

## 9 mois de team WOD : Enceinte & toujours CrossFiteuse !

Bonjour Marie,

Bonjour Marie, peux-tu te présenter en quelques mots : Je m'appelle Marie, j'ai 29 ans, après 8 ans d'études en droit j'ai décidé de changer de voie et de faire quelque chose que j'aimais vraiment, j'ai passé le BTS diététique et suis maintenant Diététicienne nutritionniste.

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

J'ai découvert le Crossfit en juillet 2014 grâce à mon amoureux qui s'entraînait à Crossfit Aix-en-Provence. J'ai fait un wod puis... un wod en entraînant un autre. On connaît tous la suite !

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

Je faisais du fitness dans une salle classique ainsi que de la course à pieds

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

Oui bien sûr. Evidemment j'ai eu quelques appréhensions au début car certains mouvements sont tout de même déconseillés (les sauts, les mouvements sollicitant beaucoup les abdos comme les toes to bar par exemple) mais quand on a des coaches compétents en qui on peut avoir confiance on fait vite abstraction de tout cela et on s'adapte.

Le plus compliqué au début de la grossesse, je crois, est de savoir se poser des limites quand physiquement rien ne nous empêche de nous entraîner comme avant : pas de gros ventre gênant ni de mouvements du bébé qui nous rappelle qu'il est là et le secret à tenir si on ne veut pas annoncer sa grossesse avant les 3 mois (je ne compte pas le nombre de « je ne fais pas de box jumps ou de double unders parce que j'ai mal au genou » que j'ai pu dire !). Mais impossible pour moi de renoncer à tout cela, j'ai choisi de m'en accommoder et de faire tout ce que je pouvais faire pour me sentir bien et que mon bébé le ressente aussi.

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

Depuis que je suis enceinte je m'étire beaucoup plus qu'avant. J'en ressens le besoin à cause des changements physiques et de l'inconfort (tout à fait supportable) que l'on peut observer parfois.

Pendant l'été j'ai beaucoup plus nagé que les autres années. Dans l'eau on ne porte pas son poids c'est génial !

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

Mes amis pratiquants de Crossfit trouvent cela génial que je continue et m'encouragent.

Je pense que cela est dû au fait qu'ils savent que notre sport est adaptable à tous et se doutent que je ne soulève pas des barres plus lourdes que moi.

Ceux qui ne connaissent pas réellement ce sport ont un regard beaucoup plus critique sur la situation. Ils m'imaginent faire de l'althéro, des pulls ups lestées (bien que je le sois un peu !)

et des pushes ups écrasant mon ventre... Dis comme ça je comprends que ça les inquiète ! Mais je suis raisonnable.

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 médecin ne m'a aucun moment interdit ou déconseillé le sport. Au contraire ! Il m'a simplement donné des recommandations qui font toujours du bien à entendre et qui sont rassurantes: éviter les sports à risque de chutes, les impacts violents, la sollicitation directe des abdominaux etc... . A chaque Rdv il me redemande ou j'en suis de mes activités sportives et nous faisons un petit point sur ce que je peux continuer à faire ou non. Cela me permet de profiter sereinement de mes entraînements sans me demander si je ne devrais pas éviter tel ou tel mouvement.

Et puis d'un autre côté j'ai entendu que faire des squats était mauvais pour le périnée. Clairement, avec mon ventre qui devient gros, je n'ai pas d'autre choix que de faire des squats pour ramasser ce que je fais tomber. Ce mouvement me semble être le plus naturel du monde. Donc je fais bien attention à ne pas faire d'apnée à ce moment là pour relâcher la pression sur le muscle.

Je crois que j'ai la chance d'être suivie par des professionnels ouverts d'esprit et à l'écoute de mon mode de vie.

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

Oui bien sûr. Et quand je ne le suis pas, j'essaye de faire entendre mon point de vue et de comprendre ce qui rend les gens sceptiques.

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

Tout change durant la grossesse.

Mon rapport au corps a commencé à changer à mesure que mon ventre s'arrondissait.

N'ayant pas du tout été malade au début de ma grossesse aucun changement physique n'est apparu.

Jusqu'à 4,5 mois il était impossible pour les autres de savoir que j'étais enceinte. Du coup c'était un peu compliqué pour moi de freiner sur l'intensité des entraînements (merci les coaches pour votre aide et bienveillance).

Puis ça s'est arrondi et je sentais le bébé bouger : c'est à ce moment là que le rapport à la performance s'est modifié. Plus question de faire la course aux poids ou aux temps. Je viens me défouler, me faire du bien, faire du bien à mon bébé et voir les copains ! Et puis... même si l'idée me venait de vouloir faire la course aux performances, je sens bien que je n'ai plus les mêmes capacités physiques qu'il y a 7 mois et cela à cause des changements physiologiques. Mais je m'en contente parfaitement.

