

Bonjour,

- Peux-tu te présenter en quelques mots : Marion 30 ans assistante de gestion maman de 2 enfants
- Comment as-tu découvert le CrossFit et depuis quand pratiques-tu ? Il y a 4 ans dans une salle de sport en cours de bodyfit.
- Quel(s) sport(s) pratiquais-tu auparavant ? Bodypump body combat et fitness
- Tu es enceinte et nous te voyons souvent t'entraîner dur. Le fait de continuer a-t-il été une évidence pour toi ? J'ai décidé de continuer le crossfit pour me maintenir en forme sans prendre aucun risque en étant encadré par un professionnel.
- Continues-tu à pratiquer une ou d'autres disciplines en parallèle ou en pratiques-tu de nouvelles depuis ta grossesse ?

J'ai fait de la natation le 7 et 8ème mois et de la gym le 9ème mois lorsque j'ai arrêté le crossfit.

- Quelles ont été les réactions dans ton entourage (famille, amis, collègues...) ? Plutôt bonne jusqu'au 6ème mois après ils avaient tendance à me conseiller de ralentir.
- Peux-tu nous parler du discours médical et paramédical autour du sport et de la grossesse ? Quel a été ton ressenti et ton expérience ? L'ensemble des spécialistes m'ont encouragé et félicité d'avoir une activité sportive durant ma grossesse. Ils étaient convaincus que cela m'a évité des douleurs de dos, transit et prise de poids excessive.
- Globalement, te sens-tu soutenue, accompagnée dans ta démarche ? Une partie était fière et une autre partie inquiète.
- Le rapport au corps, à la performance change-t-il durant la grossesse ? Comment a-t-il évolué pour toi ? J'ai continué à progresser sur les mouvements que je pouvais pratiquer enceinte.
- À quelle fréquence t'entraînes-tu aujourd'hui ? Durant ma grossesse 4 fois par semaine
- Quels bénéfices physiques et psychiques tires-tu d'une pratique sportive régulière au quotidien ? Je me sens bien dans mon corps et une meilleure confiance en soi.
- Comment adaptes-tu tes entraînements ? Y a-t-il des mouvements à éviter, d'autres qui sont justement à privilégier (périnée...) ? Avec l'aide de Corentin on adaptait la séance à mon état pas de saut et pas de course.
- Raconte-nous ton premier WOD enceinte... as-tu eu des inquiétudes les premiers temps ? Non j'ai jamais angoissé
- Quelles sont les réactions de l'enfant que tu portes pendant ou après une séance ? Le sens-tu bouger différemment ? Il bougeait un peu + le soir au coucher
- Comment envisages-tu le post-accouchement sur le plan sportif ? Je suis actuellement en phase post accouchement et je souhaite reprendre après la rééducation périnée. Je ne regrette pas un instant d'avoir continué je pense que la reprise sera assez facile avec peu de kilos à perdre.
- Et en supplémentation ?

- 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 ? Il faut avoir confiance au professionnel qui encadre la box et s'écouter au maximum. Le maintien d'une activité sportive est vraiment un plus pour avoir une bonne grossesse
- Peux-tu nous envoyer quelques photos de toi pour illustrer l'article ?

Merci beaucoup