



DES DISPOSITIFS FEDERAUX SPECIFIQUES ADAPTES POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DES FEMMES PENDANT LA GROSSESSE ET APRES L'ACCOUCHEMENT

1 - Des dispositifs fédéraux spécifiques adaptés pour la pratique d'activités physiques et sportives des femmes pendant la grossesse et après l'accouchement

Toutes les fédérations ne disposent pas d'outils spécifiques, conçus spécialement pour l'accueil de femmes enceintes et/ou post accouchement, cependant il convient de souligner qu'un certain nombre de disciplines (golf, pétanque, aéromodélisme, randonnée pédestre...) ne nécessitent pas ou peu d'aménagements pour la poursuite ou la reprise d'une pratique sans objectif de recherche de performance.

L'accueil des femmes, aux différentes étapes de leur vie, est souvent intégré dans une dynamique plus large d'offre en faveur du public féminin.

Par ailleurs, les fédérations intègrent de plus en plus une offre de service permettant l'accueil de très jeunes enfants.

Enfin, les fédérations investies sur le champ du sport santé ont mis en place des modalités de pratiques adaptées facilement transposable auprès d'un public de femmes enceintes et/ou post accouchement.

Fédération française de football

A partir de son dispositif d'offre de pratiques alternatives et non compétitives (D.A.P.), la fédération sera en mesure de proposer une pratique "footballistique" adaptée avant, pendant et après la maternité. Parmi celles-ci :

Le **Football en marchant**, est une pratique d'entretien de la tonicité musculaire pouvant être adaptée aux femmes enceintes, consécutivement au renforcement du plancher pelvien à la suite de l'accouchement.

Le **Golf Foot** discipline de précision et ludique permet également une pratique adaptée.

Le Fit Foot, qui propose trois autres registres de pratiques pouvant être adaptées :

- le Fit Foot danse qui, par sa plasticité dans les contenus et l'intensité des efforts (rythmes et chorégraphies), constituera un support de pratique pré et post natal.

- Le Fit Foot renforcement musculaire, offrira des contenus adaptés à la gymnastique prénatal tout d'abord, pour l'entretien de la tonicité musculaire, puis postnatal notamment dans sa contribution à la rééducation périnéale et au renforcement du plancher pelvien suite à l'accouchement.

- Le Fit Foot cardio jogging, finalisera le retour à l'activité postpartum comme support apprécié pour sa dépense énergétique, favorisant l'accès à des formes aménagées et ludiques de pratique du football.

Pour chacune de ces trois pratiques du Fit Foot, progressivité, pertinence et précision des exercices nécessiteront une formation des éducateurs et éducatrices. Enfin, tout contenu de ces pratiques ne pourra être proposé aux mamans **qu'avec accord de leur gynécologue – obstétricien**.

Fédération française de vol libre

Le dispositif "remise en vol" permet d'offrir à des pratiquantes éloignées ponctuellement du vol, comme les jeunes mamans, une reprise de l'activité dans des conditions adaptées à leur situation.

Fédération française de course d'orientation

L'organisation de la course d'orientation telle qu'elle existe de manière générale, permet la pratique des femmes enceintes dès lors que la performance n'est pas recherchée : les circuits sont organisés en niveau de pratique au niveau régional et peuvent être pratiqués en marchant ou en courant.

Pour les jeunes parents compétiteurs au niveau national, une garderie des jeunes enfants est organisée la

plupart du temps.

Deux circuits de course d'orientation d'environ 1,5Km permettent l'accompagnement par les parents de très jeunes enfants jusqu'à l'âge de 10 ans (enfants sur le dos ou accompagnement à la marche) avec un circuit jalonné sur le terrain pour les enfants qui sont en capacité d'observer et circuit de 1^{er} niveau avec lecture de carte.

Fédération française de boxe

Les contenus d'activité dans le cadre du dispositif Prescri'Boxe permettent une adaptation de pratique pour les femmes à différentes étapes de leur vie. Les stagiaires en formation Prescri'Boxe abordent l'état de grossesse et après accouchement, pour les sportives de haut niveau mais également pour toutes les pratiquantes, y compris débutantes.

