



CLUB
DE COURSE
JEUNESSE



GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR



SE PRÉPARER

Quand commencer le Club de course jeunesse

- Les principaux programmes d'entraînement (2,1 et 4,2 km) comprennent 14 courses, dont une course amusante finale. Si vous prévoyez avoir une course de groupe par semaine, vous devrez commencer 14 semaines avant la date de la course amusante. **Courir deux fois par semaine est idéal.**
- Si des conditions hivernales limitent la course à l'extérieur, commencez tôt par des jeux et un entraînement en circuit intérieur. (Voir page 35.)
- La **durée** du club est adaptable et dépend de la disponibilité des entraîneurs et des installations. Le club peut durer de quatre semaines à plusieurs mois.

Quelles années inclure

Bien que la majorité des participants du Club de course jeunesse soient des élèves de la troisième à la sixième année, il est possible d'adapter le programme aux élèves de la première à la douzième année. Voir la page 13 pour plus d'information sur la façon d'adapter le CCJ à des coureurs plus jeunes.

Quel programme de formation choisir (2,1, 4,2 ou 5 km)

Les programmes d'entraînement sont offerts en option aux écoles participantes. La majorité des écoles choisissent leur programme en fonction de la distance de la course finale que leur groupe effectuera. De plus, les courses permettent la marche, et les enfants de tous âges peuvent réaliser les trois distances.

Où courir

- Un itinéraire de 500 m à 1 km est idéal et peut être reproduit au fur et à mesure que la distance augmente.

- Évitez au maximum de traverser des rues si vous courez à l'extérieur du terrain de l'école.
- Si possible, évitez les montées.
- Si vous faites de petits tours sur le terrain de l'école, consultez les astuces visant à rendre la course amusante à la page 29.

Quand courir

- Les courses **matinales** fonctionnent pour certaines écoles, mais risquent de limiter le nombre de participants et le temps imparti à la course.
- Les courses **récréatives** limitent le temps de course, mais fonctionnent bien pour les écoles dont les élèves prennent l'autobus et ont une brève pause à midi.
- Les courses sur l'heure du déjeuner sont extrêmement populaires. Veillez à ce que les participants mangent **après** la course.
- Les courses **après l'école** sont aussi populaires, car vous n'êtes pas limité par le temps, mais certains élèves ne peuvent pas y participer parce qu'ils ont d'autres activités ou par manque de transport.
- **Évitez les lundis et les vendredis**, car vous en manquerez à cause des jours fériés/journées pédagogiques.
- **En prévoyant deux courses par semaine**, vous pouvez en organiser une à midi et une après l'école.
- **Durant les heures de cours.** Il est possible d'adapter le Club de course jeunesse en organisant des courses plus brèves à l'école et en donnant des courses plus longues comme devoir. Voir le programme modifié à www.kidsrunclub.ca/coachs-corner.

Recrutement des participants

Afin d'attirer les participants moins actifs, il est important de promouvoir le Club de course jeunesse en personne, soit en classe ou lors d'une assemblée.

De cette façon, vous pouvez mettre l'accent sur l'aspect amusant, non concurrentiel du club et informer les enfants qu'il est possible de prendre des pauses de marche. En informant les enfants du prix aux finissants du Club de course jeunesse et de l'épreuve amusante finale, vous pouvez attirer des enfants qui ne participent normalement pas aux programmes d'activité physique.

Lettre type pour les parents

Le Club de course jeunesse a créé une lettre type pour les parents que l'on peut adapter aux circonstances et qui comprend une autorisation scolaire générique. Grâce à cette lettre, il est facile de transmettre aux parents de l'information sur le Club de course jeunesse et d'obtenir de l'information concernant les participants qui pourraient avoir des problèmes de santé en lien avec la course. Vous trouverez cette lettre dans la section sur les ressources du programme, à www.kidsrunclub.ca.

Recueillez l'**information médicale** pertinente sur les participants et gardez-la à portée de mains durant le club de course. L'information sur des problèmes médicaux comme l'asthme, le diabète ou les allergies, qui peuvent se révéler problématiques lors d'activités extérieures, est particulièrement importante.

Lieu de rencontre

Le gymnase est le lieu de rencontre idéal, car il permet des entraînements intérieurs, mais une grande salle de classe peut aussi faire l'affaire. Réservez un espace sur le mur pour y afficher des avis, une « astuce de la semaine », un graphique de course pour faire le suivi des progrès du groupe et une carte virtuelle de l'itinéraire que vos coureurs effectuent.

Première réunion

- Discutez des règles régissant la participation, surtout de celles liées à la sécurité.
- Décrivez l'itinéraire de la course (ayez une carte, si possible).
- Donnez de l'information sur les vêtements à porter, conseillez d'apporter une bouteille d'eau et exposez votre plan en cas de mauvais temps.
- Encouragez les participants à faire le suivi de toutes leurs courses (en minutes ou en distance), si possible à l'aide du Tableau de course de CCJ.
- Encouragez les participants à faire leurs « courses-devoirs » pour améliorer leurs capacités en course.

Que faire en cas de mauvais temps

Une température légèrement fraîche, ou un peu de neige ou de pluie ne doivent pas vous obliger à demeurer à l'intérieur. Éduquez vos participants concernant les vêtements appropriés et faites preuve de jugement pour décider quand il vaut mieux demeurer à l'intérieur. Voici quelques astuces pour les entraînements intérieurs :

- Ne faites pas trop de **course intérieure** – cette pratique peut être ennuyeuse et exigeante pour le corps. Limitez les séances de course intérieure à 20 minutes et alternez la direction de la course toutes les 3 à 5 minutes. Mettez de la **musique** si cela est possible.
- **Courrez dans les couloirs** si cela est possible. C'est bien plus amusant que de faire des circuits au gymnase.
- Si vous avez suffisamment d'espace, **les jeux de course, les courses d'obstacles et les entraînements en circuit** sont de bons moyens d'inciter les participants à demeurer en mouvement (voir page 32).
- **Les solutions de rechange hivernales** comprennent la raquette, le patinage, le ski de fond, la luge et la construction de châteaux de neige.



SÉCURITÉ

La sécurité des participants est votre priorité. Voici quelques astuces à cet égard :

- Choisissez un itinéraire court (1 km ou moins) pour éviter de trop éparpiller les participants ou de trop ou vous éloigner de l'école.
- Comptez les participants ou demandez-leur de signer une fiche au début et à la fin de chaque course.
- Courez sur les trottoirs, sur un terrain ou sur des sentiers, lorsque cela est possible.
- Évitez le plus possible de traverser des rues.
- Emportez un émetteur-récepteur ou des téléphones portables en cas d'urgence.

- S'il n'est pas possible d'éviter de courir sur une route, courez dans le sens inverse de celui de la circulation et en file indienne.
- Plus vous aurez d'entraîneurs, plus votre club sera sécuritaire, car vous aurez un entraîneur pour les coureurs plus lents, un autre pour les coureurs plus rapides et un autre pour ceux qui marchent beaucoup.
- Éduquez les participants concernant la protection solaire et rappelez-leur de porter un écran solaire, un chapeau et des lunettes.

La sécurité des participants qui courent à partir de chez eux. Encouragez les participants à lire la section sur la sécurité du Guide du coureur (en ligne). Passez en revue les astuces durant l'une des premières réunions de groupe.

VÊTEMENTS DE COURSE

Pour participer au Club de course jeunesse, il n'est pas nécessaire d'avoir des vêtements de course spéciaux : Voici tout ce que les participants doivent savoir à ce sujet :

- Porter quelque chose de confortable, qui ne soit ni trop serré, ni trop ample.
- Porter quelque chose de chaud quand il fait froid, et de léger quand il fait chaud.
- Mettre plusieurs couches de vêtements.
- Ne pas porter trop de vêtements : il vaut mieux en mettre un peu moins pour être à l'aise.
- Prendre des shorts et un t-shirt lorsque l'entraînement se déroule à l'intérieur.
- Apporter des vêtements et des chaussures de rechange à l'école quand il pleut.

Chaussures

Même si pour courir il est préférable d'avoir des chaussures de course, n'importe quelle chaussure de sport fonctionnera pour le Club

de course jeunesse. Suggérez aux participants qui prévoient de continuer à courir une fois le club terminé de demander à leurs parents de leur acheter des chaussures de course bien adaptées. Sinon, voici tout ce qu'ils doivent savoir à ce sujet :

- Porter des **chaussures de sport**, pas des souliers habillés, ni des bottes, des sandales ou des chaussures à talons hauts.
- S'assurer que les chaussures **sont de la bonne taille** (l'espace entre le gros orteil et le bout de la chaussure doit correspondre à la longueur de l'ongle du pouce).
- **Lacer** les chaussures correctement : ni trop serré, ni trop lâche.
- Porter des **chaussettes** qui ne glissent pas, ne font pas de plis et ne provoquent pas d'ampoules.
- Pour sécher des **chaussures mouillées**, enlever les semelles intérieures, remplir les chaussures de papier journal et les mettre dans un endroit chaud.



ADAPTER LE CCJ AUX JEUNES COUREURS

Nombre de groupes du Club de course jeunesse de la Nouvelle-Écosse comprennent des coureurs qui ne sont pas encore en troisième année. Il s'agit d'un groupe d'élèves enthousiastes et pleins d'énergie et, bien que les jeunes coureurs possèdent souvent la capacité physique de courir sur de longues distances, il leur manque parfois l'attention nécessaire. En les incitant à courir sur des distances plus longues, on risque même de rendre la course désagréable.

