les 2 disciplines, les plus impactées, on va dire par la grossesse puisqu'au fur et à mesure de l'avancée de ma grossesse, ben effectivement il y allait très certainement y avoir un impact différent sur mon corps. Par contre elle m'a..., elle m'a, on va dire, conseillé de pouvoir pratiquer la natation dans la mesure du possible. Et sinon, l'état de santé lui permettait de l'envisager jusqu'à la fin de ma grossesse, puisque c'était un sport sans impact et qui était très bénéfique durant les grossesses.

Oui, donc, vous avez eu ce sentiment là que votre sage-femme elle a quand même transmis des informations qui étaient rassurantes pour vous ?

Ouais, complètement.

Pour permettre de continuer votre pratique sportive pendant la grossesse, est-ce que, en plus de votre sage-femme, vous êtes allée vous renseigner sur les réseaux sociaux ? Vous avez écouté des podcasts, des documents que vous auriez pu trouver ?

Ouais, j'écoute régulièrement des podcasts, donc effectivement j'ai pu avoir quelques informations par rapport à cette pratique sportive, mais c'était vraiment spécialisé sur la grossesse, donc ça, c'était vraiment des infimes parties, on va dire du contenu et après on va dire sur des forums ou d'autres sites, je suis pas forcément allée chercher enfin bon, j'ai des livres de grossesse qui me permettent d'avoir un suivi aussi où il donne quelques conseils. Mais voilà, je me suis principalement référée à ce que m'a dit ma sage-femme puisque c'est elle qui me connaît forcément le mieux et qui est plus à même de me de me conseiller là-dessus

Actuellement, sur vos séances de natation, vous avez peut-être réduit un peu l'intensité que vous y mettiez dans votre séance ?

Oui... Alors ouais, naturellement, j'ai forcément réduit l'intensité parce qu'effectivement bon, déjà j'ai la prise de poids, le fait qu'on va un petit peu moins vite et effectivement, ça a pu m'arriver de temps en temps avec l'extension de mes bras ou le positionnement de mes bras de sentir une petite gêne au niveau du ventre donc ça m'est arrivée de réduire l'intensité, de ralentir le rythme, de me poser même pendant ma séance pour pouvoir reprendre et voir si ça passe. Enfin, une gêne passagère où vraiment quelque chose qui me gênait sur le long terme. Donc, j'ai réduit l'intensité et j'ai réduit également on va dire, la durée de ma séance naturellement ou du moins la distance que je pouvais réaliser sur une séance type normalement sur des entraînements qu'on faisait en club où on allait jusqu'à 3 kilomètres facilement sur une séance d'entraînement. Là je me maintiens sur 2 kilomètres maximum de distance et j'essaye de maintenir cette distance là sur mes 3 entraînements que je fais à la semaine.

Ok et votre entraînement, il dure combien de temps ?

En général, c'est 40 minutes à peu près 40-45 minutes, Ouais.

D'accord. On va parler de l'accompagnement que vous avez là actuellement, donc vous êtes suivi par une sage-femme, c'est ça, qui vous suit pour votre grossesse ?

Oui.

Est-ce qu'également dans votre club, il y a des personnes de votre club qui vous a accompagné au niveau de votre pratique sportive ?

Alors un petit peu, mais on va dire que cette personne-là, elle n'est pas forcément à l'aise, si je peux dire ça... En fait c'est que j'ai la chance d'avoir mon conjoint qui lui-même fait partie du club, de notre club et qui est lui-même en fait entraîneur de natation. Donc, ce qui fait que du coup il sait m'adapter ma séance de natation par rapport à mon besoin et mon rythme. Et puis bah il arrive à me guider justement sur des mouvements qu'il faut plutôt ne pas réaliser, des mouvements, que je peux plutôt réaliser avec la grossesse.

Ok, donc on va dire que là c'est principalement votre conjoint qui vous a adapté vos entraînements et qui vous permet de continuer vos séances ?

Ouais exactement. C'est ça, Ouais.

Donc, il vous créé un petit programme entre guillemets pour que vous puissiez continuer

Tout à fait, ouais exactement.

Est-ce qu'à un moment donné là, pendant votre grossesse, jusqu'à présent, vous vous êtes dit, « j'ai pas assez d'informations, je ne sais pas dans quoi je me lance, est-ce que ce n'est pas dangereux ce que je fais de continuer ma pratique sportive pendant la grossesse » ou pas du tout ?

Non, j'ai jamais vraiment ressenti ça de toute façon, à chaque fois que vraiment j'ai eu des doutes sur éventuellement une douleur que je pouvais ressentir ou autre, bah j'ai échangé avec ma sage-femme régulièrement entre mes rendez-vous pour avoir aussi son ressenti sur la douleur en question que j'avais pu avoir ou des choses comme ça, mais ça m'est vraiment arrivé très rarement. Enfin, j'ai pas eu cette crainte là en tout cas.

**Vous vous êtes sentie suffisamment écoutée sur vos besoins, sur vos attentes ?
Concernant la pratique sportive et la grossesse,**

Ouais ouais carrément. J'ai la chance d'avoir une sage-femme qui est très à l'écoute et très disponible, même en dehors des rendez-vous que l'on doit avoir pour le suivi. Je peux facilement lui envoyer un mail ou un texto, elle me répond dans la foulée donc là-dessus j'ai aucun souci.

Là, on fait un petit bond dans le futur pour évoquer le post-partum. Vous souhaitez reprendre votre activité ? On va dire à votre niveau que vous aviez avant la grossesse après l'accouchement ?

Oui l'idéal. En effet, ce serait de pouvoir reprendre la même activité et pouvoir refaire des compétitions comme je le faisais avant.

C'est votre sage-femme qui fera le suivi par la suite ?

Ouais, c'est ça, oui.

Est-ce qu'il y a, là actuellement, alors c'est peut-être un peu tôt, mais est-ce qu'il y a des choses que vous appréhendez sur le retour à la performance ? Le retour au niveau que vous aviez avant ?

Bon, toujours un petit peu..., mais parce que c'est un petit peu dans ma nature de pas trop avoir confiance en moi, donc j'ai peur de ne pas être capable de retrouver on va dire le niveau. Mais ouais, je sais que sur les derniers mois en tout cas où j'ai pu m'entraîner, j'avais beaucoup progressé, notamment sur de la course à pied, sur mon allure, enfin sur du maintien de l'allure aussi. Et c'est vrai que, ayant arrêté pour le coup vraiment longtemps la pratique, j'ai peur de pas pouvoir, c'est pas vraiment une crainte, mais je me dis que ça va être plus long que ce que je m'attends.

...

Enfin, j'imagine en tout cas que la reprise va être plus compliquée que ce que j'espère mais après je me dis que ça prendra le temps qu'il faudra, et voilà, c'est pas grave.

Et vous pensez qu'au sein de votre club, alors c'est certes votre conjoint, surtout pour la partie natation, qui va pouvoir être là aussi pour vous remettre un peu dans le bain, mais pour tout ce qui va être, vélo, course à pied, est-ce que dans votre club vous allez pouvoir être accompagnée pour vous permettre de reprendre progressivement et de pas reprendre à pleine balle ?

