

Programmes néerlandais pour commencer la course à pied

Quels sont les programmes pour commencer la course à pied?

La *Fédération néerlandaise d'athlétisme (Atletiekunie)* a créé un programme de course qui a été révisé depuis, ce qui explique la description de deux programmes. Le programme initial pour commencer la course à pied a été testé auprès d'individus inactifs qui souhaitaient parvenir, sur une période d'entraînement de 6 semaines, à courir en continu un total de 5 km (Ooms, Veenhof & de Bakker, 2013). Le plus impressionnant dans ce programme est le taux d'abandon très faible (2 %) et le fait que les participants ont pratiqué en moyenne 152 minutes de plus d'activité physique de haute intensité chaque semaine 4 à 5 mois après la fin du programme. Pour faciliter une plus grande participation, une nouvelle version du programme a été créée après la recherche. Désormais, le programme dure 7 semaines et prépare les personnes inactives à courir 3 km sans arrêt.

Stratégies de prévention des blessures reconnues et incluses dans ces programmes :

- Courir un jour sur deux, pour donner une période de repos de 48 heures aux jambes;
- Limiter chaque séance de course à 30 minutes;
- Limiter les séances de course à pied à deux ou trois par semaine;
- Commencer chaque séance avec un échauffement actif de 10 à 15 minutes pour préparer les muscles et les articulations;
- Prévoir une période de récupération à la fin en incluant des exercices d'étirements;
- Utiliser une séquence « marche/course » progressive sur plusieurs semaines;
- Maintenir le programme de course pour progresser sur une période minimale de six semaines afin de favoriser l'adaptation des muscles, des os et des articulations;
- Inclure dans les séances d'entraînement des périodes de course à haute intensité (p. ex., courir plus vite) suivies de périodes de récupération (p. ex., marcher) pour optimiser la progression de la condition physique et l'endurance;
- Offrir des sessions en groupes et individuelles, apportant une motivation sociale et personnelle.

Auto-évaluation de la santé avant un programme de course :

Dans le programme néerlandais, les participants sont interrogés sur leurs conditions chroniques, leurs blessures existantes/passées ou autres problèmes qui pourraient influencer leur entraînement. Au Canada, les individus sont invités à faire une auto-évaluation de leur santé avant de commencer un programme de course à pied. Cette évaluation s'appelle le *Questionnaire Menez une vie plus active*.

Programmes et horaires d'entraînement à la course à pied de la Fédération néerlandaise d'athlétisme :

Le programme de course à pied de 3 km en 7 semaines est plus progressif et est désormais utilisé pour les personnes inactives. Il laisse le temps au corps de s'adapter au nouveau stress mécanique qui augmente graduellement. Ce programme peut également être facilement modifié pour une distance de 5 km en ajoutant 3 semaines supplémentaires à l'entraînement, soit en ajoutant les semaines 4 à 6 du programme de cinq kilomètres.

Le programme de course à pied de 5 km en 6 semaines est le programme original qui a été évalué et reconnu comme étant sécuritaire et efficace.

Horaire d'entraînement à la course à pied pour 3 km

Semaine	Entraînement de Groupe Jour 1	Entraînement individuel Jour 3	Entraînement individuel Jour 5 (Optionnel)
1	Courses : 1-1-2-1-1-2 min (zone 1) Marche entre courses = 3 min	Courses : 6 x 2 min (zone 1) Marche entre courses = 2 min	Courses : 1-2-3-2-1 min. (zone 1) Marche entre courses = 3 min
2	Courses : 1-2-3-2-4 min. (zone 1) Marche entre courses = 2 min	Courses : 4 x 3 min (zone 1) Marche entre courses = 2 min	Courses : 2-3-2-3 min (zone 1) Marche entre courses = 2 min
3	Courses : 2-4-5 min. (zone 1) 3 x 2 min. (zone 2) Marche entre courses = 2 min	Runs: 5 x 3 min (zone 1) Marche entre courses = 2 min	Courses : 6 x 2 min (zone 2) Marche entre courses = 3 min
4	Courses : 4-5-6 min. (zone 1) 3 x 2 min (zone 2) Marche entre courses = 2 min	Courses : 4 x 5 min (zone 1) Marche entre courses = 2 min	Courses : 1-2-3-1-2-3 min. (zone 2) Marche entre courses = 2 min
5	Courses : 3 x 8 min (zone 1) Marche entre courses = 2 min	Courses : 4 x 6 min (zone 1) Marche entre courses = 2 min	Courses : 6 x 3 min (zone 2) Marche entre courses = 2 min
6	Courses : 5-10-12 (zone 1) Marche entre courses = respectivement 2 et 4 min.	Courses : 4 x 4 min. (zone 2) Marche entre courses = 2 min	Courses : 6-5-4-2 min. (zone 1,1,2,2) Marche entre courses = 2 min
7	3 km de course à pied sans arrêt		

Note : Chaque séance débute avec 10 à 15 minutes d'exercices d'échauffement actif (p. ex., marcher graduellement plus vite/exercices debout). Après chaque séance, il y a une période de récupération qui inclut des exercices d'étirement.

Zone 1= jogging facile; **Zone 2** = jogging plus rapide

Horaire d'entraînement à la course à pied pour 5 km

Semaine	Entraînement de Groupe Jour 1	Entraînement individuel Jour 3	Entraînement individuel Jour 5 (Optionnel)
1	Courses : 8 à 12 x 1 min (zone 1) Marche entre courses = 3 min	Courses : 4 à 6 x 1 min (zone 1) Marche entre courses = 1 min	Courses : 3 à 5 x 2 min (zone 1) Marche entre courses = 2 min
2	Courses : 8 à 10 x 2 min (zone 1) Marche entre courses = 3 min	Courses : 3 à 5 x 2 min (zone 1) Marche entre courses = 2 min	Courses : 3 à 5 x 3 min (zone 1) Marche entre courses = 3 min
3	Courses : 3 à 4 x 5 min (zone 1 + R) Marche entre courses = 3 min	Courses : 2 x 5 min (zone 1 + R) Marche entre courses = 3 min	Courses : 2 x 7 min (zone 1 + R) Marche entre courses = 3 min
4	Courses : 10-10-12 min (zone 2) Marche entre courses = 10 min	Courses : 1 x 15 min (zone 1)	Courses : 2 x 10 min (zone 1 + R) Marche entre courses = 5 min
5	Courses : 3 x 10 min (zone 2) Marche entre courses = 5 min	Courses : 3 x 10 min (zone 1) Marche entre courses = 3 min	Courses : 10-8-6 -4-2 min (zone 2) Marche entre courses = 5-4-3-2 min
6	Test de course de 3-4 km de course à pied sans arrêt (20 à 25 minutes)		

Note : Chaque séance débute avec 10 à 15 minutes d'exercices d'échauffement actif (p. ex., marcher graduellement plus vite/exercices debout). Après chaque séance, il y a une période de récupération qui inclut des exercices d'étirement.

Zone 1= jogging facile; **Zone 1 + R** = jogging facile en se concentrant sur un jogging relaxant (avec une respiration contrôlée); **Zone 2** = jogging plus vite

Référence : Ooms, L., Veenhof, C., & de Bakker, D. H. (2013). *Effectiveness of Start to Run, a 6-week training program for novice runners, on increasing health-enhancing physical activity: A controlled study*. BMC Public Health, 13, 697. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-697> (en anglais seulement)

En mars 2021, la Fédération néerlandaise d'athlétisme a autorisé le programme Énergiser les Forces à utiliser et à publier ses programmes.