



BougeBouge.com 

Guide comment créer son club de course à école

Recommandations pour commencer la course à pied

Si vous visez l'introduction de la pratique de la course à pied avec vos élèves, les notions de plaisir et de participation doivent figurer en haut de votre liste d'objectifs. Le but n'est pas de performer!

Les enfants et les adolescents sont en pleine période de croissance. Leurs os, leurs muscles, leurs tendons et leurs ligaments se développent. Une pratique sportive responsable doit être adaptée au stade de leur développement. Il devient donc essentiel de tenir compte de leurs capacités et celles-ci varieront en fonction de la croissance et de la maturation des aspects physique, intellectuel et émotionnel de chacun.

Niveau	Cycle	Durées visées	Distances maximales
Primaire	1	5 minutes	1 km
	2	10 minutes	2 km
	3	15 minutes	3 km
Secondaire	1	20-25 minutes	4 km
	2	20-30 minutes	5 km

Recommandations de distance et de temps selon l'âge de l'enfant

Compte tenu des renseignements répertoriés dans le *Guide d'encadrement des clubs de course à pied scolaires « Courir pour le plaisir de bouger »*, les auteurs vous recommandent de viser les durées ou de parcourir les distances suivantes « de façon continue » à la fin d'un programme de 8 à 10 semaines. « De façon continue » signifie de compléter la distance recommandée en se déplaçant de façon continue sans tenir compte de la vitesse (marche, jogging ou course).

En mode compétition, certaines personnes pourraient considérer ces distances de course comme conservatrices. Mais, ce n'est pas parce qu'un jeune est en mesure de parcourir une distance qu'il doit nécessairement la réaliser! Le but est de commencer progressivement.

Exemple de plan d'entraînement Altius pour BougeBouge sur 5KM en 28 minutes

PRÉVENIR LE DÉCROCHAGE PHYSIQUE AUPRÈS DES ADOLESCENTS, DES JEUNES FAMILLES ET DES RETRAITÉS

BougeBouge.com | 27, Place Rousseau, Pincourt, QC J7W 7H6 | info@bougebouge.com | 514 217-0049 |

MAVIA ©

Bouge Bouge

BougeBouge.com 

<http://www.bougebouge.com/wp-content/uploads/2018/07/programme-5km-28-min-6-mai-2018-ALTIUS.pdf>

Technique de course

Pour apprendre « comment courir », voici un [tableau sur les techniques de course](#) tiré du *Guide d'encadrement des clubs de course à pied scolaires « Courir pour le plaisir de bouger »*.

Équipement

La course à pied est une activité simple et peu coûteuse qui se pratique en toute saison. Voici un [sommaire des recommandations concernant l'équipement et l'adaptation aux saisons](#), tiré du *Guide d'encadrement des clubs de course à pied scolaires « Courir pour le plaisir de bouger »*.

La course à pied reste une activité se pratique en toute saison. Voici un sommaire des recommandations en ce qui a trait à l'équipement.

Chaussures

- S'assurer qu'elles soient confortables, que la grandeur est adéquate (les orteils doivent avoir suffisamment de place) et qu'elles sont en bon état. Il ne doit pas y avoir de points de pression. Éviter les bottes, même en hiver, elles sont lourdes et nuisent à la course.
- Faire sécher vos chaussures afin de prévenir l'apparition des odeurs.
- Vous avez de nouvelles chaussures? Portez-les progressivement. Cela vous permettra de vous y adapter.
- Éviter de modifier votre habillement ou de porter de nouvelles chaussures avant de participer à une course.
- Pour plus de renseignements, consulter le document *Selecting running shoes* de l'American College of Sports Medicine⁴ et le site Wixxmag⁵.

Vêtements

- Éviter les vêtements de coton. Ils deviennent rapidement mouillés et inconfortables. Privilégier des vêtements souples et légers. Si un de vos élèves porte des jeans, c'est inconfortable, certes, toutefois, il vaut mieux lui laisser la chance de participer.
- Utiliser le système multicouche. On enlève des vêtements au fur et à mesure que la température de notre corps s'élève.
- Conserver la chaleur de votre corps en portant une tuque! En effet, 90% de la chaleur se dégage par la tête.

PRÉVENIR LE DÉCROCHAGE PHYSIQUE AUPRÈS DES ADOLESCENTS, DES JEUNES FAMILLES ET DES RETRAITÉS

BougeBouge.com | 27, Place Rousseau, Pincourt, QC J7W 7H6 | info@bougebouge.com | 514 217-0049 |

MAVIA ©

Bouge Bouge

BougeBouge.com 

- Un foulard peut être fort utile afin de protéger vos poumons du froid, surtout pour les personnes asthmatiques.
- Porter des gants est primordial lorsque le temps est froid. Vous avez toujours froid? Privilégiez les mitaines ou portez des gants sous vos mitaines.

Saison

- Sous le soleil ou sous la pluie, la casquette est de mise.
- Utiliser de la crème solaire en quantité suffisante. Appliquez-la de 15 à 30 minutes avant d'aller courir.
- Faire l'échauffement à l'intérieur sans provoquer de sudation lorsqu'il fait froid.
- Préférer les efforts progressifs aux efforts brusques en période de froid. Diminuer votre rythme de course afin d'éviter une sudation trop importante et pour réduire les risques de chute.
- Apporter des vêtements afin de vous changer après l'entraînement. Vous êtes plus susceptibles d'avoir froid en portant des vêtements humides.
- Un coupe-vent est souvent nécessaire. De plus, partir face au vent permet que le retour soit moins ardu en ayant un vent de dos.
- Lors de périodes de froid, porter une paire de short par-dessus ses pantalons peut aider à garder les cuisses au chaud.

Équipement de base pour l'animation

- Sifflet.
- Chronomètre.
- Téléphone cellulaire (si la séance est à l'extérieur du périmètre de l'école).
- Cônes ou bornes
- Trousse de premiers soins.

Référence:

<https://www.csdgs.qc.ca/parents-et-eleves/sujets-varies/saines-habitudes-de-vie/mode-de-vie-physiquement-actif/la-course-a-pied/>

<https://www.acsm.org/docs/brochures/running-shoes.pdf?sfvrsn=4>

<http://www.wixxmag.ca/articles/comment-choisir-une-chaussure-de-course-pour-enfant?dossier=course-aped>

PRÉVENIR LE DÉCROCHAGE PHYSIQUE AUPRÈS DES ADOLESCENTS, DES JEUNES FAMILLES ET DES RETRAITÉS

BougeBouge.com | 27, Place Rousseau, Pincourt, QC J7W 7H6 | info@bougebouge.com | 514 217-0049 |

MAVIA ©