

**Pratique trop intensive, mauvaise préparation... Un tiers des coureurs se blessent au moins une fois par an. Pas grave, à condition de respecter de vrais protocoles de reprise et non de reprendre la course trop vite et trop fort comme c'est trop souvent le cas. Voici six à protocoles à suivre après une contracture musculaire, une périostite, une fracture de la cheville, une fracture de fatigue, une tendinite ou une déchirure musculaire.**

● PAR PHILIPPE HÉRISSON, KINÉSITHÉRAPEUTE DU SPORT, MEMBRE FONDATEUR DE X-RUN, PHOTOSTOCK

Dans nos cabinets spécialisés de kinésithérapie du sport, la quasi-totalité des blessures rencontrées sont d'origine mécanique. Le coureur a, en effet, tendance à sous-estimer le travail de ses jambes et le nombre d'appuis au sol provoqués par la course – entre 160 et 180 par minute selon les individus. Par exemple, au cours d'un footing de 40 mn, vous aurez entre 6 400 et 7 200 contacts avec le sol (3 200 à 3 600 par pied), ce qui est considérable. Cela ne freine parfois pas le débutant qui court brutalement pour suivre un ami ou se lancer un défi déraisonnable. Ni le confirmé qui n'hésite pas à faire des dizaines de kilomètres sans précaution après une longue coupure liée à des vacances ou à une blessure. Il n'est pas rare non plus de rencontrer des coureurs qui commencent leur entraînement en mars pour courir leur premier marathon en avril. D'où l'importance, quel que soit son niveau, de bien connaître le fonctionnement de son corps pour éviter les blessures. Cet apprentissage doit se faire dans le respect d'un cadre adapté et personnalisé. Seul, c'est plus difficile car on a tendance à tricher et, sous "l'effet plaisir", à en faire toujours davantage à l'entraînement.

### Comprendre les causes de la blessure

Pour sortir d'une blessure, il est nécessaire d'entrer dans un processus sérieux. Un cadre qui permet de maîtriser les soins et la reprise. Pour cela, le mieux est de consulter et de demander conseils à un médecin, un kiné, voire un podologue ou un coach qui analysera au plus juste les causes de votre blessure. Le choix du spécialiste qui vous suivra est primordial. On ne peut, en effet, se contenter d'un « reprenez doucement » si souvent entendu en consultation. Une recommandation difficile à mettre en pratique... car elle ne veut rien dire en soi. Blessé, on ne peut se passer d'une réelle méthode de reprise du sport. Le génie biologique nous permet de nous adapter à toutes les conditions : climatiques, alimentaires, sociales... Dame

Nature nous a donné ce don. Si vous acceptez l'idée que votre corps va peu à peu se transformer au cours des entraînements, alors vous serez capable de repousser vos limites. Blaise Dubois (physiothérapeute, directeur de la Clinique du coureur au Québec) en a fait son adage : « *Le corps s'adapte dans la mesure où les contraintes (stress) appliquées ne sont pas plus grandes que sa capacité d'adaptation.* » Pour sortir de votre mal, vous devez respecter une progression avec une rigueur sans faille. Vous repousserez alors les limites de votre capacité d'adaptation.

### S'adapter sans se désadapter

La quasi-totalité des blessures sont dues à un manque de progressivité dans l'entraînement. Si vous doublez d'un coup votre kilométrage hebdomadaire, vous déclenchez une pathologie mécanique dans les deux semaines suivantes. Si vous intégrez deux séances de fractionné dans la même semaine après trois mois de simples footings, vous serez un candidat sérieux pour les cabinets médicaux. Il faut s'adapter sans se désadapter. C'est-à-dire respecter une progression dans sa reprise, voire ne jamais s'arrêter de courir car après un arrêt prolongé pour une blessure, nos tissus sont désadaptés (muscles, tendons, ligaments, aponévroses, articulations...). C'est également ce que préconise Blaise Dubois.