Fédération sportive et gymnique du travail

Le collectif Petite Enfance a mis en place différentes actions pour développer la pratique familiale et la pratique des tous petits : accompagnement à la création d'ateliers parents-bébés, réalisation en 2018 d'un "guide pour des ateliers parents bébés, l'aventure motrice de l'enfant 0-2 ans" à partir d'expériences menées sur le terrain qui constitue un support pour toute structure de la fédération qui souhaite inscrire la petite enfance comme source de développement de leurs actions. La fédération a par ailleurs mis en place du Brevet Fédéral Multi Activité Enfant option petite enfance famille 0-6 ans et organise un séminaire annuel de la Communauté Éducative autour de l'enfance réunissant réseau pratiquant.e.s et animateurs de clubs FSGT, professionnel.le.s de la petite enfance, responsables FSGT, spécialistes et scientifiques.

La FSGT propose des formations adéquates aux bénévoles de l'association APNEE qui sont en charge de l'animation des activités à destination des femmes enceintes et des jeunes mamans.

UFOLEP

« Toutes Sportives » est le dispositif de l'Ufolep dédié au public féminin, qui compte 53 % de licenciées. Pour les femmes enceintes, le comité Ufolep du Gard (30) a créé « ACTIV'MUM », déclinaison du programme fédéral « Toutes Sportives », celui-ci propose 4 programmes :

Programme 1 Pratique d'activités physiques « PENDANT LA GROSSESSE » :

Proposer un accompagnement sportif adapté à la femme enceinte du début à la fin de la grossesse ; sensibiliser les participantes aux notions d'hygiène de vie, surtout alimentaire ; addition d'un.e professionnel.le au service de la femme enceinte (lien étroit et complément des instances médicales).

Programme 2 : Pratique d'activités physiques « APRES L'ACCOUCHEMENT »

Proposer un accompagnement sportif adapté après l'accouchement et ceci jusqu'aux 6 mois de l'enfant ; sensibiliser les participantes aux notions d'hygiène de vie, surtout alimentaire ; mise en réseau avec les associations UFOLEP afin d'assurer une continuité de pratique.

Programme 3 : Diversifier les connaissances du milieu sportif

Sensibiliser le réseau associatif à la thématique par la mise en place de réunion thématique ; former les professionnel.le.s à la pratique des APS à destination de la femme enceinte (avant/après).

Programme 4 : « BABY-GYM »

Proposer des séances d'initiation à la pratique d'activités physiques « enfant/maman » dès les 6 mois de l'enfant, permettre un éveil moteur à l'enfant.

Ce programme expérimental a vocation à être déployé par la suite sur l'ensemble des territoires. Pour tout renseignement, les coordonnées des comités départementaux sont accessibles sur le lien suivant :

<https://www.ufolep.org/?mode=delegationsDepartementales>.

UCPA SPORT VACANCES

L'UCPA a mis en place une offre spécifique d'activités aquatiques intitulée "bientôt maman" dans les centres disposant d'une piscine, en fonction de la disponibilité des bassins et de leur typologie. Ces cours sont animés par un maître-nageur sauveteur familiarisé avec le public des femmes enceintes ou une sage-femme et sont organisés sur des moments calmes, avec une température de bassin un peu plus élevée.

Les femmes enceintes sont intégrées aux cours collectifs Fitness et aqua fitness avec une attention particulière des éducateurs sportifs.

Fédération française de natation

La Fédération Française de Natation développe et propose des activités d'aqua maternité et d'éveil aquatique pour les 0-5 ans.

S'agissant de l'accueil de 0 à 5 ans : Le développement de l'autonomie aquatique est recherché. La présence d'un parent est essentielle pour la mise en confiance de l'enfant plus particulièrement chez les enfants âgés de 0 à 3 ans. Les enfants sont accueillis à partir du second vaccin DT Polio (vers 4 mois).

La fédération compte environ 400 clubs qui pratiquent l'éveil aquatique dont plus de 200 pour les 0/3 ans.

Compte tenu de la mise en place du plan d'aisance aquatique ministériel, la FFN fait évoluer son offre, d'une part, en investissant sur un apprentissage précoce de la natation avec un accueil des enfants au sein de l'École de Natation Française (ENF) à partir de 4 ans au lieu de 6 ans et, d'autre part, en renforçant l'éveil aquatique de 0 à 3 ans (les différentes tranches d'âge sont accueillies successivement : de 4 à 6 mois, de 6 à 12 mois et 12 à 36 mois), l'aqua maternité et l'accueil des familles avec le rapprochement de fratries.