Voici quelques astuces qui vous aideront à commencer un programme avec des coureurs qui ne sont pas encore arrivés en troisième année :

- Veillez à ne pas dépasser **15 minutes** lors du volet consacré à l'endurance (course continue) de votre session.
- Choisissez un itinéraire sécuritaire et, de préférence, inférieur à **500 mètres**.
- Chargez des élèves plus âgés ou des entraîneurs de contrôler le rythme – il est presque impossible pour les jeunes enfants de faire autre chose que de courir à toute vitesse!
- Comme les jeunes enfants adorent courir à toute vitesse, donnez-leur la possibilité de le faire lors **d'exercices de course ou de courses de relais** après le volet de la course consacré à l'endurance. Un bon moyen de les encourager à se contenir durant le volet de la course consacré à l'endurance est de leur conseiller de conserver un peu d'énergie pour les sprints.
- **Utilisez quelque chose d'amusant** pour aider les participants à faire le suivi de leurs tours, comme recueillir des bâtonnets de sucettes ou des élastiques, ou marquer leur main à l'aide d'un tampon à la fin de chaque tour.
- Demandez au groupe **d'alterner entre la marche et la course**, par exemple : 30 secondes de marche et une minute de course.

Augmentez progressivement le temps consacré à la course.

- Utilisez un **triangle ralentisseur** et des **jeux de course** (comme le jeu des animaux à la page 32) pour enseigner aux jeunes coureurs à adopter les différents rythmes de marche et de course.
- **Utilisez des courses de relais** pour pratiquer diverses habiletés motrices fondamentales comme l'évitement, les rebonds, les sauts, ainsi que les déplacements latéraux et vers l'arrière.
- Mettez de la **musique**, si possible.

Bien sûr, il y a des exceptions à cette règle, alors soyez disposé à laisser un jeune coureur se joindre aux plus âgés s'il a manifestement la condition physique, l'intérêt et le sens de la sécurité (en fonction de l'itinéraire) requis pour participer à une course plus longue.

Une course amusante est un fantastique moyen de célébrer la participation au Club de course jeunesse et incite souvent les membres d'une famille à être actifs. Une course amusante couvre une distance de 1 à 5 km et n'exige aucun âge minimum. Les parents doivent indiquer si leur enfant doit être supervisé durant la course. Les jeunes coureurs peuvent être capables de réaliser des courses amusantes plus longues, mais s'ils ne sont pas en mesure de se concentrer sur la course plus de 15 minutes, une telle distance ne sera probablement pas « amusante ». Envisagez des distances plus brèves pour les coureurs très jeunes.

Pour plus d'information sur l'entraînement à la course à pied pour les jeunes enfants, voir les vidéos suivantes : www.nyrr.org/youth-and-schools/running-start/coaching-videos.



THÈMES POUR L'ASTUCE DE LA SEMAINE

L'un des rôles importants de l'entraîneur est de donner aux participants de l'information sur la course et un mode de vie sain. Les entraîneurs auront l'occasion de partager de l'information sur divers thèmes au début de chaque course en groupe. Veuillez utiliser l'information donnée dans ce guide pour discuter des thèmes suivants avec les participants :

- Les bienfaits de l'activité physique et du mouvement
 - La sécurité lors des courses individuelles
 - La bonne technique de course (ce thème peut être traité en continu)
 - Ajuster son rythme et repousser ses limites
 - Les étirements – pourquoi ils sont importants, plus quelques nouveaux étirements (n'oubliez pas de faire des étirements dynamiques et non pas statiques avant de courir).
- Courir par temps froid
 - Courir par temps chaud
 - La prévention et le traitement des blessures
 - Le défi pour un mode de vie sain
 - Nutrition – ce thème peut facilement être réparti sur plusieurs sessions
 - L'hydratation (l'eau est idéale; limitez les boissons sucrées comme le lait au chocolat, le jus de fruit et les boissons sportives, et évitez les boissons énergétiques)
 - Solutions de recharge fondées sur l'entraînement croisé
 - Réduire le temps d'écran
 - Astuces pour participer à une course amusante
 - Protection solaire



TECHNIQUE DE COURSE

Il est important d'adopter une bonne technique de course afin d'améliorer la performance, de conserver son énergie et de réduire le risque de blessures. La majorité des gens, dont les enfants, ont un style unique qui leur est naturel. Si l'on tente de faire trop rapidement des changements substantiels, on risque de se blesser, mais il y a tout de même des aspects fondamentaux de la technique de course qui peuvent et doivent être couverts. Encouragez vos coureurs à passer plusieurs fois en revue cette liste de vérification de la tête aux pieds lorsqu'ils courent, surtout lorsqu'ils commencent à se fatiguer, car c'est à ce moment-là que leur forme commence à se détériorer.

LISTE DE VÉRIFICATION DE LA TÊTE AUX PIEDS POUR LA COURSE

- Courir le corps droit, avec une bonne posture.
- Garder la tête droite en regardant à environ 20 pieds devant, pas par terre.
- Aligner la tête, les épaules et les hanches au-dessus des pieds.
- Respirer profondément par la bouche.
- Le tronc doit être détendu, mais pas relâché.
- Conserver les bras à un angle de 90 degrés et les balancer de l'avant vers l'arrière et pas de gauche à droite.
- Les mains doivent être détendues, pas fermées en poing.
- Ne pas plier le corps à la hauteur des hanches.
- Lever le moins possible les genoux et les talons.

- Courir avec des « pieds légers »; éviter de marteler ou de frapper brutalement le sol.
- Éviter les rebonds : c'est un gaspillage d'énergie et cela accroît le risque de blessure. Penser à diriger le mouvement vers l'avant et non pas vers le haut.
- Se pencher légèrement vers l'avant à partir des chevilles (pas de la taille).
- **Cadence** : La clé pour bien courir est de pratiquer un roulement plus rapide ou de faire des pas plus rapides. Visez un rythme d'approximativement **180 pas par minute**. Utilisez une montre, comptez combien de fois chaque pied touche le sol en 30 secondes, puis multipliez par deux. Faites cette évaluation sur 30 secondes de temps à autre pour que les participants puissent s'entraîner à courir à un rythme rapide.
- **Foulée** : Pour bien courir, il faut que le pied atterrisse sous le corps et non pas devant. Des pas plus rapides (180 par minute) aident à éviter de faire des pas trop longs.
- **Pour sprinter**, il faut lever davantage les bras et les jambes, se pencher plus vers l'avant et faire des pas plus longs.

Allongez vos pas en vous propulsant avec plus de puissance et non pas en tendant le corps plus vers l'avant.

Note : Il faut modifier progressivement la cadence pour éviter les blessures. Incorporez quelques exercices de course lors de chaque pratique pour rappeler aux participants l'importance de conserver une bonne posture.

COURSE EN MONTÉE

- Conserver une bonne posture, se pencher légèrement vers l'avant, éviter de courber le dos.
- Faire de plus petits pas.
- Atterrir sur la plante des pieds.
- Balancer les bras plus vigoureusement.
- Orienter le regard vers le haut, mais pas tout au sommet, ni en bas, vers les pieds.
- Conserver la même cadence que sur le plat, mais pas la même vitesse. (La cadence désigne la fréquence à laquelle les pieds frappent le sol, et non pas la vitesse, qui est la rapidité avec laquelle le coureur se déplace.)
- N'oubliez pas : Chaque course en pente est une occasion de devenir plus fort!

COURSE EN DESCENTE

- Se pencher légèrement vers l'avant.
- Abaisser légèrement les bras.
- Courir tranquillement en conservant les genoux pliés et en atterrissant sur le talon vers les orteils afin d'atténuer l'impact.
- Conserver une cadence normale, en allongeant légèrement le pas sans dévaler la pente.

RESPIRATION

- Les coureurs doivent s'attendre à respirer intensément lorsqu'ils courent.
- Comme le corps a besoin de beaucoup d'oxygène lorsqu'il court, il faut inspirer et expirer à fond par la bouche.
- Si un coureur respire si fort qu'il ne peut pas prononcer de petites phrases, il court trop vite.
- La respiration sera plus forte lorsqu'on court en montée ou contre le vent.

POINTS DE CÔTÉ

Les points de côté et les crampes sont très courants, surtout chez les coureurs peu expérimentés, et peuvent être très douloureux. Ils sont suffisamment désagréables pour inciter certaines personnes à cesser complètement de courir. Ce type de crampe est différent de celui qui résulte d'avoir mangé ou bu avant de courir, et est lié au diaphragme. Si le coureur va trop vite et prend des respirations brèves et peu profondes, il risque plus d'avoir un point de côté.

Pour **prévenir** les points de côté, encouragez les coureurs à s'échauffer par un léger jogging, à respirer profondément et à éviter de courir trop vite. Pour se **débarrasser d'un point de côté**, il faut inhaler profondément par le nez et expirer puissamment par la bouche pendant 30 à 60 secondes.

