

9 mois de team WOD : Enceinte & toujours CrossFiteuse !

Bonjour Anne-Lise,

- Peux-tu te présenter en quelques mots :

33 ans, maman de 2 enfants de 6 et 3 ans, mariée à un pompier (oui ça compte ! lol !) et Psychologue spécialisée en psychotraumatologie d'où un grand besoin d'extérioriser, me dépenser, me défouler, transpirer et ainsi offrir le meilleur à ma famille ☺ , ma priorité !

- Comment as-tu découvert le CrossFit et depuis quand pratiques-tu ?

Par mon cher mari, peu de temps après la naissance de mon 2nd enfant.

1^{er} wod découverte dans le jardin :

1KM run

5 rounds : 100 JJ ; 100 froggers

1km run (Merci IRIS de Freeletics)

J'ai abandonné, insulté mon mari puis insulté encore ! Oui ça valait au moins ça ! J'ai repris ensuite mon petit fitness jusqu'à ce que des amis (tous 2 coachs sportifs) me fassent découvrir le crossfit autrement en petit groupe dans un parc. J'ai adoré l'esprit !

Je suis venue faire un essai à la black box peu de temps après, quelques drops par ci par là. 3 mois plus tard, je m'abonnais ! C'était en novembre 2015.

- Quel(s) sport(s) pratiquais-tu auparavant ?

Du fitness, les Mill's, j'adorais déjà le body pump et avais l'impression de soulever des grOOosses barres..... je compris plus tard que c'était des barres d'échauffement !!!!

J'ai aussi pratiqué la danse une dizaine d'années dans ma « tendre » jeunesse ☺

- Tu es enceinte et nous te voyons souvent t'entraîner dur. Le fait de continuer a-t-il été une évidence pour toi ?

Je ne m'entraîne plus en fait.... ! Je vis très très difficilement le fait de m'arrêter mais je n'ai pas trouvé le bon équilibre pour l'instant entre crossfit et grossesse. Je remercie chaque coach de mes adaptations mais qu'est ce que c'est frustrant de se retrouver barre à vide, DB de 8kg.... !!!!! On fait tout au ralenti, on est partagé entre l'envie d'accélérer, se dépenser Vraiment et les risques pour le bébé, le manque d'oxygène (parce qu'on s'essouffle très vite enceinte, pas simple de respirer pour 2 !). Même dilemme pour les poids : charger plus, oh oui ! mais ça me charge aussi de culpabilité.... Que suis je en train de faire vivre à ce petit être dont je tiens la vie à moi seule !

Dur dur donc pour moi de jauger tout ça et trouver le bon équilibre.

- Continues-tu à pratiquer une ou d'autres disciplines en parallèle ou en pratiques-tu de nouvelles depuis ta grossesse ?

Je me suis mis au sport de veilles dans l'eau (aquabike, aquatraining.....). Il faut quand même avouer qu'enceinte, c'est bien agréable d'être portée par l'eau, de ne plus sentir le poids et les douleurs associées.

- Quelles ont été les réactions dans ton entourage (famille, amis, collègues...) ?

J'ai toujours pratiqué du sport, j'ai toujours ralenti pendant mes grossesses et adapter mes sports.

Aucune surprise donc et je suis très, trop raisonnable à ce moment là.

- Peux-tu nous parler du discours médical et paramédical autour du sport et de la grossesse ? Quel a été ton ressenti et ton expérience ?

Mon gentil gynéco : « Tu peux continuer le sport, fais de la marche par ex.... ! » sauf que ce n'est pas du sport ça !!!!!!!!!!! L'image du crossfit (et les raisons pour lesquelles j'aime ça en même temps): gros poids,

9 mois de team WOD : Enceinte & toujours CrossFiteuse !

gros cardio donc pas possible enceinte point final.

- Globalement, te sens-tu soutenue, accompagnée dans ta démarche ?
- Le rapport au corps, a la performance change-t-il durant la grossesse ? Comment a t-il évolué pour toi ?

Le rapport au corps est juste horrible pour moi pendant mes grossesses. Particulièrement celle-ci ! J'ai assisté à ma fonte musculaire. Le gras, le poids, ont remplacé tout ça et la vision est très difficile !

- A quelle fréquence t'entraînes-tu aujourd'hui ?

Lorsque j'ai appris ma grossesse (ayant fais le matin même un wod avec 25 DL à près de 90kg) j'ai mis un frein tout de suite. 1 entraînement par ci par là sans régularité.

- Quels bénéfices physiques et psychiques tires-tu d'une pratique sportive régulière au quotidien ? Si je ne bouge pas, mon mari sert de punching ball !! (ok il est costaud mais je ne voudrais pas qu'il divorce tout de suite).

- Comment adaptes-tu tes entraînements ? Y a-t-il des mouvements à éviter, d'autres qui sont justement à privilégier (périnée...) ?

Je ne me vois plus me pendre à une barre avec mon ventre proéminent, marcher sur les mains ou faire passer la barre le plus près de mon corps pour réaliser un snatch !

- Raconte-nous ton premier WOD enceinte... as-tu eu des inquiétudes les premiers temps ? A Chacun des wods, je me suis posé la question de savoir s'il y avait un risque de saignement. J'ai surveillé cela la journée durant. J'aime revenir dans la box, sentir l'odeur du matériel, tenir une barre, ça fait un bien fou au moral mais très honnêtement, c'est aussi hyper frustrant enceinte pour moi.

- Quelles sont les réactions de l'enfant que tu portes pendant ou après une séance ? Le sens-tu bouger différemment ?

Ce n'est pas encore le cas.

- Comment envisages-tu le post-accouchement sur le plan sportif ?

Une bOOOOooooooooxx Viiiiite !!

J'attendrais évidemment le feu vert de mon gynéco et la fin de mes séances de rééducation du périnée, après je fonce !!! Bon là je zappe la réalité des nuits entrecoupées, la fatigue de l'accouchement, l'anémie, les 3 loulous à s'occuper....mais le sport fait aussi partie de mon équilibre, je saurai m'organiser en ce sens pour le bien être de tous dans la famille !

- Tu es également nutritionniste et accorde donc une importance toute particulière au contenu de l'assiette. Qu'as-tu modifié dans ton alimentation ? Que conseilles-tu aux femmes enceintes qui continuent leurs activités sportives ?

EUH je crois que la question est destinée à Marie ! lol

- Et en supplémentation ?

Je n'ai jamais rien pris.

- As-tu un message à faire passer à aux femmes enceinte qui hésitent encore à franchir le pas d'une salle de sport ou d'une box ?

Ecoutez vous, rien de plus.