## PRÉVENTION DES BLESSURES

## ADAPTATION DE LA TECHNIQUE DE COURSE

en cas d'apparition d'une douleur qui n'empêche pas la pratique de la course, certaines adaptations permettent de poursuivre l'entrainement


CORRECTIONS BIOMÉCANIQUES
À personnaliser et à combiner en fonction de la réponse du coureur
AUGMENTER LA CADENCE
Entre 170 et 190 pas/minute
DIIINUER L'TNTERFERENCE Chaussures > 70\% Indice Minimaliste

## COURIR LÉGER

Diminuer le bruit au sol

## PLUS FRÉQUENT CHEZ LE COUREUR RÉCREATITF

## STRESS MÉCANIQUE $\uparrow$

sur la jambe antérieure, le genou, la hanche et la colonne vertébrale
EFFICACITÉ BIOMÉCANIQUE $\downarrow$
TAUX D'APPLICATION DE LA FORCE D'IMPACT $\uparrow$ (VFI :VITESSE A A LAQUELLE LA FORCE D'IMPACT EST APPLIQUÉE)


TEMPS

PIUS FRÉRUENT CHEZ IE COUREUR COMPÉTITIF

STRESS MÉCANIQUE $\uparrow$
sur le pied, le tendon d'Achille
et le mollet
EFFICACITÉ BIOMÉCANIQUE $\uparrow$
TAUX D'APPLICATION DE LA FORCE D'IMPACT $\downarrow$ (VFI : VITESSE A LAQUELLE LA FORCE D'IMPACT EST APPLIOUÉE)


## PRATIQUER DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBAL

intécrer une séance de ppg à son entrainement et/ou réaliser des sorties running-Renfo : 5min de course imin renfo (SQuat, fentes, ponte pelvien, gainage,

## ÊTRE PRoGRESSIF

 POMPES)VOLUME : $10 \%$ DE + PAR SEMAINE / INTENSItÉ = $3 \%$ DU VOLUME DE LA SEMAINE / VARIER Les surfaces /! Côtes et escaliers ! = compter le nombre de répétitions

