

BOUGER POUR SE VIDER LA TÊTE

COURSE OU
MARCHE RAPIDE



Fondation

CERVO

REMERCIEMENTS

Nous remercions l'équipe du Programme santé globale, sans qui la production d'un tel outil aurait été impensable. Nous en profitons pour les féliciter du travail inspirant qu'ils effectuent avec la clientèle au quotidien. Que vous marchiez ou que vous entrepreniez un entraînement de course, nous espérons que ce livret soit utile et qu'il vous donnera envie d'être actif et de garder le contrôle sur votre santé!

Que vous soyez **débutant ou coureur aguerri**, cet outil s'adresse à vous. Dans ce mini-guide, nous vous proposons une marche à suivre pour faciliter l'atteinte de vos objectifs tout en minimisant le risque de blessures.

Vous y apprendrez, entre autres, que la clé du succès en **course à pied ou en marche rapide** réside essentiellement sur deux piliers fondamentaux, soit la régularité et la progression.

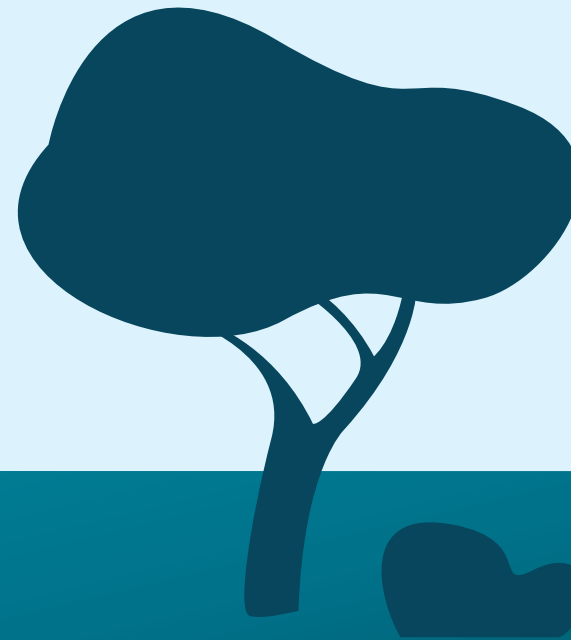
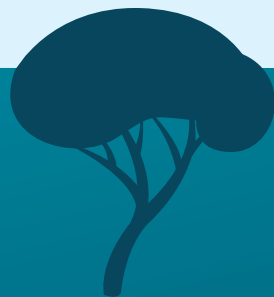


VOICI 5 RÈGLES D'OR POUR PARTIR DU BON PIED

- 1** **Ciblez un objectif réaliste.** Lancez-vous un défi ou inscrivez-vous à un événement de course à pied afin de maintenir votre motivation tout au long de l'aventure. En plus d'alimenter votre motivation, cet objectif préétabli vous aidera à persévérer face aux embûches.
- 2** **Portez des chaussures appropriées.** Scientifiquement parlant, il serait plus efficace de porter des chaussures légères, dans lesquelles vous êtes confortable.
- 3** **Écoutez votre corps.** Apprenez à respecter vos limites. Vous serez tenté d'y aller drastiquement et de brûler des étapes, mais sachez que vous obtiendrez de bien meilleurs résultats si vous faites preuve de patience. Adoptez une vitesse de jogging confortable et n'hésitez pas à ralentir ou à modifier votre programme au besoin. N'oubliez pas que vous êtes le premier responsable de votre progression.
- 4** **Courez souvent, mais moins longtemps.** Optez pour un minimum de trois séances par semaine afin de progresser rapidement tout en prévenant l'apparition de blessures. Le corps a besoin de répétitions pour se solidifier. En d'autres termes, misez sur la fréquence de vos séances plutôt que la durée.
- 5** **Faites des petits pas.** Tenez-vous loin des blessures en augmentant votre cadence de pas.

