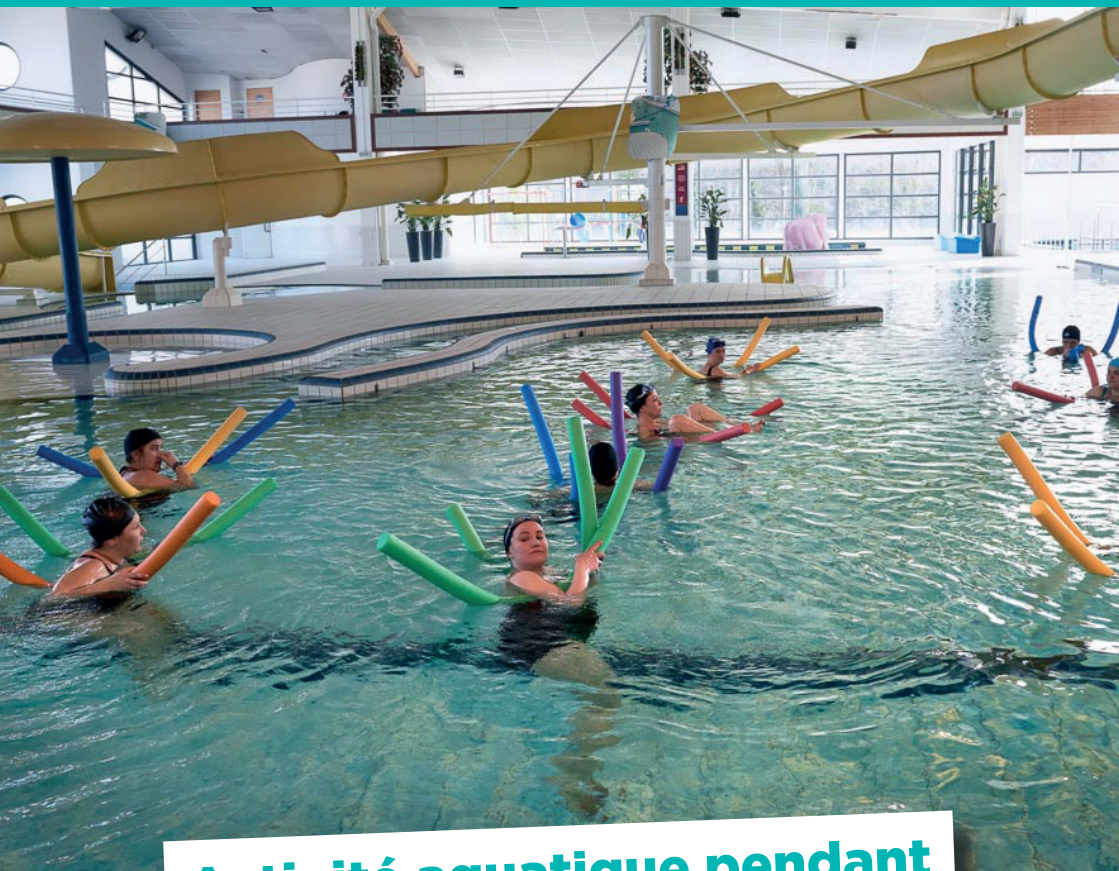


MATERNITÉ

Information aux futures mamans



Activité aquatique pendant la grossesse

Découvrez les bienfaits de cette activité sportive spécialement adaptée pour les femmes enceintes

— Édition 2019 —



**CENTRE
HOSPITALIER**
INTERCOMMUNAL
REDON-CARENTOIR

L'activité aquatique pendant la grossesse

Lors de la préparation à la naissance en piscine, il ne s'agit pas de nager, mais de pratiquer des **exercices spécifiques et adaptés** qui associent un **travail musculaire**, des **exercices respiratoires**, et un **temps de relaxation**.



Quels sont les bénéfices ?

L'activité aquatique pendant la grossesse permet :

- de **maintenir une bonne musculature** et de **limiter la prise de poids**,
- d'**augmenter** et apprendre à **maîtriser ses capacités respiratoires**,
- de **prévenir et soulager certains maux de la grossesse** (dos sensible, jambes lourdes, douleurs ligamentaires, difficultés du transit abdominal, trouble du sommeil...).

Une pratique régulière de cette activité pendant votre grossesse vous offrira également :

- une autre façon de **découvrir votre corps** et ses capacités physiques,
- une **maîtrise de soi**,
- un **moment de détente privilégié** avec votre bébé,
- un **bien-être** pendant et entre chaque séance,
- la joie de participer à une **activité de groupe**.





Contre-indication :
infection, mycose,
ou toute autre
pathologie
nécessitant le
repos.



Informations pratiques



Pour qui ?

Que vous sachiez nager ou non, les cours sont accessibles **à partir du 4^{ème} mois de grossesse** et jusqu'au terme, sous couvert d'un **certificat médical**.



Avec qui ?

Les cours sont animés par une **sage-femme de la maternité de Redon**, et sous la surveillance d'un **maître-nageur** diplômé du BEESAN.



Où et quand ?

Les cours se déroulent à la **piscine de Redon** (Parc Anger), les **mardis de 15h30 à 16h50** (12h30 à 13h50 pendant les vacances scolaires).

- **15h30** : accueil à la piscine et acquittement de la séance
- **15h45** : accès aux vestiaires
- **16h** : accès au bassin et échanges avec la sage-femme
- **16h à 16h50** : séance à l'eau



Combien ?

La préparation à la naissance en piscine se décompose en **cycle de six séances**. Chaque séance est au tarif de **9,60 €**. Les séances ne sont **pas prises en charge par la Sécurité Sociale**.



Inscription

Les inscriptions se font directement **auprès de la piscine de Redon** (soit à l'**accueil**, soit par **téléphone** au **02 99 71 08 49**).

Une **fiche d'inscription** vous sera remise. Lors de votre première séance, vous devrez rendre votre fiche complétée à la sage-femme, accompagnée d'un **certificat médical autorisant la pratique de cette activité**. Ce certificat doit **préciser l'existence d'une pathologie éventuelle**, ce qui permettra d'**adapter les exercices**.

“ Renseignements et inscription :
02 99 71 08 49

Partenariat entre



Le Centre Hospitalier Intercommunal de Redon-Carentoir
8 avenue Étienne Gascon
35603 Redon

et



Redon Agglomération
Piscine de Redon
Parc Anger
35605 Redon

Centre Hospitalier Intercommunal Redon-Carentoir
8 avenue Étienne Gascon, CS 90262
35600 Redon Cedex
Tél. **02 99 71 71 71** • Fax **02 99 72 32 53**
secretariat.direction@ch-redon.fr
www.ch-redon-carentoir.fr



**CENTRE
HOSPITALIER**
INTERCOMMUNAL
REDON-CARENTOIR