COURIR EN CAS D'ASTHME

Même si on souffre d'asthme, on peut tout de même prendre part au Club de course jeunesse. De nombreux athlètes d'endurance ayant de l'asthme pratiquent des sports de tous niveaux. Il est très important pour les coureurs ayant de l'asthme de s'échauffer et de faire des pauses au besoin pour maîtriser leurs symptômes. Encouragez les jeunes ayant de l'asthme à se joindre au Club de course jeunesse. Nombre d'entre eux participent à des sports qui font intervenir une activité vigoureuse et savent comment gérer leur asthme. Dans le cas contraire, encouragez-les à parler à leur médecin pour savoir comment maîtriser leur asthme lorsqu'ils courent.

Si l'un des participants a de l'asthme, assurez-vous d'être au courant de ses exigences médicales (comme l'usage d'un inhalateur) et, de préférence, parlez à ses parents à propos de ce qu'il faut faire en cas de crise d'asthme.

Pour plus d'information sur l'asthme, consultez : www.ns.lung.ca ou www.asthma.ca

AJUSTER SON RYTHME ET REPOUSSER SES LIMITES

La principale erreur que la majorité des coureurs peu expérimentés font est **de courir trop vite et d'abandonner trop rapidement**. Les participants du Club de course jeunesse se préparent à réaliser une course finale de 2,1, 4,2 ou 5 km. S'ils courent trop vite, ils auront probablement besoin de pauses de marche fréquentes. S'ils n'apprennent pas à repousser un peu leurs limites, il leur sera difficile de s'améliorer.

Comme la majorité des enfants connaissent deux vitesses : la marche lente et la course rapide, vous devrez **leur enseigner les différentes cadences** de la course et de la marche. À l'aide d'un style suivre-le-meneur, faites une marche **facile**, puis rapide, suivie d'un jogging léger, d'une course ou d'un jogging modéré, et finalement un sprint pour qu'ils puissent ressentir les différentes cadences.

Astuces concernant le rythme

- Demandez aux participants de **s'échauffer** en marchant ou en faisant un jogging. Demandez à un entraîneur ou à un participant d'établir le rythme de l'échauffement pour veiller à ce qu'il ne soit pas trop rapide.
- Une fois l'échauffement terminé, rappelez aux participants de conserver un rythme **lent**.
- Encouragez les participants à essayer de faire un jogging plus lent à la place de la marche lorsqu'ils commencent à se fatiguer.
- Encouragez les participants à courir avec des personnes qui courent au même rythme qu'eux.

Astuces concernant les pauses de marche

- Incitez les participants à repousser un peu leurs limites en courant 30 secondes ou pas de plus avant de faire une pause de marche.
- Faites toujours des pauses de marche courtes (30–90 secondes).
- Lorsque vous marchez, conservez un rythme **rapide**.
- Trouvez une **façon** d'alterner la course et la marche, par exemple en courant trois minutes, puis en marchant une minute; ou en courant sur la distance de quatre poteaux électriques, puis en marchant sur la distance de deux poteaux, ou en courant sur deux pâtés de maisons, puis en marchant sur un pâté.

EXERCICES DE COURSES

ABC des exercices de course

Les exercices de course aident à isoler et à renforcer les phases du cycle de la démarche : lever du genou, mouvement de la partie supérieure de la jambe et impulsion. Les exercices peuvent être réalisés de une à trois fois par semaine et ne doivent pas dépasser 15 minutes.

Exercice A (lever de genoux) : Alternier le lever de genoux avec les pieds parallèles au sol, en martelant les pieds en dessous des hanches. Peut être effectué en marchant, en sautant ou en faisant un jogging.

Exercice B (trépignement) : Faire le même mouvement que pour le lever de genoux décrit dans l'Intervalle A, mais ramener la jambe au sol par un mouvement de trépignement.

Exercice C (frappe des fesses) : Faire des pas brefs, rapides en frappant les fesses.

Voir les exercices de rattrapage et du triangle ralentisseur aux pages 32–33.



ÉTIREMENTS

Les étirements sont un important volet de la course et peuvent aider à prévenir les blessures et la raideur, à allonger et à détendre les muscles et à améliorer la performance. Les étirements statiques, exposés dans ce guide, doivent être effectués après les exercices, et non pas avant, lorsque les muscles sont froids. Un échauffement qui comprend des mouvements dynamiques peut inclure des exercices faisant intervenir un éventail de mouvements, mais évite des étirements de type statique de plus de 10 secondes.

Enseignez aux participants la technique adéquate pour tous les étirements. Comme les participants peuvent terminer leur course à des moments différents, ils devront faire les étirements de base seuls. S'ils font les étirements en groupe, dites-leur d'alterner la personne chargée de diriger les étirements.

Prévoir quelques minutes de marche à la fin de la course est un bon moyen d'allonger et de détendre les muscles.

PARTAGEZ LES ASTUCES SUIVANTES AVEC LES PARTICIPANTS LORSQUE VOUS ENSEIGNEZ LES ÉTIREMENTS EXPOSÉS DANS CE GUIDE :

- **Récupérer** en marchant quelques minutes après la course avant de faire les étirements.
- **Ne pas faire de rebonds** durant les étirements.
- **Respirer** et demeurer détendu.
- Tenir tous les étirements pendant **15 à 30 secondes**.
- Secouer les jambes entre chaque étirement.
- **Répéter chaque étirement** deux ou trois fois.
- Il faut sentir une tension ou une traction lors de l'étirement musculaire.
- S'il y a de la douleur lors de l'étirement, dire aux coureurs de relâcher l'étirement.
- **Étirer les deux côtés** du corps de façon égale.
- Ne pas étirer un muscle blessé à moins qu'un professionnel de la santé le recommande.

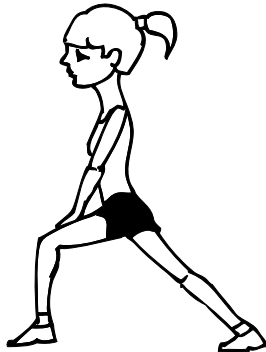


ÉTIREMENTS



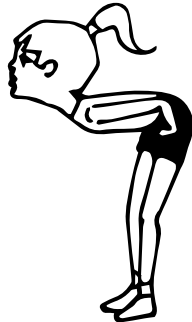
Quadriceps (muscle situé à l'avant de la cuisse) :

- Tiens-toi sur quelque chose pour ne pas tomber (un mur ou l'épaule de quelqu'un).
- Plie la jambe gauche et tiens-la avec la main gauche.
- Plie légèrement ta jambe droite.
- Garde tes genoux près l'un de l'autre.
- Tiens-toi droit.
- Pousse doucement ta hanche gauche vers l'avant.
- Tu dois sentir un étirement dans ta cuisse et ta hanche gauches.



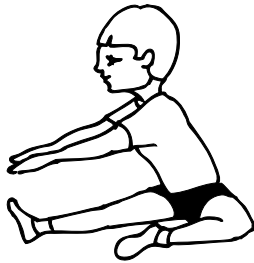
Mollets (arrière de la partie inférieure de la jambe) :

- Fais un très grand pas vers l'avant.
- Tes deux pieds doivent pointer vers l'avant.
- Plie la jambe vers l'avant sans que tes genoux dépassent tes orteils.
- Le talon du pied de la jambe arrière doit rester à plat sur le sol.
- Tiens le haut du corps bien droit; ne te penche pas vers l'avant.
- Tu devrais sentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière.
- Change de jambe et répète ces étapes.



Ischio-jambiers (arrière de la cuisse) : Étirement debout*

- Tiens-toi debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, mains sur les hanches.
- Penche-toi vers l'avant, le dos droit, jusqu'à ce que tu sentes l'étirement.
- Regarde devant, le menton vers le haut.
- Ne bloque pas les genoux.
- Pour intensifier l'étirement, Penche-toi légèrement vers le bas, jusqu'à ce que les talons soient sur le point de décoller du sol.



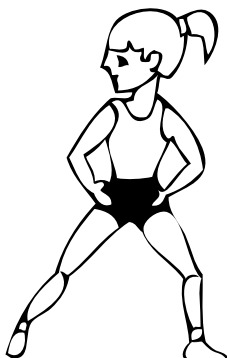
Muscles ichio-jambiers (arrière de la cuisse) :

- Assois-toi par terre. Garde une jambe en extension devant toi et fléchis l'autre jambe en dirigeant ton talon vers ton postérieur.
- En gardant le dos bien droit, penche-toi vers l'avant en direction du pied de la jambe en extension.
- Change de jambe et répète ces étapes.



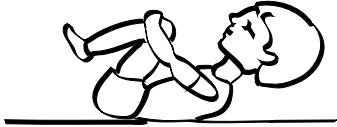
Cuisse interne (étirements en position assise) :

- Assois-toi par terre et place tes pieds devant toi, collés l'un à l'autre, les genoux dirigés vers l'extérieur.
- Mets tes mains sur tes chevilles et tes coudes sur tes genoux.
- Tiens ton dos bien droit, penche-toi légèrement vers l'avant en appliquant une légère pression sur tes genoux avec tes coudes.



Cuisse interne (étirements en position debout) :

- Mets-toi debout. Écarte bien tes jambes et mets tes mains sur tes hanches.
- Tes pieds doivent pointer vers l'avant.
- Fléchis le genou gauche et laisse reposer ton poids sur cette même jambe.
- Tiens ta jambe droite étirée, avec le genou vers l'avant.
- Change de jambe et répète ces étapes.



