

## Exercices à deux pour fin de grossesse Soulagement & Préparation à l'accouchement

### POSITIONS ALTERNATIVES À FAIRE DURANT L'ACCOUCHEMENT

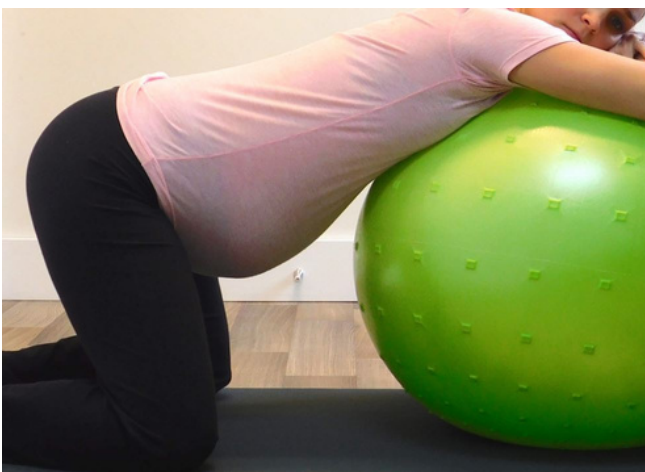
#### Debout face à une chaise (un pied sur cette chaise)

Idéalement la jambe du côté de la colonne du bébé.

Si possible, faire une flexion du genou en déportant son poids vers la chaise (genre lunge) vers la chaise pour 5 répétitions.



#### À genoux - Le haut du corps en appui sur un ballon



#### Assise sur un ballon

