

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 8 (2006)
Heft: 1

Artikel: Une salle de gym pour deux
Autor: Leonardi Sacino, Lorenza
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995631>

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: 14.04.2026

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

Une salle de gym pour deux

Future maman et enseignante d'éducation physique // Dans le cadre de son travail de diplôme, une étudiante de la HEFSM a étudié cette question sur les plans juridique, sportif et pédagogique.

Lorenza Leonardi Sacino

► Pendant longtemps, on a déconseillé voire interdit aux femmes de pratiquer toute activité physique durant la grossesse. Les médecins, et surtout les gynécologues, tiraient la sonnette d'alarme et émettaient de grandes réserves sur le sujet, considérant même le sport comme un obstacle à leur état de future mère. Aujourd'hui, le corps médical a changé d'avis, et les femmes enceintes sont même exhortées à pratiquer une activité physique. Bien entendu, la prudence est de rigueur et les futures mères qui veulent s'accorder des parenthèses sportives durant leur grossesse doivent le faire avec modération. Mais qu'en est-il des femmes pour qui l'activité physique représente leur quotidien professionnel, à savoir les profs d'éducation physique? Comment gérer au mieux l'impact inévitable que les changements physiques ont sur les leçons d'éducation physique? Et quels sont les aspects juridiques sur lesquels il faut être au clair?

Neuf mois en mouvement?

Il est tout à fait normal qu'une enseignante d'éducation physique enceinte veuille continuer à exercer son métier et une activité sportive régulière. La connaissance des avantages et des inconvénients de la pratique sportive durant la grossesse fait partie de ses compétences professionnelles. Dans le cas d'une grossesse normale, sans risque de fausse couche, de naissance prématurée ou encore de problèmes cardiovasculaires, opter pour une activité physique douce telle que le jogging, la marche, le ski de fond, le vélo, les randonnées en raquettes, la natation ou encore l'aérobic (low-impact) contribue à améliorer le bien-être physique et psychique, le tonus musculaire et à prévenir le mal de dos. La natation se prête bien à cette période, car la poussée de l'eau gomme le surplus de poids et diminue la pression sur le dos et les articulations. En revanche, toutes les activités physiques qui comportent des mouvements brusques, avec impacts importants – sauter, lancer, pousser – sont totalement déconseillées. On évitera également les disciplines sportives avec contacts physiques comme le football, le handball ou l'unihockey, qui peuvent provoquer des traumatismes physiques chez la mère ou le fœtus.

Changements physiques et autres

La grossesse a également un impact considérable sur la vie professionnelle de l'enseignante d'éducation physique. Il ressort de l'expérience personnelle de Theresé

Odermatt-Müller, auteure du travail de diplôme et mère de deux enfants, et des réponses au sondage qu'elle a effectué, que les changements physiques ont des répercussions directes sur le contenu de la leçon. Avec la grossesse, les capacités physiques diminuent, et c'est au niveau de la manière de procéder que cela se ressent le plus. L'enseignante réagit souvent en improvisant, mais elle essaie de ne pas trop adapter la leçon à sa situation. Certaines tâches – démonstrations ou encore aide – ne peuvent plus être effectuées comme avant et exigent de la prudence. Le contenu de la leçon peut donc lui paraître insuffisant et limité, ce qui engendre souvent un sentiment de frustration. Et c'est sans compter la charge psychique qui pèse sur toute femme enceinte. La tendance à focaliser son attention sur soi-même et sur sa condition modifie la relation avec les élèves qui devient moins intense. «Je conseille aux enseignantes d'éducation physique d'arrêter de travailler dès qu'elles ressentent des troubles physiques liés à la grossesse», écrit Theresé Odermatt-Müller. «Il existe des bases légales pour cela.»

Du point de vue juridique...

Congé maternité, protection de la santé, réglementation sur le licenciement, problématique de l'allaitement et devoirs familiaux sont des sujets qui intéressent toutes les futures mères. La situation des enseignantes d'éducation physique est quelque peu différente de celle qui prévaut dans les autres branches professionnelles. Si les enseignantes qui travaillent dans une école publique bénéficient d'un congé maternité payé d'une durée de seize semaines, les dispositions légales en matière de protection de la santé sont en revanche difficilement applicables dans leur cas. Contrairement à des leçons en salle de classe, les cours d'éducation physique impliquent des risques inhérents à toute activité qui se déploie en salle de sport, avec des élèves qui courent, des ballons qui fusent, des charges qu'on soulève, etc. Ces situations ne sont toutefois pas permanentes. Elles ne permettent donc pas d'obtenir une indemnité de travail équivalente. En outre, les pauses entre les leçons ne sont souvent pas exploitées par manque de temps. L'enseignante enceinte devra donc se ménager des moments de pause durant les leçons, en évitant que cela ne perturbe le cours normal de la leçon. //



Avis de l'experte

Grossesse en mouvement

► Pendant une grossesse normale, la pratique sportive n'a aucune influence négative sur le développement du fœtus. Au contraire! La prise de poids est limitée et le placenta est mieux irrigué. De plus, la femme se sent en général mieux dans sa peau, son estime de soi est meilleure, son équilibre psycho-physique aussi. L'accouchement des femmes restées actives est en règle générale moins long et moins douloureux. Et le plus étonnant, c'est que le fœtus s'entraîne en même temps que sa mère! On a observé que les bébés de «sportives», même après un an, sont souvent moins gras et plus actifs que des bébés nés de mamans qui ont peu bougé durant leur grossesse.

Il y a cependant quelques règles à respecter: éviter tout entraînement au-dessus de 2500 m d'altitude et lors de grandes chaleurs et de forte humidité; boire assez et régulièrement, remplacer l'énergie dépensée sous forme de repas équilibrés; veiller à une bonne récupération; éviter les exercices sur le dos dès le quatrième mois; ne pas s'activer en cas de maladie ou d'indisposition même passagère; abandonner les sports à impacts, contacts (à partir de la 16^{ème} semaine, un coup sur le ventre peut être très dangereux) ou avec risques de chutes. Suspendre toute compétition.

En cas de complication – saignements, risque d'accouchement prématuré, de siège, d'anémie – la pratique sportive doit être abandonnée. Vers la fin de la grossesse, seuls la natation et l'aquajogging représentent des activités bénéfiques pour rester en forme.

► Contact: Sibylle Matter, médecin assistant à l'OFSP
sibylle.matter@baspo.admin.ch

Bibliographie

Odermatt-Müller, Th. (2004): *Sportunterricht während der Schwangerschaft – rechtliche, sportliche und pädagogische Aspekte*. Macolin, Haute école fédérale de sport.

Cinq règles d'or

- L'intensité de l'activité sportive doit être adaptée aux conditions particulières de la grossesse.
- Il faut savoir reconnaître son état de fatigue et respecter les délais de récupération.
- L'hyperthermie est à éviter et la tenue vestimentaire sera adaptée aux conditions climatiques.
- Boire abondamment avant, pendant et après le sport pour éviter la déshydratation.
- Concernant la posture, il faut éviter dès le cinquième mois la position allongée sur le dos (diminution du débit cardiaque) et privilégier les positions debout, assise ou allongée sur le côté.

Source: MAINS Libres, la revue romande de physiothérapie, 5/2005, p.217.