

DS COACHING



Sport Santé Bien-être
Pathologies & Handicaps



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

de la grossesse

à la petite enfance



PRÉAMBULE

Ds-coaching est une entreprise d'enseignants en activités physiques adaptées et santé. Notre travail consiste à aider toutes les personnes qui ont un besoin spécifique, ou bien une santé fragile, à prendre soin d'eux à travers les Activités Physiques Sportives.

Toutes nos activités sont proposées en fonction des objectifs des personnes et de la condition de santé du pratiquant.

Ce livret vous indiquera les bienfaits de la pratique d'une ou plusieurs activité(s) physique(s) pour la femme enceinte et pour la période du Post-Partum.

Nous vous indiquons des exemples de prise en charge à travers ce livret, pour agir sur le corps en douceur tout en procurant un sentiment de partage et de bien-être. Ds-coaching vous permettra de vivre et de partager des beaux moments avec votre/vos enfant(s), en partageant une même activité physique.

De vrais moments privilégiés s'offrent à vous et plein de souvenirs !

SOMMAIRE

01

**Femme enceinte et
post-partum**

02

**Le développement du
nourrisson au jeune
enfant**

03

**Sport parents-
enfants**

04

Nous contacter !

DS COACHING



Sport Santé Bien-être
Pathologies & Handicaps

Les bienfaits de l'activité physique pendant la grossesse

BIEN-ÊTRE

BIENFAITS POUR SON BEBE

FAVORISE LA
DIGESTION

MOINS DE DOULEURS

POSITIVITÉ

ASSOUPPLISSEMENT DES HANCHES

Apprendre à placer son
bassin

FAVORISE LE
SOMMEIL

*maintien de la ceinture
abdominale*

*Améliore la circulation
sanguine*



RÉDUIT LE
STRESS

Renforcement postural

MUSCULATION DU PÉRINÉ

Améliore la
**CONDITION PHYSIQUE
GÉNÉRALE**

Prévention contre le **diabète
gestationnel** et limite son
évolution

Prépare à
l'accouchement

EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES EN FONCTION DES DIFFÉRENTS TRIMESTRES





Activité physique proposée(*)	1er trimestre intensité modérée	2nd trimestre intensité faible à modérée	3ème trimestre intensité faible
Renforcement postural	✓	✓	✓
Renforcement musculaire	✓	✓	✓
Marche nordique	✓	✓	✓
STEP	✓	✓	✓
Stretching	✓	✓	✓
Yoga/Pilates	✓	✓	✓
Cours en piscine	✓	✓	✓

(*)liste non exhaustive



Si contraction ou douleurs trop fortes : arrêt ou changement d'activité. Les potentielles contre-indications seront prises en compte, cela dépend de chaque femme et de comment la grossesse est vécue.



Une diversité de pratiques adaptées vous est proposé par un enseignant formé. Les activités choisies prennent en compte à la fois le trimestre de grossesse, votre état de santé et la forme du jour.

L'activité physique en post-partum

Le **post-partum** se vit différemment pour chacun chaque femme (le baby blues, la volonté de retrouver son corps, la gestion du stress, l'appréhension d'une nouvelle vie...). La pratique d'une activité physique vous aidera sur le plan physique, mental et social.

La **reprise** de l'activité physique doit être **progressive** et dépendra des **conditions d'accouchement** (avec ou sans complications, césarienne...) et de l'**avis médical**.

L'équipe veillera à ce que l'**intensité** des exercices proposés à 1mois et demi du post-partum soient plus faible qu'à 3mois.

