Reprise progressive

Pour revenir à 30 minutes de course continue après une blessure importante ou un long arrêt, en sécurité et sans brûler les étapes.

24 séances
MARCHE / COURSE

6 à 8 sem.
UNE SÉANCE UN JOUR SUR DEUX

30 min
DE COURSE CONTINUE À LA FIN

NOM _____ DÉBUT _____ KINÉ _____

POUR QUI ?

CE PROGRAMME
Fracture de fatigue, chirurgie, blessure ayant arrêté la course plus de 6 semaines, rechute, ou reprise après une longue pause.

SINON
Blessure plus légère ou arrêt court (2 à 6 semaines) : votre kiné vous orientera vers la reprise rapide.

AVANT LA PREMIÈRE SÉANCE : LES 4 FEUX VERTS

- [ ] Marcher 30 minutes d'un bon pas et vivre normalement, sans douleur, depuis plusieurs jours.
- [ ] Plus aucune douleur quand on appuie sur l'os ou la zone blessée (vérifié par votre kiné).
- [ ] Amplitudes et force proches du côté sain, causes de la blessure prises en compte (charge, alimentation).
- [ ] Après une fracture ou une chirurgie : feu vert de votre médecin ou chirurgien.

COMMENT L'ORGANISER

1 jour / 2
Une séance un jour sur deux : 3 à 4 par semaine. Visez 4.

Minimum 3
En dessous de 3 séances par semaine, la progression ralentit.

Dans l'ordre
On suit les séances, pas le calendrier : une séance manquée n'est pas sautée.

Plat
Terrain plat et régulier, sans côtes, allure facile.

APRÈS CHAQUE SÉANCE : ÉCOUTEZ LA DOULEUR

VERT
Douleur de 0 à 3/10 pendant la course, et retour à la normale le lendemain matin.

→ **Séance suivante.**

ORANGE
Douleur de 4 à 5/10, ou raideur et gêne plus marquées le lendemain matin.

→ **Refaire la même séance.**

ROUGE
Douleur au-delà de 5/10, qui augmente pendant la course, qui fait boiter ou douleur précise sur l'os.

→ **Stop. Reculer de 2 séances et prévenir votre kiné.**

CONSULTEZ Douleur précise et localisée sur un os, douleur nocturne, gonflement, boiterie ou douleur qui augmente d'une séance à l'autre.

OKTO

Vos séances · 1 à 14

À chaque séance : **5 min de marche** avant et après · allure facile, vous pouvez parler · **C** = course, **M** = marche · ★ = étape clé.

	LE BLOC	COURSE	FAIT	DOULEUR /10	LENDEMAIN
NIVEAU 1					
01	**6 × (1′ C / 2′ M)**	6 min	☐		
02	**6 × (1′ C / 2′ M)**	6 min	☐		
03	**8 × (1′ C / 1′30 M)**	8 min	☐		
04	**8 × (1′ C / 1′ M)**	8 min	☐		
NIVEAU 2					
05	**5 × (2′ C / 2′ M)**	10 min	☐		
06	**5 × (2′ C / 1′30 M)**	10 min	☐		
07	**6 × (2′ C / 1′ M)**	12 min	☐		
08	**6 × (2′ C / 1′ M) ★**	12 min	☐		
NIVEAU 3					
09	**5 × (3′ C / 1′30 M)**	15 min	☐		
10	**5 × (3′ C / 1′ M)**	15 min	☐		
11	**4 × (4′ C / 1′30 M)**	16 min	☐		
12	**4 × (4′ C / 1′ M)**	16 min	☐		
13	**4 × (5′ C / 1′ M)**	20 min	☐		
14	**4 × (5′ C / 1′ M) ★**	20 min	☐		

OKTO

Vos séances · 15 à 24

À chaque séance : **5 min de marche** avant et après · allure facile, vous pouvez parler · **C** = course, **M** = marche · ★ = étape clé.

	LE BLOC	COURSE	FAIT	DOULEUR /10	LENDEMAIN
NIVEAU 4					
15	**3 × (7′ C / 1′ M)**	21 min	☐		
16	**3 × (8′ C / 1′ M)**	24 min	☐		
17	**3 × (8′ C / 1′ M)**	24 min	☐		
18	**2 × (12′ C / 1′ M)**	24 min	☐		
19	**2 × (13′ C / 1′ M)**	26 min	☐		
20	**2 × (14′ C / 1′ M) ★**	28 min	☐		
NIVEAU 5					
21	**20 min de course continue**	20 min	☐		
22	**25 min de course continue**	25 min	☐		
23	**25 min de course continue**	25 min	☐		
24	**30 min de course continue ★**	30 min	☐		

Si vous êtes au rouge, reculez de 2 séances. Si vous êtes à l'orange deux fois de suite sur la même séance, parlez-en à votre kiné.

Renforcement et suite de la reprise

RENFORCEMENT · 2 FOIS PAR SEMAINE, LES JOURS SANS COURSE

01

Montées sur pointe

Sur deux pieds puis sur une jambe, en descendant lentement (3 s).

3 × 15

02

Squat ou fente

Genou dans l'axe du pied, descente contrôlée, charge progressive.

3 × 10–12

03

Pont fessier

Sur deux pieds puis sur une jambe, bassin bien horizontal.

3 × 12

04

Gainage latéral

Corps aligné, sur les genoux puis sur les pieds.

3 × 30 s / côté

05

Équilibre sur une jambe

Pieds nus, puis yeux fermés ou sur un coussin.

3 × 30 s / côté

06

Petits rebonds (pogo)

Seulement à partir du niveau 3, si tout est au vert : souples, rapides, sans douleur.

2 × 20

APRÈS LA DERNIÈRE SÉANCE

+ 10 à 20 %

Augmentez ensuite le volume par petites étapes : jamais plus de +30 % en deux semaines.

50–60 %

Réintroduisez vitesse et côtes une fois revenu à environ la moitié de votre volume habituel.

75–80 %

Reprise de l'entraînement normal vers les trois quarts de votre volume habituel.

Gardez le renforcement 2 fois par semaine, même une fois la reprise terminée : il réduit le risque de récidive. Repères : Nielsen 2014 (JOSPT) ; Ohio State University Sports Medicine ; revue sur le retour à la course après lésion osseuse de stress du tibia (Sports Med 2024).

CONSULTEZ Douleur précise et localisée sur un os, douleur nocturne, gonflement, boiterie ou douleur qui augmente d'une séance à l'autre.