

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 89 (1991)

Heft: 3

Artikel: Préparation a la naissance : nouvelle appoche corporelle

Autor: Gardiol, Charlotte / Straesslé, Anne-Lise

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950142>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Préparation a la naissance: nouvelle approche corporelle

Voilà un an et demi que nous pratiquons, en complément à la préparation à la naissance la rythmique pré-natale à la grande satisfaction des futures mères. Puis, après la naissance de leur enfant, elles reviennent pour la danse douce post-natale, avec bébé dans les bras. C'est l'occasion pour elles de se retrouver avec d'autres mères, de créer des contacts, d'échanger leurs joies et leurs difficultés, de remodeler leur corps dans la bonne humeur avec leur bébé qui a, lui aussi, beaucoup de plaisir.

Pour tous renseignements complémentaires:

Charlotte Gardiol et Anne-Lise Straesslé, sages-femmes,

Maternité Active, Ch. de Boisy 54, 1004 Lausanne, Tél. 021 36.32.60

La rythmique prénatale et la danse douce postnatale

J'ai créé la méthode Rythmique Prénatale et Danse Douce Postnatale avec amour pour les futures et jeunes mères et pour la profession de sage-femme. Elle est le fruit d'un long travail de recherche par étapes successives très étudiées, d'un labeur réfléchi et médité avec conscience professionnelle.

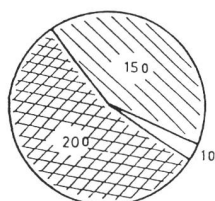
Il m'a fallu 5 années de yoga, la danse sans interruption, avec l'obtention du diplôme de pédagogie au bout de 3 années. Tout ceci m'a servi de tremplin. Je devais viser le professionnalisme pour créer en toute sécurité.

Mon métier de sage-femme a donné la disponibilité et le sens médical à ma méthode. La danse fut le générateur de l'élégance, du rythme et de l'équilibre très utile pour la joie de vivre et la coordination.

«La Rythmique Prénatale et la Danse Douce Postnatale» est une méthode unique, moderne et humaine.

La Rythmique Prénatale et la Danse Douce Postnatale donnent un confort

– Aviez-vous une activité sportive avant de commencer la grossesse?



■ OUI

▨ NON

□ SANS AVIS

– Laquelle?

Activités sportives pratiquées avant la grossesse

Activités	Nombre
GYMNASTIQUE	80
TENNIS	60
NATATION	40
STRETCHING	20
COURSE A PIED	20
VOLLEY-BALL	10
YOGA	10
MUSCULATION	10
PLONGEE	10
DANSE	10

psychologique à la jeune mère. Elle découvre à travers cette méthode les possibilités cachées de son corps.

Avec la Rythmique Prénatale, elle apprécie mieux sa grossesse. Avec la Danse Douce Postnatale, elle retrouve rapidement sa ligne, donne à son enfant l'habitude d'une activité hors de la maison, et cultive avec lui, l'instinct maternel, la tendresse, la sécurité.

La Rythmique Prénatale:

C'est une méthode qui s'adresse aux futures mères, afin qu'elles apprennent à cultiver leur souffle et leur énergie dès le début de la grossesse et jusqu'au 9e mois.

Elle peut être la continuité ou le début d'une activité sportive. Elle est en tout cas un complément indispensable à la préparation à l'accouchement qui vient s'inclure tout naturellement à la suite de la Rythmique Prénatale.

Les femmes enceintes doivent rester souples et belles, pour conserver un corps solide et harmonieux, ainsi qu'un bon moral.

Pour l'instant il s'agit d'une démarche personnelle ou bien les cours sont conseillés par le médecin et le gynécologue qui suit la future mère.

Toutes les femmes peuvent pratiquer la Rythmique Prénatale qu'elles soient ou non initiées à la danse, car la danse n'est que le support élégant et esthétique de la méthode.

Je procède selon des bases de danse et je fais travailler tout le corps de la tête aux pieds en musique. Les articulations, le dos, le périnée, les ligaments, les jambes, les cuisses, la taille, la mobilité du bassin, tout y passe selon un certain ordre évidemment. Chaque mouvement étant une suite logique du précédent etc...