Tous les plans de reprise que nous vous proposons ici sont structurés sur plusieurs semaines et évoluent séance après séance, chacune validant toujours la précédente. Si une séance déclenche des douleurs, il est conseillé de refaire la séance N-1. Ces plans doivent impérativement se faire dans le cadre d'un accompagnement médical (ou d'un entraîneur). Ils doivent toujours être débutés sous l'autorité du médecin ou du kiné. Enfin, toutes les séances doivent commencer et finir par de la marche. ■

# Revenir de bless



## **10 conseils clés pour reprendre après blessure**

- 1** Entreprendre les soins nécessaires.
- 2** Comprendre grâce à un interrogatoire prolongé avec un spécialiste les causes de votre blessure.
- 3** Modifier le volume et l'intensité de votre entraînement.
- 4** Arrêter le moins possible – sous contrôle – la pratique de la course à pied.
- 5** Faire des séances fréquentes mais courtes.
- 6** Respecter la fréquence hebdomadaire des séances.
- 7** En accord avec votre kiné ou votre médecin, possibilité de sauter une ou deux séances, de répéter une même séance ou de refaire la séance précédente.
- 8** Compléter par des activités de transfert (vélo, natation, aquajogging) pour éviter la frustration des séances courtes.
- 9** En cas d'impossibilité de suivre votre plan, consulter de nouveau votre médecin ou votre kiné.
- 10** Une fois le plan entier validé, reprogrammer vos objectifs avec un entraîneur.

**« REPRENDRE DOUCEMENT »,  
CELA NE VEUT RIEN DIRE.  
RÉADAPTER SON CORPS À LA COURSE,  
C'EST TRÈS PRÉCIS.**

# **ure... en courant**

## Plan de reprise après une contracture musculaire

SEMAINE 1	SEMAINE 2
5 mn marche + 5 x (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 4 x (9 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
Repos	Repos
5 mn marche + 5 x (2 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 3 x (14 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 5 x (3 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 20 mn + 5 mn marche
Repos	5 mn marche + 5 x (9 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 5 x (4 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 4 x (14 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 3 x (9 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	Repos



**SI VOUS DOUBLEZ D'UN COUP VOTRE  
KILOMÈTRAGE HEBDOMADAIRE, VOUS RISQUEZ  
DE DÉCLENCHER UNE PATHOLOGIE MÉCANIQUE  
DANS LES DEUX SEMAINES SUIVANTES.**

## Plan de reprise après une périostite

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3
10 mn marche + 1 x (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 3 x (2 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 3 x (4 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos
10 mn marche + 2 x (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 4 x (2 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 3 x (5 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
10 mn marche + 3 x (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 3 x (3 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 4 x (4 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos
10 mn marche + 4 x (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 5 x (2 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 4 x (5 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
10 mn marche + 5 x (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 4 x (3 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 3 x (6 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
10 mn marche + 4 x (6 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (9 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 20 mn course + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos
10 mn marche + 3 x (7 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 3 x (9 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (12 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
10 mn marche + 2 x (8 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 15 mn course + 5 mn marche	5 mn marche + 25 mn course + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos
10 mn marche + 12 mn course + 10 mn marche	5 mn marche + 2 x (10 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (14 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
10 mn marche + 14 mn course + 10 mn marche	—	5 mn marche + 30 mn course + 5 mn marche

## Plan de reprise après une fracture de cheville (après un arrêt supérieur à 6 mois)

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
5 mn marche + (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	10 mn marche + (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 2 x (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	15 mn marche + 3 x (1 mn course/1 mn marche) + 15 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
5 mn marche + (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	10 mn marche + (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche + (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 3 x (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	15 mn marche + 4 x (1 mn course/1 mn marche) + 15 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
Repos	Repos	Repos	Repos
10 mn marche + (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	10 mn marche + 2 x (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche	15 mn marche + 2 x (1 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche + 2 x (1 mn course/1 mn marche) + 15 mn marche	20 mn marche + 4 x (1 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8
20 mn marche + 4 x (2 mn course/2 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 7 x (2 mn course/2 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 4 x (2 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche + 3 x (2 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 5 x (3 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
20 mn marche + 3 x (2 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche + 3 x (2 mn course/2 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 5 x (2 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 8 x (2 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 6 x (3 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche
20 mn marche + 6 x (2 mn course/2 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 6 x (2 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 5 x (2 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche + 5 x (2 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 7 x (3 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
20 mn marche + 4 x (2 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche + 3 x (2 mn course/2 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 7 x (2 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 10 x (2 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 8 x (3 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
SEMAINE 9	SEMAINE 10	SEMAINE 11	SEMAINE 12
20 mn marche + 5 x (4 mn course/2 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 3 x (6 mn course/2 mn marche) + 20 mn marche	15 mn marche + 4 x (7 mn course/2 mn marche) + 15 mn marche	10 mn marche + 2 x (12 mn course/1 mn marche) + 10 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
20 mn marche + 6 x (4 mn course/2 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 3 x (6 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche	15 mn marche + 4 x (7 mn course/1 mn marche) + 15 mn marche	10 mn marche + 20 mn course + 10 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
20 mn marche + 7 x (4 mn course/2 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 4 x (6 mn course/2 mn marche) + 20 mn marche	15 mn marche + 4 x (8 mn course/2 mn marche) + 15 mn marche	10 mn marche + 25 mn course + 10 mn marche
20 mn marche + 5 x (5 mn course/2 mn marche) + 20 mn marche	20 mn marche + 4 x (6 mn course/1 mn marche) + 20 mn marche	15 mn marche + 2 x (10 mn course/1 mn marche) + 15 mn marche	10 mn marche + 30 mn course + 10 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos

**SI VOUS INTÉGREZ DEUX SÉANCES  
DE FRACTIONNÉ DANS LA MÊME SEMAINE  
DANS VOTRE PLAN DE REPRISE,  
VOUS SEREZ UN CANDIDAT  
SÉRIEUX POUR LES CABINETS MÉDICAUX.**

<b>Plan de reprise après une fracture de fatigue</b>			
<b>SEMAINE 1</b>	<b>SEMAINE 2</b>		
5 mn marche + 1 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 3 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 5 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 7 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 2 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 4 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 6 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 8 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
5 mn marche + 3 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 5 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 7 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 9 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 4 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 6 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 8 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 10 x (1 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
Repos	Repos	Repos	Repos
<b>SEMAINE 5</b>	<b>SEMAINE 6</b>	<b>SEMAINE 7</b>	<b>SEMAINE 8</b>
5 mn marche + 5 x (2 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 8 x (2 mn course/ 2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 10 x (2 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 6 x (3 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 6 x (2 mn course/ 2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 8 x (2 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 12 x (2 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 8 x (3 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
5 mn marche + 6 x (2 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 9 x (2 mn course/ 2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 12 x (2 mn course /1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 5 x (4 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 7 x (2 mn course/ 2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 9 x (2 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 14 x (2 mn course /2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 6 x (4 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 7 x (2 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 10 x (2 mn course /2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 14 x (2 mn course /1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 7 x (4 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
<b>SEMAINE 9</b>	<b>SEMAINE 10</b>	<b>SEMAINE 11</b>	<b>SEMAINE 12</b>
5 mn marche + 4 x (5 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 3 x (7 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (12 mn course /2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (15 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 5 x (5 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 4 x (7 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (12 mn course /1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 20 mn course + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
5 mn marche + 6 x (5 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 3 x (8 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (13 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 22 mn course + 5 mn marche
5 mn marche + 4 x (6 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 3 x (9 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (13 mn course /2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 25 mn course + 5 mn marche
5 mn marche + 5 x (6 mn course/ 1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 3 x (10 mn course /1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (15 mn course /2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 30 mn course + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos

## Plan de reprise après une tendinite

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
5 mn marche + 2 x (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (2 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 4 x (2 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 4 x (3 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
5 mn marche + 3 x (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 3 x (2 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 5 x (2 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 5 x (3 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 4 x (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 4 x (2 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 6 x (2 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 6 x (3 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
5 mn marche + 5 x (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 5 x (2 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 7 x (2 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 7 x (3 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 6 x (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 6 x (2 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 8 x (2 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 8 x (3 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8
5 mn marche + 4 x (4 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 4 x (4 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 4 x (5 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (10 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
5 mn marche + 5 x (4 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 5 x (4 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 5 x (5 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 3 x (8 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 6 x (4 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 6 x (4 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 4 x (6 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 25 mn course+ 5 mn marche
Repos	Repos	Repos	Repos
5 mn marche + 7 x (4 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 7 x (4 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 5 x (6 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (15 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 8 x (4 mn course/2 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 8 x (4 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 4 x (7 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 30 mn course+ 5 mn marche



## Plan de reprise après déchirure musculaire

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3
5 mn marche + 5 x (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 7 x (2 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 6 x (4 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 8 x (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 10 x (2 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (9 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos
5 mn marche + 10 x (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 6 x (3 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 3 x (9 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 12 x (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 8 x (3 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 2 x (14 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche
5 mn marche + 15 x (1 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 5 x (4 mn course/1 mn marche) + 5 mn marche	5 mn marche + 30 mn + 5 mn marche
Repos	Repos	Repos