Oui, Enfin, j'ai pas d'inquiétude là-dessus,... alors il faut savoir qu'on est un petit club donc on n'a pas vraiment, hormis sur la partie natation où on a des entraîneurs qui sont affiliés en fait à la piscine donc on a vraiment des entraîneurs dédiés et qui ont vraiment des diplômes d'État pour ça, mais sur le vélo et la course à pied, on n'a pas de d'entraîneur expert, on va dire du sport, c'est des personnes qui sont bénévoles, qui nous font nos entraînements en fait. Et, il adapte en fait à chaque fois en tout cas, l'entraîneur de course à pied, adapté en fonction de notre profil.

...

Donc là, il saura forcément que je suis en reprise, déjà sportive, en reprise post accouchement. Donc forcément il va m'adapter mes séances pour que ce soit en lien avec mon rythme actuel et mon potentiel actuel. Donc il ne va pas me demander de faire effectivement la même séance que les autres donc non sur ça j'ai pas trop de doute et après le vélo c'est un peu le même genre.

Aujourd'hui, on fonctionne plutôt sur des parcours, on prévoit plusieurs parcours pour un week-end et après selon nos envies on se greffe ou pas au parcours que l'on veut faire qui est plus ou moins long et après on peut forcément aller faire des séances où on se dit bah là on reste à moins de 25 kilomètres heure ou alors là on va aller un peu plus vite donc forcément je vais aller naturellement me diriger vers des groupes qui moins vite pour reprendre progressivement mon activité.

Ok et là, au sein de vos club, vous savez si avant vous il y a déjà eu des femmes enceintes qui enfin, voilà des femmes enceintes qui vont continuer à pratiquer leur activité pendant la grossesse ?

Il y a dû en avoir. Après, c'est vrai que j'ai pas assez d'ancienneté pour avoir pu le vivre ou connaître ces femmes là quand elles étaient. Mais puis pour le coup, on est un peu plus de femmes depuis 3 ans. Avant y avait pas beaucoup de femmes dans le club, je crois qu'il y avait moins de 10 femmes dans le club.

Moi, quand je suis arrivée et depuis 3 ans du coup on est passé à 25 femmes quasiment, donc forcément d'année en année on augmente un petit peu la présence féminine. Mais du coup actuellement il n'y a que moi

Vous diriez que vous vivez bien la poursuite de votre activité ? Enfin la poursuite de l'activité physique pendant la grossesse ?

Ouais, au début j'avais un petit peu de..., comment dire de la culpabilité, si je peux dire ça comme ça, puisque j'avais tendance à effectivement faire beaucoup de séances par semaine, avec quand même de l'intensité sur certaines de mes séances sur la plupart et forcément il y a une frustration qui se crée, forcément début de la grossesse où on se dit « mince je suis plus capable de faire ça, Zut, quand est-ce que je vais pouvoir leur faire, ect » Donc forcément il y a cette frustration, cette culpabilité de ne pas pouvoir faire. Mais bon, je ne le vis pas mal du tout. Maintenant, j'ai aussi envie de vivre correctement ma grossesse et d'en profiter. Je me dis que c'est pareil, c'est qu'un moment de ma vie, c'est quelques mois à faire comme ça ou une année ou 2 années si vraiment le post d'accouchement est trop compliqué. Mais en tout cas, voilà, je me dis que si j'ai envie, je pourrais retrouver cette pratique, donc je ne m'inquiète pas là-dessus.

Est-ce que pour des femmes qui auraient aucun accompagnement, qui serait livrée à elle-même, est-ce que vous avez des idées, des suggestions pour améliorer l'accompagnement des femmes pendant la grossesse ? Qu'est-ce qui pourrait faire, que voilà, elle pourrait être encore mieux. Vous pourriez vous encore être mieux accompagnée ?

Bah là, ça c'est vrai que c'est, c'est difficile de savoir, d'imaginer des choses qui pourraient être mis en place,... en tout cas peut être avoir des témoignages d'autres femmes qui l'ont vécu pourraient être intéressants pour rassurer certaines autres femmes. Dans mes proches, beaucoup qui ont vécu des grossesses mais qui ne sont pas forcément non plus sportifs d'origine, donc en fait, quand elle me voit continuer à pratiquer, elle trouve ça super mais pour le coup elles ont même pas vraiment eu la question à poser puisqu'elles étaient pas aussi sportif que moi, donc pour elles y avaient pas eu d'intérêt sur cette question-là. Après le fait de pouvoir échanger, d'avoir des temps d'échanges avec des femmes qui ont été concernées peut être intéressant et c'est à mon sens ce qui peut être le plus rassurant pour des futures mères qui se posent la question.

J'ai globalement fini de vous poser mes petites questions, j'ai mes réponses à mes questions et est-ce que vous avez des choses à ajouter des choses ?

OK, pas spécialement

**Je vous remercie pour le temps que vous m'avez accordé.
Bonne fin de grossesse à vous au revoir.**

Nom virtuel : Mme G, septième femme interviewée
Interviewer : Manon XAVIER, étudiante sage-femme
Lieu : visioconférence TEAMS
Date de l'entretien : le 15 août 2024 à 14h00
Durée : 35 minutes
Remarque : tutoiement souhaité par la femme

Pour débiter, quelques questions sur vous, je voulais savoir quel âge tu avais ?

J'ai 30 ans.

Es-tu en couple, mariée, pacsée, célibataire ou tu ne souhaites pas répondre ?

Je suis célibataire à ce jour, ouais.

Et du coup, tu as un petit garçon, c'est ça ?

Un petit garçon, qui va avoir 2 ans, 2 ans cette année

Donc tu es athlète, as-tu un métier à côté ?

Alors à côté, je suis militaire, mais surtout par le biais d'un dispositif qui nous a été offert par la fédération. Je suis suivie par l'armée, donc le ministère des armées qui suivent les athlètes depuis plusieurs années. C'est d'ailleurs l'un des seuls ministères qui soutient énormément de sportifs de haut niveau.

On va passer à ta discipline sportive. Tu pratiques quelle discipline ?

Alors moi je suis sprinteuse, plus précisément sur 100 et 200 mètres et 60 mètres en salle.

Au niveau du temps que ça représente cette activité, ça représente combien de temps, on va dire sur une semaine ?

Alors en volume sur une semaine, ça représente 21h par semaine, donc il y a 2 sessions par jour, les mardis, mercredis, jeudis... À l'exception du lundi et du vendredi. Parce que vendredi en général, c'est des séances très difficiles qui ont lieu, donc on est..., on évite justement de faire 2 sessions et les lundis, tout simplement parce qu'on est plus sur des sessions cardio, donc là pour les mêmes raisons, on réduit à une séance par jour les lundis plutôt.

... et là donc tu m'as dit que ça représentait 21h sur une semaine. Une séance, ça représente combien de temps ?

Alors moi, comme je suis pas trop chaude avec les chiffres, on est sur une session de 2h30 donc dans la journée on peut dire que ça fait 5h en tout...Après en termes de calcul, 21h parce que c'est ce que mon entraîneur à l'habitude de dire, mais effectivement ça peut représenter en volume plus

Et donc t'es au sein de X, c'est ça ?

Oui, depuis 2016, et jusqu'à maintenant.

Tu fais tous tes entraînements avec X ? Où est-ce que tu fais partie d'un autre club ?

