

[ACCUEIL](#)[IRMES](#)[LABORATOIRE SEP](#)

SANTÉ PUBLIQUE ET PRÉVENTION

Maître et al 2022

1 DOCUMENT - Publié le 20 septembre 2022*Sport de haut niveau et maternité***Maître et al 2022**

PDF-1.19 Mo

TÉLÉCHARGER

Ministère chargé des Sports

Maître Carole, Cha Sophie, Billard Pierre, Toussaint Jean-François, Anhoury-Szigeti Lise, Deshayes Clémentine, Morigny Anne-Laure, Burlot Fabrice, Joncheray Hélène, Meignié Alice, Antero Juliana, Tiollier Eve, Racine Antoine, Alaphilippe Nathalie, Blanchard Nicolas, Anglade Marie, Nestoret Maguy, Debois Nadine

À qui s'adresse le guide ?

Ce guide s'adresse aux sportives engagées dans un parcours de performance ayant un projet de grossesse, qui sont enceintes ou ont accouché. Il s'adresse également à toutes les sportives comme à certaines arbitres, entraîneuses de haut niveau et professionnelles qui souhaitent

URL of the page: <https://labos-recherche.insep.fr/fr/publications/maitre-et-al-2022>

s'informer sur la spécificité d'une maternité pendant la carrière sportive ainsi qu'à leur entourage sportif, familial et médical. Ce guide est également conçu pour l'entourage sportif et familial des sportives de haut niveau qui se projettent ou sont en situation de maternité, ainsi qu'à leurs employeurs.

Quels objectifs ?

Faciliter l'expression du désir de maternité chez la sportive de haut niveau, lui permettre de prendre une décision qui correspond à ses aspirations, tout en envisageant les différentes options possibles sur la base d'éléments fondés.

Permettre une meilleure compréhension de la spécificité de la grossesse d'une SHN, favoriser les conditions d'un dialogue avec l'environnement sportif et l'accompagnement de la SHN.

Réunir les connaissances médicales pour rassurer sportives, entraîneurs, préparateurs physiques sur la compatibilité entre les modifications physiologiques à venir et une activité physique adaptée.

Expliquer aux sportives et aux encadrants les bénéfices d'un entraînement régulier pendant la grossesse, les activités recommandées, et les conditions à réunir pour un retour rapide à la performance.

Faciliter la bonne coordination du staff technique (entraîneur, préparateur physique) et du staff médical (médecin du sport, nutritionniste, psychologue) pour mieux accompagner la sportive dans son projet de vie.

Réunir dans un document les recommandations scientifiquement validées.

Donner des exemples de mouvements à pratiquer pendant la grossesse et post-partum pour préparer un retour à la performance dans les meilleures conditions.

Présenter un état du droit et des dispositifs conçus pour la SHN en situation de maternité.

Référencer et diffuser une liste des personnes ressources (gynécologues, préparateurs physiques) susceptibles d'informer, d'orienter, d'accompagner la SHN dans son projet sur le territoire.

Faciliter l'intégration de la maternité au projet sportif parce que la maternité est un accomplissement personnel puissant qui génère de la performance.

[PRÉCÉDENT](#)

[☰ RETOUR À LA LISTE](#)

[SUIVANT](#)





- > ACCÈS
- > ACCESSIBILITÉ
- > MENTIONS LÉGALES
- > CGU
- > CARRIÈRE

SUIVEZ-NOUS



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer

✓ OK, tout accepter

✗ Interdire tous les cookies

Personnaliser