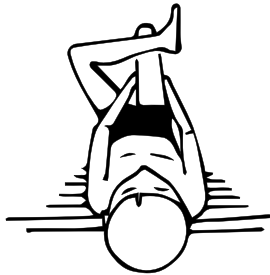
Étirement du bas du dos* :

- Couche-toi sur le sol.
- Ramène les genoux vers la poitrine et demeure dans cette position, rentre le menton dans les genoux.
- Allonge et étire le corps entre les répétitions.



Bandelette de Maissiat (hanche) et étirement latéral* :

- Tiens-toi debout, place le pied gauche sur le pied droit.
- Lève le bras gauche vers le plafond et penche-toi vers la droite.
- Le bras droit pend librement vers le sol.
- Ne vous te penche pas vers l'avant; garde le corps droit.
- Répète le mouvement en changeant de côté.

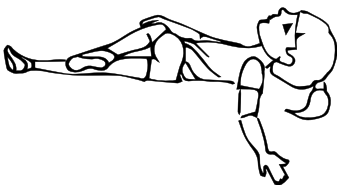


Bandelette de Maissiat, muscles fessiers et fossette piriforme (hanche et fessiers) étirement n°1* :

- Couche-toi sur le sol et replie les deux jambes vers le haut du corps.
- Fais passer la jambe gauche sur le genou droit (voir illustration).
- Maintiens la cuisse droite juste en dessous du genou (glisse la main gauche entre les jambes).
- Garde le genou orienté vers l'extérieur.
- L'étirement doit être ressenti dans le fessier et la hanche gauches.
- En orientant les jambes légèrement vers la gauche ou la droite, il est possible de changer l'emplacement de l'étirement dans le fessier.
- Répète le mouvement en changeant de côté.

Étirement du fessier et de la hanche n°2* :

- Couche-toi sur le sol et ramène le genou gauche vers la poitrine.
- Avec la main droite, fais passer le genou gauche sur le corps en gardant l'épaule gauche plaquée au sol.
- Répète le mouvement de l'autre côté.



Rotations de la cheville* :

- Tiens-toi debout, les mains sur les hanches.
- Lève légèrement le pied gauche du sol et fais-le pivoter plusieurs fois dans les deux directions.
- Répète le mouvement en changeant de côté.

**Il s'agit d'étirements supplémentaires qui ne sont pas inclus dans le Guide du coureur.*



PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES BLESSURES

PRÉVENIR LES BLESSURES

La prévention des blessures est quelque chose que les entraîneurs et les participants doivent toujours garder présent à l'esprit. Il est très décourageant de devoir cesser de courir à cause d'une blessure. Pour faire en sorte que les participants puissent courir sans se blesser, utilisez les astuces suivantes et rappelez-les souvent à vos élèves :

- Commencez chaque entraînement par un échauffement sous la forme d'une marche rapide, d'un jogging lent, d'exercices ou de jeux de courses.
- Parcourez souvent la liste de vérification de la tête aux pieds (page 20).
- N'essayez jamais de courir avec une douleur qui vous oblige à boiter ou à modifier votre démarche.
- Faites des étirements après chaque course.
- Évitez les « trop » destructeurs : en faire trop, trop tôt, trop vite.
- Augmentez progressivement la vitesse et la distance.

TRAITER LES BLESSURES

La majorité des personnes qui commencent à courir ressentiront des maux et des douleurs pendant que leur corps s'adapte à un entraînement nouveau et plus difficile. Il faut s'attendre à une certaine raideur lorsqu'on commence à courir et à faire des étirements, surtout si l'on n'a pas l'habitude de faire de l'activité physique. Ce type de douleur se répand uniformément des deux côtés du corps et sera ressenti pendant un ou deux jours après la course. Par exemple, un coureur inexpérimenté pourrait ressentir de la douleur dans les cuisses ou les mollets après ses premières courses. Ce type de douleur peut être plus intense deux jours

après la course, puis elle diminuera progressivement au fur et à mesure que la personne continuera de courir et ne devrait pas empêcher la course. Si d'autres maux et douleurs se manifestent, surtout s'ils ne disparaissent pas, ils peuvent nécessiter plus d'attention, et possiblement l'intervention d'un professionnel de la santé.

Les distances établies par le Club de course jeunesse augmentent progressivement pour permettre aux participants de s'adapter à la nouvelle activité et de prévenir les blessures découlant de l'erreur d'en faire trop, trop vite. Les blessures les plus courantes des coureurs, comme les élongations musculaires et les entorses à la cheville, peuvent être traitées par le participant, sous la supervision d'un adulte, selon la méthode **R.A.C.E.** :

Reposez-vous : Faites une pause de quelques jours durant lesquels vous ne ferez pas de course, ni toute autre activité qui provoque de la douleur sur la zone blessée.

Appliquez de la glace : Durant les 48 premières heures, appliquez de la glace sur la zone touchée pendant 15 à 20 minutes, trois ou quatre fois par jour. Vous pouvez utiliser une compresse glacée, un sac de légumes surgelés ou de la glace concassée. Recouvrir la peau d'une serviette mince avant d'appliquer la glace.

Compression : Appliquez un bandage sur la région touchée pour éviter un œdème. Le bandage doit être bien ajusté, mais pas trop serré, pour éviter que la zone devienne froide ou s'engourdisse.

Élévation du membre : À l'aide d'un oreiller, surélevez la zone blessée au-dessus du niveau du cœur, dans la mesure du possible, afin de réduire la circulation sanguine en direction de la zone touchée et d'éviter d'aggraver l'œdème.

Si un participant ressent une douleur vive quand il court, il doit ralentir ou marcher un certain temps pour voir si la douleur disparaît. Si la douleur persiste, il doit en informer un adulte. Si un participant a une blessure qui ne guérit pas, même après avoir mis en œuvre la méthode R.A.C.E., conseillez-lui de cesser de courir jusqu'à ce qu'un professionnel de la santé ait pu l'examiner.

Communiquez avec ses parents et donnez-leur l'information que vous avez à propos de la blessure. Conseillez-leur de consulter un professionnel de la santé avant de laisser leur jeune reprendre la course. À moins d'être un professionnel de la santé qualifié, n'essayez pas d'évaluer ni de diagnostiquer vous-même la blessure du participant.

RENDRE LE CLUB DE COURSE JEUNESSE AMUSANT

MOTIVER LES PARTICIPANTS

- **Des jeux** qui incluent de la course. Vous trouverez une liste de jeux dans ce guide.
- J'ai prévu une **course amusante finale** (voir la liste d'épreuves incluse à ce guide).
- Faites le **suivi des progrès** en tenant un tableau des distances individuellement et/ou en groupe. La distance totale, qui comprend les courses-devoirs, peut être cartographiée sur une certaine région, en Nouvelle-Écosse, au Canada ou un itinéraire qui s'arrête devant les communautés mi'kmaw de la province. La distance visée que vous choisissez dépendra de la taille du groupe. Prévoyez une fête pour célébrer l'atteinte de votre destination.
- Prévoyez des **prix pour récompenser les miles des participants** (comme une distance ou un nombre de jours de course) – les vignettes autocollantes, un certificat d'achèvement ou des Toe Tokens (www.fitness-finders.net) sont de bonnes options.
- Prenez le temps de courir/marcher à côté du maximum de participants possibles pour les aider à ajuster leur cadence, les encourager et leur donner des conseils sur la façon dont ils peuvent s'améliorer.
- **Les courses individuelles** sont importantes pour aider les participants à s'améliorer, surtout si votre groupe se réunit seulement une fois par semaine. L'un des moyens d'encourager les participants à faire leurs courses chez eux est de leur donner des « **courses-devoirs** » à la fin de chaque entraînement en groupe.
- **Indiquez le nom** de votre club de course, en y intégrant le nom de l'école, comme Ridgecliff Runners.
- Achetez, grâce à la levée de fonds ou au soutien d'une association parents-enseignants, des **t-shirts** qui portent le nom du club.
- Ayez sous la main des **récompenses saines** comme des bouteilles d'eau et des fruits frais que vous remettrez aux participants après chaque entraînement ou toutes les deux semaines.



CLUB
DE COURSE
JEUNESSE

Défis : Incitez les élèves, le personnel et les parents à participer. Sollicitez une autre école de taille similaire pour voir laquelle aura obtenu le plus de participants ou enregistré le plus de kilomètres. Encouragez ou invitez les parents à venir et à se joindre à leurs enfants au moins une fois.

- Organisez des **tirages hebdomadaires** de choses comme des bons (restaurants santé, installations sportives, jeux de boules ou cinéma) ou des articles propices à l'activité, comme des balles, des frisbees ou des cordes à sauter.
- **Tirage final** : Prévoyez quelques articles plus grands, de préférence des dons. Lors de chaque course, les participants reçoivent un bulletin qu'ils mettent dans un chapeau pour le tirage d'un grand prix final. Ainsi, plus ils courent souvent, plus ils ont de chances de gagner.
- Demandez aux orateurs invités de parler de thèmes sur la course, la nutrition et d'autres formes d'activité physique.
- Donnez aux participants de l'information sur **d'autres épreuves** pour lesquelles ils pourraient vouloir s'entraîner afin d'y prendre part. Il est utile d'avoir des objectifs précis en tête lors de l'entraînement.
- Créez un **bulletin** hebdomadaire contenant une « astuce de la semaine » pour aider les parents à se tenir au courant des activités du Club de course jeunesse.
- **Mettez de la musique** lorsque le groupe est rassemblé et qu'il n'est pas nécessaire d'entendre l'entraîneur.

