

A woman with her hair in a bun, wearing a black sports bra, grey leggings, and red running shoes, is captured in a dynamic running pose on a paved path. The background shows a blurred outdoor setting with greenery and a white architectural structure.

# COURIR SANS FUITE

---

## GUIDE TOLÉRANCE ZÉRO



# ABOUT WIP

---



Nous sommes Laura et Lise, **Kinés** du Sport, coachs sportives et coachs de Pilates.

Au fil des années, nous avons développé notre expertise autour des **dysfonctions périnéales** de la femme.

Nous aidons les sportives à reprendre possession de leur corps. Nous proposons un suivi complet et personnalisé, en réintégrant le périnée dans une **approche globale et fonctionnelle**, au service de leur **sport**.

# SOMMAIRE

1

MON ANALYSE

2

LES INCONTOURNABLES

3

LA TECHNIQUE DE COURSE

# INTRO

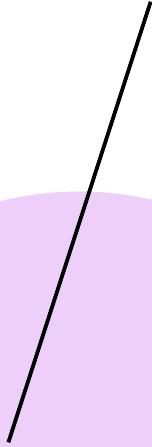
---

La course à pied est un sport d'endurance aux nombreux **bienfaits**. C'est aussi un **sport à impact** : à chaque foulée, des contraintes mécaniques se transmettent à l'ensemble de ton corps y compris au périnée, un ensemble de tissus mous situés dans le bassin, particulièrement **sensibles** aux pressions répétées.

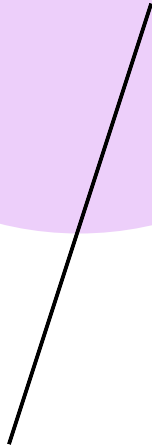


Il n'est donc pas étonnant que certaines femmes ressentent des symptômes en courant, comme des **fuites urinaires** (signe d'un dysfonctionnement du périnée). Elles sont fréquentes, oui, mais elles ne sont ni **normales, ni une fatalité** !

**1**



C H A P T E R



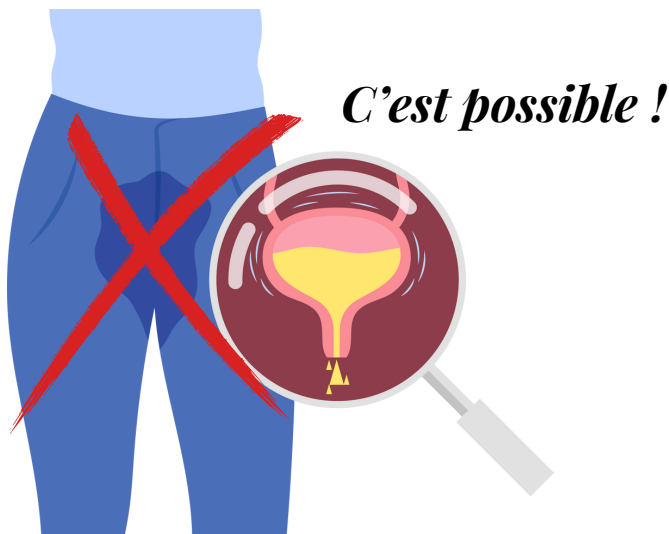
**1**

# 1

## MON ANALYSE

---

*Tu souhaites continuer ou reprendre la course sans te soucier de ton périnée ?*



Dans ce guide, tu trouveras des clés concrètes pour **mieux comprendre** ce phénomène et apprendre à courir plus **sereinement sans fuite**.

Mais avant ça, on va revenir sur quelques points essentiels pour t'aider à mieux connaître **ton corps** et à trouver des **solutions adaptées** à ta situation.

