



PROGRAMME FRACTIONNÉ DE RETOUR À LA COURSE EN **POST-PARTUM**

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
SEM 1	5x (1'course + 1'marche)	7x (1'course + 1'marche)	10x (1'course + 1'marche)	12x (1'course + 1'marche)
SEM 2	15x (1'course + 1'marche)	5x (2'course + 1'marche)	7x (2'course + 1'marche)	10x (2'course + 1'marche)
SEM 3	12x (2'course + 1'marche)	5x (3'course + 1'marche)	7x (3'course + 1'marche)	8x (3'course + 1'marche)
SEM 4	9x (3'course + 1'marche)	5x (4'course + 1'marche)	6x (4'course + 1'marche)	7x (4'course + 1'marche)
SEM 5	5x (5'course + 1'marche)	6x (5'course + 1'marche)	4x (6'course + 1'marche)	4x (7'course + 1'marche)
SEM 6	3x (8'course + 1'marche)	3x (10'course + 1'marche)	2x (14'course + 1'marche)	1x 30'course

M : Marche régulière

C : Course, vitesse d'un jogging régulier

N.B.

Ce programme a été conçu par Douanka Gendreau (physiothérapeute en rééducation périnéale, Canada) ainsi que Blaise Dubois (physiothérapeute, Canada).

Pour un programme d'entraînement personnalisé, confiez à un professionnel de la santé ayant une expertise en rééducation périnéale et en course à pied le soin de vous proposer un plan d'entraînement et d'en faire le suivi.



PROGRAMME FRACTIONNÉ DE RETOUR À LA COURSE EN **POST-PARTUM**

CONSEILS EN POST-PARTUM

- Débuter et terminer votre entraînement par 5 minutes de marche
- Adopter des comportements efficaces de modération d'impact
 - Courir en faisant peu de bruit
 - Viser une cadence entre 170 et 190 pas par minute
- Surveiller les symptômes abdomino-pelviens suivants : incontinence urinaire ou fécale; lourdeur périnéale (entrejambe) ou au bas ventre; envies pressantes d'uriner; douleur périnéale; douleur abdominale; augmentation ou retour des lochies (pertes vaginales post-accouchement)
- Ne pas contracter les muscles du plancher pelvien volontairement durant l'entraînement
- Pour un confort accru, allaiter avant l'entraînement
- Selon le confort et la présence de symptômes abdomino-pelviens :
 - reprendre l'entraînement précédent
 - répéter le même entraînement
 - remplacer l'entraînement par un exercice fonctionnel avec impacts (ex : courir chez soi sur place)
 - sauter 1 entraînement
- Éviter d'être plus de 3 jours consécutifs sans courir
- Courir entre 4 et 6 fois par semaine
- Arrêter de progresser dans le programme lorsque le temps de course équivaut à ce que vous courriez avant ou pendant la grossesse
- La course à pied est accessible à tous, n'abandonnez pas sans en parler à un professionnel.

N.B.

Ce programme a été conçu par Douanka Gendreau (physiothérapeute en rééducation périnéale, Canada) ainsi que Blaise Dubois (physiothérapeute, Canada).

Pour un programme d'entraînement personnalisé, confiez à un professionnel de la santé ayant une expertise en rééducation périnéale et en course à pied le soin de vous proposer un plan d'entraînement et d'en faire le suivi.

QUANTIFICATION DU STRESS

LE CORPS S'ADAPTE !

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. Quantifier quotidiennement le stress mécanique appliqué sur le corps est la meilleure façon d'éviter les blessures. Cela est essentiel à considérer en post-partum pour éviter les blessures musculosquelettiques, mais aussi les différents troubles du plancher pelvien (incontinence, descente d'organes, etc.). Le retour à la course doit se faire de façon individualisée et graduelle en post-partum. Si vous avez couru enceinte, vous pourrez fort probablement recommencer plus tôt (si vous n'avez pas de symptômes). Dans la quantification, il sera important de considérer vos activités quotidiennes comme par exemple, les périodes debout prolongées, les soins de bébé, le port de la coquille ou les périodes de porte-bébé.



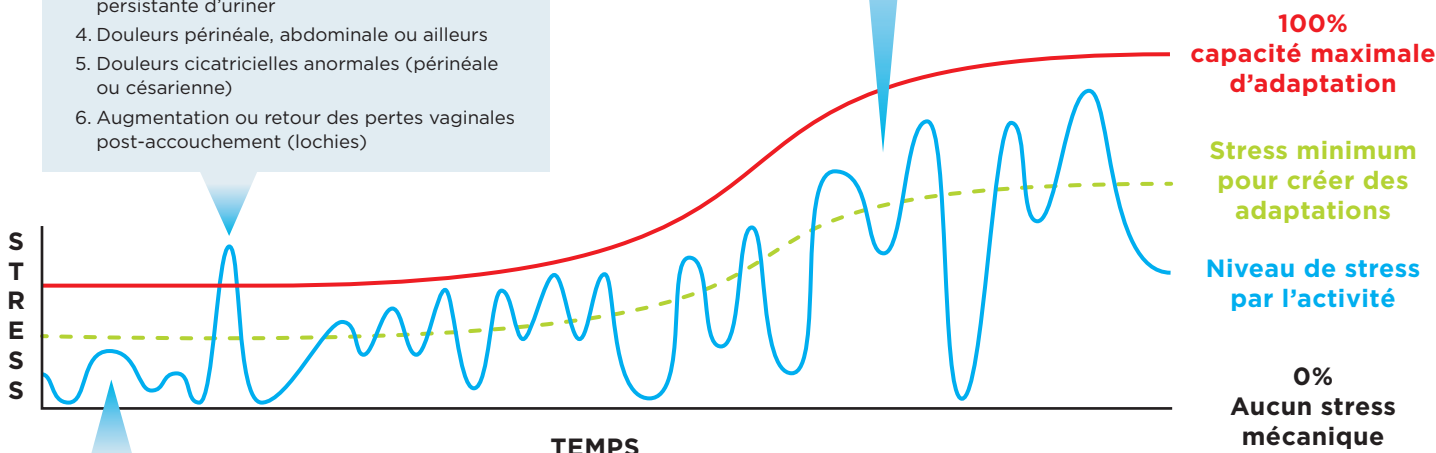
NIVEAU DE STRESS

Dépasser sa capacité maximale d'adaptation se traduit par les symptômes abdomino-pelviens suivants :

1. Incontinence urinaire ou fécale
2. Lourdeur périnéale (entrejambe), au bas ventre ou autres symptômes laissant suspecter un prolapsus
3. Envies pressantes d'uriner ou envie persistante d'uriner
4. Douleurs périnéale, abdominale ou ailleurs
5. Douleurs cicatricielles anormales (périnéale ou césarienne)
6. Augmentation ou retour des pertes vaginales post-accouchement (lochies)

ZONE D'ADAPTATION

Zone de travail qui augmente la capacité du corps à supporter du stress



ZONE DE REPOS - Aucun stress = aucune adaptation !

CONSEILS EN POST-PARTUM

- NE PAS ressentir de symptômes abdomino-pelviens pendant la course ou jusqu'à 24h après la course
- Si vous avez déjà des symptômes abdomino-pelviens dans votre quotidien, le retour à la course NE doit PAS augmenter vos symptômes habituels ou en faire apparaître.