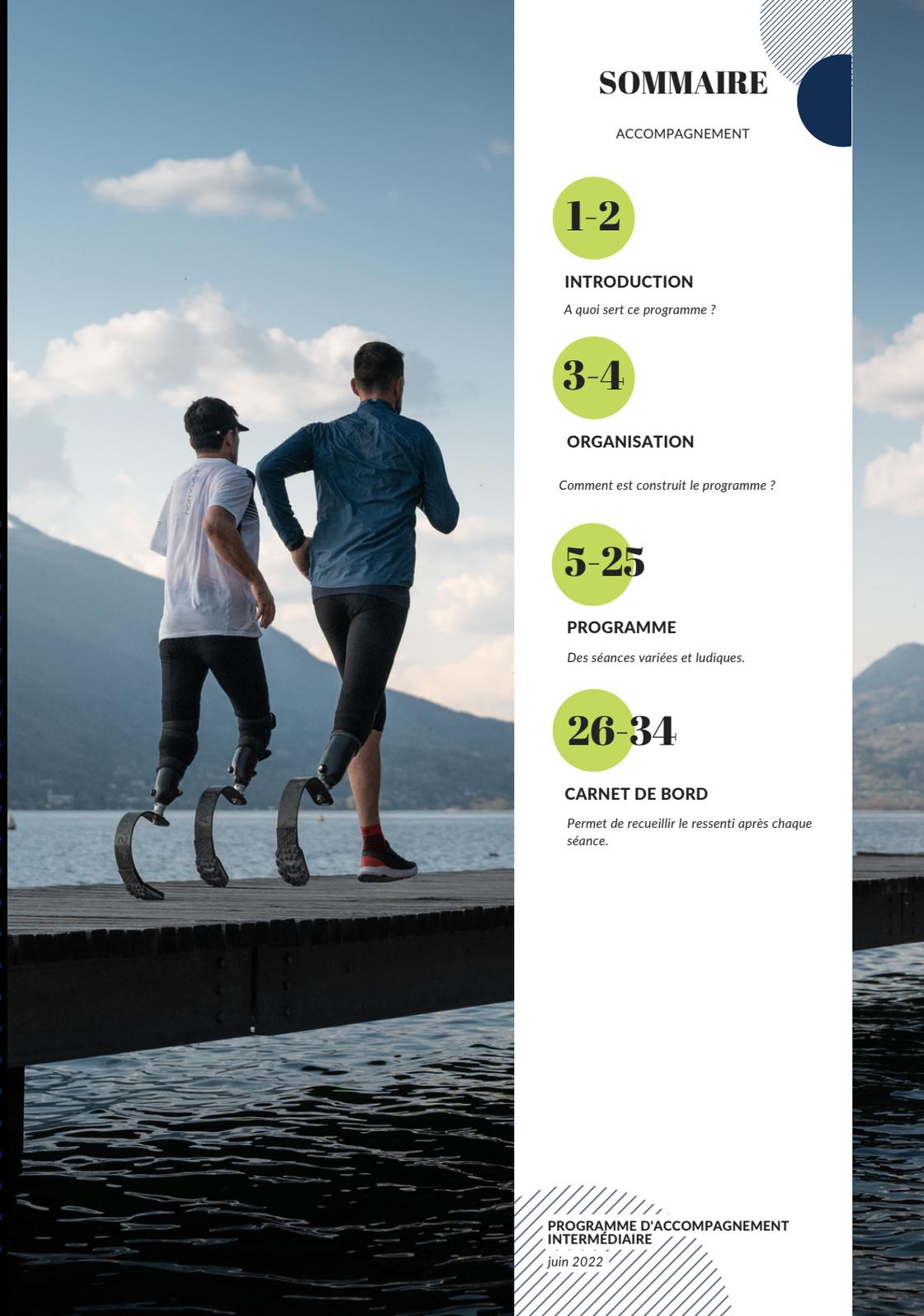




## PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

Perfectionnement

<https://hopper-accessibility.com>



## SOMMAIRE

ACCOMPAGNEMENT

**1-2**

### INTRODUCTION

*A quoi sert ce programme ?*

**3-4**

### ORGANISATION

*Comment est construit le programme ?*

**5-25**

### PROGRAMME

*Des séances variées et ludiques.*

**26-34**

### CARNET DE BORD

*Permet de recueillir le ressenti après chaque séance.*

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT  
INTERMÉDIAIRE

juin 2022



# INTRODUCTION

La course à pied, exercée de manière régulière permet de diminuer le risque de maladie cardiovasculaire et d'infarctus du myocarde (crise cardiaque), réduit le cholestérol, le pourcentage de graisse corporelle et les risques liés au surpoids.

La course permet également d'atténuer certains symptômes de l'anxiété et de la dépression, et permet d'améliorer les relations personnelles ainsi que l'acceptation de son handicap.

Ce programme est là pour vous accompagner dans la découverte de la course à pied avec lame. Il vous fournira tous les éléments pour guider vos séances, vous permettre de progresser pas à pas et réaliser vos objectifs (à vous de les définir!).

**Il est important de demander l'avis d'un médecin et d'un orthoprothésiste avant la réalisation de ce programme.**

En effet, la course à pied présente un risque de blessure permanent, qui est amplifié lorsque notre membre amputé n'est pas entraîné. Dans ce programme vous retrouverez plusieurs exercices de natures différentes vous permettant de progresser physiquement et limiter ce risque de blessure. Il est important de respecter ce programme dans sa globalité, et de se limiter à ces quelques exercices, même si vous n'avez envie que d'une chose (courir jusqu'à l'autre bout du monde avec la lame). **Privilégiez donc la qualité des exercices et la régularité plutôt que la quantité.**

# INTRODUCTION



Dans ce dernier, vous retrouverez plusieurs exercices de natures différentes vous permettant de limiter le risque de blessure.

Vous pourrez rentrer en contact avec la communauté des utilisateurs et des ambassadeurs à n'importe quel moment si vous avez des interrogations, des doutes ou simplement pour partager votre expérience avec eux. Rejoignez-nous sur le groupe :

*“La communauté Hopper”* sur Facebook.

De notre côté, cela nous permet de recueillir votre expérience et vos ressentis avec la lame Hopper pour l'améliorer (Vous rendez un grand service aux prochains utilisateurs et ils vous en remercient!).

**Mes objectifs :** Ce programme sera une réussite si :

.....  
.....  
.....  
.....



# ORGANISATION

Ce programme de réathlétisation comprend neuf séances d'entraînement et s'étend sur trois semaines. Chaque séance est construite en bloc d'exercices qui doivent être réalisés à la suite. La diversité des exercices proposés permet de cibler les muscles sollicités lors de la course à pied, et ainsi limiter le risque de blessure.

**Le bloc gainage** (sans prothèse) : Travailler le gainage, c'est avoir les muscles profonds du tronc plus forts, et donc moins subir l'impact de chaque foulée au sol. Au contraire, au lieu de subir l'impact, vous allez mieux utiliser l'énergie renvoyée par le sol à chaque foulée et en quelques sortes « rebondir » pour être plus performant et éviter les blessures.

**Le bloc jambes** (avec la hopper) : Avoir des jambes bien musclées va vous donner la stabilité nécessaire pour une bonne technique de course. Mais ce n'est pas tout ! Cela permettra de prévenir et de guérir le mal de dos est de renforcer les muscles du tronc et du dos.

**Le bloc technique** (avec la hopper) : La lame peut s'apparenter à un ressort difficile à appréhender. Il est important de se familiariser avec pour éviter les chutes et les blessures. Avoir une mauvaise technique de course, c'est comme laisser le frein à main serré en conduisant : malgré de gros efforts, on ne progresse pas efficacement. Souvent, les coureurs amateurs ne font pas assez attention à leur technique de course. Pourtant, avoir une bonne technique présente des avantages décisifs. Cela permet de courir plus vite grâce à des



# ORGANISATION

mouvements plus efficaces tout en faisant moins d'effort et en se protégeant des blessures et des trop grandes sollicitations.

**Le bloc course** (avec la hopper) : C'est là où on prend le plus de plaisir. il est temps de mettre en application vos facultés acquises par les blocs précédents ! Que ce soit pour profiter de la nature, pour se vider la tête ou encore apprécier l'effort physique et atteindre des objectifs. En plus de ça, la course améliore votre condition cardio-vasculaire, vous procure une sensation de bien-être et permet la prévention des maladies.

**Le carnet de bord** : A la fin du document se trouve un carnet de bord. Ce carnet vous permet de suivre votre progression tout au long du programme. Vous y renseignerez le niveau de difficulté perçu de la séance en question, mais aussi vos réussites et vos difficultés. Cela vous permettra d'identifier vos points forts et vos axes de progressions. De notre côté cela nous permettra de prendre en comptes vos ressentis pour améliorer ce programme et proposer un meilleur accompagnement aux suivants !

# Programme d'accompagnement

## Les séances



## SÉANCE DE L'ESCARGOT (N°1)



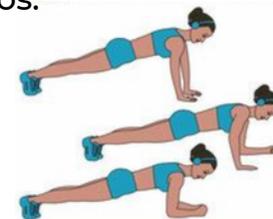
Le marathon est lancé ! Pour votre première séance, vous allez devoir serrer les abdos, mais aussi découvrir le rebond de la lame Hopper. A vos marques, prêt, partez !



### Bloc Gainage

Ce bloc est à réaliser 3 fois. Vous disposez de 30 s de repos entre chaque réalisation du bloc. Chaque exercice dure 1 min et doivent être enchaînés sans temps de repos.

#### Planche commando



En position de planche bras tendus, en maintenant le corps bien droit, écartez les pieds de la largeur des épaules pour plus de stabilité, ou joignez-les pour rendre l'exercice plus difficile, regardez par terre, devant vous. Poser l'avant-bras droit au sol en plaçant le coude à la place de la main, répéter pour l'avant-bras gauche, tendre le bras gauche en replaçant la main sous l'épaule et répéter pour le bras droit.

#### Planche côté



Allongé sur le côté, prenez appui sur votre avant-bras, l'autre bras est le long du corps. En contractant vos abdos, et en mettant le poids de votre corps sur votre avant-bras, relevez le bassin, de manière à ce que vos jambes qui sont tendues soient dans le même axe que votre buste, votre nuque et votre tête.

# SÉANCE DE L'ESCARGOT (N°1)

## Nageur



Allongez-vous sur le ventre, avec les coudes pliés à 90°, les paumes de main sont tournées vers le bas et les jambes sont tendues avec les pointes des pieds sur le sol. Le regard est tourné vers le sol pour ne pas créer de tension au niveau cervical, il faut bien garder la tête dans l'axe de la colonne vertébrale tout le long. Levez la jambe et le bras opposé, les reposez, et alternez de chaque côté.

## Bloc Course

On commence doucement avec une course de 20 min à 75%.  
Le but est de ne pas trop en faire pour cette première séance mais plutôt de bien se familiariser avec la lame Hopper.



# SÉANCE DE L'ESCARGOT (N°1)

## Le défi du jour



Prenez une photo de votre lame lors de votre première utilisation. Si vous le souhaitez, vous pouvez également la partager avec la communauté sur le groupe Facebook :

*"La communauté Hopper".*

N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

# SÉANCE DE LA GRENOUILLE (N°2)

Des cuisses de grenouille pour courir encore plus vite !  
Aujourd'hui, on met l'accent sur le travail technique des jambes.

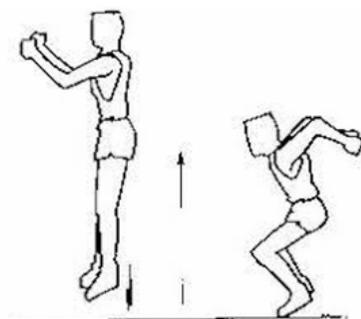


## Bloc Technique

Ce bloc est à répéter 3 fois. Pour chaque exercice, le réaliser sur une vingtaine de mètres puis opérer un demi-tour en trotinant, et le répéter 3 fois. Le temps de repos est illimité. Ici, on favorise la qualité plutôt que l'intensité.

### Sautillements

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit, sautillez doucement sur place, en essayant de répartir le même poids sur la jambe gauche et droite. Sautillez progressivement de plus en plus haut.



### Montées genoux

Commencez à courir sur place en montant haut les genoux, courez sur la pointe des pieds, balancez le bras opposé au genou levé pour garder l'équilibre, regardez devant vous, maintenez votre dos droit et contractez les abdominaux.