# 1

## MON ANALYSE

---

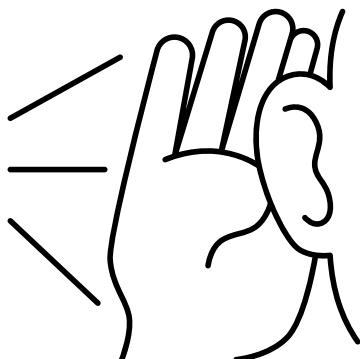
### *Être à l'écoute*

La région périnéale peut être **fragilisée**.

### *Comment le savoir ?*

Lorsqu'il y a un problème ou une **dysfonction**, la région périnéale n'envoie pas toujours des signaux de douleurs.

Il faut donc que tu sois **à l'écoute** des informations que ton corps t'envoie pour savoir si ton **périnée** supporte l'activité physique.



# 1

## MON ANALYSE

---

Voici la liste de symptômes d'alerte pendant ton entraînement :

- Douleurs au niveau du bas ventre/entrejambe
- Sensations d'avoir comme une boule (dans le vagin)
- Tiraillements bas ventre /entrejambe
- Sensations de pesanteur
- Fuites urinaires
- Fuites fécales



Ces signaux sont des messages que ton périnée t'envoie : ils indiquent que les contraintes **dépassent** probablement **ses capacités** actuelles. Il est alors essentiel **D'ADAPTER** ton entraînement dans un premier temps.

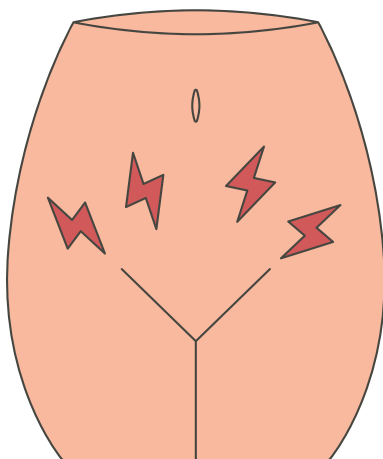
# 1

## MON ANALYSE

---

### *Est-ce ton périnée le problème ?*

Ton périnée doit être suffisamment tonique pour **absorber les impacts** répétés liés à la course à pied. Il doit pouvoir résister aux pressions intra-abdominales générées à chaque foulée.



Si ce n'est pas le cas, cela peut **fragiliser** la zone et engendrer à terme des dysfonctions périnéales, comme **les fuites urinaires**.

# 1

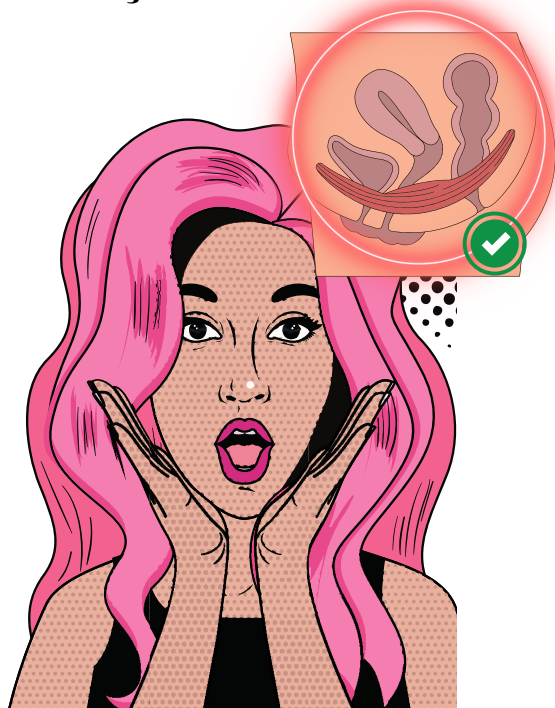
## MON ANALYSE

---

Mais **attention**, ce n'est pas toujours les muscles du plancher pelvien qui sont à **l'origine** des fuites.

Ton périnée peut être **suffisamment fort** musculairement.

*Mais alors d'où ça vient ?*



# 1

## MON ANALYSE

---

C'est un peu plus **complexe** que ça... Le dysfonctionnement périnéal est souvent **multifactoriel**. C'est l'interaction de plusieurs éléments (physiques, techniques, moteurs...) qui peut perturber son **bon fonctionnement**.

