

# Guide de la pratique sportive pendant la maternité

**Le sport est aujourd'hui reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme un facteur déterminant de bonne santé. Faire du sport, c'est prendre soin de son corps, se soucier de son bien-être et de sa qualité de vie. La ministre chargée des Sports Roxana Maracineanu souhaite que l'activité physique et sportive s'intègre durablement dans le quotidien des Françaises et des Français, à tout âge de leur vie.**

Or, si elles consacrent déjà en moyenne moins de temps que les hommes aux activités physiques et sportives (APS)\* par manque de temps ou de confiance, la maternité, avant comme après l'accouchement, reste trop souvent la période de leur vie où les femmes diminuent, voire arrêtent toute pratique sportive.

Une APS modérée et régulière, pendant la grossesse notamment, permet pourtant de réduire de manière significative le risque d'accouchement prématuré ou encore le risque ultérieur de surpoids, voire d'obésité et présente de véritables bénéfices pour le fœtus.

*« Même si l'idée n'est pas encore suffisamment ancrée dans notre société, la maternité ne signifie pas pour autant l'arrêt de toute activité physique et sportive, bien au contraire ! Que ce soit pour vous détendre, vous tonifier, contrôler votre prise de poids, adoucir les petits maux de la grossesse, vous pouvez et vous devez même continuer à bouger, si votre état de santé vous le permet bien sûr. N'oubliez pas que l'épanouissement du bébé passe aussi par celui de la maman ! » Roxana Maracineanu.*

**C'est pourquoi, la ministre chargée des Sports a souhaité publier un guide sur la pratique d'activités physiques et sportives pendant et après la maternité, avec le concours de professionnels de santé (médecins, gynécologues et sages-femmes), l'appui du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Etre et de la direction générale de la cohésion sociale.**

Ce guide pratique destiné aux femmes et à leur entourage donne notamment des conseils sur les activités possibles aux différents stades de la grossesse et après l'accouchement, avec des exercices et mouvements simples et adaptés selon les sensations, les envies, les besoins de chacune. En complément, les mamans y trouveront également différentes ressources et recommandations pour les orienter et les aider à s'épanouir dans la pratique de leur sport : initiatives des fédérations, carte des Maisons Sports Santé, etc.

**Consultez le guide :** <https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/guide-apsetmaternite.pdf>

**Également disponible sur :** [www.monenfant.fr](http://www.monenfant.fr)

## **Quelques chiffres sur la pratique sportive des femmes\* :**

- En 2018 comme en 2020, 63% des femmes ont pratiqué au moins une activité sportive au cours de l'année

- Podium des activités pratiquées par les femmes (en 2018) :

1/ Course et marche : 38%

2/ Activités de la forme et de la gymnastique : 28%

3/ Sports aquatiques et nautiques : 21%

- 53% des femmes pratiquent de manière encadrée contre 44% des hommes

- 35% des femmes pratiquent en club contre 32% des hommes

- 16% des femmes participent à des tournois ou des compétitions contre 31% des hommes

- En revanche, 18% seulement des femmes ont une licence sportive contre 30% des hommes

- Motivations :

28% des femmes pratiquent pour des raisons de santé contre 25% des hommes

19% des femmes pratiquent pour leur apparence physique contre 11% des hommes

- Podium des licences sportives féminines (en 2018) :

1/ Equitation

2/ Tennis

3/ Gymnastique

La part des licences délivrées aux femmes s'élevait à 38% en 2018

\*Source INJEP

Baromètre national de la pratique sportive 2020 :

<https://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/edition-2020-du-barometre-national-des-pratiques-sportives>

Les chiffres clés du sport 2020 :

<https://injep.fr/publication/les-chiffres-cles-du-sport-2020/>



**MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Délégation à la Communication  
Jeunesse et Sports