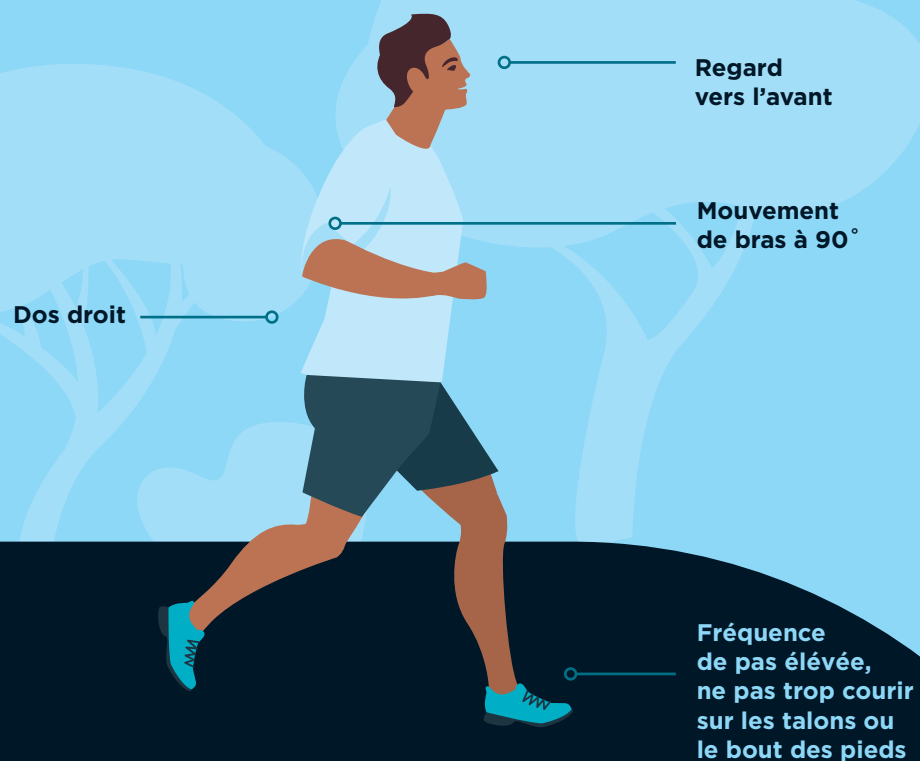
PAR OÙ COMMENCER ?

- 1** **Étape n° 1**
Débutez par la marche avant d'entreprendre un programme de course à pied.
- 2** **Étape n° 2**
Altermnez course lente et marche rapide afin d'en venir graduellement à courir en continu.
- 3** **Étape n° 3**
Intégrez des entraînements par intervalles d'intensité modérée à élevée et allongez progressivement la durée des séances de jogging. Exemple, voir page 8.



QUELLE EST LA BONNE TECHNIQUE ?

i S'applique aussi à la marche rapide



MA PERCEPTION DE L'EFFORT

0 Rien du tout

1 Très facile

2 Facile

3 Moins facile

4 Moyen

5 Moyennement difficile

6 Difficile

7 Plus difficile

8 Très difficile

9 Très très difficile

10 Maximum

Zone cible pour l'échauffement et le retour au calme



Zone cible pour l'entraînement en continu



Zone cible pour l'entraînement par intervalles



i En guise d'échauffement et de retour au calme, débutez et terminez chaque séance par un minimum de **5 minutes de marche rapide**.

Les portions de course doivent être réalisées à **intensité modérée**. Pour ce faire, adoptez une vitesse de jogging confortable avec laquelle vous êtes capable de respirer et de parler aisément en même temps.