RENDRE LES CIRCUITS COURTS AMUSANTS

Certaines écoles n'ont pas d'autre choix que d'utiliser un circuit court en béton sur leur terrain. Bien que ce ne soit pas l'idéal, ce peut tout de même être amusant. Des moyens créatifs amusants de compter les tours aideront les participants à poursuivre leur course. On peut, par exemple, demander à un adulte, peut-être le directeur, de se tenir à un endroit et de remettre une « récompense » aux participants à chacun de leur passage. Il peut s'agir d'un bâtonnet de sucette*, d'un élastique, d'un casse-tête, d'un tampon ou du tampon d'un marqueur de bingo sur un bout de papier. Vous pourrez ensuite faire le suivi des distances individuelles ou en groupe, ce qui fonctionne bien si votre groupe essaie de suivre un itinéraire virtuel, par exemple pour faire le tour de la Nouvelle-Écosse.

*Utilisez des bâtonnets de sucettes pour récompenser un tour et des bâtonnets colorés pour récompenser cinq tours. De cette façon, les enfants courent avec plus d'assiduité pour obtenir les bâtonnets colorés, tant convoités!

Les écoles qui réussissent le mieux bénéficient généralement de l'aide de beaucoup de parents bénévoles chaque semaine.

Utilisez le courriel ou les médias sociaux pour communiquer avec les participants, les parents et d'autres écoles.

Faites preuve de créativité et veillez à partager vos idées avec un représentant du Club de course jeunesse pour qu'il puisse les transmettre à d'autres écoles.



METTRE DU PIQUANT DANS L'ENTRAÎNEMENT

La majorité des programmes de course comprennent des entraînements en montée, de vitesse et tempo. Ces types d'entraînements sont normalement ajoutés après un certain temps. Conseillez aux coureurs peu expérimentés de ne pas forcer durant ces entraînements. Il faut pratiquer un seul de ces entraînements chaque semaine (i.e., un entraînement en montée une semaine, puis un entraînement par intervalles ou tempo la semaine suivante), et prendre une journée de repos ou prévoir un entraînement facile le lendemain. Vous n'aurez peut-être pas le temps d'inclure ces entraînements à vos sessions de groupe, mais vous pouvez donner aux participants des instructions sur la façon de les pratiquer lors de « courses-devoirs ».

Accélération ou « fartleks »

Intégrer l'une de ces méthodes à une course régulière est un fantastique moyen non seulement d'améliorer la course en général, mais peut également transformer une mauvaise course en bonne course. Les fartleks sont de brefs épisodes de course plus rapide que l'on ajoute à des courses normales suite à l'échauffement; ils peuvent durer entre 20 et 90 secondes. Ils ne doivent pas prendre la forme de sprints extrêmes ni être si nombreux que le participant est épuisé à la fin. Leur objectif est de rendre la course plus stimulante et plus intéressante.

Course tempo

Une course tempo sert à aider le coureur à préparer son corps à maintenir une certaine cadence. Commencez par vous échauffer par une course facile de 10 minutes, puis pratiquez la course tempo. Le rythme sera seulement un peu plus rapide que celui que le coureur pratique lors des courses de groupe. La durée de la course tempo dépendra de la distance que le coureur se prépare à parcourir.

Dans le cas d'une course de 4,2 km, une course tempo de 5 à 10 minutes suffit. Dans le cas d'une course de 5 km, une course tempo de 5 à 10 minutes sera idéale. Mieux vaut qu'un adulte supervise ce type d'entraînement pour veiller à ce que les coureurs n'exagèrent pas.

Entraînement en montée

Trouvez une pente de 50 à 100 mètres, pas trop abrupte, mais suffisamment raide pour que le participant remarque l'inclinaison. Cette pente doit se trouver dans un endroit sécuritaire, idéalement loin de la circulation et sur un terrain relativement mou. Les participants doivent éviter de courir sur la route.

Demandez aux participants de s'échauffer en faisant un jogging lent de 10 minutes, suivi d'étirements dynamiques.

Les participants doivent monter la pente en courant puis la redescendre en joggant entre cinq et huit fois. Dites-leur de ne pas sprinter, mais de courir à environ 75 % de leur capacité. Ils ne doivent pas nécessairement courir plus vite que lorsqu'ils joggent. Ils doivent terminer cet entraînement avec suffisamment d'énergie pour répéter la séquence quelques fois encore. Si ce n'est pas le cas, ils ont probablement couru trop vite ou fait trop de séquences.

L'entraînement doit se conclure par un jogging de récupération de cinq minutes ou une marche suivie de quelques étirements.

Rappelez aux participants d'écouter leur corps, surtout lorsqu'il s'agit d'un exercice qu'ils n'ont encore jamais pratiqué. Comme il peut être très difficile de courir en montée, il faut commencer par une cadence aisée, puis accroître progressivement l'effort et le niveau de difficulté.

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Cet entraînement aidera à acquérir de la puissance et à augmenter la vitesse de course. Une piste de course ou un terrain plat est idéal pour pratiquer l'entraînement par intervalles ou en vitesse. Mesurez des distances de 100, 200 et 400 mètres. Si possible, utilisez une montre. Faites le même échauffement, la même récupération et les mêmes étirements que pour la course en montée.

L'entraînement est constitué de la répétition de séquences de différentes distances, en fonction du niveau de conditionnement physique des participants. Les séquences ne doivent pas être considérées comme des sprints. Les participants doivent courir à environ 75 % de leur capacité. Ils doivent terminer l'entraînement avec suffisamment d'énergie pour répéter la séquence quelques fois encore. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'entraînements par intervalles. Les deux premiers s'adressent aux coureurs inexpérimentés et les deux suivants aux coureurs plus expérimentés/en meilleure forme. Choisissez un seul un entraînement par séance.

Les jeunes coureurs doivent pratiquer différentes cadences durant les courses de relai et les jeux de course.

Entraînement par intervalles n°1

- 200 m x 3 (1 minute de marche entre chaque séquence de 200 m)
- Pause de 2 minutes
- 100 m x 4 (1 minute de marche entre chaque séquence de 100 m)

Entraînement par intervalles n°2

- 200 m x 2 (1 minute de marche entre chaque séquence de 200 m)
- Pause de 2 minutes
- 100 m x 6 (1 minute de marche entre chaque séquence de 100 m)

Entraînement par intervalles n°3

- 400 m x 2 (1-2 minutes de marche entre chaque séquence de 400 m)
- Pause de 2 minutes
- 200 m x 2 (1 minute de marche entre chaque séquence de 200 m)
- Marche de récupération de 2 minutes
- 100 m x 4 (1 minute de marche entre chaque séquence de 100 m)

Entraînement par intervalles n°4

- 200 m x 5 (1 minute de marche entre chaque séquence de 200 m)
- Pause de 2 minutes
- 100 m x 6 (1 minute de marche entre chaque séquence de 100 m)

Les **exercices de course**, comme ceux exposés à la page 22, peuvent aussi être inclus à un programme d'entraînement et sont un bon moyen d'améliorer la technique de course. Il faut faire ces exercices après l'échauffement ou la course pendant approximativement 15 minutes.



JEUX DE COURSE

Une façon de rendre les entraînements plus amusants et d'inciter les participants à demeurer actifs consiste à inclure des jeux de course après le volet consacré à la course de chaque entraînement ou lors de l'échauffement. Vous trouverez quelques idées de jeux à pratiquer sur un terrain ou dans un gymnase.

Jeu de la cadence des animaux : (Participants plus jeunes du primaire). Ce jeu est un moyen amusant d'enseigner l'ajustement du rythme aux participants. Choisissez un animal pour symboliser différentes cadences de marche et de course, comme la tortue pour la marche, l'âne pour un jogging lent, le cheval pour la course et le guépard pour le sprint. Dites le nom de chaque animal et demandez aux participants de courir au rythme approprié. Il n'y a pas de « gagnant » à ce jeu.

La chasse aux loups : Une personne, qui se tient au milieu du terrain ou du gymnase, est « le loup ». Les autres participants se tiennent en file à une extrémité du terrain ou du gymnase. Lorsque la personne qui joue le rôle du loup crie « chasse aux loups », chacun essaie de courir de l'autre côté sans se faire épingler. Ceux qui se sont fait attraper se mettent au milieu pour essayer d'épingler les participants restants. La dernière personne à se faire attraper devient le loup lors de la partie suivante.

Le rattrapage ou le mille-pattes : Il s'agit plus d'un exercice de course et d'un moyen simple d'accroître la distance d'un entraînement. Demandez aux participants de se mettre en file, par groupe de huit ou dix. Ces groupes courront autour d'une zone précise ou feront des allers-retours entre deux points. L'objectif est que la dernière personne en ligne sprinte vers l'avant de la file. Le rythme doit être suffisamment lent pour que cet exercice fonctionne. Demandez aux groupes de continuer à courir jusqu'à ce que tout le monde ait été en tête plusieurs fois. Pour cette version du mille-pattes, on utilise un bâton,

que l'on passe de l'avant vers l'arrière. Lorsque le bâton arrive à la dernière personne, celle-ci court à l'avant de la file, puis le passe à la personne derrière elle.

Le soccer du crabe : Soccer joué en position de crabe.