### Voici quelques pistes qui peuvent impacter ton périnée :



Manque de force



Manque de mobilité



Technique inadaptée



Manque de CORE



Mauvaise gestion  
des pressions



Mauvaise gestion  
de l'entraînement

Rassure-toi, on va passer en revue ces facteurs dans la suite de l'E-book et t'aider à **agir concrètement** dessus !

# 1



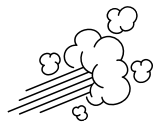
## *Dans quel cas tu te trouves ?*



Tu as des fuites **dès que tu cours**, même à allure footing, parfois au bout de 30 secondes, parfois après 20 ou 60 minutes...



Tu as des fuites essentiellement **en descente**.



Tu as des fuites à haute intensité, dès que tu augmentes **la vitesse** de ta course.

Malheureusement, tu peux avoir des fuites sur  
**l'ensemble de ces situations.**

# 1

## MON ANALYSE

---



Si tu t'es **reconnue** dans un ou plusieurs de ces exemples, tu as ce qu'on appelle des **incontinences urinaires d'efforts**.



*L'incontinence urinaire d'effort se caractérise par des pertes involontaires d'urine qui surviennent **lors d'activités physiques ou lors de mouvements** qui augmentent la pression abdominale, tels que la toux, les éternuements, le rire, le saut ou la course à pied (incapacité à maintenir la fermeture de l'urètre sous pression lors des efforts )*

# 1

## RAPPEL

---

### Important

#### *Course à pied - Mauvais pour le périnée ?*

Le fait que la course à pied génère des pressions intra-abdominales et des contraintes sur le périnée **ne veut pas dire** que cette pratique est mauvaise pour toi.

Ces contraintes peuvent simplement **révéler une fragilité ou un déséquilibre** déjà présent, mais qui passait inaperçu dans ton quotidien.

Et même, c'est une **bonne chose d'exposer** ton périnée à des contraintes bien dosées : c'est ce qui permet de le stimuler, de le renforcer et de lui redonner ses capacités.

**Le sport, c'est la vie.** Ce n'est pas une raison pour arrêter ce que tu aimes. C'est une raison pour adapter intelligemment et continuer à bouger avec plaisir.

# 1

## RAPPEL

---

*Important*

*Les fuites ne concernent pas seulement les femmes qui ont accouché !*

Effectivement, certaines femmes pensent qu'il est impossible d'avoir des fuites sans avoir accouché, c'est **faux**. On retrouve de nombreuses femmes qui souffrent de fuites urinaires, même si **elles n'ont pas eu d'enfants**.

Au même titre, nous aimerions ajouter que ce ne sont pas uniquement les **femmes âgées** qui sont touchées par ce type de **problématique**. Tu peux avoir 20 ans et être **gênée** par des fuites urinaires.

*Pas de panique, on va t'apporter des solutions* 

# 1

## MON ANALYSE

---



*Tu vas peut-être te reconnaître ?*

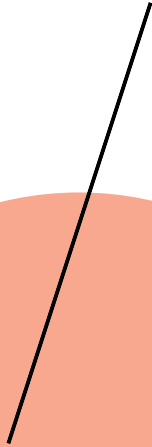
Tu as peut-être déjà testé une rééducation périnéale centrée uniquement sur le périnée (faire que des contractions)... Mais malgré ça, certains **symptômes persistent**.



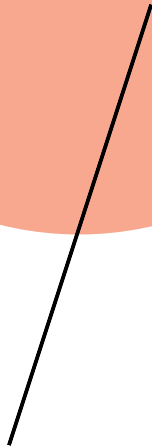
Comme tu l'as compris avec ce qu'on a vu plus haut, c'est tout à fait logique si aucun autre facteur n'a été exploré. Les dysfonctionnements périnéaux sont multifactoriels, et se contenter d'agir uniquement sur le **périnée ne suffit pas toujours**.