# SÉANCE DE LA GRENOUILLE (N°2)

### Talons fesses

Votre pied doit venir frapper votre fesse du même côté, de manière dynamique. Le haut du corps, avec votre bassin, doit rester fixe. Vos bras peuvent vous aider à vous équilibrer.



### Pas chassés

Rapprochez un pied de l'autre en faisant semblant de le chasser. Pendant le saut, le buste doit rester bien droit c'est-à-dire perpendiculaire à la direction que vous allez prendre. Pensez à jeter un coup d'œil sur votre axe de déplacement afin de s'assurer qu'il n'y ait aucun obstacle en vue.



### Drop jump

Debout en haut d'une marche, laissez-vous tomber en avant et recevez-vous sur les deux pieds. Dans le mouvement de la réception, réalisez un saut vertical, le dos droit, les abdos contractés tout en s'équilibrant avec les bras. Répétez.



# SÉANCE DE LA GRENOUILLE (N°2)

## Bloc Course

C'est un fractionné court où vous allez courir vite pendant 30 secondes (entre 100 et 105% de la VMA pour ceux qui utilisent la Vitesse Maximale Aérobie) et courir lentement pendant 30 secondes.

Pendant cette séance vous allez pouvoir faire 2 blocs de 9 min avec 2 min de récupération entre.



## Le défi du jour

Restez le plus longtemps possible en appui uniquement sur la lame.



N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

# SÉANCE DU KIWI AUSTRAL (N°3)



Qui aurait pensé que chasser des vers était aussi physique ? Mais n'ayez pas peur, un vrai repas vous attends à la fin de cette séance !

## Bloc Jambes

Ce bloc est à réaliser 3 fois. Vous disposez de 30 secondes de repos entre chaque exercice. Chaque exercice est à répéter entre 10 et 15 fois selon le niveau de difficulté perçu.

### Montée de marche



Tenez-vous devant une marche. Placez un pied sur la marche puis poussez sur votre jambe arrière afin de vous tenir en équilibre sur la marche. Prenez la position de course : genou bien haut, bras opposé devant, dos droit.

Reposez le pied à l'arrière de la marche et répétez sur la même jambe avant de changer de côté.

### Fentes alternées



Tenez-vous debout, effectuez un grand pas à l'avant puis fléchissez les genoux pour descendre à la verticale. Le dos reste droit, regardez devant vous. Puis repoussez-vous avec votre jambe arrière pour revenir en position initiale.

## Marche crabe

Mettez-vous en position 1/4 de squat (genoux légèrement pliés donc), avec vos pieds largeur de hanches. Vos mains reposent sur votre poitrine, sur vos hanches. Écartez votre pied droit à l'extérieur puis ramenez le gauche afin de vous déplacer sur le côté.



## Pont fessier

Allongez-vous sur le dos en pliant les genoux, le pied à plat sur le sol. Élevez alors le bassin pour former une ligne droite des épaules au genou puis redescendez vers le sol.



## Bloc Course

Course de 3 min à allure soutenue suivie d'1 min et 30 s de trot permettant de récupérer. Le tout à répéter 6 fois



## Le défi du jour

Je réalise la séance avec un ami ou un proche.



N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

# SÉANCE DU POULET (N°4)

Technique et course pour aujourd'hui.  
Vous allez être rôti !



## Bloc Technique

Ce bloc est à répéter 3 fois. Pour chaque exercice, le réaliser sur une vingtaine de mètres puis opérer un demi-tour en trotinant, et le répéter trois fois. Le temps de repos est illimité. Rappel, on favorise la qualité plutôt que l'intensité.

Sautillements

Descente de marche

Montées genoux

Talons fesses

Pas chassés

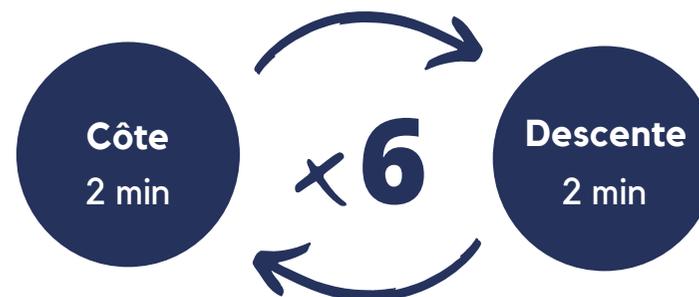
# SÉANCE DU POULET (N°4)

## Bloc Course

Course en côte : permet de travailler beaucoup de choses en même temps c'est l'idéal quand vous n'avez pas beaucoup de temps.

Environ 1 min en côte avec une récupération de 1 min 30 (le temps de redescendre au point de départ). A répéter entre 8 et 10 fois.

Un bon travail musculaire couplé à un renforcement de votre puissance aérobie.



## Le défi du jour

J'essaie de courir, mais en arrière sur une dizaine de mètres (sans tomber évidemment).



N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

Gainage, course, apéro... la routine !



## Bloc Gainage

Ce bloc est à réaliser 3 fois. Vous disposez de 30 s de repos entre chaque réalisation du bloc. Chaque exercice dure 1 min et doivent être enchaînés sans temps de repos.

### Planche commando

### Planche côté

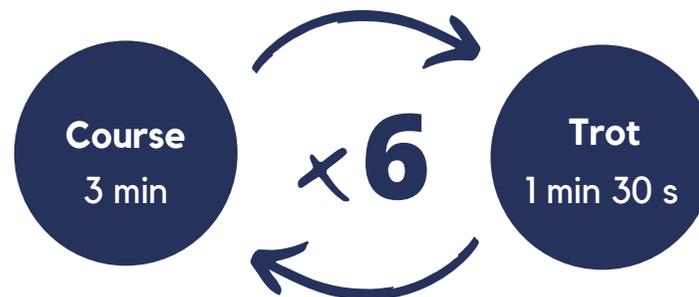
### Superman



Allongez-vous sur le ventre, les bras et les jambes tendus. Levez vos mains et vos pieds en même temps et maintenez la position.

## Bloc Course

Course de 3 min à allure soutenue suivie d'1 min et 30 s de trot permettant de récupérer. Le tout à répéter 6 fois



## Le défi du jour

Réalisez la séance avec un autre testeur. Organisez-vous bien !



N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

# SÉANCE DU LIÈVRE (N°6)

A la fin de cette séance, on veut vous voir sauter comme des vrais petits lapins !



## Bloc Technique

Ce bloc est à répéter 3 fois. Pour chaque exercice, le réaliser sur une vingtaine de mètres puis opérer un demi-tour en trotinant, et le répéter 3 fois. Le temps de repos est illimité. Rappel, on favorise la qualité plutôt que l'intensité.

Sautillements

Montées genoux

Talons fesses

Pas chassés

Pas croisés

Se déplacer de côté (en crabe), avec la jambe extérieure qui passe derrière la jambe la plus à l'intérieur.

Drop jump

# SÉANCE DU LIÈVRE (N°6)

## Bloc Course

Course en continue de 20 min à 75%. Aujourd'hui on approfondie les capacités d'endurance fondamentale.



20 min

Le défi du jour

Sautez le plus haut possible, en mettant autant de poids sur les deux jambes.



N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

## SÉANCE DU LOUP (N°7)

Dernière semaine du programme, vous maîtrisez bientôt la lame comme un vrai chef cuisto !



### Bloc Jambes

Ce bloc est à réaliser 3 fois. Vous disposez de 30 secondes de repos entre chaque exercice. Chaque exercice est à répéter entre 10 et 15 fois selon le niveau de difficulté perçu.

Montée de marche

Fentes alternées

Marche crabe

Pont fessier

## SÉANCE DU LOUP (N°7)

### Bloc Course

C'est un fractionné court où vous allez courir vite pendant 30 secondes (entre 100 et 105% de la VMA pour ceux qui utilisent la Vitesse Maximale Aérobie) et courir lentement pendant 30 secondes.

Pendant cette séance vous allez pouvoir faire 2 blocs de 9 min avec 2 min de récupération entre.



### Le défi du jour

J'essaie de courir sur plusieurs surfaces différentes (goudron, graviers, herbe...).



N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

# SÉANCE DU L'ANTILOPE (N°8)



Déposez tous les tigers qui sont à vos trousses !

## Bloc Technique

Ce bloc est à répéter 3 fois. Pour chaque exercice, le réaliser sur une vingtaine de mètres puis opérer un demi-tour en trottinant, et le répéter 3 fois. Le temps de repos est illimité. Rappel, on favorise la qualité plutôt que l'intensité.