Pourquoi ai-je pensé à créer la Rythmique Prénatale?

L'accouchement est un acte d'amour, mais il faut s'y préparer sportivement, musculairement.

– La préparation débutée à 7 mois, voire à 8 mois (quand on n'a pas oublié d'en parler aux femmes) n'est pas suffisante.

– L'équilibre a une grande importance. La corpulence varie avec les mois qui passent. Le centre de gravité aussi. Il faut sans cesse partir à sa recherche.

– La culture du souffle et de l'énergie pour bien accoucher, pour rester tonique et calme est primordiale.

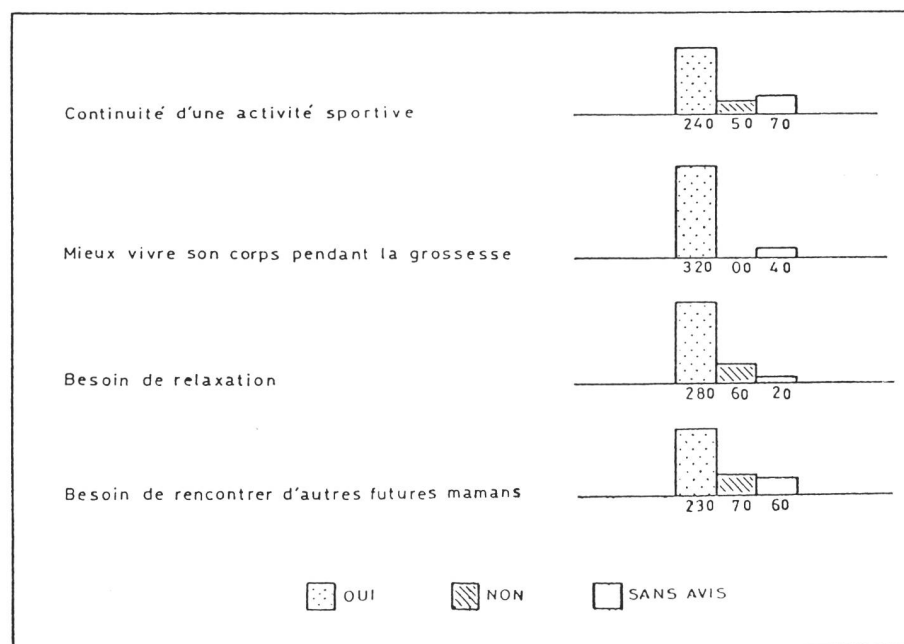
– La quiétude, la joie de vivre, être bien dans sa peau, grâce à une certaine allure et à un beau maintien, c'est toute une philosophie passant par l'exercice physique.

– Le délassement dû à la musicothérapie du cours, permet de mêler l'utile à l'agréable.

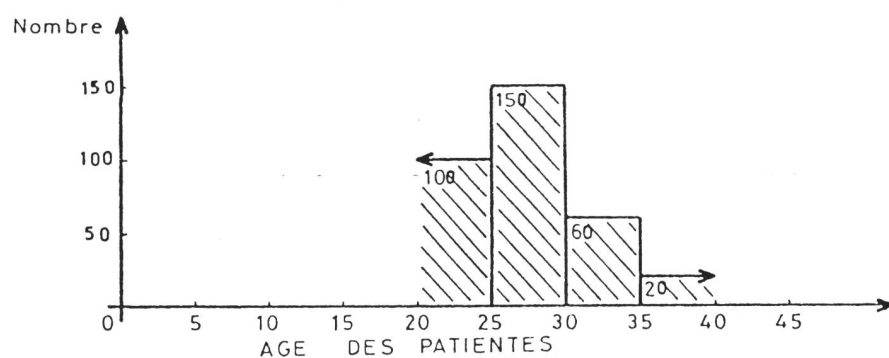
– Le contact avec les autres mères et avec la même sage-femme donne une certaine assurance face à l'accouchement car on s'y prépare depuis le 3e mois.