Pour des résultats plus durables et vraiment adaptés à ton activité, il sera nécessaire d'aller **explorer d'autres pistes** parfois celles que tu n'as pas encore envisagées.

2



C H A P T E R



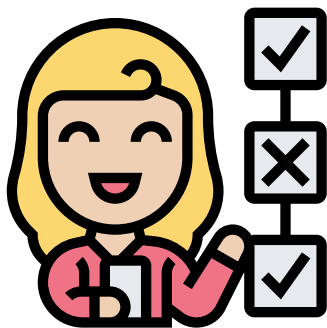
2

# 2

## LES INCONTOURNABLES

---

Nous allons aborder **les points clés** pour continuer ta pratique sportive tout en prenant soin de ton **périnée**. Ces incontournables doivent être **intégrés** dans tes entraînements ou autour de tes séances. Il y a également des règles d'or à suivre pour que ta pratique soit optimale et que ton périnée ait le temps de s'adapter aux **contraintes**.



Comme mentionné, ici nous couvrons **les grandes lignes**. Chaque femme est unique, donc un **bilan** est **essentiel** pour adapter nos conseils à tes **besoins spécifiques**.

# 2

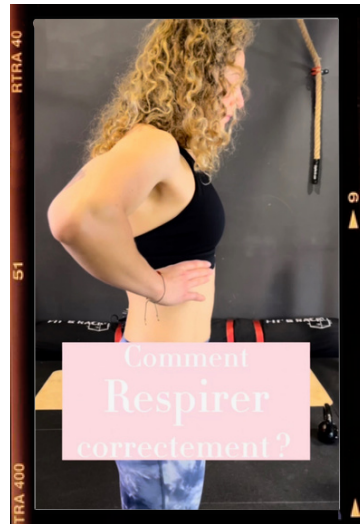
# LES INCONTOURNABLES

---

## *La respiration*

Pour une **course efficace**, il faut avoir  
une **respiration efficace** :

- Limiter les respirations exclusivement abdominales (engendrant de la pression sur le périnée)
- Limiter les respirations exclusivement thoracique
- Éviter les apnées
- Respirer au niveau des basses côtes
- Essayer d'avoir une respiration régulière



*Comment respirer  
correctement ?*



# 2

## LES INCONTOURNABLES

---

### *La respiration*

#### Prise de conscience de respiration 3D



Tu peux réaliser cet exercice allongée sur le dos (comme sur la vidéo), puis par la suite le réaliser assise et debout (plus difficile).

L'objectif est que cela soit **transférable** lorsque tu respires naturellement mais aussi lors de tes **activités physiques**.

# 2

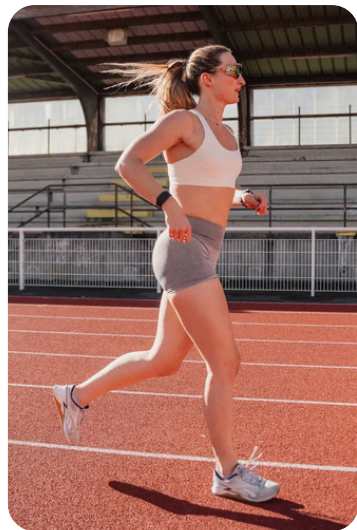
## LES INCONTOURNABLES

---

### Progressivité & régularité

La progressivité et la régularité sont essentielles. Pour courir sans inconfort, tes tissus y compris ton périnée ont besoin **de temps pour s'adapter** aux impacts et apprendre à les tolérer progressivement.

C'est pourquoi il est important d'avoir un programme adapté à ta propre tolérance, qui te permette **de doser intelligemment les efforts** et d'éviter de sur-solliciter ton périnée.



**Volume, intensité, dénivelé** : chaque paramètre compte pour que ton périnée s'adapte correctement.

# 2

## LES INCONTOURNABLES

---

*Principe : TOLÉRANCE ZÉRO FUITE*



Pour construire un programme **intelligent**, il faut d'abord savoir où tu en es, où tu veux aller, et quand **apparaissent tes fuites**.

Ton objectif : progresser sans dépasser les capacités de ton périnée.

Si des fuites apparaissent, c'est un signal : tu vas **trop loin, trop vite**.

À toi d'ajuster progressivement le volume, l'intensité ou le dénivelé, toujours avec un programme **sur mesure** et à l'écoute de ton corps.

# 2

## LES INCONTOURNABLES

---

### *Le renforcement musculaire*

Pour courir, il est important de **renforcer** les muscles des tes membres inférieurs (fessiers, ischios-jambiers, quadriceps, mollets). Et n'hésite pas à **charger suffisamment** (KB/DB) pour vraiment stimuler ces groupes musculaires.



### *Pourquoi ?*

- Pour éviter les blessures (tendinites, lésions musculaires...).
- Pour avoir une course plus efficace.
- Pour que les muscles puissent encaisser les impacts de la course à pied (et limiter ces répercussions sur le périnée).

# 2

## LES INCONTOURNABLES

---

### *Le renforcement musculaire*

On les oublie souvent, pourtant les **abdominaux** jouent un rôle clé. Ils aident à réguler les pressions qui s'exercent sur le périnée à chaque foulée, et travaillent en synergie avec lui.

Les renforcer, c'est **protéger** ton périnée et améliorer ton efficacité en course.



Intègre donc le travail des abdos (grands droits, obliques, transverse) dans tes séances de renfo. Privilégie des **exercices dynamiques** (comme des planches actives) plutôt que des maintiens statiques.

# 2

## LES INCONTOURNABLES

---

### *La mobilité*

C'est avoir la capacité de se **mouvoir activement**, d'aller chercher des amplitudes articulaires maximales.



Travailler ta mobilité permet :

- Mieux amortir les impacts
- D'éviter les compensations
- De limiter les déséquilibres entre membres, qui peuvent finir par impacter... ton périnée.

À intégrer en amont des séances (échauffement) ou à distance, pour **corriger les déficits**.

# 2

## LES INCONTOURNABLES

---

### *Dénivelé ? Vitesse ? Intensité ?*

Avant de complexifier tes séances, assure-toi de maîtriser les **fondamentaux** :

Être capable de courir entre 45 min et 1h à basse intensité, sans symptôme.

Basse intensité = Allure footing c'est l'idéal, tu dois être capable de tenir une **conversation avec quelqu'un**.



C'est la base de la **pyramide**.

Trop souvent, cette étape est grillée et ton périnée **te le fait savoir**.

# 2

## LES INCONTOURNABLES

---

### *L'échauffement*



Avant de courir il est important d'intégrer un échauffement ! Celui-ci doit **activer** les muscles de ton corps et "**lubrifier**" les articulations qui vont **être sollicitées et préparer ton périnée**. Pour un échauffement optimal, il est intéressant d'intégrer quelques exercices de mobilité.

# 2

## LES INCONTOURNABLES

---

### *L'alimentation*

Une solution à laquelle tu n'aurais peut-être pas pensé : **soigner ton alimentation.**

Une femme sportive a besoin d'un minimum de carburant pour bien fonctionner, et pas n'importe lequel ! Ici, on parle de **protéines, de glucides et de bons gras** des aliments parfois bannis à tort par les femmes.



Si ton alimentation ne couvre pas ces besoins et que tu ne la complètes pas correctement, ton corps risque de fonctionner en **sous-régime**. Résultat : une récupération plus difficile, une baisse d'énergie, une fatigue accrue et plus de risques de te blesser car tes **hormones seront au plus bas**.

# 2

## LES INCONTOURNABLES

---

Et ce n'est pas tout... Si ton corps manque de ressources, il va privilégier les fonctions vitales et délaissé ce qui n'est pas une priorité immédiate, comme **ton périnée**. Or, ce dernier est particulièrement **réceptif aux hormones** et risque de souffrir davantage de ce manque.