S'agissant des activités aqua maternité : elles sont souvent dispensées par des sages-femmes (préparation à l'accouchement, tonification du périnée) en présence de professionnels de la natation.

Compte-tenu des contraintes liées aux surfaces d'eau disponibles, il est recommandé aux pratiquantes de prendre très rapidement l'attache des comités départementaux de natation qui orienteront les intéressées vers les lieux de pratiques de proximité correspondant à leurs attentes, ces activités ont du succès et les listes d'attente peuvent être longues.

Rechercher une structure : <https://ffn.extranat.fr/webffn/structures.php>

2 - Des exemples d'actions locales portées par des associations

Fédération française d'athlétisme

Stade Cubzaguais athlétisme de Saint-André-de-Cubzac (33240) propose une offre de pratique pour les jeunes mères avec des tarifs dégressifs pour les familles et des créneaux organisés parallèlement à ceux de très jeunes enfants.

Stade Dieppois d'athlétisme (76200) permet aux femmes enceintes et post accouchement d'avoir une pratique sportive adaptée à leur situation dans le cadre de l'offre Athlé Santé proposée par la fédération.

Le Mans Athlé 72 (72100) propose des séances de sport en plein air pour les jeunes mamans qui souhaitent se remettre au sport après l'accouchement avec leur bébé en poussette, l'intensité des séances est adaptée à la forme des pratiquantes. Cette activité permet des échanges avec les autres mamans, une remise au sport en douceur avec des conseils personnalisés. Des créneaux de marche nordique sont également organisés pour les femmes enceintes

Entente Family Stade de Reims Athlétisme (51100) propose des cours assurés par des coachs athlé santé qui s'adressent à la fois aux femmes enceintes et aux jeunes mamans ; ils comprennent de la préparation physique générale et du renforcement musculaire. Pour faciliter la pratique des jeunes mamans, le club a signé une convention avec Family Sphère, spécialiste de la garde d'enfants à domicile.

Wellness Fitness Association APT (84400) propose une offre d'activités sportives avec nourrissons et très jeunes enfants, cours de gym poussette (marche en extérieur associée à du renforcement musculaire adapté), Pilates, stretching et renforcement musculaire intérieur.

Fédération sportive et gymnique du travail

APNEE (64000 PAU) : L'Association Parentale de Natation et d'Eveil de l'Enfant affiliée à la FSGT propose de l'aquagym prénatale, à la fois pour continuer à faire une activité sportive mais également pour travailler la respiration, indispensable au moment de l'accouchement. Les séances sont dispensées par des bénévoles formés à l'aquagym, mais surtout formés à la connaissance du corps de la femme enceinte, de son évolution et de ses limites. Des sages-femmes font partie de l'équipe des bénévoles, ce qui renforce les connaissances et la formation de l'équipe. L'activité est un moment sportif et de détente pour les femmes enceintes mais également un moment de vie sociale. Certaines femmes sont sportives, mais pour la plupart ce sont des personnes qui ne pratiquaient aucun sport avant leur grossesse. Une activité de remise en forme douce post accouchement est proposée aux jeunes mamans.

Famille Enfance Education Populaire (64000 PAU) : Association organisatrice du festival de la petite Enfance de Pau en Béarn qui propose des activités dédiées aux 0-6 ans avec spectacles, activités manuelles et ludiques, musique, danse, pratiques partagées multisports

"Les Petits Mômes" (59155) propose des ateliers de pratiques parents-enfants dans la salle spécialisée de gymnastique transformée en terrain de découverte pour les 0/6 ans, les parents accompagnent les enfants dans les différents espaces de liberté créés spécialement pour eux.

Fédération française d'aviron

Club nautique Dieppois (76370) : Parce que faire garder son enfant pendant que l'on pratique un sport est très souvent un casse-tête, insoluble parfois, le Club nautique dieppois a eu l'idée de développer une garderie au sein même du club. Répondant ainsi à une véritable problématique sociale (budget limité pour des frais de garde, horaires de travail décalés), le Club nautique dieppois œuvre par cette nouvelle action à davantage démocratiser l'accès à l'activité sportive. Dans un espace entièrement dédié aux enfants, cette garderie solidaire baptisée « P'tit Rameur » offre aux mamans la possibilité de faire garder leurs enfants pendant qu'elles se consacrent pleinement et sereinement à leur pratique de l'aviron. Les enfants sont accueillis le soir jusqu'à 20h et le samedi.