Les îles : Ce jeu est similaire à celui des statues (voir page suivante) sauf qu'au bruit du sifflet, les participants doivent courir sur l'une des îles (hula hoops ou petits tapis étendus sur le sol). Les îles peuvent être partagées, mais les participants n'ont pas le droit de se toucher. Le dernier participant qui atteint une île est hors jeu. Réduisez le nombre d'îles au fur et à mesure que le groupe se rétrécit.

Les échelles : Répartissez le groupe en deux équipes. On forme deux files, l'une en face de l'autre. Demandez aux participants de s'asseoir, d'étendre leurs jambes avec les pieds qui se touchent juste un peu. Donnez à chaque paire un numéro. Lorsqu'un numéro est prononcé, les deux opposants se lèvent rapidement, courent en enjambant les jambes des autres pairs dans une direction, puis courent à l'extérieur de l'échelle jusqu'à l'autre extrémité avant de poursuivre leur course en enjambant les jambes des autres pairs jusqu'à revenir au point de départ. La première personne à revenir à son point de départ gagne un point pour son équipe. Prévoyez suffisamment d'espace entre les pairs assises pour que les joueurs puissent courir entre leurs jambes sans marcher sur qui que ce soit.

Fourgon lâche : Une personne est le fourgon lâche, tandis que les autres participants se répartissent en groupes de trois personnes pour former des petits trains en tenant les hanches de la personne qui les précède. Le fourgon lâche court après les trains et essaie de s'attacher à l'un d'eux. Lorsqu'il réussit à s'attacher à l'un des trains, le chef de file de ce train devient le nouveau fourgon lâche.

Course d'obstacles : Cette course peut se faire à l'intérieur ou à l'extérieur en fonction de la taille de votre groupe et de l'espace dont vous disposez. Incluez autant d'actions que possible, comme passer au-dessus, en dessous ou autour d'articles, ramper, se pendre, sauter, bondir, etc. Les participants peuvent le faire individuellement, en file, ou sous forme de relais. Pour accroître la variété de la course d'obstacles, incluez de la callisthénie, comme des pompes, des redressements assis ou des flexions des jambes, à la course d'obstacles.

La pieuvre : C'est le même scénario que celui de la chasse aux loups, sauf que le joueur du milieu est une pieuvre qui court et essaie d'épingler les joueurs qui traversent le terrain ou le gymnase. Au fur et à mesure que la pieuvre épingle des gens, ceux-ci demeurent à leur place et jouent le rôle de tentacules, qui essaient d'épingler des joueurs sans bouger leurs pieds. Pour accélérer un peu la partie, essayez de limiter l'espace de jeu ou de commencer par plusieurs pieuvres au centre.

Triangle ralentisseur : (Plus un exercice de course qu'un jeu). Installez un triangle dans un gymnase ou sur un terrain et trois pylônes séparés par une distance de 25 à 50 m. Les participants marchent entre les pylônes 1 et 2, joggent entre les pylônes 2 et 3, puis sprintent entre les pylônes 3 et 1. Répétez plusieurs fois la séquence et changez de direction après quelques minutes.

Bâbord et tribord : Dites aux participants d'imaginer qu'ils sont sur un bateau. Hurlez des commandements, auxquels les participants doivent obéir. La dernière personne à réaliser le commandement est hors jeu. Voici certains des commandements que vous pouvez essayer : tribord (courez vers la droite), bâbord (courez vers la gauche), proue (courez vers l'avant), poupe (courez vers l'arrière), frotter le pont, tomber sur le pont (face contre terre), sous-marin (couché sur le dos avec une jambe en l'air), et le capitaine arrive (mettez-vous au garde-à-vous). Faites preuve de créativité et inventez vos propres commandements.

Lapins et meutes : Choisissez trois ou quatre participants parmi les plus rapides qui devront commencer dans la meute des chiens, tandis que les autres seront les lapins. Commencez par faire courir les lapins autour du terrain ou du gymnase. Lorsque les lapins ont pris un peu d'avance, lâchez les meutes de chiens en hurlant « les meutes de chiens sont lâchées » ou « qui a laissé sortir les chiens? ». Les chiens courent après les lapins considérés attrapés une fois que les chiens les ont dépassés. En fonction de la taille du circuit, laissez les enfants faire un ou deux tours. Choisissez les chiens des meutes suivantes dans le groupe des lapins qui n'ont pas été attrapés.

Simon dit : Utilisez des actions, comme 10 sauts avec écarts, pompes, sauts de grenouille ou courir deux tours, pour rendre ce jeu traditionnel très actif.

Course de relais : Il y a un nombre infini de types de courses de relais parmi lesquelles on peut choisir. Vous pouvez choisir la course avant, arrière ou latérale, les sauts, les rebonds, le rampement, le déplacement en chariot, la course en couple, le déplacement en brouette en couple, saute-mouton, etc. Prévoyez des mouvements comme les pompes, les redressements assis et les sauts avec écart au point de retour.

Si vous voulez que les participants demeurent vraiment actifs, faites-leur faire des sauts ou courir sur place pendant qu'ils attendent leur tour.

Roche, papier, ciseaux : À jouer comme un jeu de mains, sauf que les participants sont en équipe et jouent le scénario. Formez deux équipes, en deux files, l'une en face de l'autre. Chaque équipe entre dans la mêlée pour choisir une roche, du papier ou un ciseau. Les participants reviennent en position face-à-face et, à trois, affichent leur choix par leur mouvement (une roche en s'accroupissant, du papier en s'étirant vers le ciel et des ciseaux en croisant les bras). L'équipe « gagnante » poursuit l'autre équipe pour essayer d'épingler les joueurs avant qu'ils atteignent une ligne hors limites. Les joueurs qui se font épingler se joignent à l'autre équipe. L'équipe qui compte le plus de membres à la fin gagne.

Empares-en toi! : Répartissez le groupe en deux files. Demandez aux équipes opposées de former deux files, l'une en face de l'autre, à environ 20 pieds l'une de l'autre. Donnez un nombre aux membres de chaque file à partir de directions opposées de sorte que le numéro d'un participant d'une équipe soit à l'opposé; par exemple, le numéro 20 du participant de l'autre équipe. Mettez un objet, comme un sac de fèves, sur le sol entre les deux équipes. Criez un nombre pour que les joueurs correspondants fassent la course pour ramasser l'objet. Le joueur qui arrive à prendre l'objet et à le retourner à l'endroit sans être épinglé par son opposant obtient un point pour son équipe.

Statues : Essayez de jouer à ce jeu populaire avec ou sans musique. Demandez aux enfants de jogger autour du terrain ou du gymnase. Lorsque la musique cesse ou que vous sifflez dans le sifflet, tout le monde doit s'arrêter et faire la statue. Les joueurs qui se font prendre sont hors jeu.

Tempête sur la mer : Il s'agit d'une variante de la chasse aux loups. Répartissez les participants en deux groupes, l'un étant les poissons et l'autre les baleines. Disposez chaque équipe en file aux extrémités du terrain. Choisissez un ou plusieurs requins que vous mettrez au milieu du terrain. Les requins crient soit « poisson » soit « baleine ». Ces participants doivent ensuite essayer de courir à l'autre extrémité du champ sans se faire épingler. Les participants qui se font épingler deviennent des algues; ils doivent demeurer sur place et essayer de toucher les autres participants qui traversent le terrain. Si les requins crient

« tempête sur la mer », les membres des deux équipes traversent le terrain à la course. La dernière personne à se faire attraper débute la partie suivante en jouant le rôle du requin.

Étiquette : Il existe une multitude de variantes de l'étiquette qui inciteront les enfants à continuer de courir. Pour éviter un zèle d'étiquetage excessif, qui risque de provoquer des blessures, utilisez une frite de deux pieds, que vous donnerez aux étiqueteurs. Si vous avez un grand groupe, il peut être utile de nommer plusieurs enfants « étiqueteurs ».

Chat perché : Ce jeu peut prendre différentes formes. La personne épinglée et donc « gelée » doit demeurer debout, avec les jambes ouvertes. Elle peut se libérer lorsqu'un autre joueur rampe entre ses jambes ou court en dessous de ses bras étendus à l'horizontal. Si vous avez un grand groupe, désignez quelques personnes, que vous chargerez d'être le « chat perché ». Pour modifier ce jeu un petit peu, essayez de demander aux participants de faire 10 sauts avec écart ou cinq pompes pour se libérer au lieu de courir entre les jambes des autres joueurs.

Pour l'**Étiquette de l'amibe ou du chabot**, la personne centrale tient la main des personnes qu'elle épingle pour former progressivement une immense file de joueurs qui continue, en groupe d'une seule unité, de poursuivre les autres. Le groupe du chabot peut se diviser en groupes de deux, trois ou quatre personnes, et continuer d'essayer d'épingler les joueurs restants.

L'étiquette têtes et queues se joue en équipes, une équipe avec les mains sur la tête et l'autre avec les mains sur les fesses. Les membres des deux équipes se pour, suivent et doivent passer dans l'autre équipe s'ils se font épingler.

L'étiquette partenaire commence en demandant à tout le monde, sauf à la personne centrale, de trouver un partenaire. La personne centrale poursuit les couples. Lorsque le partenaire d'un couple est épinglé, l'autre partenaire devient la personne centrale. La personne centrale rejoint son nouveau partenaire et essaie d'éviter de se faire épingler.

Le jeu de l'**étiquette hospitalière** est similaire à celui de l'étiquette traditionnelle, sauf qu'une fois épinglée, la personne doit demeurer à l'endroit où elle a été touchée, comme si elle était blessée, et continuer de courir. Si elle se fait à nouveau épingler, elle doit utiliser son autre main pour la mettre sur la deuxième zone touchée. Si elle se fait toucher une troisième fois, elle est hors jeu. Ce jeu peut devenir très amusant si les personnes centrales arrivent à toucher les autres participants à différents endroits, comme la jambe ou le sommet de la tête.

Frisbee ultime : Il s'agit d'une variante du football. Répartissez le groupe en deux équipes. L'objectif du jeu est de faire en sorte que le frisbee traverse le terrain et arrive dans la zone finale. Les joueurs n'ont pas le droit de courir avec le frisbee. Ce n'est que lorsque le frisbee tombe à terre ou est intercepté que l'on peut faire demi-tour.



ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

En raison du climat de la Nouvelle-Écosse, il y aura des jours où le mauvais temps empêchera la course à l'extérieur. Si vous avez accès à un gymnase ou à une grande salle de classe, vous pouvez proposer aux participants un entraînement qui leur permettra d'entraîner leur capacité aérobique et de renforcer leur corps. L'entraînement en circuit consiste à passer d'un exercice à l'autre avec un repos minime entre chaque série.

PRÉPARATION À L'ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

- Répartissez les participants en groupes de quatre à huit.
- Organisez les stations de sorte que des activités similaires ne soient pas l'une à côté de l'autre (par ex., ne pas mettre côte à côte les sauts au mur et l'adossement au mur).
- Avant de commencer, montrez comment faire chaque exercice.
- Mettez à chaque station un panneau sur lequel est indiqué l'exercice à faire.
- Utilisez un chronomètre et un sifflet pour indiquer aux participants à quel moment ils doivent passer à la station suivante.
- Prévoyez un échauffement et une période de récupération constituée de 5 à 10 minutes de jogging.
- Vous pouvez mettre de la musique pour motiver les participants et leur indiquer quand passer à la station suivante.
- Chaque station dure une minute, et il faut prévoir 30 secondes pour passer à la station suivante.

- Le nombre de stations prévu déterminera la durée de l'entraînement. Si vous avez prévu 10 stations d'une minute, et 30 secondes de repos entre chaque station, il faudra 15 minutes pour faire un circuit complet. Planifiez un entraînement en circuit d'environ 30 minutes, sans l'échauffement et la période de récupération.

EXEMPLES D'EXERCICES

Demi-redressement assis : Choisissez divers exercices abdominaux. Disposez des tapis à cette station, si possible.

Bicyclette : Bon exercice abdominal général. Dites aux participants de se coucher sur le dos, puis de toucher en alternance le genou avec le coude du côté opposé, en gardant les épaules surélevées.

Planche : Fantastique exercice pour le tronc. Demandez aux participants de se coucher à plat ventre sur le sol, le poids du corps sur les mains ou les avant-bras et les orteils, le reste du corps à plat comme une planche en sollicitant les muscles abdominaux, fessiers et lombaires. Il est important de conserver la colonne alignée avec la tête. Intensifiez l'effort en demandant aux participants de se balancer d'avant en arrière ou essayez des flexions avec une planche latérale.

Exercices de renforcement du dos : Les extensions du dos s'effectuent en se couchant à plat ventre et en soulevant les bras et les jambes, soit séparément, soit ensemble. Les participants maintiennent leur position 10 à 15 secondes, se reposent, puis répètent l'exercice. Une version plus facile consiste à alterner le lever du bras gauche et de la jambe droite, puis du bras droit et de la jambe gauche.

Circuits de course : Cette activité est possible seulement si vous avez un gymnase à disposition. Installez des pylônes pour éviter que les participants courent vers d'autres stations.

Sauts sur place : Dites aux participants de sauter continuellement sur place. Veillez à ce que cette station ait suffisamment d'espace pour contenir le nombre d'élèves qui sautent sur place.

Sauts au mur : Demandez aux participants de se tenir debout face au mur. Ils doivent décoller du sol en se propulsant avec les deux pieds, puis essayer de toucher des mains le mur, le plus haut possible. Ils doivent continuer de sauter jusqu'à ce que vous sifflez dans le sifflet.

Flexions des jambes : Demandez aux participants de se tenir debout avec les mains sur les hanches, de faire un pas en avant en alternant la jambe droite et la jambe gauche, en laissant leur poids tomber pour que la jambe mise en avant se plie à un angle de 90 degrés. Il faut arrêter la flexion lorsque le genou est aligné sur les orteils. Il faut faire les flexions suffisamment lentement. Voici les options de flexion : flexions avant en marchant, flexion arrière en marchant, flexion de torsion ou flexion latérale.

Coup de pied dans le derrière : Demandez aux participants de faire un mouvement de course et essayez de frapper leur derrière en alternant les pieds. Cela se fait sur place, le plus rapidement possible, les genoux en direction du sol.

Pompes : Les pompes sont un fantastique exercice pour le haut du corps. Rappelez aux participants de garder leur corps droit, les mains en dessous des épaules et de ne pas laisser sortir les fesses. Le trois-quarts ou les pompes modifiées (évitez d'appeler ce mouvement des « pompes de fille ») sont plus faciles à exécuter, car ce sont les genoux, et non pas les orteils, qui supportent le poids du corps. Cet exercice doit être effectué lentement.

Saut en position accroupie : Dites aux participants de faire un saut partiel en position accroupie, de façon explosive, en s'élevant le plus haut possible, puis de revenir en position accroupie.

Montée sur banc : Utilisez une boîte, une marche ou un banc qui demeurera stable lorsque les participants y monteront. Dites aux participants de monter avec une jambe, de toucher le sommet de la marche avec le pied opposé, puis de redescendre. Veillez à ce qu'ils alternent constamment les jambes. La hauteur de la marche doit être supérieure à 30–45 cm.

Adossement au mur : Demandez aux participants de s'appuyer contre le mur et de se baisser en position assise. Ils devront marcher avec les pieds légèrement vers l'extérieur pour ce faire. Leurs genoux doivent être à un angle de 90 degrés. Les participants doivent demeurer dans cette position jusqu'à ce qu'ils aient besoin d'une pause.

Lever de jambe avec genoux surélevés : Dites aux participants de courir en levant exagérément les genoux et en rebondissant sur le sol. Comme l'orientation du mouvement est davantage vers le haut que vers l'avant, le mouvement peut être pratiqué sur place. Il faut conserver le haut du corps droit et balancer les bras vigoureusement. Il faut faire cet exercice rapidement.

Flexion des triceps/sur banc : Utilisez un banc ou une marche qui demeurera stable durant cet exercice. Les élèves s'adossent au banc et étendent leurs mains vers l'arrière jusqu'à ce qu'elles atteignent le bord du banc, les doigts orientés vers leur corps. Ils doivent ensuite déplacer leurs pieds légèrement vers l'extérieur, jusqu'à ce que leurs genoux soient pliés à un angle de 90 degrés. Les élèves laissent tomber et soulèvent leur poids en pliant et en redressant leurs bras. Cet exercice travaille les triceps. Il peut aussi s'effectuer au sol.

Course navette de relai : Cette course peut se faire si vous avez des groupes de quatre personnes ou plus par station. Établissez une distance d'environ 10 mètres et marquez-la d'une ligne ou avec du papier collant. Dites à chaque personne de courir vers le papier collant, de toucher le sol et de revenir, puis d'aller à l'extrémité de la file de son équipe.

Autres idées : Extension-flexion des chevilles, sauts de grenouille et saut d'écart.



MODES DE VIE SAINS

Les bienfaits de l'activité physique

Il est important de partager l'information sur les bienfaits de l'activité physique avec les participants. L'objectif n'est pas de les éduquer, mais de les inciter à continuer de mener une vie active et saine. Veuillez transmettre l'information suivante durant l'une des sessions consacrée à l'astuce de la semaine.

Une activité quotidienne vous aidera à améliorer votre santé et votre bien-être en :

- renforçant vos os et vos muscles;
- renforçant votre cœur;
- abaissant votre risque de maladie;
- favorisant une bonne croissance et un bon développement;
- favorisant une bonne posture, la souplesse et l'équilibre;
- favorisant l'atteinte d'un poids santé;
- vous aidant à mieux étudier;
- vous donnant une occasion de rencontrer de nouveaux amis;
- améliorant votre estime de vous-même et votre humeur;
- vous aidant à remédier au stress et à vous détendre;
- accroissant votre niveau d'énergie;
- ayant beaucoup de plaisir.

Les auteurs des **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes** recommandent de faire chaque jour un **minimum de 60 minutes** d'activité physique modérée à vigoureuse.

Il s'agit, entre autres, d'activités vigoureuses au moins trois jours par semaine ainsi que d'activités de renforcement osseux et musculaire au moins trois jours par semaine (visitez www.csep.ca pour plus d'information). Passez quelques minutes dans l'un des premiers clubs de course pour inciter les participants à faire du remue-méninges concernant les nombreux moyens d'être actif (les activités comme les jeux, la corde-à-sauter et le transport actif sont aussi considérées comme une activité physique).

