

Programme néerlandais pour commencer la course à pied

Les horaires d'entraînements à la course à pied du programme néerlandais sont à la prochaine page.

La Fédération néerlandaise d'athlétisme (Atletiekunie) a créé deux horaires de course pour promouvoir l'activité physique, la santé et la prévention de blessures :

1. **L'horaire standard pour 5 km** pour débutants dure 6 semaines. Il aide les participants à progresser vers une course de 5 km deux à trois fois par semaine dans le cadre d'une routine de conditionnement physique régulière. Les participants ont augmenté leur activité physique de haute intensité de 152 minutes/semaine en moyenne, selon les mesures effectuées 4,5 mois après la fin de l'entraînement de 6 semaines¹ ;
2. **L'horaire modifié pour 3 km** a été créé pour les personnes souffrant d'arthrose. Les activités physiques de mise en charge, si elles sont bien réalisées, peuvent aider à améliorer la santé des articulations et le mouvement. Ce programme de 7 semaines a été testé et l'évaluation montre qu'il offre une progression confortable et sûre vers une course de 3 km en continu². Un facteur clé pour obtenir des résultats positifs est d'éviter une surcharge sur les articulations des jambes.

Stratégies de prévention des blessures reconnues et incluses dans ce programme :

- Utiliser une séquence « marche/course » progressive sur plusieurs semaines;
- Augmenter l'intensité lentement sur 6 à 7 semaines;
- 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;
- 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;
- Alternier « course rapide » et « course lente » lors d'une séance pour optimiser la condition physique;
- Offrir des sessions en groupes et individuelles, apportant une motivation sociale et personnelle.

Une progression de l'intensité planifiée sur plusieurs semaines est essentielle pour donner aux muscles, os et articulations le temps de s'adapter. La recherche a examiné l'efficacité de ces deux horaires. Tous deux offrent des résultats positifs pour la santé et de faibles taux de blessures (9 à 11 %) par rapport aux autres programmes de course (> 20 %)³.

Les os, articulations, muscles et tendons deviennent plus fragiles avant de devenir plus forts et efficaces avec la course. Cette transformation est lente et prend entre 6 et 24 mois. Pour cette raison, commencer à courir et adopter une routine de course peut augmenter considérablement le risque de blessures, surtout pendant la première année⁴. Le risque de blessure diminue chez les coureurs récréatifs expérimentés. Cependant, le risque de blessure augmente chez les coureurs compétitifs³. Les changements dans la charge d'entraînement de course au cours des dernières semaines provoquent souvent une nouvelle blessure³. Les changements de charge d'entraînement incluent des changements de distance, d'intensité, de fréquence ou de périodes de récupération. Pour cette raison, il est important de maintenir les stratégies de prévention des blessures énumérées ci-dessus. Les coureurs novices pourraient également ajouter des exercices du tronc et des hanches pour se protéger des blessures⁵. Une routine de course équilibrée protège les structures articulaires⁶.

Auto-évaluation de la santé avant un programme de course : 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 (<https://csep.ca/wp-content/uploads/2021/05/QUESTIONNAIREMENEZUNEVIEPLUSACTIVE.pdf>). Ce dépistage permettra de déterminer si une consultation avec un professionnel de la santé est nécessaire avant de commencer un programme de course.

Programme néerlandais pour commencer la course à pied

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)		

Préparation et récupération : 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.

Définitions : 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

Horaire d'entraînement à la course à pied pour 3 km (pour individus avec de l'arthrose)

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	Courses: 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 = 3 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 : 5-10-15 (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		

Préparation et récupération : 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.

Définitions : Zone 1= jogging facile; Zone 2 = jogging plus rapide

Référence: 1.Ooms L, et al. (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. 2.Holla JFM, et al. (2018). Running with rheumatism: a 7-week training program for novice runners with inflammatory rheumatic disease. Abstract OP0291-PARE. 15 Jun 2018. 3.Fredette A, et al. (2022). The association between running injuries and training parameters: a systematic review. J Athl Train. 57(7):650-671. 4.Fokkema T, et al. (2019). Prognosis and prognostic factors of running-related injuries in novice runners: a prospective cohort study. J of Sc and Med in Sport. (22):250-26). 5. Leppanen M, et al (2023). Hip and core exercise programme prevents running-related overuse injuries in adults novice recreational runners - a three-arm RCT. (0): 1-11. 6. Alexander JLN, et all (2022). Running Myth: Recreational running causes knee osteoarthritis. BJSM. 56(6):357-358.