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

## 9 mois de team WOD : Enceinte & toujours CrossFiteuse !

J'essaye de venir à la box au moins 3 fois par semaine.

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

Pendant les 3 premiers mois de grossesse j'ai été fatiguée. Mais pas de ce que l'on appelle la « bonne fatigue ». C'était vraiment étrange comme sentiment. C'était un mélange d'épuisement, d'énervement, d'angoisse, de stress. Une fatigue plutôt morale plus que physique. La fatigue qu'on déteste tous en fait !

Les jours où je venais à la box j'étais fatiguée, mais d'une fatigue saine. La fatigue satisfaisante, qui donne le sourire et qui permet de dormir paisiblement. Ces jours là je me sens tellement plus sereine, plus à l'écoute de mon corps.

Les jours où je ne peux pas venir m'entraîner j'essaye de marcher un petit peu plus que d'habitude, de passer du temps dehors, ça me fait du bien et ça compense un peu le fait que je ne m'entraîne pas.

La grossesse entraîne des bouleversements physiques (prise de poids, l'impression d'avoir fait des wall balls la bouche ouverte à un certain stade, modification de l'aspect de la peau, rétention d'eau etc...) qui peuvent être limités par la pratique d'une activité physique. Par exemple, le tonus musculaire se dégrade très vite quand on ne fait plus de sport, pouvoir continuer permet de maintenir une masse maigre importante tout au long des 9 mois et se sentir moins « molle ». Je crois que c'est important pour une femme qui voit son corps changer si vite de continuer à se sentir en forme, tonique.

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

Pour les adaptations des entraînements je laisse faire les coaches de la box. Ils savent tous depuis le premier jour (ou presque) que je suis enceinte et sont très à l'écoute et professionnels. Du coup, quelque soit le wod je ne suis jamais mise sur la touche, je peux toujours m'entraîner avec les copains et ça c'est génial.

Pour ce qui est des mouvements à éviter, je ne fais plus depuis le premier jour de box jumps et de doubles unders. Les impacts sont interdits ! J'ai vite arrêté la course à pieds également.

D'autres mouvements sont déconseillés à partir d'un certain stade de la grossesse : les burpees quand le ventre s'arrondi par exemple. Mais on trouve toujours une solution...

Il y a également les mouvements qu'on a du mal à faire ou qui peuvent devenir désagréables : les kipping pull up ou butterflies pull ups sont pour moi douloureux depuis le début. L'hyperextension des abdominaux m'a toujours fait mal. Mais pas de panique : pull up stricts et c'est parti (merci l'élastique quand on commence à prendre du poids) ! La marche sur les mains m'est désagréable aussi. Avec l'augmentation du volume sanguin ça monte à la tête très vite. Et puis, n'étant pas une experte de ce mouvement (et c'est peu

dire !) j'ai arrêté par peur de tomber.

Les mouvements sollicitant directement les abdominaux sont fortement déconseillés également : Sit-up, V-up, toes-to-bar.

Pour ce qui est des charges en haltéro, je crois qu'il faut savoir s'écouter et rester raisonnable. D'après le corps médical il est surtout important de ne pas faire d'apnée au moment de soulever la charge pour éviter une surpression sur le périnée et le rectum. J'y fais bien attention et adapte mes charges à ma situation.

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

Mon premier wod enceinte.... Course à pieds, box jumps, et wall balls.... Evidemment ce jour là j'aurais pu tout faire, mais je n'étais plus seule : c'était un team wod avec bébé et visiblement il n'était pas d'accord pour qu'on fasse ce wod. Du coup on a eu droit au rameur, aux steps ups lestés et aux wall balls. Un pur bonheur !

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

Pendant les entraînements je ne le sens pas bouger. Parce qu'il ne bouge pas ou parce que je n'y prête pas attention ? Peut être un mélange des deux...

En revanche, le soir et la nuit il est beaucoup plus calme les jours où je me suis entraînée. Les bébés bougent beaucoup quand les mamans sont au repos, donc la nuit c'est la fiesta en général. Sauf quand je me suis entraînée : on s'est bien fatigués tous les deux et on dort beaucoup mieux. Il bouge toujours, mais bien plus calmement que les soirs sans activité.

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

Je pense idéaliser la chose en me disant que dès que bébé aura 1 mois, hop je ressauterai dans mes baskets... Mais je crois que la réalité sera plus compliquée.

Il va, quoi qu'il arrive falloir que je fasse une rééducation du périnée et ce même si je suis jeune et qu'il n'aura (peut-être) pas été abîmé. Pour cela j'ai pensé faire du pilates ou un sport qui m'aidera. Ce sera pour moi le premier objectif.

