

# Aïkido et grossesse

## Recommandations

Edition : 23 novembre 2017

Certains bénéfices de la pratique d'une activité physique pendant la grossesse ont été démontrés (cf. document "Informations médicales grossesse et activité physique CNOGF"), mais des mises en garde doivent être faites concernant notamment les chutes et les risques de traumatisme abdominal direct.

### **Par conséquent, nous préconisons :**

- un suivi médical mensuel, en s'assurant que le/la gynécologue est averti(e) de ce que comporte la pratique<sup>(1)</sup>
- une pratique d'intensité moyenne (la pratiquante ne doit pas être essoufflée)
- pas de passage de kyu, ni de grade dan, pendant la grossesse, car il y a un risque d'engagement physique excessif si on ajoute un enjeu
- un temps d'hydratation complémentaire, avec pause hydrique au minimum toutes les 30 minutes.
- pas de chutes, une conduite au sol douce est possible mais aucun mouvement avec forte décélération
- pas de *tsukis*, qu'ils soient à main nue ou aux armes
- pas de coups de pieds
- pas de sauts

Le savoir-faire technique, la perception et la discrimination fine des sensations corporelles avant pendant et après la pratique, produits d'un apprentissage, sont des ressources que la femme enceinte peut et doit mobiliser pour demeurer à l'écoute de son corps et adapter sa pratique à la réalité du moment.

<sup>(1)</sup> Le document [Note d'information Certificat Médical](#) peut être remis par la pratiquante à son/sa gynécologue, ce qui lui permettra de mieux connaître la pratique et ses contre-indications.