

9 mois de team WOD : Enceinte & toujours CrossFiteuse !

Bonjour Deborah,

- Peux-tu te présenter en quelques mots :

Je m'appelle Déborah, j'ai 31 ans, et je suis actuellement enceinte, début du 5ème mois d'une grossesse gémellaire

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

Alors j'ai découvert le crossfit grâce à l'oncle de mon mari qui a ouvert une box sur pertuis, habitant Salon je me suis inscrite à celle-ci et je le pratique depuis un tout petit plus d'un an

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

Avant je faisais un petit peu de musculation

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

Oh oui, une réelle évidence!

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

Non je ne pratique aucune autre activité en parallèle mais ayant une grossesse gémellaire, je risque d'être gênée par un ventre qui risque de devenir vraiment gros, si ça m'oblige à arrêter le crossfit, je pense me mettre à la natation.

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

Toujours la même : tu es folle, tu devrais être plus prudente et te ménager

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

Pour ce qui est d'une grossesse simple, le sport est une bonne chose pour les médecins, pour les grossesses gémellaires, il préconise vraiment de faire très attention, et en général il conseille uniquement la marche à pied et la natation.

Ce qui est très compliqué c'est que je n'ai trouvé aucun gynécologue connaissant vraiment cette discipline donc dans le doute, il préfère dire qu'il ne faut pas continuer!

- Globalement, te sens-tu soutenue, accompagnée dans ta démarche ?

Je me sens soutenue et accompagnée uniquement par les gens avec qui je m'entraîne et mes coachs bien sûr

- Le rapport au corps, à la performance change-t-il durant la grossesse ? Comment a-t-il évolué pour toi ?

Je dirai très difficile pour moi à gérer car on voit son corps changé malgré la régularité des entraînements, et concernant la performance aussi, on a l'horrible impression de régresser, alors qu'en fait on ne peut tout simplement plus s'entraîner de la même manière, il faut juste le temps de l'accepter.

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

J'essaie de m'entraîner 3 fois par semaine

- Quels bénéfices physiques et psychiques tires-tu d'une pratique sportive régulière au quotidien ?

9 mois de team WOD : Enceinte & toujours CrossFiteuse !

Je pense que ca m'aide à contrôler ma prise de poids, surtout qu'en parallèle j'essaye le plus possible de garder une bonne alimentation, mais je crois que le plus bénéfique c'est pour le moral, ca me fait un bien énorme, je reste positive sans arrêt, je me sens bien dans ma tête et je sais que c'est grâce au fait d'avoir pu continuer à en faire

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

Alors les mouvements à éviter sont tous ceux qui nécessitent un saut : run, D-U, box jump et éviter également tout ce qui fait travailler les abdominaux (TTB, sit up). Ensuite on ne peut plus se mettre dans le rouge comme avant, il faut éviter de trop faire monter le cardio!

• Raconte-nous ton premier WOD enceinte... as-tu eu des inquiétudes les premiers temps ?

Je n'ai pas voulu l'annoncer trop tôt à ma box, meme à mon coach, du cou j'ai fait un mois de crossfit au même poids et même rythme qu'avant. Je l'ai bien vécu car je me sentais bien, je me suis dit que si c'était dangereux, mon corps m'aurait forcément envoyé des signaux d'alerte. Apres j'ai commencé à prendre du ventre et à être essouffée plus rapidement donc je l'ai dit et mon coach à tout de suite adapté les mouvements.

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

Pour l'instant je ne les sens que tres peu bouger, ma grossesse n'étant pas assez avancée, mais les peu de fois où je les sens bouger c'est plutot le soir au coucher que pendant une séance

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

J'espère pouvoir reprendre le plus rapidement possible, des que les médecins me l'autoriseront

• Et en supplémentation ?

Peut être continuer a faire un peu de natation!

• 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 ?

Je pense qu'il ne faut pas se mettre à faire du sport au moment où on tombe enceinte, mais si on en fait deja avant, qu'on n'a pas une grossesse à risque et qu'on se sent bien, il ne faut pas vivre dans la psychose et continuer, c'est tellement bon pour le moral