

Gym poussette. Faire du sport avec bébé

Le Télégramme 3 mai 2013



Gym poussette. Faire du sport avec bébé.
Ella, dans la poussette étire ses jambes pendant que sa maman Polly entame sa séance d'exercices.

Le choix est parfois cornélien pour les mamans qui veulent reprendre une activité sportive. À qui confier son enfant ? Avec la gym poussette, plus besoin de laisser bébé derrière soi puisqu'il participe aussi à la séance.

Voici une solution originale et conviviale pour perdre ses kilos superflus après la grossesse. Et sans avoir à culpabiliser de laisser bébé derrière soi puisqu'il participe à sa manière à remuscler les fessiers ou les abdominaux de sa maman. La pratique est née Outre-Atlantique au cœur de Central Park.

Favoriser la relation mère-enfant

Installée en France depuis six ans, Karolina Chacun était professeur de sports en Pologne. Après la naissance de son fils Tobias, aujourd'hui âgé de quatre ans, elle a éprouvé le besoin de rencontrer d'autres mamans. C'est ainsi qu'elle a fait la connaissance de Polly Childerhouse. Originaire de Grande-Bretagne et vivant à Quimper, cette jeune maman propose au sein de son association Kangaroo diverses activités qui favorisent la relation mère-enfant comme les massages pour bébé, les cours d'initiation à l'anglais pour les tout-petits et les randos porte-bébé.

Exercices en plein air

Coach sportif, Karolina Chacun a eu l'idée de proposer des cours de gym poussette. Une pratique répandue dans les grandes villes. « *Les cours se déroulent en plein air autour de l'étang de Créac'h-Gwen. Le but c'est de vraiment partager une activité avec son bébé en pleine nature. Et s'il arrive qu'il ne soit pas d'accord, on interrompt la séance ou la maman peut la reporter* ». La gym poussette se pratique un peu comme l'aérobic. Chaque séance débute par 15 minutes d'échauffement. Se succèdent ensuite des exercices cardio-vasculaires, de la marche active, des exercices posturaux. « *On travaille le tonus, expose Karolina Chacun. Le but, c'est d'éviter le mal de dos, principale préoccupation des mamans* ».

Rompre l'isolement des mamans

Avec bébé dans la poussette, la maman peut se servir du repose mains comme barre d'appui et faire des étirements, des exercices d'assouplissement ou adopter des postures d'équilibre. « *Ces séances, soutient Polly, permettent de partager des moments privilégiés avec son enfant et de rencontrer d'autres mamans. On s'aperçoit que les jeunes mamans éprouvent le besoin de parler et de sortir un peu de chez elle* ».

Pratique : Les cours s'adressent aux mamans ayant achevé leur rééducation périnéale et dont le bébé ne marche pas encore. Une attestation médicale est exigée. Prévoir une tenue confortable et un tapis pour des exercices sur la pelouse. Les premières séances auront lieu les mardi 7 mai de 15 h à 16 h et le vendredi 12 mai de 10 h à 11 h ou de 15 h à 16 h. Tarifs : 8 € l'heure de cours ou 42 € le carnet de six cours (premier cours gratuit), plus adhésion assurance à l'association Kangaroo (10 €/ an). Tél. 06.32.17.75.59 ou 06.07.19.87.11.

- Cathy Tymen

<http://quimper.letelegramme.fr/local/finistere-sud/quimper/ville/gym-poussette-faire-du-sport-avec-bebe-03-05-2013-2090488.php>