

# RÈGLES À SUIVRE

DANCING  
Mama

Salut ma #dancingmama,

Je suis tellement heureuse de démarrer cette aventure avec toi ! On va bouger ensemble et prendre soin de nos bébés en même temps. Tous mes cours ont été conçus dans le respect le plus total de maman et bébé. Mais avant de démarrer mes cours ou toute autre activité physique, je te demanderai de lire avec attention l'ensemble de ce document.

1) Si tu n'étais pas du tout active avant de commencer ce programme, rapproche-toi de ton médecin afin de t'assurer qu'il soit adapté à ta grossesse.

Consulte toujours un professionnel de la santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques, étant donné que dans certaines conditions le sport peut être déconseillé. Je ne peux aucunement être tenue responsable, sous aucune forme, de blessures ou conséquences qui puissent résulter directement ou indirectement du contenu ou des services produits.

2) Si tu as des doutes ou hésitations, demande toujours des conseils personnalisés, qui correspondent spécifiquement à ta grossesse, aux corps médicaux.

3) Bien que l'exercice physique soit recommandé durant la grossesse, tu dois toujours t'assurer auprès de ton médecin que ta grossesse soit adaptée à ces activités. Si à un moment donné tu ne te sens pas bien ou tu rencontres l'un des symptômes listés ci-dessous durant l'effort (en tenant également compte de signes personnels que ton médecin a pu te donner), tu dois immédiatement arrêter l'activité et appeler ton médecin :

- Nausée
- Inconfort
- Douleurs : à la poitrine, abdominales, au bassin
  - Saignements vaginaux
  - Tu as du mal à respirer
  - Mal de tête
  - Faiblesse musculaire
- Difficultés à marcher ou à se tenir debout
- Contractions
- Chaleurs douloureuses dans le bas des jambes
  - Brûlures ou difficultés à uriner
  - Seins douloureux
- Étourdissements ou envie de tomber dans les pommes
  - Douleurs aux mollets ou gonflements
- Battements de coeur irréguliers ou rapides
  - Bébé qui bouge moins
  - Fuites vaginales



# DANCING Mama

## MESURE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (MPE)

Le corps d'une femme subit de nombreux changements pendant la grossesse et le post-partum. Certains de ces changements vont affecter tes aptitudes sportives et t'obligeront à modifier des mouvements pendant les entraînements. Écoute ton corps, fais les pauses et les modifications que tu juges utiles. Prends des jours de repos quand tu en as besoin. Lorsque nous faisons de l'exercice pendant la grossesse, il est important d'évaluer ses mesures de perception de l'effort (MPE).

L'intensité de l'exercice peut être mesurée selon l'échelle de MPE. Cette méthode consiste à évaluer le niveau d'intensité ressenti pendant l'exercice et à lui attribuer une valeur sur une échelle de 1 à 10. Rapporte-toi au tableau ci-dessous pour déterminer ta MPE.

NIVEAU	EFFORT	TYPE D'ACTIVITÉ
1	Très léger	Tout (sauf dormir), comme regarder la télé, conduire, etc.
2	Léger	Respiration facile, conversation facile, possibilité de maintenir le rythme longtemps.
3	Modéré	Respiration plus rapide mais possibilité de tenir une conversation brève.
4	Plus intense	Possibilité de tenir une conversation, mais avec plus d'effort.
5	Intense	Activité plus difficile, tu es essouffée et fais des bouts de phrases seulement.
6	Intense	Activité plus difficile, tu es essouffée et tu n'as plus envie de parler.
7	Très intense	Activité plus difficile, tu es essouffée et tu n'as plus envie de parler.
8	Très, très intense	Difficile de tenir le rythme. Tu es complètement à bout de souffle et peux à peine dire un mot.
9	Très très intense	Difficile de tenir le rythme. Tu es complètement à bout de souffle et peux à peine dire un mot.
10	Effort Maximal	Tu ne tiens le rythme que sur une courte période, tu es à bout de souffle et ne peux pas dire un mot.

*Emmanuelle  
xoxo*