Ds-coaching vous proposera :

UNE
**RECONSTRUCTION
POSTURALE**
ET RÉAPPROPRIATION
DE SON NOUVEAU
CORPS

UN **SUIVI DIÉTÉTIQUE**
POSSIBLE EN
COMPLÉMENT AVEC
NOTRE
PROFESSIONNELLE
MÉLANIE ULLIUS OU LE
PROFESSIONNEL DE
VOTRE CHOIX

UNE DIVERSITÉ DE
**PRATIQUES
ADAPTÉES** À VOS
BESOIN ET À VOS
ENVIES

LA **MUSCULATION
& RÉÉDUCATION**
DU **PÉRINÉE**

LE DÉVELOPPEMENT
DE VOTRE **BIEN-
ÊTRE MENTAL,**
PHYSIQUE, SOCIAL
ET **ÉMOTIONNEL**





Développement du nourrisson au jeune enfant

Développement de la motricité fine

Découverte de son corps et
de toutes les textures en
manipulant avec ses mains

Développement sensoriel

Vue, ouïe,
toucher, odorat,
goût

Développement de la motricité globale

Changement de position,
enrichir le répertoire
moteur (coordination,
motricité générale),
optimiser les réactions
face à différents stimuli

Exploration de son environnement

Développer son autonomie,
évoluer dans un environnement
de confiance et en toute
sécurité

Développement social

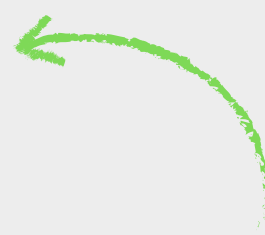
Etablir des interactions
et des relations,
apprendre à
communiquer

Peau à peau

Expérience de sensations
proprioceptives et de contact du
corps de l'enfant avec le corps du
parent dans le cadre d'une relation
sécurisante et d'attachement

Présence du/des parents ou du représentant légal

Essentielle au développement
du nourrisson au jeune enfant



Sport parents-enfants

POUR L'ENFANT

Développement de la motricité globale et de la motricité fine

Approche ludique dans un environnement rassurant par la présence du(des) parent(s)

POUR LE(S) PARENT(S)

Temps optimisé par une séance commune

Amélioration de la santé physique et mentale

LE SPORT PARENTS-ENFANTS PRÉSENTE DIFFÉRENTS INTÉRÊTS

LES BÉNÉFICES COMMUNS

Apprendre à se découvrir physiquement et émotionnellement

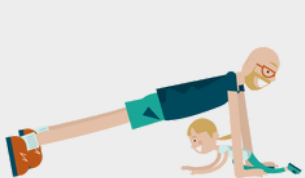
Moment de partage

Développer la complicité

Dépense énergétique et bien-être

Quelles activités pratiquer ?

Les différentes pratiques adaptées prennent en compte à la fois, l'âge de l'enfant, les objectifs établis et la forme du jour de tous.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



STEP/ZUMBA



SPORT DUEL/COLLECTIF



YOGA/PILATE



JEUX/DÉFIS/PARCOURS LUDIQUE



STRETCHING



RELAXATION



OÙ NOUS TROUVER?

**PARC DE L'EUROPE 9 RUE DU DÉPOT,
67207 NIEDERHAUSBERGEN**



Bus 60 arrêt "triage"



**Autoroute sortie
Niederhausbergen
Souffelweyersheim/Hœnheim**



**Places de parking privées
n°23 à 26 & PMR disponible**





NOTRE FONCTIONNEMENT

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE



Un **bilan initial** sera réalisé avant votre prise en charge



Tous types de cours : au **local**, à **domicile**, en **extérieur**, ...



Tous types de prises en charge: **individuelle**, en **duo**, en **groupe**, ...



Tarifs sur demande, dégressif en fonction du nombre de personnes



Delphine SZACHSZNAJDER



Marie GOUJON

NOUS CONTACTER

Via les réseaux sociaux:



[ds.coaching.67](https://www.instagram.com/ds.coaching.67)



DS Coaching



<https://www.ds-coaching-67.fr/>

Par mail et téléphone:



ds.coaching67@gmail.com



06.68.59.97.79

DS COACHING



Sport Santé Bien-être
Pathologies & Handicaps