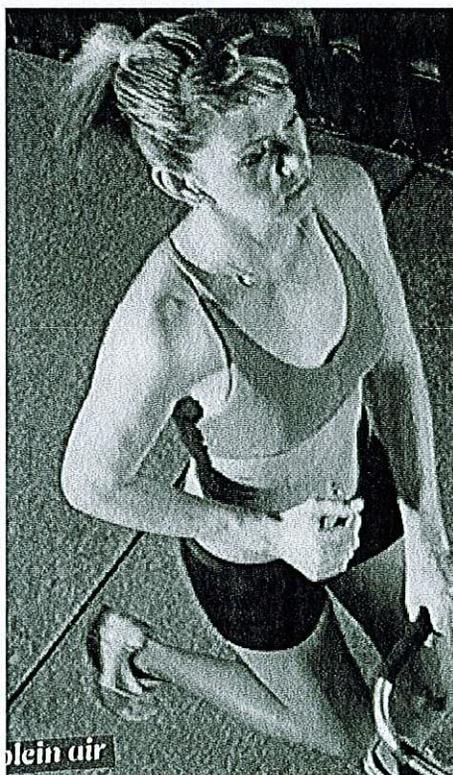


BOUGER AVEC SA POUSSETTE

TEXTE FABIENNE ROSSET

IDÉALE POUR SE REMETTRE EN FORME APRÈS UNE GROSSESSE, LA GYM POUSSETTE DÉBARQUE EN TERRE ROMANDE. OU COMMENT SE DÉPENSER FUTÉ TOUT EN PROMENANT BÉBÉ.



Quand on promène bébé, forcément, on bouge. Mais il y a bouger et bouger. Pour Caroline Fortier, instructrice en conditionnement physique originaire du Québec, le concept c'est de faire de la gym en utilisant un accessoire indissociable de toute jeune maman qui se respecte: la poussette. Après avoir donné des cours à Montréal et à Clermont-Ferrand, elle s'attaque à Lausanne. L'idée: se réunir en petit groupe, en plein air, et alterner marche dynamique et exercices cardiovasculaires pour se remettre en forme, se muscler les bras, les fessiers, gagner sa silhouette ou travailler ses abdominaux en profondeur. Les cours ont lieu par tous les temps, et bébé reste bien au chaud dans son landau pendant que maman (ou papa) se remet en forme physique! Après neuf mois à porter bébé, on compte 15 semaines à raison de deux sessions de gym poussette par semaine pour se remettre en forme. Plus ou moins, selon les mamans. En plus, la gym poussette, c'est convivial et ça permet de rencontrer d'autres mamans. En Suisse romande, des cours sont organisés du côté de Vidy, à Lausanne. Prix: 360 fr. pour 15 semaines (2 x par semaine) et 16 fr. pour un cours isolé. www.gymnature.com



ET ENCORE...

— www.pushymothers.com, le site de deux Anglaises, spécialistes en fitness et en conseils pour futures mères, avec plein d'infos et une vraie communauté d'adeptes, avec témoignages (en anglais).
— Pour celles qui sont plutôt rando en famille, le guide *Les randonnées d'Eloïse en Valais central - 20 itinéraires pour poussettes et jeunes marcheurs*, de Carole Pierrehumbert Heuri (Ed. Slatkine) est une bonne source.