Alors moi je fais partie du pôle de X, donc j'y suis depuis l'âge de 18 ans, pratiquement... Au fil des années, les installations ont vachement évolué et ça fait que les conditions d'entraînement sont beaucoup moins difficiles, donc je m'entraîne avec mon entraîneur... Et en gros, on a un groupe d'entraînement qui sont issus de différents clubs. Aussi, certains d'entre eux sont aussi membres de l'équipe, mais pas forcément de la même catégorie. Y a des juniors et moi en étant senior, on va dire qu'on est 3 à être en équipe senior.

...

Là, je vais plutôt te poser des questions plutôt en rapport du coup avec ta grossesse d'il y a 2 ans et ta pratique sportive. Ta pratique sportive en tant que sprinteuse, tu l'as continué tout au long de ta grossesse ?

Moi, j'ai arrêté directement au moment où je l'ai dit à mon entraîneur, j'étais à 2 mois de grossesse, donc j'ai juste continué au début de ma grossesse, juste avant de l'annoncer parce que j'avais une petite appréhension et au moment où je lui ai dit, j'ai directement arrêté parce que sur les années précédentes, enfin..., de toutes les années de ma pratique, je dirais que c'est la première fois que je suis vraiment en pause. En tout cas, je me suis accordée cette pause-là, donc tout ce qui était entraînement, étirement et tout... Enfin, j'ai complètement mis de côté de façon à vraiment profiter pleinement de cette grossesse. En plus de tranquillité,

j'étais pas du tout intéressée à l'idée de revenir à l'entraînement. Enfin, j'avais vraiment vécu ce moment-là comme étant unique.

Ok, c'est un choix personnel

Exactement.

Est-ce qu'il y avait des raisons pour lesquelles tu t'es dit "Voilà, je vais profiter de cette parenthèse pour faire une pause" ? ... Est-ce que t'avais des craintes de te dire ?

Y a un peu des 2... parce que lors de la première consultation avec ma gynécologue, on était vraiment en plein dans la phase la plus fragile justement, et il a tout de suite dit « bon faudra faire très attention, faut être très vigilant » ... On va dire que la course stop, enfin, c'est surtout elle qui m'a recommandé ça. Donc, prise de panique, je dis « bon de toute façon on va pas prendre des risques, on va très clairement mettre fin à ça ». Et puis bon, même moi... et puis après c'est aussi un choix personnel.

Mais, donc tu étais suivi par une gynécologue, une gynécologue pour la grossesse. Donc, c'est elle, d'elle-même, qui t'a communiqué des informations sur le fait que c'était potentiellement dangereux que tu continues ta pratique, c'est elle d'elle-même qui t'a qui t'a dit ça ?

Ouais, c'est elle en début de grossesse

Enfin..., j'ai des personnes que je connais qui ont quand même continué à courir même en étant enceinte, donc ça ne comportait pas de risque, mais je pense que c'est surtout les 3 premiers mois où il y a des craintes de perdre l'enfant. Donc j'ai préféré ne pas prendre de risque une fois la grossesse datée.

Mais les 2 premiers mois tu continuais à la même intensité ?

Alors c'est vrai que, on va dire qu'au bout d'un mois que j'avais su que j'étais enceinte. Je me rappelle, on avait fait une séance le vendredi, c'était quand même assez intense, surtout en termes de souffle, et je me suis sentie vraiment fatiguée d'un coup. Je me sentais très fatiguée et je me rappelle, j'avais mon partenaire d'entraînement de l'époque qui me disait, mais, enfin, « qu'est-ce qui t'arrive, je comprends pas ce qui se passe enfin, t'es fatiguée sur des séances qui dans l'absolu ne sont pas intenses ? » ... Et en fait faut savoir que quelques jours avant j'avais déjà constaté un retard de règles donc je me suis dit « mince, s'il y a un retard de règles et que je sois fatiguée, c'est qu'il y a certainement y a potentiellement une grossesse ». Alors moi je ne suis jamais tombée enceinte auparavant, donc c'est vrai que pour moi j'y croyais pas, mais en même temps je pouvais pas nier le fait que effectivement il y a un retard donc il faut vérifier. On va dire que c'est le lendemain que j'ai vérifié et finalement il s'avère que j'étais enceinte donc j'ai compris pourquoi finalement j'étais complètement fatiguée auparavant. Une fois que j'ai su, c'est là que justement j'ai stoppé, mais avant je continuais comme avant

Et donc t'as arrêté toute activité, tu ne faisais pas un autre sport (yoga, piscine, renforcement musculaire ...) ?

Non, non, non. Après, ça m'arrivait de faire des sessions de marche... Enfin, je faisais de la marche, c'était plus dans l'optique de m'entretenir. On va dire, pas forcément dans le domaine sportif, mais garder la forme.

Étant donné que tu as arrêté à deux mois je vais sauter la partie sur l'accompagnement pendant toute la grossesse, mais je vais m'intéresser à la partie post-partum qui va être intéressante

En post-partum, donc après ton accouchement tu as été accompagné donc par ta gynécologue ?

Surtout le plan grossesse, oui

Et également de ton entraîneur au club ?

Voilà, c'est ça... Alors moi je suis accompagnée par mon entraîneur qui a été extrêmement conciliant. Je pense que c'est certainement lié au fait que lui-même il a des enfants et qui sait un petit peu comment ça se passe, mais du début à la fin extrêmement conciliant. Enfin, là où je me mettais la pression, lui, il était là en me disant, « écoute, tu reviens de grossesse, calme, toi. C'est vrai que ton cerveau a enregistré ce que tu faisais auparavant, mais n'oublie pas que ton corps a changé et qu'il faut travailler autrement... Parce que si tu cherches à trop vouloir te mettre dans le jus, ça peut créer des problèmes ». Je parlais vraiment pour partir à

l'intensité et finalement il arrivait que j'aie des petites douleurs aux adducteurs, des douleurs aux ischios et tout ça parce qu'en réalité j'allais pas forcément molo molo comme on dit. Je n'allais pas tout doucement, donc du coup c'est compliqué parce que d'un côté, comme je le disais, le cerveau a enregistré tout ce qu'on a su faire jusqu'à maintenant mais en réalité, quand on revient, même si le corps a changé, sur le plan mécanique, y'a pas grand chose qui a changé. C'est pour ça que d'ailleurs, même quand je faisais des placements de course, mon entraîneur me disait, « mais en fait, on n'a pas l'impression que tu reviens d'une grossesse parce que t'as toujours la même place, toujours la même gestuelle » et je pense que c'est aussi parce qu'à côté de ça, malgré que je ne m'entraînais pas, ça m'arrivait de regarder des sessions de courses sur YouTube, donc on va dire que indirectement, je voulais pas trop me détacher ça... Et donc une fois que je suis revenue, j'ai voulu incarner ça. Et puis finalement, quand j'ai eu des douleurs, bon je me suis dit, faut..., qu'il faut que j'aille doucement.

...

Mais c'est vrai que là où ça a été compliqué, c'est que je me suis rendue compte que tous les muscles qu'on a dans chaque partie du corps, en réalité, ça a pour but de supporter la charge de travail. Et étant donné que je suis revenue sans avoir de muscle, sans avoir même une once de gras, ça a tout compliqué parce que rien que sur des gestes abdominaux, on a tendance à s'allonger sur le dos... Et j'ai la sensation que le dos est complètement en train de se frotter donc c'est extrêmement douloureux parce qu'en réalité on se rend compte que même sur la partie lombaire y a des muscles qui soutiennent la charge du travail et étant donné que j'avais pas ça, je me suis rendue compte que le but en fait, c'est de retrouver la masse musculaire mais tout en étant adapté.

