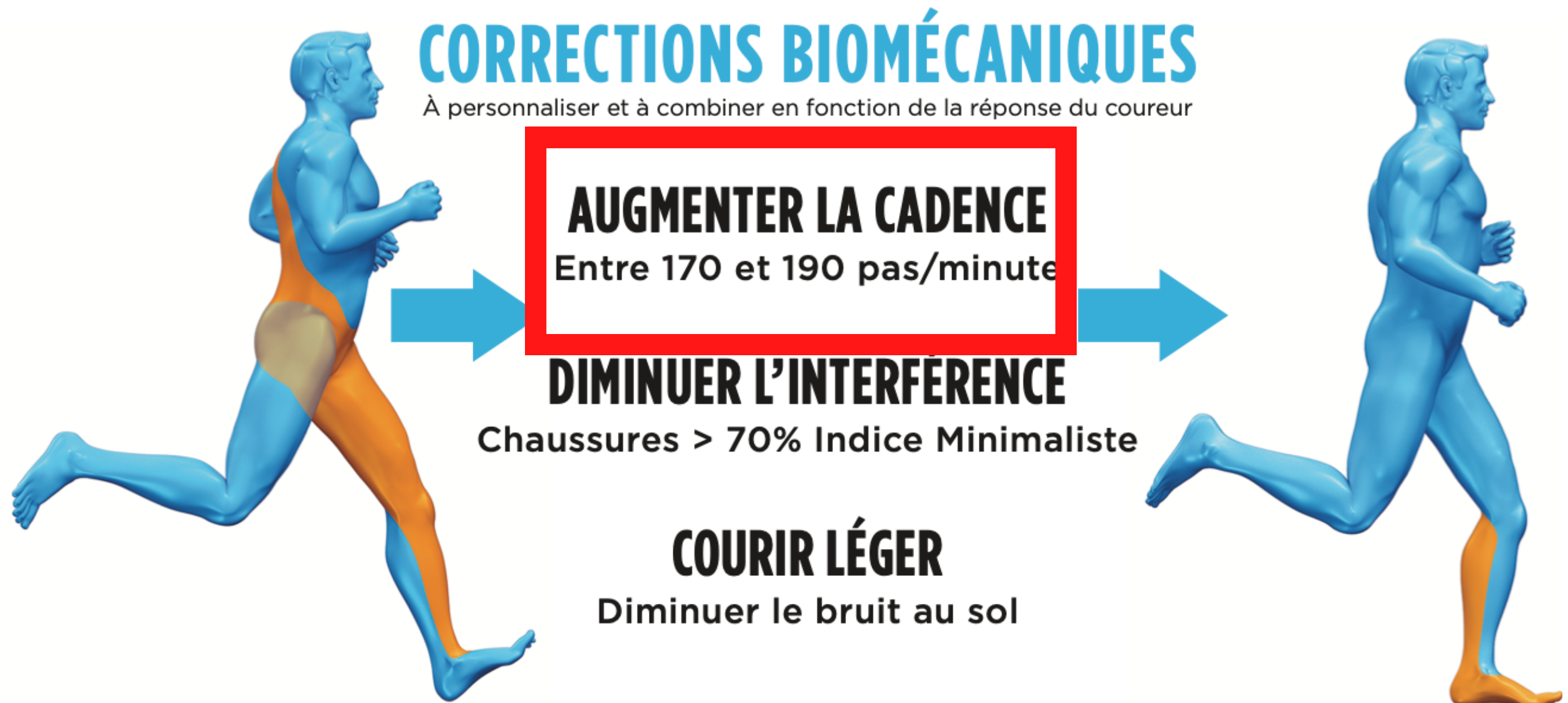


PRÉVENTION DES BLESSURES

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'ENTRAÎNEMENT



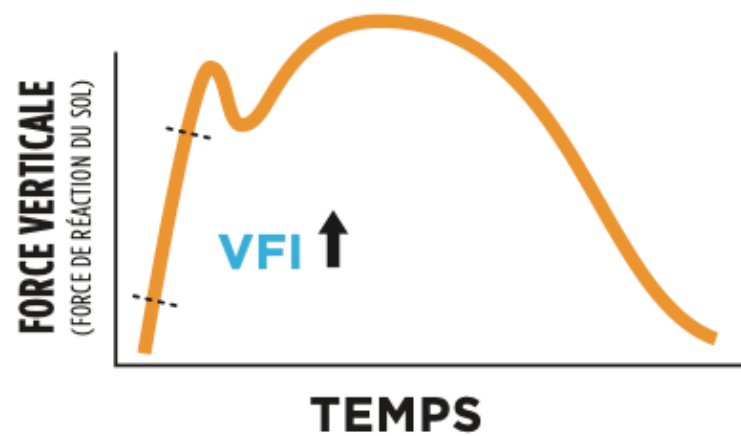
PLUS FRÉQUENT CHEZ LE COUREUR RÉCRÉATIF

PLUS FRÉQUENT CHEZ LE COUREUR COMPÉTITIF

STRESS MÉCANIQUE ↑
sur la jambe antérieure, le genou,
la hanche et la colonne vertébrale

EFFICACITÉ BIOMÉCANIQUE ↓

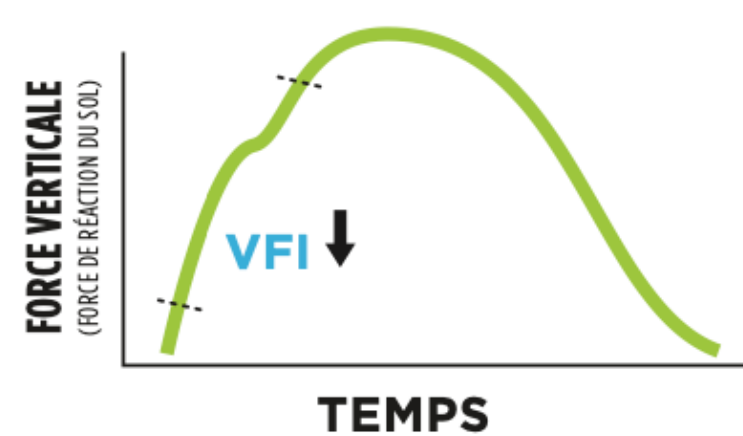
TAUX D'APPLICATION DE LA FORCE D'IMPACT ↑
(VFI : VITESSE À LAQUELLE LA FORCE D'IMPACT EST APPLIQUÉE)



STRESS MÉCANIQUE ↑
sur le pied, le tendon d'Achille
et le mollet

EFFICACITÉ BIOMÉCANIQUE ↑

TAUX D'APPLICATION DE LA FORCE D'IMPACT ↓
(VFI : VITESSE À LAQUELLE LA FORCE D'IMPACT EST APPLIQUÉE)



PRATIQUER DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBAL

INTÉGRER UNE SÉANCE DE PPG À SON ENTRAÎNEMENT ET/OU RÉALISER DES SORTIES

RUNNING-RENFO : 5MIN DE COURSE 1MIN RENFO (SQUAT, FENTES, PONTE PELVIEN, GAINAGE, POMPES)

ÊTRE PROGRESSIF

VOLUME : 10% DE + PAR SEMAINE / INTENSITÉ = 3% DU VOLUME DE LA SEMAINE / VARIER LES SURFACES / ! CÔTES ET ESCALIERS ! = COMPTER LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS