

Santé : Grossesse et natation

Un sujet qui est propre aux nageuses Maîtres est celui de la grossesse. Qu'elles évoluent en loisirs ou en compétitions, comment les futures ou jeunes mamans appréhendent-elles cette période ? Leur encadrement et leur entourage sur les bords de bassins savent-ils répondre à leurs interrogations ou leurs attentes quant à leur pratique sportive ? Les coachs sont-ils formés pour accompagner les compétitrices pendant leur grossesse et à leur reprise (que ce soit à l'entraînement ou à la compétition) ? Et vous, quelle attention leur portez-vous lorsqu'elles s'entraînent avec vous ?

Quatre jeunes mamans du 92 évoquent leur expérience avec leurs hauts, leurs bas et les conséquences que ça implique dans leur pratique de la natation.

Comment as-tu vécu ta grossesse et comment l'as-tu conciliée avec la pratique de la natation ?

Sabrina C. : J'ai très bien vécu ma grossesse jusqu'au 7^e mois. J'ai continué à nager tranquille tout du long et régulièrement, culbutes comprises. Je n'ai ressenti aucune gêne, au contraire, les sensations étaient agréables. Ma seule angoisse finalement était de nager dans le public ; là, il faut faire attention à ne pas prendre des coups de pieds ou des plaquettes (comme à l'entraînement d'ailleurs).

Puisque tu as pu continuer à nager, parle-nous de tes entraînements, peut-être des adaptations du coach et des nageurs du groupe ?

Ma grossesse s'étant déroulée essentiellement sur l'été, du moins le début, je n'ai pas eu beaucoup de séances avec le coach. A la reprise, il n'y a eu aucune contrainte de sa part, je suivais à mon rythme. Jusqu'au 5^e mois, il me disait de faire attention et de me ménager. Ensuite, j'ai nagé "en public", tranquille, du long et de la technique.

En fait, j'ai participé à ma dernière compétition à 2 mois de grossesse. C'était aux France été. Jusque là, je faisais les séances normalement avec tout le groupe pendant la préparation puis j'ai nagé mes courses individuelles et relais comme prévu puisque je n'avais aucune contre-indication médicale. Petit bémol avec mon 200 pap. Là, j'ai fait forfait car l'année précédente j'avais fait une fausse-couche peu après la course. Ne sachant pas s'il existait un rapport de cause à effet et le 200 papillon étant une course très physique, j'ai préféré ne prendre aucun risque, d'autant que les conseils auprès de supernageuses et mamans de mon club m'avaient bien aidée.

Après l'accouchement, comment s'est passé le retour à l'entraînement, puis à la compétition ?

Très vite, cela manquait trop. Je me suis remise à l'eau, doucement, au bout d'un mois, en "public". J'ai attendu quelques mois de plus pour les séances (soit 10 mois post-partum).

Le retour à la compétition, quant à lui, s'est fait 11 mois après l'accouchement et 6 semaines seulement après ma reprise sportive, lors des interclubs toutes catégories avec un 200 m papillon. C'était dur et éprouvant. Mais l'objectif étant de le finir en gardant le meilleur style possible a été atteint. Quant au chrono...12 secondes de plus ! J'avoue que même en ne m'attendant pas à faire un chrono génial, j'ai pris une claque. Déception et course bien difficile pour une reprise. Si bien que ma motivation pour le reste de l'année a été entamée.

En ce qui concerne les sensations, elles étaient revenues assez vite. Les appuis ont demandé beaucoup plus de temps. Quant au niveau... je ne l'ai jamais récupéré.

Quels sont le plus mauvais et surtout le plus joli souvenir de ta grossesse en lien avec la natation ?

Mon plus mauvais souvenir date des interclubs masters régionaux auxquels j'ai assisté, debout dans les gradins, en pleine forme, en prenant les chrono des copains. Un des nageurs m'avait dit : "tu verras, le 7^e mois, c'est le meilleur moment de la grossesse, le plein épanouissement...". Le lendemain, au travail, j'ai eu des malaises. Direction : l'hôpital ! Pré-éclampsie, hypertension aggravée et césarienne dans les 24h sinon mort assurée dans les 48 h !!!!

Mon plus beau souvenir date de ma deuxième compétition post-reprise, aux championnats de France hiver à Chartres. J'ai fait des temps acceptables étant donné le nombre d'entraînements que j'avais effectués jusque là. Après cinq mois de reprise, j'étais à 4" de mon temps sur 100 pap et à 2" sur 100NL avec un bon "calage" vie famille-travail-vie sportive... Par la suite, le travail et la vie de famille ont pris le dessus et j'ai du faire une croix sur les sorties "WE compèt", à mon grand regret...

Est-ce que tu penses que quelque chose peut évoluer dans le coaching pour faciliter la pratique de la natation pour les mamans nageuses ?

Il y a bien sûr l'adaptation des séances que ce soit sur l'intensité et les temps de départ, la majoration des temps de récupération, tout cela en fonction du stade de la grossesse et de l'état "d'embonpoint".

A l'entraînement, les nageurs peuvent aussi être plus vigilants pour éviter les coups dans les lignes.

Pour le reste, tout est possible, la natation étant un sport relativement atraumatique. **L'essentiel est que la nageuse écoute son corps avant d'écouter l'entraîneur et reconnaisse ses limites.** Le problème étant qu'en pratiquant les séances avec les camarades d'entraînements, avec l'émulation et l'effet de "groupe", on risque de vouloir suivre à tout prix, faire plus, voire trop...

Te souviens-tu de ton premier passage à la piscine avec ton bébé ?