Enfin..., faut que ce soit adapté, que ça puisse se concilier avec mon état de forme et surtout avec mon nouveau corps... Enfin, je dirais que j'ai même retrouvé mes muscles au bout de 4/5 mois, donc pour dire que vraiment c'est quelque chose qui a mis beaucoup de temps.

Oui... t'avais commencé à reprendre à partir de combien de temps après ton accouchement ?

Alors moi j'ai accouché en mai et j'ai repris en novembre parce qu'entre-temps j'allaitais donc c'était compliqué. D'ailleurs, il arrive très souvent que je vienne avec mon fils à l'entraînement parce qu'il y a la partie allaitement aussi à prendre en compte donc bon après. Heureusement qu'il avait commencé à prendre les pots aux alentours de 6/7 mois. Il avait déjà commencé à 4 mois, mais le fait de lui donner des repas, ça faisait que je pouvais moi aussi me reposer... Et puis surtout, j'avais un entraîneur convenablement, voilà.

Okay et tu avais attendu le feu vert de ta gynécologue pour reprendre ?

Ohh, non pas forcément. En fait, le seul feu vert que j'ai eu avec ma gynécologue, c'était tout simplement le fait de reprendre la vie au quotidien, j'ai subi 2 opérations de césarienne, la première étant compliquée. Enfin, on va dire que c'est une césarienne d'urgence. La deuxième césarienne a eu lieu du fait que la cicatrice n'était pas complètement fermée, donc entre-temps, j'ai été soigné par une infirmière qui venait chez moi et par la suite, j'ai revu ma gynéco. On va dire un mois après mon accouchement et j'ai eu le feu vert de vraiment reprendre comme je l'entendais. Voilà si vous devez conduire votre voiture, si vous devez faire plein de choses à la fois, faites-le y a pas de souci là-dessus. Donc à ce moment-là, je me suis dit qu'il y a aussi un feu vert qui sera attribué à l'entraînement, on va dire à 4 mois plus tard, voilà.

Au niveau de la fréquence, enfin, dans la manière dont tu avais repris avec ton entraîneur, est-ce qu'il avait prévu un programme spécifique à ta reprise pour que tu reprennes tranquillement ?

Oui, oui, alors programme, il n'y avait pas forcément de programme. Je pense que ça s'est surtout fait au fil des jours. Dans un premier temps, de façon à ce que je reprenne les entraînements dans une autre dynamique et surtout dans une autre optique parce que voilà, y a encore cette histoire de corporelle et il ne fallait surtout pas brusquer les choses. Donc les entraînements que j'avais étaient complètement à part des autres, mais ça restait difficile parce que, comme je le disais, étant donné que j'ai perdu de la masse musculaire, il fallait faire un travail de quadriceps, ischio. Enfin, c'est vraiment comment dire..., il y avait vraiment tout un panel de travail qui était mis à ma disposition, voilà.

Tu as repris la compétition assez rapidement ?

C'était la saison hivernale à ce moment-là donc, la préparation était plutôt axée sur la saison estivale, donc j'ai repris les compétitions aux alentours de mai, donc entre novembre et mai

Et là, à l'heure d'aujourd'hui, donc 2 ans après et ce que tu ce que tu estimes avoir retrouvé le niveau que tu avais avant ?

Sincèrement, non. Parce qu'en fait y a plusieurs choses qui rentrent en ligne de compte. Déjà y a l'aspect blessure, y a des blessures qui ont beaucoup ralenti ma récupération surtout entre septembre et novembre. Parce que j'avais une double tendinopathie sur les genoux, donc ça m'a beaucoup, beaucoup mis à l'écart par rapport à tout ce qu'il y avait en termes d'entraînement.

D'autre part, il y a aussi la réalité de solo qui prend aussi le pas dans le sens ou en termes de logistique. Je suis toute seule, concrètement, je gère tous les aspects, c'est à dire qu'au moment où on fait à manger et que le petit fini de manger, il faut passer par derrière pour nettoyer. Ensuite, il faut enfin repasser. Enfin, ça fait beaucoup de choses à la fois, qu'ils font que nerveusement ça peut être difficile aussi, mais après, j'ai la chance d'avoir des personnes autour de moi qui se sont dévouées pour cette saison-là qui vient, parce que on a pris temps d'analyser la situation et on s'est rendu compte que l'énergie que je suis censée consacrer à l'entraînement, je la met complètement ailleurs. C'est par rapport à ça aussi que je me dis que finalement j'ai pas réellement retrouvé mon niveau et surtout j'ai pas encore usé de toutes les ressources que j'avais pour pouvoir retrouver le meilleur niveau. Donc quelque part, ça n'a pas..., du moins on va dire que j'ai pas perdu espoir parce que physiquement on avait tout ce qu'il fallait mais simplement l'aspect mental. Et puis l'aspect organisation aussi devait être revu et c'est ce qui fait que pour l'année prochaine, je pense cette fois-ci que ça peut le faire. Après bon, c'est vrai qu'il faut de la patience aussi parce que quand on revient de grossesse c'est pas simple parce qu'on revient dans l'optique de faire aussi bien que les années précédentes. Sauf que la réalité est tout autre ...Avec la patience, avec le travail qui va suivre, ça va forcément évoluer positivement. Donc c'est pour dire qu'effectivement, en étant maman, quand on est bien accompagné, quand on est bien soutenue, c'est beaucoup plus facile. Donc sur ce coup-là je peux dire que j'ai de la chance de me dire qu'il y a des personnes qui croient toujours en moi, qui croient toujours que je peux faire quelque chose et qui en même temps se dévoue pour mon fils parce que pour la chance que j'ai, c'est que mon fils, il est plutôt bien. Il est plutôt apprécié pour son côté énergique et ils ont connu mon fils quand il était bébé. Donc c'est tout naturellement qu'ils ont aussi accepté de m'aider dans ce sens...

Ça t'arrive de temps en temps de l'emmener avec toi aux entraînements ?

Oui, je l'amène, surtout quand, on va dire il y a des entraînements qui sont plutôt loisirs, on va dire, et c'est à ce moment-là que je l'emmène. Mais sinon, c'est vrai que quand ce sont des entraînements qui demandent nerveusement beaucoup de concentration, je préfère plutôt l'emmener chez la maman d'une amie.

Au sein de X, ils mettent à disposition des dispositifs pour ces situations pour vous aider et faire garder vos enfants sur des temps d'entraînement, des choses comme ça ?

Alors j'ai l'impression que ce n'est pas avec tout le monde que ça s'est fait, parce que moi personnellement j'ai pas été contacté pour ça, mais je sais qu'ils en avaient contacté. Et pour les stages, il y a des aides. Après y a des mois, par exemple, on m'a attribué une aide parentale pour pouvoir justement concilier tout ça. Tout ce qui est garde d'enfants, ect. Et de façon directe, je pense pas qu'ils aient des contacts autour de ça et surtout une aide qui est attribuée pour que justement, on puisse organiser autour de la garde des enfants,

Plus une question sur ton vécu, le retour tu l'as bien vécu, et ce que t'avais des appréhensions où tu t'es dit « bah on va voir ce que ça donne puis on verra bien » ?