Donc, tu l'auras compris, maintenir une **bonne balance entre ta dépense énergétique et tes apports nutritionnels** est primordial pour éviter les déséquilibres. Un apport insuffisant va **perturber ton métabolisme**, ton cycle menstruel et engendrer des carences, impactant ainsi ta performance, ta digestion et ta santé mentale.

# 2

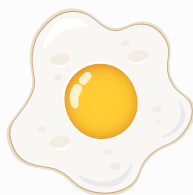
## LES INCONTOURNABLES

---

### *Nos conseils essentiels*

#### **Consommer des protéines :**

Vise 1,5 g/kg/jour, en variant les sources et en les répartissant sur la journée. Associe-les aux glucides, indispensables pour l'énergie et l'équilibre hormonal.



**Consommer des bonnes graisses :** Ne fais pas la guerre aux lipides ! Privilégie huiles végétales, poissons gras (oméga-3), oléagineux, œufs et viandes de qualité.

# 2

## LES INCONTOURNABLES

---

**Micronutriments** : Les compléments alimentaires aident à éviter les carences et à optimiser la récupération sans dépasser tes capacités naturelles. Ils soutiennent la **digestion, l'équilibre hormonal et l'énergie.**



**Parmi les plus intéressants** : vitamines B, zinc, **magnésium**, antioxydants (curcuma) et **collagène** pour la santé des tissus (os, ligaments, tendons, peau).



**Besoin d'un bilan ?** Une personne de notre équipe WIP peut t'accompagner et t'aider à optimiser ton alimentation !



NUTRIPURE

**-10% DE RÉDUCTION**  
CHEZ NOTRE PARTENAIRE  
AVEC LE CODE PARRAIN

**WIP10**

3



C H A P T E R

3

# 3

## LA TECHNIQUE DE COURSE

---

Nous avons évoqué les socles solides pour courir sans risque de blessures et sans fuites.

Parlons maintenant de l'une des clés de la course :  
**LA TECHNIQUE DE COURSE**

L'objectif d'une technique de **course optimale**, c'est d'amortir au mieux les impacts pour éviter qu'ils ne se **répercutent trop** sur ton périnée

*Voici les 3 grandes règles :*



- Limiter le bruit lors de la pose du pied
- Réduire la longueur des foulées (rechercher une cadence élevée)
- Avoir des articulations souples/flexibles lors de la réception pas

# FAKE NEWS

---

Contrairement à ce que l'on peut penser, avoir des chaussures avec un gros amorti **ne va pas limiter** les impacts sur les articulations, ni sur le périnée.



Cela permet de limiter les impacts sur les premières articulations (articulations du pied). Mais à l'inverse, les contraintes vont se **répercuter** sur les articulations et les tissus du dessus, notamment sur **le périnée !**

Chaque type de chaussure (maximaliste ou minimaliste) a ses avantages pour les articulations et le périnée, mais si tu es bien dans les tiennes et que tu n'as aucun symptôme... ce n'est pas le moment de **tout chambouler.**

# 3

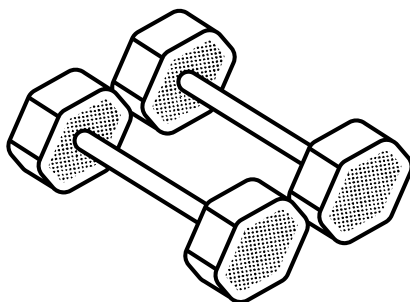
## EXEMPLE DE SÉANCE

---

Juste en dessous, nous t'offrons une séance type, proche de ce que l'on propose dans notre accompagnement **Tolérance Zéro Fuite**.

Elle te donne un **aperçu concret** de la manière dont on structure nos séances : un échauffement intelligent, du renforcement ciblé, de l'activation du transverse, un travail fonctionnel et une progression adaptée. Le tout pour faire **bosses ton périnée**.


