Athlete Hub

Comment reprendre le sport de performance après l'accouchement ?

Chaque reprise est différente. Une augmentation progressive de la charge, une récupération suffisante et un accompagnement professionnel t'aideront à reprendre le sport en bonne santé et à retrouver tes performances.



swiss olympic
spirit of sport

1

Juste après l'accouchement
(0 à 6 semaines)

- La récupération est prioritaire. Profite des occasions de dormir qui se présentent, y compris pendant la journée si nécessaire.
- Les activités légères, comme la marche, favorisent la circulation sanguine et le bien-être.
- Commence à entraîner ton plancher pelvien dès que tu peux l'activer sans douleur et que les éventuelles lésions liées à l'accouchement sont cicatrisées.
- Commence à pratiquer une activité sportive individuelle au plus tôt 3 semaines après l'accouchement. Cela dépend du déroulement de l'accouchement, d'éventuelles lésions, de l'absence de douleurs, de l'état et de la force du plancher pelvien, de ta stabilité générale et de ta santé psychique.
- Contrôle gynécologique après 6 semaines.
- En cas de douleurs, de difficultés liées à l'allaitement ou de mal-être psychologique, consulte une ou un médecin.

2

Augmentation progressive de la charge
(environ 6 semaines à 6 mois après l'accouchement)

- Augmente progressivement la charge et le volume d'entraînement.
- Le risque de blessure reste accru en raison d'une densité osseuse encore temporairement réduite, de l'instabilité des articulations et de la souplesse accrue des ligaments. Travaille donc spécifiquement la stabilité, la force et la mobilité.
- Augmente progressivement les impacts sur le plancher pelvien.
- Pratique un entraînement accompagné du plancher pelvien et des muscles abdominaux, notamment pour favoriser la réduction de la diastase des grands droits, et fais contrôler ton plancher pelvien par une ou un médecin si nécessaire. (La récupération prend généralement 4 à 6 mois, parfois nettement plus longtemps.)
- En cas de douleurs ou de gêne, demande conseil à une ou un médecin.

3

Reprise du sport de performance
(à partir d'environ 6 mois)

- Augmente progressivement l'entraînement spécifique à ta discipline sportive.
  Augmente l'intensité de manière contrôlée et reprends les compétitions lorsque ta condition physique et ta stabilité sont suffisamment rétablies.
- Poursuis l'accompagnement interdisciplinaire.

Si tu allaites

- Le sport et l'entraînement n'ont pas d'incidence sur la qualité du lait maternel ni sur sa production.
- Même un entraînement intensif ne modifie pas la qualité du lait maternel.
- Veille à un apport suffisant en énergie et en liquides (env. +500 kcal, ainsi que de la vitamine D et du calcium).
- Si possible, allaite ou tire ton lait avant l'entraînement.
- Porte un soutien-gorge de sport confortable et bien ajusté, sans armatures, et prends soin de tes mamelons.

Athlete Hub

Comment reprendre le sport de performance après l'accouchement ?



swiss olympic
spirit of sport

Important pour la reprise de l'entraînement

Ne reprends l'entraînement qu'après en avoir discuté avec un spécialiste de santé. Après un accouchement par voie vaginale sans complication, une reprise progressive peut être envisagée après quelques semaines seulement, dès que tu n'as plus de douleurs et que ton plancher pelvien est suffisamment stable.

Corps

Aide ton corps à récupérer.

- L'activité physique, l'entraînement et l'allaitement augmentent les besoins en énergie et en nutriments. Tiens-en compte dans ton alimentation.
- Après la grossesse, la normalisation de la densité osseuse et de la stabilité des ligaments et des articulations peut prendre jusqu'à 12 mois, ce qui augmente le risque de blessure.
- Tiens-en compte lorsque tu augmentes la charge d'entraînement, en évitant les positions instables et en évaluant régulièrement les capacités de ton appareil locomoteur.

Entraînement

Reconstruis progressivement tes capacités physiques.

- Fixe-toi des objectifs sportifs uniquement lorsque tu peux à nouveau t'entraîner régulièrement et que tes capacités physiques et mentales ont retrouvé un niveau élevé.
- Commence par une activité physique légère et augmente progressivement l'entraînement.
- Prends les douleurs ou autres symptômes au sérieux et parles-en avec ta ou ton médecin du sport s'ils ne disparaissent pas comme habituellement.
- Prévois chaque semaine plusieurs courtes séances consacrées au plancher pelvien, à la stabilité et au renforcement musculaire.
- Commence par des activités à faible impact et n'augmente l'intensité que progressivement.

Santé mentale

La reprise est un défi aussi bien physique que mental.

- Prends tout mal-être psychologique au sérieux et demande l'aide de spécialistes.
- Fixe-toi chaque jour moins d'objectifs que ce dont tu avais l'habitude.
- Parle de tes incertitudes ou de ton sentiment d'être dépassée.
- En cas de difficultés psychologiques après l'accouchement, utilise d'abord le sport et l'activité physique pour récupérer et te ressourcer, et seulement plus tard pour atteindre des objectifs sportifs.

Récupération

Laisse à ton corps le temps de récupérer.

- Adapte l'augmentation de la charge d'entraînement à tes possibilités de récupération.
- Accepte que ta récupération ne puisse pas être planifiée comme d'habitude.

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

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

©2026 Swiss Olympic