J'étais plus dans l'optique de savoir ce que ça allait donner sans réellement avoir de gros doutes parce que j'ai mon entraîneur à côté, qui me rassurait beaucoup, qui me disait que voilà, quand on a été forte, il y a des choses qui ne partent pas comme ça du jour au lendemain. J'ai enregistré la gestuelle, c'est possible de retrouver le top niveau derrière, c'est vrai que j'ai été bien soutenu par mon entraîneur et c'est ce qu'il fait que j'y crois encore.

C'est ça le soutien, le soutien hyper important, donc tu peux dire que sur cette période-là tu as plutôt été bien écoutée ?

Écoutée, bien accompagnée par ton entourage sportif. Complètement.

Actuellement, est-ce que tu sais un peu comment ça se passe au sein de ta discipline, pour les potentielles femmes qui sont enceintes ? Est-ce que y a des femmes enceintes autour de toi, là actuellement qui continuent à discipline ?

Euh... alors là j'en connais pas pour l'instant, je sais que la période de baby-boom a surtout eu lieu fin 2021 jusqu'à 2022 et là actuellement donc je ne connais pas... Au moment du COVID et là pour l'instant non, après il y avait les JO...

On voit sur les réseaux sociaux, des podcasts. Je pense que ça risque encore un peu de bouger, qu'il y a des choses qui peuvent être mises en place sur des sports où finalement actuellement il y a rien qui est fait quoi

Ouais, je pense que c'est surtout à partir de l'athlète Alison Félix, une médaillée olympique que les choses ont réellement bougé parce que c'était aberrant, voire inaudible de voir que quelqu'un qui a reçu plusieurs médailles olympiques et plusieurs médailles mondiales se retrouvent exclues parce qu'elle est enceinte. Enfin, c'est pas une maladie au contraire, on essaie de démocratiser ça de façon à ce qu'on puisse mettre, on puisse bien faire comprendre aux gens qu'on peut être enceinte vivre notre maternité tout en étant très forte sur le terrain sportif, l'un n'empêche pas l'autre. Et puis surtout, faut être là pour vraiment le vivre, pour le comprendre. Enfin, c'est surtout trop facile de dire qu'avant, la femme était mieux du côté de la cuisine, du côté du foyer et entre-temps on peut pas se focaliser sur le côté sportif, non, c'est quelque chose qui est tout à fait envisageable.

On l'a aussi vu avec Clarisse, une judoka, donc c'est pour dire que réellement, quand il y a la volonté et là détermination, y a rien qui nous arrête, voilà.

J'ai fait le tour de mes questions. Je suis ravie en tout cas d'avoir pu avoir cet échange avec toi. Est-ce que t'as des choses à rajouter ou des questions, des choses comme ça ?

Euh pour l'instant non..., après ce que je peux te suggérer, après je sais pas si t'as eu l'occasion de voir si ça peut donner des éléments supplémentaires. Y a un reportage qui est sorti y'a pas longtemps que tu as du voir, « c'est championne, maman, et alors ? »

Je suis ravie d'avoir pu répondre à tes questions

En tout cas bon courage pour la suite.

Super merci beaucoup, merci à toi en tout cas.

Nom virtuel : Mme H, huitième femme interviewée
Interviewer : Manon XAVIER, étudiante sage-femme
Lieu : visioconférence TEAMS
Date de l'entretien : le 20 août 2024 à 10h30
Durée : 30 minutes

Avant de débiter mes questions, j'ai quelques questions juste pour en savoir plus sur vous. Alors pour commencer, je vais prendre votre âge
Alors j'ai 29 ans

Vous êtes en couple ? Mariée ? Pacsée ? Célibataire ?
Je suis Pacsée

Vous êtes maman c'est ça, vous avez combien d'enfant ?
J'en ai 1, 1 enfant

Il a quel âge ?
Il va avoir 3 mois, le 3 septembre

Est-ce que vous exercez une profession ?
Alors, je suis infographiste

Que vous exercez à temps plein ? à temps partiel ?
A temps plein

Maintenant on va parler discipline sportive... Dans quelle discipline évoluez-vous ?
Alors, je suis basketteuse au sein du club de X

Depuis combien de temps pratiquez-vous cette activité ?
Alors... ça va faire... 24 années

Combien d'entraînement effectuez-vous par semaine ? Combien cela représente en termes de temps ?
Alors avant grossesse, j'étais à 3 entraînements de 1h30 par semaine et 1 match le weekend. Là pendant la grossesse c'est 2/3 entraînements de 1h30 par semaine et 1 match le week-end. Tout ça jusqu'à 3 mois de grossesse

Vous évoluez à quel niveau ?
On joue en Régional

Donc vous faites de la compétition si je comprends bien, avec les matchs le week-end. Et donc jusqu'à 3 mois
Oui exactement

Je vais vous parler grossesse à présent. De quand date votre grossesse ?
J'ai accouché en juin 2024, tout récent

Avez-vous poursuivi votre activité pendant votre grossesse ?
Oui j'ai continué, ... tout simplement par passion et car je me sentais bien physiquement. J'ai par contre arrêté la compétition début décembre 2023 car j'avais des douleurs au niveau de la symphyse pubienne et c'était douloureux. Puis, le basket commençait également à devenir dangereux notamment avec les coups et les chutes

Est-ce que vous avez reçu des informations avant/pendant/après concernant l'activité sportive pendant la grossesse ?
Non, aucune information ... rien dans mes souvenirs

On va parler accompagnement, pendant votre grossesse est-ce que vous avez bénéficié d'un accompagnement particulier au regard de votre pratique sportive ?
Non rien...

Est-ce que des professionnels vous ont accompagné ?

Hormis pour le suivi de grossesse, non

Donc j'en déduis, que c'était vous qui faisiez comme vous le souhaitiez, en vous écoutant ? Personne de votre club n'a mis des choses en place ?

Oui. J'ai continué seule avec avis positif de ma sage-femme libérale jusqu'à ce que je sente que je dois stopper. Non personne de mon club, ... après ils ont pris en considération que j'étais enceinte, et ils me disaient d'adapter selon comment je me sentais. Le basket étant un sport collectif, difficile de faire quelque chose d'individuel... Mes coéquipières faisaient attention

Avez-vous pensé arrêter les entraînements pour cause d'un manque d'accompagnement ou d'informations ?

Oui tout à fait... Car je pense que j'aurai pu continuer quelques entraînements pour faire du renforcement musculaire adapté ou du cardio afin de ne pas perdre toute ma condition physique. Mais sans information, je ne voulais pas

Est-ce que vous vous êtes sentie suffisamment écoutée sur vos souhaits ou besoins ?

En général oui, quand même

Là, on fait un bond dans le futur, on va parler post-partum. Comment envisagez-vous la reprise de l'activité sportive après votre accouchement ?

Ayant accouchée en juin 2024, je viens seulement de reprendre l'activité physique avec les entraînements et prochainement les matchs en championnat

Et par qui allez-vous être accompagnée ?

Personne en particulier, ma sage-femme m'a donné le feu vert après avoir réalisé 4 séances de prévention à la chute des organes, travail des abdominaux et des exercices pour travailler le périnée. A savoir que je n'ai pas eu de rééducation à faire

Pensez-vous avoir des craintes, des peurs, des appréhensions ?