Santé Canada recommande que les enfants **réduisent** la quantité de **temps non actif (sédentaire)** qu'ils accumulent chaque jour et évitent les périodes d'inactivité prolongées. Encouragez les participants à passer une heure de moins par jour à faire des activités qui ne requièrent pas beaucoup d'énergie, comme regarder la télévision, jouer à des jeux informatiques ou naviguer sur les médias sociaux. (La durée maximale du temps d'écran récréatif recommandée pour les enfants de 5 à 17 ans est de deux heures par jour).

Nutrition

L'inactivité est seulement l'une des habitudes malsaines qui provoquent des problèmes de santé dans la société d'aujourd'hui. De mauvaises habitudes alimentaires sont tout aussi problématiques, et nous devons nous employer à les améliorer. Vous êtes bien placé pour non seulement donner aux participants de l'information sur la bonne nutrition, mais aussi pour avoir une influence sur leurs habitudes alimentaires en les convaincant de l'importance de prendre soin de leur corps. Rappelez-leur qu'ils n'ont qu'un seul corps pour toute la vie et qu'il sera plus confortable et durera plus longtemps s'il reçoit un carburant de bonne qualité.

DES CHOIX SANTÉ

Nous avons inclus dans le Guide du coureur quelques renseignements de base concernant les choix alimentaires santé et le Guide alimentaire canadien, et nous vous encourageons à rappeler aux participants comment bien s'alimenter. À cette fin, veuillez leur transmettre les astuces suivantes :

- Prendre trois repas par jour, y compris le petit-déjeuner.
- Utiliser le Guide alimentaire canadien pour en savoir davantage sur les aliments sains.
- Lire les étiquettes des produits alimentaires et les listes d'ingrédients.
- Boire de l'eau et non pas des boissons sucrées comme la liqueur ou le jus.
- Inclure au moins un légume ou un fruit à chaque repas et collation.
- Choisir des produits laitiers faibles en gras, comme du lait écrémé ou 1 %.
- Prendre de plus petites quantités de nourriture, manger lentement et cesser de manger lorsqu'on est rassasié.
- Éviter les aliments et les boissons riches en sucre, en gras, en sodium et en ingrédients artificiels.
- Préparer des collations et des déjeuners santé pour l'école ou les sorties.
- Éviter les tentations en ne gardant pas d'aliments malsains à la maison.

Hydratation

Lorsqu'on fait de l'exercice et pour la santé en général, il est important de bien s'hydrater en buvant de l'eau régulièrement. Que vous soyez en train de faire de l'exercice ou assis en classe, votre corps a besoin d'eau. En fait, comme plus de 60 % du corps a besoin d'eau pour fonctionner correctement, encouragez les participants à boire régulièrement des boissons saines tout au long de la journée.

Il est particulièrement important de boire durant l'exercice pour remplacer l'eau perdue par la transpiration, vivre au meilleur de ses capacités, prévenir la déshydratation et maintenir une température corporelle saine.

Voici quelques astuces concernant l'hydratation :

- Encouragez les participants à boire de l'eau tout au long de la journée.
- Il n'est pas nécessaire de boire des quantités excessives d'eau. Utilisez la soif comme indice.
- Les participants n'ont pas besoin d'emporter de l'eau durant leurs courses, à moins qu'ils courent plus longtemps (plus de 45 minutes) ou lorsqu'il fait très chaud/humide.

- Comme on transpire tout de même lorsqu'on court par temps plus frais, rappelez aux participants de veiller à leur hydratation lorsqu'ils font de l'exercice en hiver.

Le bon carburant

Une alimentation saine préparera les participants à n'importe quel type d'exercice, dont la course. Il existe certes de l'information concernant ce dont notre corps a besoin avant, durant et après l'activité physique, mais elle peut porter à confusion. Voici quelques astuces à transmettre aux participants concernant le bon carburant avant, durant et après la course :

- Veillez à demeurer hydraté durant la journée en **buvant de l'eau régulièrement**.
- Planifiez **vos repas** et **vos collations** de sorte à courir deux heures après un repas, mais à pouvoir aussi prendre une collation afin d'éviter de commencer la course en ayant faim.
- À moins de courir plus de 60 minutes, **l'eau** est la meilleure boisson pour assurer l'hydratation.

- **Boire durant une course** : à moins que vous couriez 45 minutes ou plus, ou par temps très chaud ou très humide, il n'est pas nécessaire d'emporter de l'eau durant votre course. Si vous êtes correctement hydraté, vous pourrez achever votre course à l'aise. N'oubliez pas de boire de l'eau à la fin de la course.
- **Les boissons sportives** ont été développées pour les athlètes qui pratiquent une activité vigoureuse durant plus d'une heure. Elles contiennent beaucoup de sucre et d'autres ingrédients dont les athlètes n'ont pas besoin. Si vous prévoyez être très actif pendant plus d'une heure et avoir besoin de quelque chose de soutenant, préparez votre propre « boisson sportive » en mélangeant 1/3 de tasse de jus de fruit 100 % pur et 2/3 de tasse d'eau.
- Il n'est pas recommandé de manger **en faisant de l'exercice**, car cela risque de provoquer des maux d'estomac, surtout si vous faites une activité comme la course avec rebonds.

Cependant, si vous savez que vous serez actif pendant plusieurs heures, comme lors d'une compétition d'athlétisme ou d'un tournoi, emportez des collations saines que vous pourrez manger en petites quantités sans troubles d'estomac. Voici quelques bons exemples : des fruits, du yogourt, du granola, des noix et des graines en petites quantités, du fromage et des craquelins.

- Il est important de **se ravitailler** surtout après un entraînement long ou ardu. De l'eau et une collation saine feront l'affaire dans la majorité des cas. Comme le **lait au chocolat** est une boisson sucrée, il ne doit pas être considéré comme une boisson de récupération saine.
- Les **boissons énergétiques/caféinées** ne sont pas sécuritaires pour les enfants et les jeunes, car elles sont riches en caféine, en sucre et autres stimulants. Un jeune dont l'alimentation est saine a suffisamment d'énergie pour toute la journée, même s'il est très actif.

Il n'y a rien comme l'eau

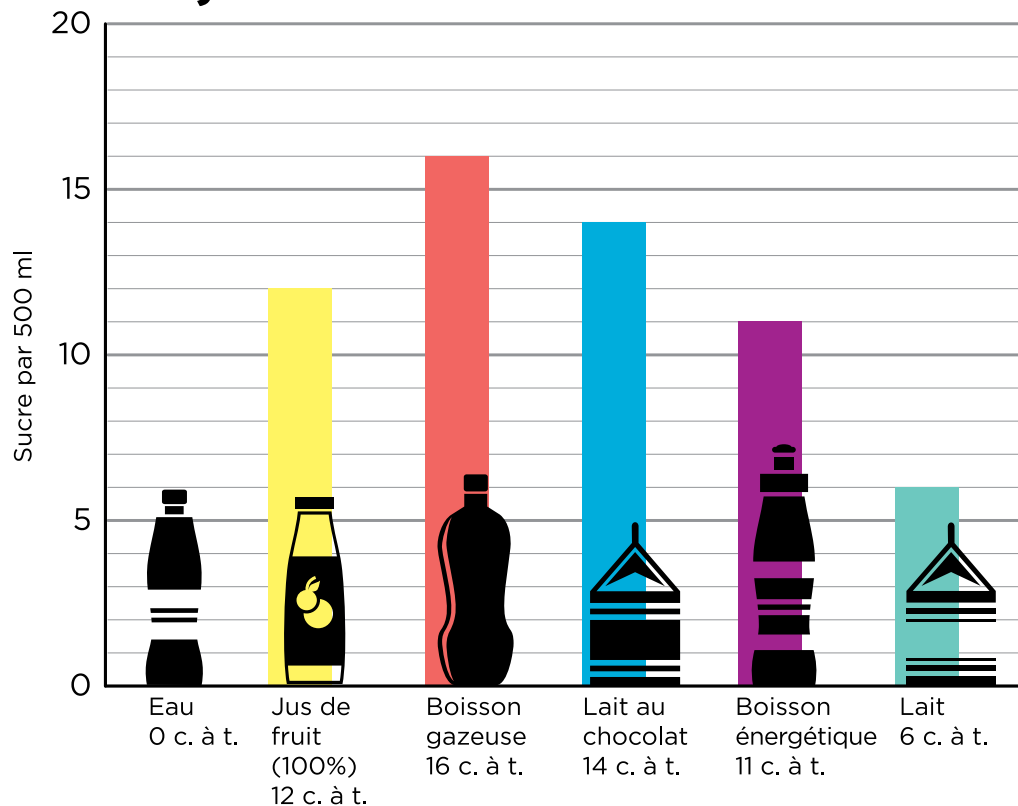


TABLEAU DE COURSE

Voici un exemple de tableau de course remis à tous les participants. Encouragez les participants à inclure des courses individuelles et des épreuves de groupe à leur tableau.

DATE	DISTANCE KM	DURÉE MIN.	COMMENTAIRES	DISTANCE TOTALE
2 MARS	2 KM	25 MIN.	SUPER J'AI COURU 2 KM!	2 KM



CLUB
DE COURSE
JEUNESSE

DATE	DISTANCE KM	DURÉE MIN.	COMMENTAIRES	DISTANCE TOTALE



CLUB
DE COURSE
JEUNESSE

DATE	DISTANCE KM	DURÉE MIN.	COMMENTAIRES	DISTANCE TOTALE



KIDSRUNCLUB.CA

Un programme de la



La traduction du Guide de l'entraîneur a été rendue possible grâce au financement de

