Athlete Hub

À quoi faut-il veiller pendant la grossesse ?

Chaque grossesse est unique. Ton corps change et donne la priorité à d'autres besoins. Ces recommandations t'aideront à traverser cette période particulière en restant en bonne santé, en forme et bien informée.



swiss olympic
spirit of sport

1

1er trimestre
(semaines 1 à 12)

- Contrôle médical : suivi du développement du bébé, analyses sanguines et échange sur l'activité sportive
- En cas de nausées : privilégier de petits repas fréquents, le gingembre et, si nécessaire, des médicaments
- Adapter l'intensité de l'entraînement à la grossesse
- Prendre quotidiennement de l'acide folique et, le cas échéant, d'autres compléments alimentaires
- Déterminer avec le ou la gynécologue les limites à respecter pour pratiquer un sport pendant la grossesse
- Annoncer la grossesse, après en avoir discuté avec le ou la gynécologue

2

2e trimestre
(semaines 13 à 26)

- Profiter de cette période, souvent marquée par moins de désagréments liés à la grossesse, pour augmenter l'entraînement et l'activité physique
- Contrôle médical environ toutes les 4 semaines
- Adapter l'entraînement en mettant l'accent sur la stabilité du tronc et des articulations ainsi que sur le renforcement du plancher pelvien, afin de prévenir les douleurs dorsales, les problèmes articulaires et l'incontinence, et d'éviter une accentuation de la diastase physiologique des muscles grands droits de l'abdomen
- Éviter la position ventrale à partir d'environ 20 semaines et la position allongée sur le dos à partir d'environ 26 semaines

3

3e trimestre
(semaines 27 à 40)

- Continuer à adapter ou à réduire l'intensité et le volume de l'entraînement, en privilégiant le bien-être
- Contrôle médical au moins toutes les 4 semaines
- Continue à t'entraîner aussi longtemps que tu te sens bien
- Adapter l'entraînement en cas d'incontinence ou de douleurs de l'appareil locomoteur (p. ex. au niveau du dos ou du bassin). Si les symptômes persistent malgré ces adaptations, en parler avec un spécialiste
- Préparation à l'accouchement et discussion sur le mode d'accouchement (voie vaginale ou césarienne)

Adapter la quantité de boissons à la température ambiante, à l'activité physique et, le cas échéant, à une transpiration accrue.

Privilégier des **repas plus fréquents**, mais en plus petites quantités.

En cas de **signes d'alerte** (voir au verso), arrêter l'activité sportive et consulter une ou un médecin.

Athlete Hub

À quoi faut-il veiller pendant la grossesse ?



S'entraîner en toute sécurité

- Écoute les signaux de ton corps: l'activité physique ne doit pas provoquer de malaise (p. ex. douleurs, ventre dur, saignements, pertes de liquide vaginal, vertiges, essoufflement ou palpitations).
- Continue à respirer normalement pendant les exercices de renforcement musculaire (sans bloquer ta respiration).
- Évite les sports présentant un risque de chute ou de blessure, ainsi que ceux comportant un risque de choc au niveau de l'abdomen.
- Évite les sauts depuis une hauteur importante en raison de l'impact sur le plancher pelvien.
- Discute de tout entraînement en altitude prévu avec un spécialiste de santé.
- Sois prudente en cas de forte chaleur et d'humidité élevée et veille à ce que ta température corporelle centrale reste inférieure à 39 °C.

Adapter l'intensité de l'entraînement

- Reste en dessous de 90 % de ta fréquence cardiaque maximale ou de la puissance correspondante à 90 % de ta VO_2max.
- Pendant les exercices de renforcement musculaire, réduis la charge à environ 85 % de celle que tu utilisais habituellement avant la grossesse.
- Tiens compte de la prise de poids liée à la grossesse (+10 à 16 kg) et adapte, si nécessaire, le volume et l'intensité de l'entraînement.
- Accorde-toi au moins deux minutes de récupération entre les séries exigeantes, ou attends d'avoir retrouvé une respiration calme.
- En raison de l'instabilité croissante des articulations, évite d'aller jusqu'à l'amplitude maximale de tes mouvements, notamment lors des exercices de renforcement musculaire.

Consulter immédiatement

- Contractions prématurées ou ventre dur
- Saignements vaginaux ou pertes de liquide
- Troubles circulatoires, vertiges ou troubles du rythme cardiaque
- Diminution des mouvements du bébé
- Essoufflement ou douleurs thoraciques
- Jambe enflée
- Maladie aiguë ou problème de santé soudain

Compléments alimentaires/médicaments uniquement après en avoir discuté avec un spécialiste de santé.

La grossesse rend les ligaments et les articulations plus instables. Le **risque de blessure** augmente et une diminution temporaire de la densité osseuse peut survenir.

Prends soin de ta **santé mentale** et demande de l'aide en cas de difficultés psychologiques.

Auteures
PD Dre Nina Kimmich, Dre Sibylle Matter Brügger, Luzia Kalberer

Informations complémentaires : Swiss Olympic «Femme et sport d'élite» | Gynsports

©2026 Swiss Olympic