Alors je dirais... que j'ai peur d'avoir du mal à retrouver ma condition physique d'avant grossesse, ... également de ressentir des douleurs ou d'avoir des douleurs par la suite qui devront me faire arrêter quelque temps le sport. Mais je vais y aller tranquillement et tenter d'écouter mon corps

Au niveau de votre vécu, comment avez-vous vécu l'activité sportive pendant la grossesse ?

Très bien, jusqu'au moment où les douleurs à la symphyse pubienne sont arrivées

Est-ce que le retour à la performance vous inquiète ?

Évidemment, j'ai une grosse appréhension de savoir si je retrouverai le niveau que j'avais avant ...

Il faut se laisser du temps ... Si c'était à refaire, vous le referiez ?

Oui, bien sûr

Et je vais terminer par vous demander si vous avez des idées, des suggestions à me faire parvenir afin d'améliorer cet accompagnement ?

Afin qu'il soit le plus adapté possible ... Je pense qu'un programme personnalisé pour continuer l'activité physique pendant la grossesse serait intéressant. Afin de maintenir au minimum la condition physique et ne pas devoir tout refaire après la grossesse, notamment le cardio et le renforcement musculaire.

Et cela se ferait par quel professionnel ?

Par un professionnel de santé adapté, ayant des compétences dans ce domaine ou alors un coach

Auriez-vous aimé être plus écoutée sur vos besoins et souhaits ?

Non, je ne pense pas ... Fin j'ai été écouté, juste limitée parfois sur ce qui est possible de faire ou ne pas faire

Très bien, merci beaucoup. J'ai terminé avec les questions que j'avais à vous demander. Est-ce que vous avez des choses à ajouter ? Ou que j'aurais pu oublier ?

Non, votre sujet est très intéressant. Et c'est vrai que j'ai pu me sentir seule parfois et où j'ai écouté mon ressenti et mes sensations ... Malgré que ma sage-femme soit à l'écoute.

Je vous remercie

Nom virtuel : Mme I, neuvième femme interviewée
Interviewer : Manon XAVIER, étudiante sage-femme
Lieu : visioconférence TEAMS
Date de l'entretien : le 30 septembre 2024 à 10h30
Durée : 30 minutes

On va pouvoir commencer, j'ai quelques questions juste pour en savoir plus sur vous. Alors pour commencer, je vais prendre votre âge

Alors j'ai 33 ans

Vous êtes en couple ? Mariée ? Pacsée ? Célibataire ?

Je suis mariée

Vous êtes maman c'est ça, vous avez combien d'enfant ?

J'ai 2 enfants

Ils ont quel âge ?

Alors ça remonte à 2020, donc 4 ans

Exercez-vous une profession ?

Je suis éducatrice sportive

Une profession que vous exercez à temps plein ? à temps partiel ?

A temps plein

Maintenant on va parler discipline sportive... Dans quelle discipline évoluez-vous

Je suis footballeuse à X

Depuis combien de temps pratiquez-vous cette activité ?

Alors... ça va faire... je dirais 26 années

Alors, combien d'entraînement effectuez-vous par semaine ? Et combien de temps dure votre entraînement ?

Alors avant grossesse, j'étais à 5 entraînements de 1h30/1h45 par semaine avec le match le weekend. Et pendant la grossesse j'étais à 4 par semaine. Tout ça jusqu'à 3 mois de grossesse où j'ai stoppé la compétition.

Vous évoluez à quel niveau ?

En Département 2 féminine

Je vais vous parler grossesse à présent. De quand date votre grossesse ?

De 2020

Avez-vous poursuivi votre activité pendant votre grossesse ?

Oui j'ai continué, ... car mon corps me le permettait et surtout dans ce type poste il est compliqué de s'absenter trop longtemps. J'ai arrêté au moment de mon congé maternité.

Vous jouez à quel poste ?

Je suis numéro 6 donc milieu de terrain

Est-ce que vous avez pratiqué une autre activité sportive en plus de votre discipline

Alors oui je faisais du renforcement musculaire et de la marche

Avez-vous reçu des informations avant/pendant/après concernant l'activité sportive pendant la grossesse ?

Non, je n'avais pas forcément d'informations, justement le staff n'était pas forcément qualifié ou informé des choses à faire ou ne pas faire ... je me gérais seule

On va parler accompagnement, pendant votre grossesse est-ce que vous avez bénéficié d'un accompagnement particulier ?

Je dirais... quelques adaptations lors des entraînements mais pas grand-chose en réalité, pas de contact, pas d'efforts à haute intensité

Est-ce que des professionnels vous ont accompagné ? côté grossesse ou au club ?

Hormis pour le suivi de grossesse, donc gynéco et sage-femme, non

Est-ce que vous aviez un programme adapté ?

Oui plus ou moins, mais que j'adaptais car ce n'est pas commun d'avoir des joueuses enceintes et ce n'est pas rentable d'un point de vue sportif donc on me gérait mais au strict minimum. J'adaptais surtout les séances de musculation car tout le travail chargé était adapté. Sur le terrain, plutôt les jeux où il y avait du contact. Mais lorsque j'ai arrêté, j'étais seule

Avez-vous pensé arrêter les entraînements pour cause d'un manque d'accompagnement ou d'informations ?

Alors oui et non, je faisais au ressenti mais je voyais bien que ça dérangeait plus ou moins les gens extérieurs.

Est-ce que vous vous êtes sentie suffisamment écoutée sur vos souhaits ou besoins ?

Absolument pas...

On va parler post-partum. Comment la reprise de l'activité sportive après votre accouchement s'est-elle passée ?

Je dirais en douceur ... surtout au ressenti

Par qui vous étiez accompagnée ?

J'avais le préparateur physique pour m'accompagner mais il n'avait pas d'expérience sur un retour de grossesse...

Est-ce que vous avez des craintes, des peurs, des appréhensions ?

Non pas forcément

Une question sur votre vécu du sport pendant la grossesse, comme l'avez-vous vécu ?

Et bah bien, j'étais en forme curieusement

Est-ce que le retour à la performance vous avait inquiété ?

Oui forcément je n'étais pas dans un club où le retour d'une joueuse maman était une priorité donc je ne savais pas trop si malgré le travail que je faisais pour retrouver mon niveau suffirait, puis il y a des étapes... La condition physique ne revient pas comme ça.

J'aimerais savoir si vous avez des idées, des suggestions à me faire parvenir afin d'améliorer cet accompagnement ?

On pourrait écrire un livre, même si depuis peu des clubs ont mis des choses en place pour les joueuses devenues mères. Malheureusement il y a des réticences sur d'autres clubs comme je disais plus haut, ce qui importe un club c'est le rendement sportif de la joueuse quoi qu'on en dise. Donc une joueuse non apte ou absente pour raisons personnelles n'est pas une priorité.

Et puis il y a l'après, pour prendre exemple, un enfant change la vie, la première année le staff avait été compréhensif je m'entraînais un jour sur deux ça me permettait de récupérer mais je ne pouvais pas emmener mon fils en déplacement le weekend. J'ai dû arrêter d'allaiter pour ça. La deuxième année alors que mon fils n'avait même pas deux ans, les nuits étaient toujours complexes et pourtant malgré la fatigue on ne m'a jamais accordé de faire sauter une séance pour récupérer... On m'a même dit ouvertement que mon enfant me prenait trop d'énergie que j'étais très présente pour lui mais que je n'étais plus à la hauteur du niveau alors que je jouais tous les matchs, que mes stats athlétiques étaient plus que cohérentes sur l'ensemble de l'effectif. J'ai vraiment eu l'impression que ça dérangeait d'avoir un enfant

Comment auriez-vous souhaité être accompagné sur cette période ?