Aviron Sétois (34299) propose une offre de garderie aux rameuses du club, la salle de la pratique AviFit est située juste à côté de la salle où sont gardés les enfants. Ces derniers peuvent apporter leurs jeux et partagent un moment ensemble, surveillés par une jeune rameuse du club qui s'engage ainsi bénévolement dans ce projet d'accès à la pratique sportive pour les femmes.

Fédération française de vol libre

Ligue de vol Libre de Normandie (14000) permet à des pratiquantes éloignées ponctuellement du vol une reprise de l'activité dans des conditions adaptées à leur situation, cette action concerne particulièrement les jeunes mamans.

Fédération française de football

District des Flandres a été désigné comme **site pilote par la FFF** pour faire découvrir la pratique du football en marchant à un public cible mixte (femmes, femmes enceintes et après accouchement, vétérans).

FF d'éducation physique et de gymnastique volontaire

Comité départemental EPGV du Nord propose, en partenariat avec la maison des enfants de la maternité Jeanne de Flandre de Lille, des cours de gym post natale qui ont débuté la rééducation périnéale et ont obtenu le feu vert de la sage-femme. Des séances d'éducation physique adaptée (renforcement musculaire de type Pilates) animées par des animateurs spécialement formés sont également proposées

Fédération française de natation, quelques exemples d'actions en Ile de France :

Association Sportive Bouvines, piscine Georges Rigal 115 boulevard de Charonne 75011 PARIS, le samedi par tranche de 30 minutes dans le petit bassin

- ✓ tranche 4-12 mois
- ✓ tranche 12-18 mois
- ✓ tranche 4 mois à 4 ans (minimum 2 enfants de la même famille inscrits)
- ✓ tranche 18 mois-2 ans
- ✓ tranche 2-4 ans

Morsang Essonne Natation (91390)

- ✓ Bébés nageurs 1 : Age : 6 – 18 mois
- ✓ Bébés nageurs 2 : Age : 19 – 36 mois
- ✓ Bébés nageurs 3 : Age : 3 – 5 ans

RSC Montreuil Natation (93100)

Informations sur le site : <https://www.rscm-natation.fr/>

Club des Nageurs de Paris

Informations sur le site : <https://cnparis.org/>

Fédération Française de boxe

Boxe et Culture Bagnolaise (30028 Bagnols sur Cèze) : Ce club propose une offre de boxe éducative et d'aéroboboxe (pratiques sans recherche d'impact) et accueille un public féminin à près de 45%. Les pratiquants(tes) peuvent bénéficier d'une offre de pratique adaptée à plusieurs pathologies cardio vasculaire, diabète, HTA, certains troubles psychiques, cancer du sein, VIH. Une licence spécifique a été créée sous la forme d'un carnet de suivi servant les échanges entre le médecin, l'éducateur sportif et le patient. L'éducateur a suivi la formation Prescri'Boxe qui aborde l'état de grossesse et l'après accouchement, pour les sportives de haut niveau mais également pour toutes les pratiquantes.

UFOLEP

Le comité Ufolep du Gers met en place avec le CIDFF un parcours de reconstruction pour des mères avec enfants de moins de 3 ans ou des femmes enceintes qui ont des parcours de vie chaotiques, en majorité victimes de violences.

Le comité Ufolep de la Manche s'est associé à un centre périnatal et des sages-femmes pour proposer une offre en complément aux rééducations périnéales.

Le comité Ufolep des Vosges propose plusieurs séances hebdomadaires de fitness dédiées aux femmes (Pilates, Pump It, Mother Scult, Cardio, Step, Renforcement, Stretching).

Le comité Ufolep du Gard est à l'initiative du dispositif « **ACTIV'MUM** », déclinaison du programme fédéral « Toutes Sportives », qui propose 4 programmes : la pratique d'activités physiques « pendant la grossesse », « après l'accouchement », la sensibilisation du réseau associatif et la formation des professionnel-le-s à la pratique des APS à destination de la femme enceinte, et le « **BABY-GYM** », dès les 6 mois de l'enfant.