



Communiqué de presse :

Programme Santé à Amnéville Les Thermes :

Evolution du dispositif d'activités physiques adaptées pour les femmes enceintes
« MOM FIT »

Amnéville, le 28 février 2022

OBJECTIF SANTE AMNEVILLE, L'ASSOCIATION QUI MET EN AVANT LE SPORT-SANTE :

Après le développement d'un premier projet initié en février 2021, l'association « Objectif Santé Amnéville » relance de nouveau un programme d'activité physique adaptée chez la femme enceinte, le programme MOM FIT.

L'évaluation du programme MOM FIT est possible grâce à une subvention de la DRAJES (Délégations régionales académiques à la jeunesse, à l'engagement et aux sports). Celle-ci vise à étudier l'acceptabilité, la satisfaction et la faisabilité de ce nouveau programme mais également à étudier son efficacité sur le bien-être physique et psychologique auprès des parturientes suivies dans le programme MOM FIT. Cette évaluation est réalisée avec le soutien méthodologique et statistique du pôle recherche du Centre Pierre Janet de l'Université de Lorraine situé à METZ.

LE PROGRAMME MOM FIT

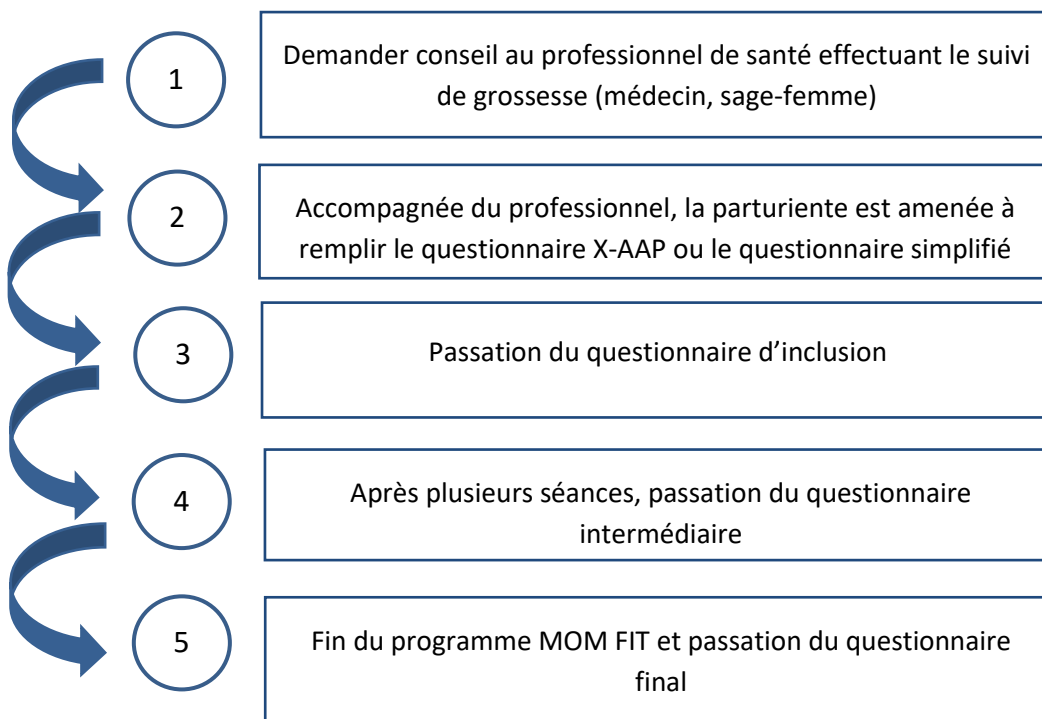
Le programme s'articule autour d'activités physiques adaptées de différents types (endurance, renforcement musculaire) pour la femme enceinte et encadrées sous la conduite d'une Enseignante en Activités Physiques Adaptées (EAPA). Ainsi, ces activités permettraient de limiter voire de diminuer les complications dû à la grossesse et de maintenir ou d'améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires des futures mamans.

Le programme est ouvert à toutes les femmes enceintes, du premier mois jusqu'au huitième mois de grossesse n'ayant aucune contre-indication à la pratique d'une

activité physique. La non-contre-indication à la pratique est établie à l'aide d'un questionnaire rempli et signé par le professionnel de santé accompagnant la femme dans sa grossesse.

Le dispositif étant devenu un projet de recherche, dans le cadre de l'évaluation du programme MOM FIT, les participantes volontaires, seront amenées à compléter des questionnaires totalement anonymisés avant, pendant et après le programme MOM FIT, mesurant leurs bien-être physique et psychologique mais également leur satisfaction quant à la mise en place et la réalisation du programme. Cependant, ne pas répondre aux questionnaires ne les exclura pas des séances.

ORGANISATION DU PARCOURS



FORMULE :

Une adhésion à l'association « Objectif Santé Amnéville » d'un montant de 50 euros est demandée.

Ensuite, plusieurs forfaits sont possibles : un premier forfait de *10 séances* d'une valeur de *90 euros*, un deuxième forfait de *15 séances* d'une valeur de *120 euros* et enfin un forfait de *20 séances* d'une valeur de *140 euros*. Grâce à l'initiative du « **CROS Grand-Est** », une **aide financière de 50 euros** sur le forfait choisi sera appliquée.

OU POUVOIR PRATIQUER ?

L'association « **Objectif Santé Amnéville** » est domiciliée au cœur de la cité des loisirs Amnéville, dans le complexe sport santé 47 rue de l'Europe, Bois de Coulange, 57360 AMNEVILLE LES THERMES (A côté de Villa Pompéi). Les séances sont dispensées dans les locaux du complexe « Greenhouse Sport & Nutrition ». Un pass vaccinal valide est nécessaire afin d'y accéder. Cependant, pour les femmes enceintes souhaitant bénéficier du programme MOM FIT mais qui ne pourraient se déplacer, des séances à distance en visio seront possibles.

COMMENT BENEFCIER DU DISPOSITIF ?

Il vous suffit de nous contacter par téléphone au **03 87 72 10 00** ou par mail à **sportsanteamneville@gmail.com**, pour démarrer l'inclusion dans le dispositif.

CONTACTS PRESSE :

Association Objectif Santé Amnéville

Mme MASCI Allison / Présidente

masci.allison@gmail.com

06 72 69 38 37



Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports