

# Prévenir les blessures et traumatismes



## Chaussez-vous correctement

Des chaussures en bon état et adaptées à votre foulée naturelle peuvent limiter les traumatismes. Pensez également à consulter un podologue qui pourra identifier de potentiels facteurs de risques.



## Échauffez-vous et pensez aux étirements

Avant la pratique, pratiquez un échauffement adapté et des étirements doux avant et après l'effort.

Même en dehors de toute pratique sportive (à froid), pensez à vous étirer.



## Adoptez un entraînement adapté

La course se rapproche, attention à ne pas adopter une progression trop rapide de l'entraînement. Un entraînement inadapté ou inadéquat tant en termes de durée, de kilométrage, d'intensité, de fréquence ou le non respect des périodes de repos entre chaque séance contribue à fragiliser l'organisme.



## Contrôlez votre alimentation et votre poids.

A chaque foulée, le pied doit supporter 8 à 10 fois le poids du corps.