

# CAUSES DES BLESSURES

## QU'EST CE QU'UNE BLESSURE ?

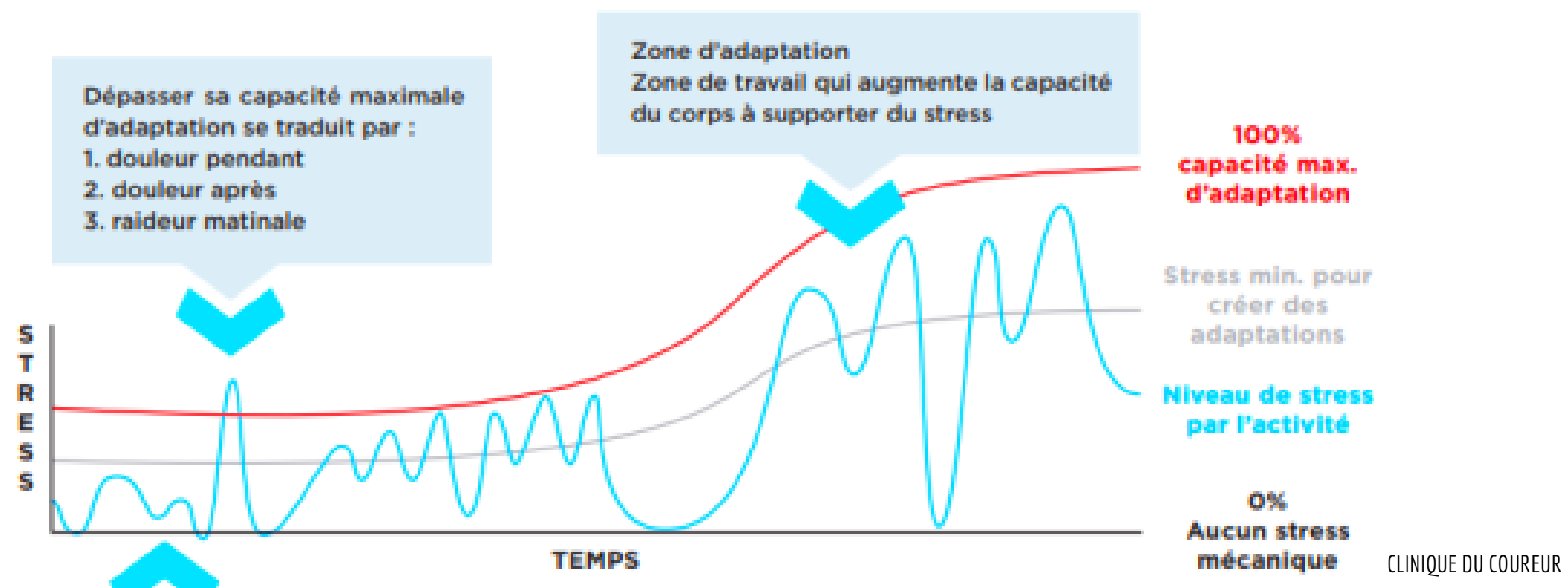
BLESSURE = ARRÊT DE LA COURSE 3 ENTRAINEMENTS SUCCESSIFS /  
ARRÊT D'UNE SEMAINE /

## QUELLE FRÉQUENCE ?

BLESSURE = 50% DES COUREURS LA 1ÈRE ANNÉE DE PRATIQUE

## POURQUOI ?

BLESSURE = CHANGEMENT / MALADAPTATION À LA CHARGE



### AUGMENTATION DE LA CHARGE

VITESSE  
VOLUME  
DÉNIVELÉ  
TERRAIN  
CHAUSSURES  
TECHNIQUE DE COURSE....

### DIMINUTION DES CAPACITÉS

REPOS PROLONGÉ  
STRESS  
ANXIÉTÉ  
NUTRITION  
FATIGUE  
DÉPRESSION  
CIGARETTE...