– Les femmes qui ont suivi les cours de Rythmique Prénatale comprennent mieux le système relaxation-respiration

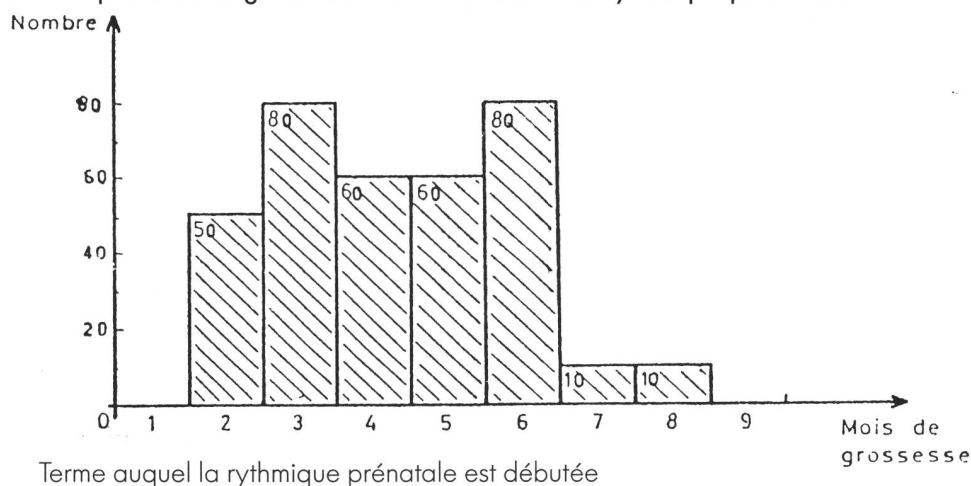
– Pourquoi la rythmique prénatale?



– Age:



– A quel mois de grossesse avez-vous débuté la rythmique prénatale?



des cours de préparation. Elles conservent une certaine forme physique. Elles vont vers la naissance de leur bébé avec davantage de sérénité.

La Danse Douce Postnatale:

C'est la suite logique de la Rythmique Prénatale et de la P.P.A.

Elle est un complément indispensable à la rééducation abdomino-périnéale et, est déjà introduite dans la rééducation. La Danse Douce Postnatale est basée sur la généralité des exercices musculaires orchestrés en musique, en rythme, en petits groupes, avec grâce, féminité et efficacité.

Tout comme la Rythmique Prénatale, les exercices partent toujours à la recherche de la coordination et de l'équilibre tenant compte du passé obstétrical de la mère. Les exercices sont d'une infinie variété et offrent un loisir mêlé à l'effort sportif, basé sur la silhouette générale et bien sûr le périnée.

Les cours de «Danse Douce Postnatale avec le bébé» sont basés sur l'éveil à la tendresse, la culture de l'instinct maternel. Les mouvements sont doux et allongés avec le bébé au centre de l'exercice. La maman apprend à bouger avec son enfant épouse le rythme du corps de sa mère et aime à se voir dans la glace de la salle de cours.

Au sol, chaque mouvement a pour but une caresse et un baiser que l'enfant attend. Le poids de bébé ne doit en aucun cas excéder 9 kgs.

La sage-femme doit travailler avec méthode et sensibilité afin de changer un exercice si l'enfant commence à s'impatisser.

Un cours bien mené doit conduire à un compromis entre l'exercice physique de la mère et le désir affectif et psychologique mère – enfant.

Certaines femmes préfèrent bouger seules. – Alors la «Danse Douce Postnatale seule» permet peut-être une plus grande libération du corps.

Les exercices sont de difficultés graduées, assouplissants, toujours toniques dans la respiration, avec des déplacements simples qui requièrent mémoire, énergie et coordination.

La silhouette est très vite retrouvée dans l'un et l'autre cas.

Grâce à ce corps solidifié et remusclé, la jeune femme peut ensuite retrouver sa salle de sport ou de danse habituelle, prendre l'habitude de l'exercice sportif hebdomadaire.

Les caractéristiques de la méthode sont:

- L'équilibre, qui se modifie avec la prise de poids et le volume du ventre.
 - la coordination, (chacun est plus ou moins incoordonné).
 - Le travail des réflexes.
 - la concentration du souffle, de l'énergie et de la mémoire pour tendre vers le mouvement le plus bénéfique possible.
 - Les échanges respiratoires justes et à bon escient, tout cela, pour faire des femmes épanouies et heureuses de pratiquer un sport choisi par elles, en un moment si important de leur vie.
- Une sage-femme comprend très bien les besoins d'une future et jeune mère, le bénéfique et le néfaste pour elle.