Être accompagnée avec la confiance que je reviendrais à mon niveau et non à se dire « ça va être compliqué mais on va faire au mieux »

Est-ce que vous auriez souhaité que l'on soit plus à votre écoute ?

Oui sûrement... après j'ai assez fréquenté ce milieu pour savoir que l'humain ne compte pas vraiment, du moins en second plan c'est d'abord la performance et les intérêts de chacun.

C'est difficile à dire c'était la première fois qu'ils étaient dans cette situation, moi aussi donc bon

Est-ce que vous avez des choses à ajouter ? Ou que j'aurais pu oublier ?

Non c'est clair de mon côté, je pense vous avoir tout dit

Je vous remercie encore une fois d'avoir participé à cette étude et de m'avoir accordé ce temps.

BIBLIOGRAPHIE

1. Article R221-1-1 - Code du sport - Légifrance [Internet]. du sport. Sect. 1 - Acteurs 2016. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000038402975/2023-07-04
2. Gazzano F. Savoir - sport Fiche scientifique - S159 - La performance d haut niveau requiert une planification à long terme, un suivi individuel et beaucoup de travail [Internet]. Institut national du sport du Québec; 2020 [cité 12 mars 2025]. Disponible sur: <https://notyss.com/savoirsport/fiche.jsp?idFiche=570>
3. Maître C, Cha S, Billard P, Toussaint JF, Anhoury-Szigeti L, Deshayes C, et al. Sport de haut niveau et maternité, c'est possible! [Internet]. 2022 p. 118. Disponible sur: <https://www.sports.gouv.fr/sport-de-haut-niveau-et-maternite-c-est-possible-827>
4. Rouquette P. France24. 2024 [cité 12 mars 2025]. Aux Jeux olympiques de Paris, la maternité des athlètes n'est plus un tabou. Disponible sur: <https://www.france24.com/fr/sports/20240809-aux-jeux-olympiques-de-paris-la-maternit%C3%A9-des-athl%C3%A8tes-n-est-plus-un-tabou>
5. Foucart J. Accompagnement et transaction : une modélisation théorique. Pensée plurielle. 2008;17(1):113-34.
6. Sundgot-Borgen J, Sundgot-Borgen C, Myklebust G, Sølberg N, Torstveit MK. Elite athletes get pregnant, have healthy babies and return to sport early postpartum. BMJ Open Sport Exerc Med. 21 nov 2019;5(1):e000652. Disponible sur : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6887505/>
7. Meredith L. Birsner, Cynthia Gyamfi-Bannerman. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period [Internet]. ACOG; 2020 p. 11. Report No.: 804. Disponible sur: <https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/clinical/files/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period.pdf?rev=3e84373858374379ba495d384956dc10&hash=6B695389D263DE064468A3E3E5F3EFD9>
8. Davenport MH, Ray L, Nerdoly A, Thornton JS, Khurana R, McHugh TLF. Filling the evidence void: exploration of coach and healthcare provider experiences working with pregnant and postpartum elite athletes – a qualitative study. Br J Sports Med [Internet]. 25 oct 2023 [cité 21 nov 2023]; Disponible sur: <https://bjsm.bmj.com/content/early/2023/10/25/bjsports-2023-107100>
9. Degorre A, Derouin V, Morineau D, Trivière S. Insee-Analyses Pays de la Loire - Sport féminin : les Pays de la Loire en tête de peloton [Internet]. 2024 juill [cité 18 mars 2025]. Report No.: 130. Disponible sur: <https://www.insee.fr/fr/statistiques/8202345>
10. Paulsen CP, Bandak E, Edemann-Callesen H, Juhl CB, Händel MN. The Effects of Exercise during Pregnancy on Gestational Diabetes Mellitus, Preeclampsia, and

- Spontaneous Abortion among Healthy Women-A Systematic Review and Meta-Analysis [Internet]. 2023 juin p. 6069. Disponible sur: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10298745/>
11. Miguel Sánchez-Polán, Evelia Franco, Cristina Silva-José, Javier Gil-Ares, Javier Pérez-Tejero, Rubén Barakat, et al. Exercise During Pregnancy and Prenatal Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis - PubMed [Internet]. 2021 juin [cité 10 sept 2023]. Disponible sur: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34262468/>
12. Musakka ER, Ylilauri MPT, Jalanka J, Karvonen AM, Täubel M, Hantunen S, et al. Maternal exercise during pregnancy is associated with reduced risk of asthma in the child: A prospective birth cohort study [Internet]. 2024 oct [cité 3 janv 2025] p. 100514. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666634024003702>
13. HAS. Organisation des parcours - Prescription d'activité physique et sportive Pendant la grossesse et en post-partum [Internet]. 2019 juill [cité 12 mars 2025] p. 14. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-07/app_329_ref_aps_grossesse_vf.pdf
14. Centre Hospitalier Universitaire de Montréal. Fiche santé-Exercices pour renforcer les muscles abdominaux après l'accouchement [Internet]. Disponible sur: <https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2022-12/136-3-exercices-pour-renforcer-muscles-abdominaux-apres-accouchement.pdf>
15. HAS. Après une naissance. L'activité physique pour votre santé [Internet]. 2022 déc [cité 12 mars 2025] p. 2. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_postpartum.pdf
16. Océane B. Promotion de l'activité physique et sportive pendant la grossesse: Etat des lieux des pratiques de professionnels exerçant en Maine-et-Loire et Mayenne [Internet]. 2022. Disponible sur: <https://dune.univ-angers.fr/fichiers/17000625/2022MFASMA14747/fichier/14747F.pdf>
17. Amandine F. Que conseillent les professionnels de santé en termes d'activité physique chez les femmes enceintes ? [Internet]. Angers; 2024. Disponible sur: <https://dune.univ-angers.fr/fichiers/92011781/2024MCEM19036/fichier/19036F.pdf>
18. Charlotte D. L'information des femmes enceintes sur l'activité physique sportive par les professionnels de santé [Internet]. Angers; 2021. Disponible sur: <https://dune.univ-angers.fr/fichiers/15007625/2021MCEM13855/fichier/13855F.pdf>
19. HAS, Isabelle LP. Recommander les bonnes pratiques- Grossesse et post-partum - Prescription d'activité [Internet]. 2022 p. 4. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese_aps_grossesse_post_partum_vf.pdf
20. Cinelli H, Lelong N, Leray C, Demiguel V, Lebreton E, Deroyon T. Enquête nationale périnatale. Rapport 2021. Les naissances, le suivi à deux mois et les

