



Tandem

Kangatraining : le sport pour maman et bébé !

PAR CORINNE DAUNAR

Vous aimeriez reprendre le sport après l'accouchement mais vous n'avez personne pour garder bébé ? Pas de panique ! Le kangatraining vous permet de faire de la gym avec votre tout-petit. Les explications de Tiffany Trát Quân, jeune maman de 33 ans qui enseigne le kangatraining en Martinique.

Le concept

Le nom *kangatraining* vient de l'association des mots *kanga* (kangourou) et de *training* (entraînement). Tout droit venu d'Autriche, le *kangatraining* permet aux jeunes mamans de reprendre en douceur une activité physique en s'accordant un moment privilégié avec leur enfant. L'activité est pensée avec et pour bébé. Pendant l'entraînement, ce dernier est porté en écharpe ou dans un porte-bébé. C'est une jeune maman, Nicole Pascher, ancienne danseuse, qui en a eu l'idée.

Le principe

Cette forme de fitness doux est un entraînement complet. Il accompagne la maman durant les deux années suivant la grossesse, pour rétablir en douceur le corps et les capacités physiques grâce à des exercices qui font

travailler les abdominaux, les jambes, le dos et les fesses. Selon les exercices, bébé est placé à côté ou sur vous. Il se détend, doucement bercé par vos mouvements.

Les bienfaits

Pour maman, l'entraînement est pensé pour protéger et renforcer le périnée, les abdominaux ou les articulations durement sollicités durant la grossesse. Il améliore la capacité cardiovasculaire, renforce et étire en douceur. Les petites difficultés post-partum sont également prises en compte, des douleurs musculaires ou pubiennes aux grandes fatigues et incontinences ponctuelles. Enfin, les cours se font en groupe. L'occasion d'échanger avec d'autres mères et de rythmer ses journées. Pour bébé, les exercices sont adaptés à la calcification

progressive de ses os, au développement de ses muscles et de sa tonicité. La proximité renforce le lien mère/enfant.

En pratique

Le *kangatraining* se veut être très tôt accessible aux mamans. Comptez entre 6 et 10 semaines suivant les conditions de l'accouchement et de repos. Dès les premiers résultats postnataux positifs, la jeune mère déjà engagée dans sa rééducation et apte à la gymnastique douce peut s'investir dans le *kangatraining*. Il est important de ne pas surestimer ses capacités et de s'assurer auprès de son médecin de la possibilité de suivre ces cours. Ils se font en musique. Un atelier de portage est prévu en début de séance pour rassurer maman et s'assurer que bébé est installé dans les meilleures conditions de sécurité.