

# AVANTAGES DE S'ENTRAÎNER AU CENTRE DES SPORTS VALCARTIER

Équipe de spécialistes formées  
en pré et postnatal

Entraînement de groupe semi-privé;  
entraînement adapté à chaque cliente  
en fonction de sa condition physique  
et ses limitations/douleurs

Nombreuses installations offertes:  
cours terrestres et aquatiques avec  
équipements variés.

Prix compétitifs



## COURS PRÉNATAL POSTNATAL

Offert par le

**Service des loisirs  
communautaires  
Base Valcartier**



Scannez le code QR  
pour plus d'information  
sur notre offre.



418 844-5000, poste 5226 – opt 2



Service des loisirs communautaires  
de la Base Valcartier



[www.sbmfc.ca/valcartier](http://www.sbmfc.ca/valcartier)

### Centre des sports

Base Valcartier, Édifice 516  
C.P. 1000, Succ. Forces, Courcellette, QC G0A 4Z0





## Avantages de s'entraîner enceinte

- Amélioration de la posture, de la qualité du sommeil, de l'oxygénation du placenta et amélioration de l'énergie.
- Diminution du risque de dépression et de complication pendant et après la grossesse.
- Facilite le retour à l'entraînement post-accouchement, la gestion du poids et les interactions sociales.
- L'entraînement dans l'eau permet de réduire la pression de bébé dans le ventre de maman.

### Description des cours

Cours de conditionnement physique (aquatique et terrestre) adaptés à la femme enceinte de tous les niveaux et trimestres. Le cours assure la sécurité de la maman et du bébé et vise à maintenir une bonne forme physique durant la grossesse afin de faciliter l'accouchement ainsi que le retour à l'entraînement en période postnatale.

## Avantages de retour à l'entraînement encadrée

- Renforcement musculaire pour pallier aux nouveaux défis qu'apporte bébé.
- Amélioration de la qualité du sommeil, du niveau d'énergie et des rapports sexuels.
- Diminution des risques liés à la dépression, facilite la gestion de ses émotions et canalise le stress.

## Risques d'un retour à l'entraînement trop rapide sans encadrement

- Incontinence urinaire et fécale (signes initiaux d'une descente d'organes).
- Douleurs lombaire, thoracique, abdominale, pelvienne et cicatricielle.
- Rétablissement non optimal des muscles profonds et abdominaux.



### Description du programme

Il s'agit d'un programme progressif de retour à l'entraînement pour les mamans en période postnatale.

### Postnatal – Niveau 1

Ce cours vise le retour aux mouvements, aux activités de la vie quotidienne ainsi que la rééducation des muscles profonds ayant été affectés par la grossesse et l'accouchement. Nous accueillons les mamans dès la 2<sup>e</sup> semaine post-accouchement vaginal et 4<sup>e</sup> semaines après un accouchement par césarienne. Deux cours par semaine pour vous encadrer dans votre retour progressif à l'entraînement.

Les bébés sont les bienvenus!

### Postnatal – Niveau 2

Ce cours est la continuité de postnatal niveau 1. Il vise à continuer la rééducation des muscles profonds et un retour graduel vers des activités physiques de plus grandes intensités.

Les bébés sont les bienvenus!

### Tous niveaux :

### Aqua Postnatal et Parent-Enfant 1

La partie du cours dédiée à la nouvelle maman consiste à offrir des séances adaptées au niveau de chacune et dont l'objectif est de renforcer les muscles du plancher pelvien ainsi que les muscles stabilisateurs atteints durant la grossesse et lors de l'accouchement.

La partie du cours dédié à bébé permet une première expérience positive avec la baignade et un environnement sécuritaire.