- établissements [Internet]. 2021 [cité 17 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/import/enquete-nationale-perinatale.-rapport-2021.-les-naissances-le-suivi-a-deux-mois-et-les-etablissements>
21. Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche. Bulletin Officiel [Internet]. 2013 avr [cité 17 janv 2025]. Report No.: 15. Disponible sur: https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/sites/default/files/imported_files/documents/BO-ESR_11_4_2013_248227.pdf
 22. Ordre des sages-femmes. Liste des titres de formations que le CNOSF autorise mentionner sur les plaques, annuaires et imprimés professionnels [Internet]. 2022 mai [cité 4 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.ordre-sages-femmes.fr/wp-content/uploads/2022/05/Mise-a-jour-Mai-2022.pdf>
 23. CH Laval CM. chlaval. [cité 4 janv 2025]. Actualités - Nouveau : programme « Ma grossesse en mouvement » - Hopital de Laval. Disponible sur: <https://www.chlaval.fr/centre-hospitalier-laval-actualites-nouveau-programme-ma-grossesse-en-mouvement.phtml>
 24. CHU ANGERS S. Soirée FMC sur l'activité physique au féminin [Internet]. 2024 oct 3 [cité 4 janv 2025]; amphithéâtre Larrey, CHU Angers. Disponible sur: https://partage.univ-angers.fr/service/home/~/?auth=co&loc=fr_FR&id=35120&part=2
 25. SOGC. Nouvelle directive prescrit l'activité physique pour favoriser la santé des femmes enceintes [Internet]. [cité 12 mars 2025]. Disponible sur: <https://sogc.org/fr/fr/content/featured-news/nouvelle-directive-prescrit-lactivite-physique-pour-favoriser-la-sante-des-femmes-enceintes.aspx>
 26. De Crevoisier L. Le Mag de Réseau Santé - Rencontre avec Clarisse Agbégénou. 2024;(06):14.
 27. Mercier L. Collège National des Sages-femmes de France. 2023 [cité 17 janv 2025]. Grossesse et Activité physique : les nouveaux outils du CNSF ! Disponible sur: <https://www.cnsf.asso.fr/grossesse-et-activite-physique-les-nouveaux-outils-du-cnsf/>
 28. Gendreau D, Dubois B. La Clinique Du Coureur. [cité 12 mars 2025]. Retour post-accouchement - Plan d'entraînement - La clinique du coureur - pelvilife. Disponible sur: <https://lacliniqueducoureur.com/pages/programmes-de-retour-post-accouchement-a-telecharger/>
 29. Guide INSEP. CARTO 360 : LES INTERVENANTS PROFESSIONNELS DU SPORT DE HAUT NIVEAU [Internet]. 2021 [cité 17 janv 2025]. Disponible sur: <https://ressources.carto.sport/>
 30. Sports.gouv.fr [Internet]. 2025 [cité 17 mars 2025]. Actualité-Le sport féminin gagne du terrain. Disponible sur: <https://www.sports.gouv.fr/le-sport-feminin-gagne-du-terrain-3262>

TABLE DES TABLEAUX

Tableau I : Caractéristiques sociodémographiques des neuf femmes interrogées	13
Tableau II : Profils sportifs des neuf femmes interrogées	13
Tableau III : Professionnels du suivi de grossesse des neuf femmes interrogées	16

TABLE DES MATIERES

Avertissement	3
Engagement de NON-PLAGIAT.....	4
Remerciements	5
Liste des abréviations.....	6
Sommaire	7
Introduction	8
Matériel et méthode	10
Population	10
Schéma d'étude	10
Méthode	10
Résultats	13
I. Caractéristiques de la population d'étude	13
II. Activité sportive et maternité.....	14
A. Les bienfaits de la poursuite d'une activité sportive pendant la grossesse	14
B. La transmission d'informations professionnels-patiente.....	15
III. L'accompagnement reçu et son vécu.....	16
A. L'accompagnement	16
B. Vécu pendant et après la grossesse.....	17
IV. Propositions pour améliorer l'accompagnement	20
A. Former les professionnels médicaux et sportifs	20
B. Collaboration entre le corps médical et l'encadrement sportif.....	20
C. Développer des ressources adaptées	20
Discussion	22
I. Résultat principal	22
II. Biais et forces de l'étude	22
III. Comparaison avec la littérature.....	23
Conclusion	29
Annexes	30
Annexe 1 : Lettre d'information	30
Annexe 2 : Affiche à destination des clubs sportifs français	31
Annexe 3 : Dernière version du guide d'entretien	32
Annexe 4 : Flyer CNSF « La pratique sportive chez la femme sportive de haut niveau ».....	34
Annexe 5 : Les entretiens	35
Bibliographie	75
Table des tableaux.....	78
Table des matières.....	79
Résumé.....	80

RESUME

Accompagnement de la femme sportive pendant la maternité

Contexte : Considérée comme une limite à la carrière des sportives, la grossesse est aujourd'hui davantage intégrée dans leur parcours de vie, bien que des limites semblent exister dans l'accompagnement médical et sportif. Une enquête menée en 2021 a révélé que 80 % des sportives interrogées auraient souhaité un suivi spécifique pendant leur grossesse, et 88 % ont déclaré ne pas avoir bénéficié d'un accompagnement adapté pour leur retour à la performance.

Objectif : identifier les besoins en termes d'accompagnement

Matériel et Méthode : Il s'agit d'une étude qualitative réalisée à partir d'entretiens semi-directifs basée sur un guide d'entretien. Cette étude est réalisée auprès de huit femmes sportives des Pays-de-la-Loire et une de l'Île de France.

Résultats : Parmi les neuf femmes interrogées, huit ont poursuivi leur activité sportive pendant la grossesse, soulignant ses bienfaits physiques et psychologiques. Cependant, huit d'entre elles ont fait face à un manque d'informations adaptées, devant chercher elles-mêmes des ressources sur internet ou sur les réseaux sociaux. L'accompagnement sportif pendant la grossesse a été quasi absent, seule une femme a pu bénéficier d'un programme d'entraînement adapté et encadré. En ce qui concerne le post-partum, la reprise du sport s'est effectuée pour la majorité sans suivi spécifique, marquée par des doutes et des appréhensions concernant la récupération physique et la performance antérieure. Plusieurs propositions émergent pour améliorer cet accompagnement : une meilleure formation des professionnels de santé et des professionnels du sport, une collaboration entre le milieu médical et sportif, la création de ressources spécifiques et de programmes adaptés.

Mots-clés : sport et grossesse, activité sportive, accompagnement, femmes sportives, professionnels de santé et du sport

ABSTRACT

Supporting sportswomen during maternity

Context: Once seen as a limitation to sportswomen's careers, pregnancy is now more closely integrated into their life paths, although there do seem to be limits to medical and sports support. A survey conducted in 2021 revealed that 80% of the sportswomen questioned would have liked specific monitoring during their pregnancy, and 88% said they had not benefited from suitable support for their return to performance.

Objective: identify support needs

Material and Methods: This is a qualitative study based on semi-directive interviews using an interview guide. Eight sportswomen from the Pays-de-la-Loire region and one from the Ile-de-France region were interviewed.

Results: Of the nine women surveyed, eight continued their sporting activities during pregnancy, emphasizing the physical and psychological benefits. However, eight of them were faced with a lack of suitable information, having to search for resources themselves on the internet or social networks. Sporting support during pregnancy was almost non-existent, with only one woman benefiting from an adapted and supervised training program. As far as the post-partum period was concerned, the majority returned to sport without any specific follow-up, marked by doubts and apprehensions about physical recovery and previous performance. Several proposals have emerged to improve this support: better training for health and sports professionals, collaboration between the medical and sports communities, and the creation of specific resources and adapted programs.

Key words: Sport and pregnancy, Physical activity, support, sporty women, health and sports professionals