### Sautillements

### Montées genoux

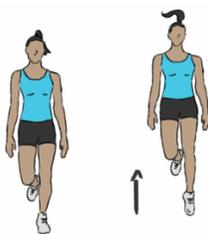
### Talons fesses

### Pas croisés

### Drop jump

### Cloche pied

Debout, dos droit, sautillez 2 fois sur place sur un pied, tandis que le genou de l'autre jambe est levé à 90°, puis changez de pied et recommencez. Les coudes sont fléchis à 90°, le bras opposé au genou levé est en avant, l'autre est en arrière.



# SÉANCE DE L'ANTILOPE (N°8)

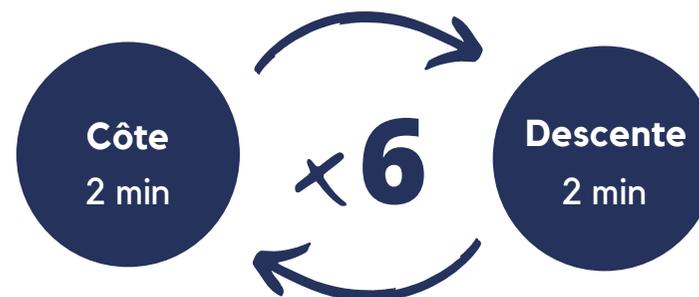


## Bloc Course

Course en côte : permet de travailler beaucoup de choses en même temps c'est l'idéal quand vous n'avez pas beaucoup de temps.

Environ 1 min en côte avec une récupération de 1 min 30 (le temps de redescendre au point de départ). A répéter entre 8 et 10 fois.

Un bon travail musculaire couplé à un renforcement de votre puissance aérobie.



## Le défi du jour

Réalisez la séance avec votre animal de compagnie.



N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

# SÉANCE DU GUÉPARD (N°9)

Aujourd'hui, c'est que du fun !  
Prêt pour le marathon ?



## Bloc Course

L'idée est de vous fixer un objectif de course et de le réaliser.

Mon objectif est : .....

.....

.....

## Le défi du jour

J'essaie de battre un record personnel !

N'oubliez pas de remplir votre carnet  
de bord marathonien !



# Félicitations !

Vous venez de franchir la ligne d'arrivée  
de ce programme.

Vous êtes désormais un Hopper !

Mais ce n'est que le début. Ensemble nous  
allons gravir des montagnes !



# CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !



## Ton ressenti sur la séance 1

Difficulté / 10

Douleurs, sensations  
Etat cutané du  
moignon

Mes succès

Mes difficultés



# CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !



## Ton ressenti sur la séance 2

Difficulté / 10

Douleurs, sensations  
Etat cutané du  
moignon

Mes succès

Mes difficultés



# CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !



## Ton ressenti sur la séance 3

Difficulté / 10	
Douleurs, sensations Etat cutané du moignon	
Mes succès	
Mes difficultés	



# CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !



## Ton ressenti sur la séance 4

Difficulté / 10	
Douleurs, sensations Etat cutané du moignon	
Mes succès	
Mes difficultés	



# CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !



## Ton ressenti sur la séance 5

Difficulté / 10

Douleurs, sensations  
Etat cutané du  
moignon

Mes succès

Mes difficultés



# CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !



## Ton ressenti sur la séance 6

Difficulté / 10

Douleurs, sensations  
Etat cutané du  
moignon

Mes succès

Mes difficultés



# CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !



## Ton ressenti sur la séance 7

Difficulté / 10

Douleurs, sensations  
Etat cutané du  
moignon

Mes succès

Mes difficultés



# CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !



## Ton ressenti sur la séance 8

Difficulté / 10

Douleurs, sensations  
Etat cutané du  
moignon

Mes succès

Mes difficultés

# CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !



## Ton ressenti sur la séance 9

Difficulté / 10

Douleurs, sensations  
Etat cutané du  
moignon

Mes succès

Mes difficultés

Nous vous remercions de nous envoyer votre carnet de bord en photo par mail à l'adresse : [contact@hopper-accessibility.com](mailto:contact@hopper-accessibility.com).



### CONTACTEZ-NOUS

07 81 94 34 27



[direction@hopper-accessibility.com](mailto:direction@hopper-accessibility.com)



<https://hopper-accessibility.com>



[@hopper\\_community](#)