PROGRAMME DE BASE

But : courir 30 minutes en continu

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 1	4x 1 min. course 4x 2 min. marche	5x 1 min. course 5x 2 min. marche	6x 1 min. course 6x 2 min. marche
Semaine 2	4x 1 min. course 4x 1 min. marche	5x 1 min. course 5x 1 min. marche	6x 1 min. course 6x 1 min. marche
Semaine 3	3x 2 min. course 3x 1 min. marche	4x 2 min. course 4x 1 min. marche	5x 2 min. course 5x 1 min. marche
Semaine 4	6x 2 min. course 6x 1 min. marche	8x 2 min. course 8x 1 min. marche	3x 3 min. course 3x 1 min. marche
Semaine 5	4x 3 min. course 4x 1 min. marche	5x 3 min. course 5x 1 min. marche	6x 3 min. course 6x 1 min. marche
Semaine 6	2x 4 min. course 2x 1 min. marche	3x 4 min. course 3x 1 min. marche	4x 4 min. course 4x 1 min. marche
Semaine 7	5x 4 min. course 5x 1 min. marche	2x 5 min. course 2x 1 min. marche	3x 5 min. course 3x 1 min. marche
Semaine 8	4x 5 min. course 4x 1 min. marche	2x 6 min. course 2x 1 min. marche	3x 6 min. course 3x 1 min. marche
Semaine 9	2x 7 min. course 2x 1 min. marche	3x 7 min. course 3x 1 min. marche	2x 8 min. course 2x 1 min. marche
Semaine 10	2x 10 min. course 1x 1 min. marche	1x 12 min. course	1x 14 min. course
Semaine 11	1x 16 min. course	1x 18 min. course	1x 20 min. course
Semaine 12	1x 22 min. course	1x 26 min. course	1x 30 min. course ★

Exemple : Semaine 3 : Séance 1 : 5 min. de marche rapide, 2 min. course, 2 min. marche, 2 min. course, 2 min. marche, 2 min. course, 2 min. marche.

N.B. : Les minutes de courses peuvent être remplacées par des minutes de marche rapide pour les gens désirant améliorer leur endurance à la marche.

CONCEPT DE PROGRESSION

- Volume : pas plus que 10% d'augmentation par semaine.
- Variez la surface de course lorsque possible.
- Progression dans la variation du dénivelé.



PERSONNALISEZ VOS ENTRAÎNEMENTS

Il est conseillé d'être souple dans le plan d'entraînement. Planifiez vos semaines d'entraînement en tenant compte de votre condition physique, de votre humeur et des contraintes externes (telles que le manque de sommeil, la chaleur extérieure ou les conditions météorologiques) et apportez les ajustements au jour le jour. Si vous manquez de temps ou de motivation essayez tout de même de courir ou de marcher même si ce n'est que 5 ou 10 minutes. Évitez toute augmentation brusque de la durée ou de l'intensité de vos sorties.



MISE EN GARDE POUR LES SITUATIONS SUIVANTES (RISQUE DE BLESSURE)

- 1 Courir lorsque l'on est fatigué ou que l'on manque de sommeil.
- 2 Courir dans le contexte d'une course organisée/compétition avec spectateurs +++ ; se laisser emporter par la foule (et être distrait des signes que notre corps nous envoie).
- 3 Attention, après un arrêt d'entraînement prolongé, reprendre à un niveau inférieur à celui où l'on était rendu.

MON JOURNAL DE BORD



Mon objectif pour la première partie du défi :

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 1			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:
Semaine 2			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:
Semaine 3			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:
Semaine 4			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:
Semaine 5			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:
Semaine 6			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:

À chaque séance inscrire l'entraînement réalisé (se fier au tableau de la page 9)
 + inscrire également le niveau de difficulté de 1 à 10
 (se fier à l'échelle de perception de l'effort à la page 8).



Mon objectif pour la deuxième partie du défi :

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 7			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:
Semaine 8			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:
Semaine 9			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:
Semaine 10			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:
Semaine 11			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:
Semaine 12			
	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:	Niveau de difficulté:

Notes

BIEN S'ALIMENTER ET S'HYDRATER POUR BIEN S'ENTRAÎNER

Que vous soyez champion olympique ou sportif du dimanche, il est primordial de combiner de bonnes habitudes alimentaires à la pratique régulière de l'activité physique.

Selon l'intensité et le type d'activité pratiquée, il pourrait être nécessaire d'adapter ses apports alimentaires. La dépense énergétique étant augmentée, la faim pourrait être plus présente ou plus fréquente.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Pourquoi boire ou manger avant l'entraînement?