L'objectif

La femme subit plus ou moins son corps pendant la grossesse. Mais elle peut faire fructifier son esprit par la préparation psychologique et physique de l'attente de son enfant.

Après la naissance, la femme subirait-elle encore son corps? Toutes les transformations corporelles qui arrondissent, élargissent et écorchent peuvent devenir meurtrissures et mutilations s'il n'y a pas très vite tentative réparatrice peu de temps après la naissance.

L'objectif de la Rythmique Périnatale et de la Danse Douce Postnatale est de développer l'aspect humain et médical du sport auquel la sage-femme des temps modernes est tout-à-fait capable d'adhérer à la condition qu'elle veuille bien s'investir autrement, sans pour autant laisser le verbe originel qui lui a fait choisir sa vocation c'est-à-dire: aider à donner la vie, mais aussi aider à poursuivre la vie.

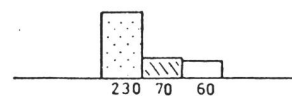
Le chômage existe chez la sage-femme salariée. Pour progresser dans le métier, la sage-femme libérale doit oser se lancer et développer cette technique nouvelle qui correspond à un besoin, car l'évolution rapide de notre monde oblige à une spécialisation.

«La Rythmique Périnatale et la Danse Douce Postnatale» permet à la sage-femme libérale d'envisager une vie décente tout en exerçant avec passion sa vocation. Elle la vit pleinement avec joie, dans la créativité et le contact humain.

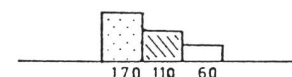
La méthode complète est essentiellement médicale. La danse n'en est que le moyen. Elle n'a pas pour objectif de

– Les bienfaits de la rythmique périnatale

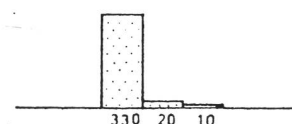
Etre plus consciente de votre corps



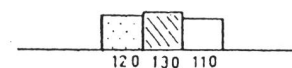
Etre mieux dans votre tête



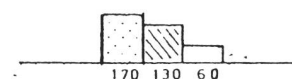
Etre relaxée



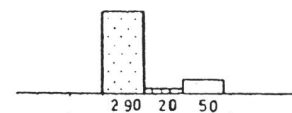
Etre plus sportive



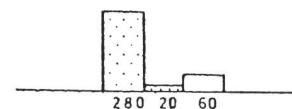
Vous sentir plus belle



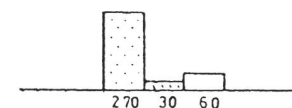
Garder votre souplesse



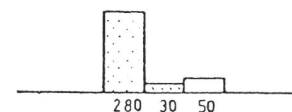
Conserver un bon maintien



Acquérir un meilleur souffle



Eliminer les petites douleurs



faire «du sport pour le sport» mais bien de développer les facultés musculaires et psychiques en vue de l'accouchement et après celui-ci.

Le stage indispensable pour l'enseignement de la méthode est capital pour suivre la maman avec compétence et sensibilité.

En effet la jeune mère apprécie particulièrement la connivence créée entre elle et la sage-femme sportive qui l'accompagne.

Assez forte elle peut alors retourner dans les salles de gym ou de danse hélas trop souvent surchargées et aux relations impersonnelles. Là aussi, il y aurait à apporter une amélioration.

C'est parce que je crois en mon métier et que j'aime ma profession que j'ai déposé mon brevet à l'INPI en mentionnant bien ceci: «l'enseignement de la méthode que j'ai conçue est réservée aux sages-femmes. L'obtention du certificat d'aptitude après le stage que je

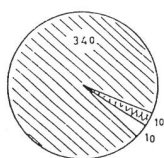
propose suivi avec assiduité et capacité en permet l'enseignement légal.»

Pour mes collègues, j'ai créé le film: «Sensibilisation à la Rythmique Prénatale et à la Danse Douce Postnatale» *1) afin qu'elles puissent le passer aux mamans dans leurs cabinets, dans les cliniques et hôpitaux, et aux élèves sages-femmes dans les écoles.