Ensuite je m'imagine reprendre mes entraînements petits à petit, à mon rythme, toujours en écoutant mon corps et ses éventuelles gênes ou douleurs, sans pression ou objectif particulier. J'espère que le fait de ne pas avoir arrêté le sport pendant ma grossesse me permettra de reprendre plus facilement.

### 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 ?

Je n'ai absolument rien changé dans mon alimentation à part exclure tout ce qui m'est interdit pour le moment : l'alcool, les charcuteries crues, les légumes non lavés.

J'ai eu la chance de ne pas du tout être malade au début de ma grossesse ce qui m'a permis de continuer à me nourrir comme je le faisais avant.

## 9 mois de team WOD : Enceinte & toujours CrossFiteuse !

En revanche, il est une chose sur laquelle j'ai veillé : ne pas manger pour deux ! Il me semble que c'est un piège dans lequel on peut vite tomber (d'autant plus quand on continue de faire du sport et qu'on veut se récompenser un peu) et qu'on peut regretter une fois bébé né. Parce que oui c'est très tentant de manger pour deux 9 mois dans sa vie, mais quand bébé sera là, il faudra reprendre les bonnes habitudes... perdues depuis 9 mois et c'est là que tout se complique.

Il ne faut pas oublier non plus (sans devenir rigide !!) que l'alimentation de la maman pendant qu'elle est enceinte a des répercussions sur le futur poids de l'enfant (et pas qu'à la naissance) . De nombreuses études ont prouvé que la plupart enfants et adultes en surpoids (pas tous et heureusement) ont été exposés à « la malbouffe » pendant qu'ils étaient dans le ventre de leur mère.

Le premier conseil que je pourrais donner concerne l'eau. Lorsque l'on est sportif(ve) il est très important de boire beaucoup d'eau et d'autant plus lorsque l'on est enceinte. Les fonctions rénales du bébé n'étant pas encore opérationnelles ce sont les reins de la maman qui éliminent les toxines pour deux ! Lorsque l'on fait du sport on génère beaucoup de déchets qui doivent être évacués. L'élimination se fait par les urines, il faut donc boire, plus qu'en temps normal.

Pour ce qui est de l'alimentation, il faudrait, dans la mesure du possible manger le plus varié possible afin que bébé se familiarise avec tous les goûts. Il est bien entendu HORS DE QUESTION d'entamer un « régime » ou toute autre « diète » en étant enceinte (sauf prescription médicale particulière). Il faut penser à manger régulièrement et pour celles qui ont des nausées, en petite quantité, mais souvent. Ne surtout pas oublier le petit goûter avant l'entraînement : un fruit, une compote, quelques fruits secs ou deux carrés de chocolat noir feront l'affaire jusqu'au dîner.

Bien sûr, en cas de doute ou de sentiment de déséquilibre alimentaire il est important d'en discuter avec un professionnel ou un médecin afin d'avoir des réponses à ses questions.

### Et en supplémentation ?

Si tout se passe bien pendant la grossesse, que l'alimentation est équilibrée et variée, la supplémentation est superflue. Au sixième mois de grossesse on recherche une éventuelle anémie (carence en fer) qui, une fois avérée sera suppléementée par le médecin (effets indésirables garantis mais indispensables malheureusement). Avant cela on peut faire des bilans vitaminiques pour vérifier qu'aucune carence ne soit présente. Si tel était le cas des compléments adaptés aux femmes enceintes existent et il faudrait en parler avec son médecin.

Cependant, en veillant à manger des huiles variées, des poissons gras et moins gras, des protéines animales ou végétales ainsi que des légumes tout devrait bien se passer sur ce plan.

### 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 ?

FONCEZ ! Si, médicalement rien ne vous empêche de pratiquer une activité physique allez-y et vous verrez les bienfaits que cela peut avoir sur vous et votre bébé. Evidemment il faut être en confiance, parler avec les coaches de vos ressentis (si un mouvement tout à fait

## 9 mois de team WOD : Enceinte & toujours CrossFiteuse !

anodin vous tire quelque part ou vous gêne dites le sans hésiter une seule seconde !) ils sont là pour ça. Leur métier n'est pas de vous faire du mal (quoi que parfois on se pose des questions !) mais de vous maintenir ou vous remettre en forme ne l'oubliez pas. Il n'y a aucune honte à avoir à ne pas pouvoir faire tel ou tel mouvement. Faire du sport vous procurera une dose énorme d'endorphines, l'hormone du bonheur, qui circulera dans votre sang et donc dans celui de votre bébé ! En faisant cela vous serez fière de vous et votre petit bout vous le rendra au centuple.

Peux-tu nous envoyer quelques photos de toi pour illustrer l'article ?

Merci Marie 😊