Tu peux t'en **inspirer et l'intégrer** à ta routine si elle correspond à tes besoins actuels.



# SEMAINE 1

## TRAINING N°1

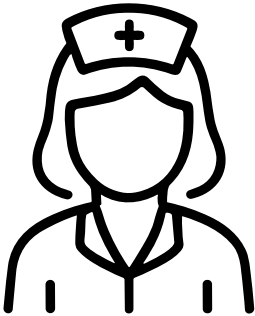
EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
<b><u>MOBILISATION</u></b>		
<u>Extension MDT</u>	<b>1</b>	10-15 rép
<u>90/90 Hip</u>		30"/jambe
<u>Rotation thoracique quadruped</u>		10/côté
<u>Quadruped ante-rétroversion</u>		10 rép ante-retro
<b><u>CIRCUIT</u></b>		
<u>Latérocubitus Internal/External</u>	<b>3-4 ROUNDS</b> <i>3 si tu es fatiguée ou que tu sens une pesanteur bas ventre et/ou à la limite d'avoir des fuites</i>	10 rép/jambe <i>1" de pause en rotation interne et rotation externe, attention à ne pas bouger le bassin</i>
<u>Chest Lift 1</u>		10 rép
<u>Glute Bridge 2</u>		30" alternées
<u>SLRD</u> <i>Version 2</i>	<b>Récupération 1'</b> <i>Si besoin entre chaque série</i>	6 rép/jambe
<u>Bear Walk</u> <i>Version 2</i>		30" 15" en avant - 15" en arrière
<u>Progression Saut 2</u> <i>Version 3</i>		10" <i>Consignes Sauts*</i>

 Tu peux **cliquer sur le nom de chaque exercice** : la vidéo associée s'ouvrira directement avec toutes les consignes détaillées.

# FÉLICITATION

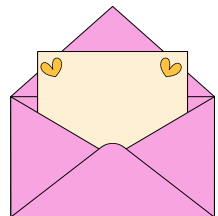
---

En tout cas **bravo à toi** de t'intéresser à ton périnée !  
C'est une zone encore trop taboue et peu connue, et en parler est déjà une première étape essentielle.



Pour aller plus loin, n'hésite pas à t'entourer de **professionnels formés à la santé pelvienne et au sport (kinés)**, qui comprennent les réalités de ta pratique physique. Un bilan adapté est nécessaire pour comprendre ce qui se joue et trouver des solutions réellement personnalisées.

Et si tu le souhaites, n'hésite pas à nous contacter : on peut **t'accompagner** dans ce processus.



# ET SI ON ALLAIT PLUS LOIN ENSEMBLE ?

---

C'est pour ça qu'on a créé **Tolérance Zéro Fuite**<sup>®</sup> :  
un accompagnement 100 % en ligne, dédié aux  
femmes qui ont des fuites urinaires à la course à pied,  
et qui veulent retrouver **confiance et liberté** dans leur  
pratique.

Pendant **3 mois**, on t'aide à comprendre ce qui se  
passe, à reprendre le contrôle de ton corps, et à te  
**débarrasser durablement** de tes fuites.



TOLÉRANCE ZÉRO FUITE 

**ON ESPÈRE QUE CET  
EBOOK T'A PLU !** 

**Si tu as des questions  
ou envie d'aller plus loin  
avec un programme spécifique  
et personnalisé**

*Contacte nous !*

# NOS PARTENAIRES



**NUTRIPURE**

**-10% à la création  
de ton compte**



**RESILIENCE SKILL**

**-10% sur la  
totalité des articles**

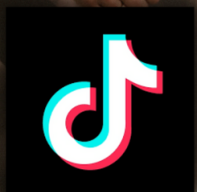
RETROUVE NOUS SUR  
NOS RÉSEAUX SOCIAUX !



INSTAGRAM



PODCAST - WOMEN



TIKTOK



YOUTUBE

