

NATATION PRÉNATALE (dite "les gros bidons")

Vous ne le savez peut-être pas, mais à la piscine Municipale, depuis déjà bientôt 10 années, nous accueillons chaque mardi soir dans un créneau spécifiquement adapté (température accrue 30°, hors temps public : de 19 h à 20 h) les futures mamans.

L'objectif de ces séances n'est pas la préparation à l'accouchement, mais plutôt de faire vivre aux mamans des moments privilégiés avec leur bébé, de leur permettre de se détendre, de se relaxer, d'oublier le stress de la vie quotidienne et de préparer ainsi au mieux l'heureux évènement.

Les séances sont encadrées par moi-même : Willie Marcellin, Educatrice Sportive Natation, Maître-Nageur-Sauveteur, et Madame Marie, Sage-Femme (présente pour répondre aux éventuelles questions des mamans).

Il n'est pas nécessaire de savoir nager, les séances se déroulant dans le petit bassin.

Chaque maman intéressée peut, si elle le désire, assister gratuitement à une première séance, dès lors qu'elle est en possession d'un certificat médical de non contre-indication.

Ces séances d'activité prénatale fondées sur le plaisir et la volonté, permettent une approche positive de la naissance. Les exercices proposés sont adaptés aux femmes enceintes et ont pour but de leur apporter les moyens physiques de faire face et de participer, en pleine responsabilité, à la naissance de leur enfant.

Ces séances et les objectifs poursuivis sont un complément agréable à la préparation traditionnelle à l'accouchement.

Dans ce cadre, Mme Marie (sage-femme) rassure, apaise, répond aux questions, éclaire.

L'accouchement est un évènement que l'on prépare et, au-delà de l'acte physiologique, c'est une expérience où le relationnel, l'émotionnel, le ressenti, le vécu corporel, le plaisir et le bien-être ont une place de choix.

Aussi, pour ma part, j'essaie de proposer des situations qui soulagent les maux, qui mettent les mamans en relation avec l'eau, avec elles-mêmes, puis avec bébé, j'essaie de leur faire bénéficier au mieux des bienfaits du milieu aquatique.

Ensemble, Mme Marie et moi-même, nous nous efforçons, le mardi soir, de réserver à ces futures mamans une heure de pleine écoute leur permettant de vivre au mieux leur grossesse et de se préparer à accueillir leur petit locataire au travers d'un processus d'accompagnement fait de douceur, de tendresse, de bien-être et de mouvements.

Willie Marcellin
Educatrice Sportive 03.22.20.24.18 ou 06.87.36.21.99 ou 03.22.24.97.96

Catherine Marie
Sage- Femme