



♦ Qu'existe-t-il sur le PING et les FEMMES ENCEINTES ?

Rien ! C'est pourquoi, j'ai décidé de rédiger ce document **informatif** qui compile les questions posées et les réponses obtenues.

Ce document informatif n'a aucune valeur médicale et il conviendra à chaque licenciée de consulter son médecin traitant et gynécologue afin de ne prendre aucun risque dans la grossesse.

♦ Que peut-on dire ?

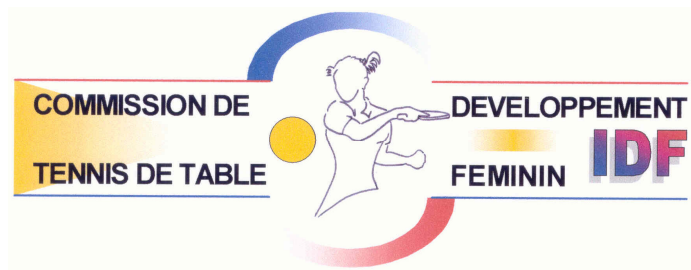
- **En moyenne, le tennis de table est pratiqué** jusqu'à 3 à 4 mois. Certaines s'arrêteront plus tôt et d'autres pourront jouer plus tard.

Si vous avez l'habitude de l'effort physique, vous pouvez continuer dans un premier temps (sauf avis médical contraire, parlez-en dès le début à votre gynécologue).

Si votre pratique sportive était légère, ne l'intensifiez surtout pas et si vous ne faisiez pas (ou peu) de sport avant, il ne faut surtout pas s'y mettre parce que vous êtes enceinte ! Votre corps n'étant pas habitué, cela serait stupide voire dangereux.

- **Les sautilllements et déplacements** ne sont pas « réputés » traumatisants.
- **Votre corps vous parle, écoutez-le** : l'essoufflement se produit lorsqu'il n'y a plus de ventilation en oxygène suffisante pour le Bébé et la Maman. Vous êtes 2 à partager le même corps. L'essoufflement est le signe de stopper tout effort. Pensez-y aussi en montant des marches, en vous baladant...
- **Eau minérale ou eau du robinet ?**
S'hydrater est important. L'eau du robinet en France respectant 22 fois le seuil sanitaire de l'OMS (*données Juillet 2007*), vous pouvez la boire sauf avis médical contraire.

Si vous préférez l'eau minérale, pensez à en changer de temps en temps car il est essentiel de varier les composantes minérales. A ce titre l'eau du robinet n'est jamais la même à 100%.



♦ **Que faire en qualité d'élue, arbitre, juge-arbitre, entraîneur BEES, joueuse en équipe ou individuelle ?**

Être enceinte ça veut dire qu'il faudra à un moment donné s'arrêter de se déplacer en voiture, s'arrêter d'aller arbitrer des journées entières, s'arrêter d'aller entraîner en piétinant debout plusieurs heures, s'arrêter de jouer !

Bénévole élue, une licence traditionnelle est obligatoire pour poursuivre vos activités. Elle mentionnera : **ni entraînement, ni compétition.**

En tant que joueuse (et joueuse uniquement), vous pouvez estimer que de ne pas jouer pendant 5 mois ne justifie pas le paiement d'une licence traditionnelle. Vous avez raison mais certains acquis sont perdus, *par exemple si vous évoluiez en critérium individuel à un certain niveau, il vous faudra tout recommencer au début....* Pensez à prévenir le responsable du critérium fédéral concerné par courrier avec copie de votre certificat médical ou l'état de grossesse est mentionné.

Extrait règlement IDF :

TITRE III ECHELONS RÉGIONAL ET DÉPARTEMENTAL DISPOSITIONS GÉNÉRALES

Article 15 - Maternité

Toute féminine pendant sa grossesse et congé de maternité (certificat médical attestant l'impossibilité de participer aux compétitions) est maintenue dans l'échelon.

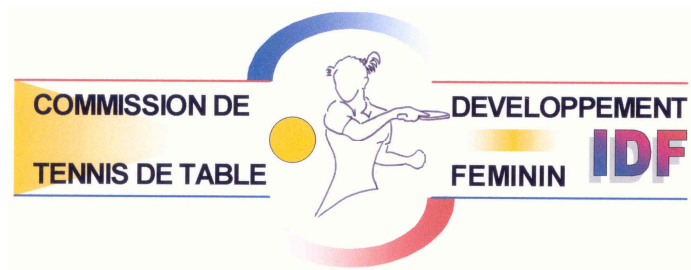
♦ **Que doit préciser le certificat médical ?**

Madame/Mademoiselle (*préciser votre Nom+Prénom*) est enceinte, son terme théorique est le (*préciser jour/mois/année*). Elle présente une contre indication provisoire à la pratique du tennis de table en compétition à compter de début (*préciser mois + année*).

Fait à (*préciser endroit + jour/année*).

Signature de votre Gynécologue.

Notez bien que la reprise du tennis de table n'est pas automatique. Cette reprise est conditionnée par la fourniture d'un certificat médical indiquant que vous êtes apte à la pratique sportive du tennis de table de compétition.



♦ Comment s'habiller ?

D'une Femme à une autre, les morphologies, les évolutions physiques et psychologiques liées à l'état de grossesse étant différentes, il convient de vous habiller pour que vous vous sentiez bien sans forcément révolutionner votre garde robe pour 9 mois !

Personnellement pour les pantalons ceux avec bande élastique intégrée sont top. Le 3 en 1 est idéal du début à la fin parce qu'il s'adapte à toutes les étapes de la grossesse. Il existe trois façons de le porter : un grand panneau qui couvre tout le ventre, plié en deux pour un recouvrement jusque sous le nombril ou encore doublement plié pour en faire un pantalon taille basse au soutien sous le ventre.

Conseil : n'achetez pas « trop grand », prenez des habits MATERNITE parce que les tailles d'habits ordinaires même avec une ou deux tailles au dessus ne sont pas adaptés.

♦ Conclusion :

Il ne vous reste plus qu'à bien prendre soin de vous et de votre bébé. A faire partager à votre homme ce que vous ressentez et à fonder une jolie famille.

Sportivement,

Caroline CONSTANT MORAND

Présidente CDF IDF (*Ligue IDF*)

BEES1°

JA1