



# Choisir son activité physique enceinte



Ta grossesse se passe bien ?  
Tu te sens en forme ?

Oui

**Non,**  
Demande un avis médical.  
Dans la plupart des cas il est bénéfique de pratiquer une activité physique adapté à ta situation



Tu pratiquais une activité physique régulièrement avant la grossesse ?

Oui

**Non,**  
C'est l'occasion de débiter une activité douce pour profiter de tous ses bienfaits.  
Marche, yoga, gym douce, aquagym, étirement, pilate, ...

L'activité est-elle à risque de chute ou à impact ? (rugby, handball, ski, course à pied, sport de combat ... )

**Oui**  
Il sera sans doute nécessaire d'adapter l'activité à partir du deuxième trimestre de grossesse.

**Non,** il est possible de continuer ton activité pendant toute ta grossesse à condition de ne pas rechercher la performance et en écoutant ton corps. Dans certain cas l'essoufflement ou encore le changement du centre de gravité t'obligera à adapter l'activité.



Et le vélo comme moyen de déplacement ?  
Oui c'est possible si c'est une habitude pour toi, en adaptant les trajets et les temps de parcours si besoin.



**Le savais tu ?**

La plongée sous-marine avec bouteille est un des rares sports à très haut risque pendant la grossesse.