D'une durée de 20 mn, il présente des images-spots qui vous donnent une idée générale de l'ambiance toujours très amicale des cours. Vous y voyez des séquences de Rythmique Prénatale, de Danse Douce Postnatale seule et avec le bébé dans les bras, ainsi que l'application de la Rythmique Prénatale à la P.P.A.

Les femmes filmées sont des mamans qui n'ont pas de notion de danse. Elles sont venues régulièrement, une ou deux fois par semaine et les progrès en souplesse et coordination ont été étonnants. Les plus raides deviennent relativement souples. Tout réside dans la technique de l'enseignement.

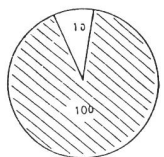
– Pensez-vous que la rythmique prénatale peut être pratiquée par toutes les femmes enceintes?



□ OUI
▨ NON
□ SANS AVIS

– La rythmique prénatale vous a-t-elle donné des contractions?

(NB: cette question ayant été ajoutée, seulement 11 femmes ont été questionnées)



▨ NON
□ SANS AVIS

* 1) «Sensibilisation à la Rythmique Prénatale et à la Danse Douce Postnatale»

Production G 24, rue de Tanger 75019 Paris/Tél (1) 40 34 52 19 Prix TTC: 596,50 F

* 2) «La Grossesse et la Danse – La Rythmique Prénatale»

Editions Maloine 27, rue de l'Ecole de Médecine – 75006 Paris Prix TTC: 140 F

Pour le public, j'ai écrit mon 1er livre «La Rythmique Prénatale. La Grossesse et la Danse» *2) publié aux Editions Maloine qui donne une base simple des exercices corporels à pratiquer. Facile d'emploi et très compréhensible, il est à la portée de tous.

L'expérience

Les femmes sont heureuses de rencontrer une sage-femme dynamique, compétente qui comprend son corps sans le faire souffrir comme le vulgaire professeur de gymnastique ou de danse.

Les mamans doivent savoir que ce sont seulement les sages-femmes qui peuvent enseigner cette méthode et que tout amateurisme de la salle de sport, aussi belle soit-elle n'est pas bon pour elle, voir même dangereux pour son placenta, son périnée, ses abdominaux. Il n'y a que le suivi attentionné et médical de la sage-femme démystifiée par son collant de sport qui lui est bénéfique.

J'ai formé des sages-femmes de tous les coins de France et de l'étranger; dont la Suisse. Nous avons travaillé dans une ambiance de camaraderie due au petit nombre de stagiaires (pas plus de 10) et à la qualité de compréhension, de bonté, et de dynamisme des sages-femmes rencontrées. Je suis la plus gâtée du lot car, je ne côtoie que des sages-femmes exceptionnelles

ayant une vision future, large, sensible, moderne et cependant très saine de leur métier.

Les futures et jeunes mères participent au stage et sont ravis de rencontrer des sages-femmes belles, élégantes, drôles mais efficaces.

Mes collègues en disent autant des mamans qui sont épanouies à souhait. Voici, ci-dessous le tableau récapitulatif de la pratique de Rythmique Prénatale. Je n'ai pas encore évalué la Danse Douce Postnatale, mais je vois déjà que c'est très positif.

Mesdames les Sages-femmes il va falloir se rendre à l'évidence que les mamans ont vraiment besoin de vous et que notre profession à tout intérêt à briller d'un même coeur pour être encore plus à la page. Il y a mille façons de briller: tout est dans la qualité. □

Adresse de l'auteur de l'article:
Béatrice Muller Dugas,
sage-femme,
1 Impasse Georges Cuvier
79000 Niort (France)
Tél. 49 09 02 20

Préavis:

Le 98e congrès suisse des sages-femmes

se déroulera les 20 et 21 juin

Lieu: Bâle

Dates: 20 juin: Assemblée des déléguées
21 juin: Formation continue (de 8h.30 à env. 18h.15, avec pauses)

Thème: L'évolution de la sage-femme – comme femme et dans la vie active

Prestations: Exposés, workshops et traduction simultanée