- Pour éviter d'être incommodé par la faim;
- Pour fournir l'énergie nécessaire aux muscles;
- Pour éviter un manque d'énergie pendant l'activité et faciliter la performance;
- Pour récupérer plus facilement après l'effort.

Trouver son juste équilibre en respectant ses signaux de faim et de rassasiement pour éviter les malaises gastro-intestinaux comme les crampes, la nausée, etc.

Attention : apprenez à connaître votre tolérance aux aliments plus gras ou frits, car ils peuvent nuire à la pratique d'activité physique.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Après un entraînement, il est essentiel de refaire le plein de liquide pour remplacer l'eau perdue par la sueur, la respiration et favoriser la récupération. Boire au besoin selon la soif. L'hydratation est généralement adéquate lorsque l'urine est claire!

Si vous ressentez la faim, une collation est de mise.

Par exemple : lait au chocolat, bol de céréales avec lait, yogourt nature avec fruits, gruau, banane, compote de fruits, etc.



L'IMPORTANCE DE RECHERCHER LE PLAISIR

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

- 1 L'exercice physique régularise l'humeur**
Plusieurs études démontrent que l'activité physique occasionne l'augmentation de neurotransmetteurs, dont la sérotonine ayant des propriétés antidépressives, ainsi que l'endorphine responsable de la sensation de bien-être. Ces effets seront d'autant plus marqués si l'activité est pratiquée à l'extérieur.
- 2 L'exercice physique favorise le sommeil de qualité**
L'exercice physique aide à régulariser le cycle éveil/sommeil et à diminuer l'anxiété et le stress. Ces deux facteurs ont des effets bénéfiques sur le sommeil.
- 3 L'exercice physique augmente le niveau d'énergie**
L'activité physique contribue à un cœur et des poumons en santé. Plus ils sont en santé, plus ils travaillent efficacement.
- 4 L'exercice physique aide à diminuer l'isolement social**
L'activité physique peut nous permettre d'avoir l'énergie et l'humeur nécessaires pour engager des contacts sociaux. Un simple sourire d'un marcheur peut aider à briser l'isolement social.
- 5 L'exercice physique suscite un sentiment de fierté et augmente l'estime de soi**
Puisque l'activité physique nous amène à réaliser de petits objectifs et de petits défis, elle contribue à un sentiment de fierté et d'estime de soi.

BLESSURES LES PLUS COMMUNES RELIÉES À LA COURSE À LA GESTION DE CELLES-CI

- Tendinite
- Syndrome bandelette ilio-tibiale
- Tendinopathie d'Achille
- Fasciopathie plantaire
- Syndrome fémoro-patellaire
- Fracture de stress

GESTION ET CONSEILS

Lorsqu'une douleur apparaît, que ce soit durant ou suite à l'entraînement, et qu'elle persiste au-delà de 30 minutes, voici quelques pistes de solution :

- Cessez la progression de l'entraînement jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Si la douleur persiste, il faut diminuer l'entraînement (intensité ou le fractionner davantage);
- Variez les surfaces d'entraînement;
- Diminuez, voire cessez de gravir des côtes;
- Faites un automassage (par exemple avec une balle);
- Faites des étirements doux.

Pour toute blessure qui perdure au-delà de 2 semaines, ou si la douleur persiste au repos ou augmente, consultez un physiothérapeute.

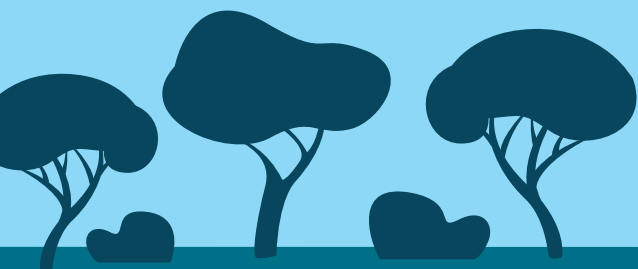
Syndrome
bande ilio-tibiale

Tendinite

Syndrome
fémoro-patellaire

Tendinopathie
tendon d'Achille

Fascia pathie plantaire



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale**

Québec 