Il s'est fait tardivement, à la piscine du club. J'ai honte ! Etant deux parents nageurs, nous avons amené la petite pour la première fois à l'âge de 33 mois !! il faisait très beau, dans le petit bassin extérieur. Elle était ravie, est restée longtemps, mais "chair de poule" oblige, elle est sortie de "son entraînement" en même temps que son papa sortait du sien. A savoir lequel des deux a été le plus attentif et sérieux ?



Pour ma part, j'ai vécu plusieurs grossesses sans aucun souci ce qui m'a permis de continuer à nager à chaque fois quasiment jusqu'à l'accouchement (en moyenne 4 fois par semaine). En revanche, j'ai complètement abandonné l'idée "d'entraînement". Adieux les temps, les départs, les chronos, les jambes et le pap... les compets et les perfs ! J'ai nagé pendant 9

mois, seule ou avec mon pull, en crawl et en dos. Au début de la grossesse, je m'étais concocté une trame du type : 800 CR/DOS - 20x50 pull - 200 souple pour finir par ne faire que 500 m vers la fin...

J'ai continué à nager parce que j'aime ça (les sensations d'endurance et de glisse ont été les plus sollicitées) et aussi pour garder la forme (une certaine tonicité musculaire et du cardio). **La natation est le sport par excellence pour la femme enceinte** mais il faut faire très attention à ne pas en faire trop : enceintes, nous ne sommes plus dans la dimension d'entraînement sportif mais plus dans celle d'activité sportive relaxante.

J'ai allaité tous mes bébés ce qui m'a "prémunie" de revenir trop tôt et trop vite dans les bassins (mais il est possible de revenir assez vite). Pour moi, allaiter exclusivement ne va pas de paire avec la natation sportive, c'est fatigant ; or, il ne faut pas épuiser son corps...

La reprise de la natation en club avec le groupe n'a jamais posé de souci car d'une part il y a des séances que je faisais seule (logistique oblige, de ce fait l'exigence est moindre) et celles que je pratiquais avec mon entraîneur (Philippe) ont toujours été adaptées. Philippe conçoit ses entraînements en fonction du nageur : demi-fond, 4 nages, sprint mais aussi femmes enceintes (ou jeunes mamans) et nageur blessé... Chaque entraînement est personnalisé ce qui convient à tous !

Si je fais une synthèse, j'ai du arrêter de mettre les pieds dans l'eau entre 2 et 4 mois après l'accouchement (ça dépend de la forme de la maman et du bébé, de la qualité du sommeil, ...), puis j'ai repris les entraînements adaptés. Les "sensations" et les temps qui étaient les miens avant la grossesse sont réapparus environ huit mois après l'accouchement.

Audrey PC



Je ne nageais plus depuis 10 ans quand j'ai eu mon premier enfant. Après 2 ans de reprise, je suis tombée enceinte du 2^{ème}. Comme je commençais à récolter les fruits de mes 3 entraînements hebdomadaires, je ne voulais pas tout arrêter. En accord avec le coach, à partir du 5^{ème} mois, j'adaptais la séance à mon état de forme. Bien dans ma peau et en pleine forme, j'ai nagé 2 fois par semaine jusqu'au terme. Tristan

est né fin décembre. J'ai repris dès que j'ai pu l'entraînement. J'ai participé aux championnats de France militaires de natation en avril et aux championnats d'été en juin. J'avais perdu le peu de kilos pris et je retrouvais des sensations et des performances très satisfaisantes.

Eloignée des bassins pour diverses raisons, je ne nageais plus lors de ma 3^{ème} grossesse en 2010 qui a été très difficile. J'ai notamment pris beaucoup de poids. Je nage à nouveau depuis 2012. C'est compliqué de m'y remettre après toutes ces coupures, et de m'organiser pour tout concilier, mais j'éprouve énormément de plaisir à retrouver mes amis nageurs et nageuses de toute la France lors des compétitions.

Mes garçons ont eu peur de l'eau très longtemps. C'est assez dur à vivre pour une nageuse, mais ils font d'autres sports. La petite adore l'eau et cette année les deux derniers (8 et 4 ans) sont inscrits en école de natation. Peut-être d'ici deux ou trois ans passerais-je temporairement du côté des officiels pour les accompagner, avant de pouvoir me consacrer à nouveau à fond à moi.

Et pour parler juste des grossesses, **ma plus belle a été celle pendant laquelle je nageais.**

Véronique DS



Nous avons appris l'arrivée de notre troisième enfant deux mois avant les Championnats du Monde Masters de Riccione que j'attendais avec impatience. A ce stade de grossesse, cela ne posait aucun problème pour la compétition - un taux d'hormone élevé sans réelle prise de poids était même un plus - mais qu'en était-il pour le bébé?

Continuer de nager est certes recommandé mais à 80% de VO₂Max au maximum. Mon entraîneur a alors adapté mes entraînements : plus de papillon ni de travail en anaérobie et des séances moins intenses. Mais les nausées couplées avec des doutes sur les risques liés à la compétition (effort violent et en anaérobie) m'ont poussée à arrêter avant même Riccione.

Je me suis remise à l'eau 9 mois après avoir accouché et malgré quelques kilos en trop, je suis revenue assez rapidement à mon niveau tout comme les deux autres "jeunes" mamans du club : d'une certaine manière, la grossesse s'apparente à du sport de haut niveau (circulation sanguine et cœur sollicités pour deux, musculature du corps nécessaire pour porter ces kilos en trop...) ce qui favorise indirectement une reprise tout en douceur...

Attendre un bébé et nager semblent donc faire bon ménage !

Audrey H