



## Activité Gym poussette

### Maison pour Tous Centre Social St Marcel, Néréides, Valbarelle



#### **Activité Gym poussette : Explication**

Devenir maman constitue, pour certaines, le bonheur à l'état pur : passer du temps avec son enfant, le voir s'épanouir, prononcer ses premiers mots ou encore marcher sur ses deux petits pieds.

À tel point qu'on en oublie parfois de prendre soin de soi. Et faire garder sa progéniture pour aller réveiller ses muscles en salle relève souvent du défi permanent et demande un gros investissement.

#### **Article du journal de la Provence :**

Ce sport, qui a pris naissance et de l'ampleur dans les pays nord-américains, alterne entraînement cardio, étirement, renforcement musculaire et relaxation, pour terminer en douceur. À l'origine de cette initiative marseillaise, un simple constat : "*Il y a trois ans, je suis devenu papa, se souvient Bruno Faucet, coach sportif. Ma femme s'est mise en congé maternité et ne trouvait pas le moyen de pratiquer une activité sportive en dehors de la garde de notre enfant, ce qui était déjà assez sportif, mais quand même !*", rigole-t-il.

#### **À fond la forme !**

Dans cette optique, les cours se veulent en accord avec le rythme de l'enfant, mais aussi celui des mères, puisque l'horaire leur permet de chercher leurs éventuels aînés à l'école. Des détails qui comptent pour ces femmes qui recherchent à la fois la remise en forme et un aspect pratique au sport pratiqué avec bébé.

L'aspect social est primordial, à travers l'interaction avec les autres mamans, le partage d'expériences, et, évidemment, la possibilité de se dépenser tout en prenant soin de ses plus petits. "*Il s'agit d'abord et avant tout d'une activité physique légère, qui prend pleinement en compte l'accouchement passé*, explique Bruno Faucet. *Les groupes ne comptent que six participantes maximum, afin de surveiller avec plus de vigilance, les postures de chacune*".

À la clé, toute l'équipe vous le promet, la sensation des courbatures (parfois) oubliée, de partages et d'échanges.

Un moment convivial entre mamans et leurs enfants, tout en prenant soins d'elles.



Activité proposée au sein de la structure du centre social de la maison pour tous de la Valbarelle, dans la cours de récréation et la salle de danse du bâtiment 2, une fois par semaine, le Vendredi matin de 10h à 11h, à partir du mois d'octobre, hors vacances scolaires, d'octobre 2020 à juin 2021.

**Avec une participation à l'année de 18€**

**Secteur Famille**



**Adresse : 4, rue Gimon 13011 Marseille**

**Nous contacter :**

**Téléphone : 04.91.35.06.07**

**Email : [accueil.huveaune@laligue13.fr](mailto:accueil.huveaune@laligue13.fr)**

**[Facebook : centre-huveaune@laposte.net](https://www.facebook.com/centre-huveaune@laposte.net)**

