



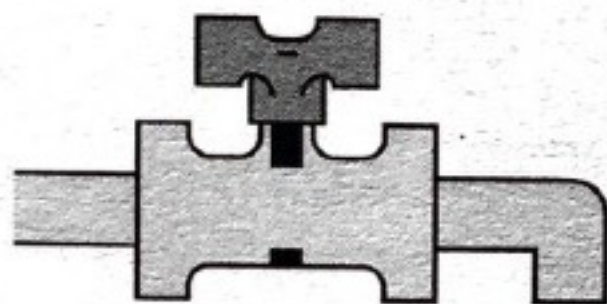


# Prévention

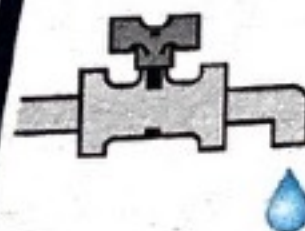
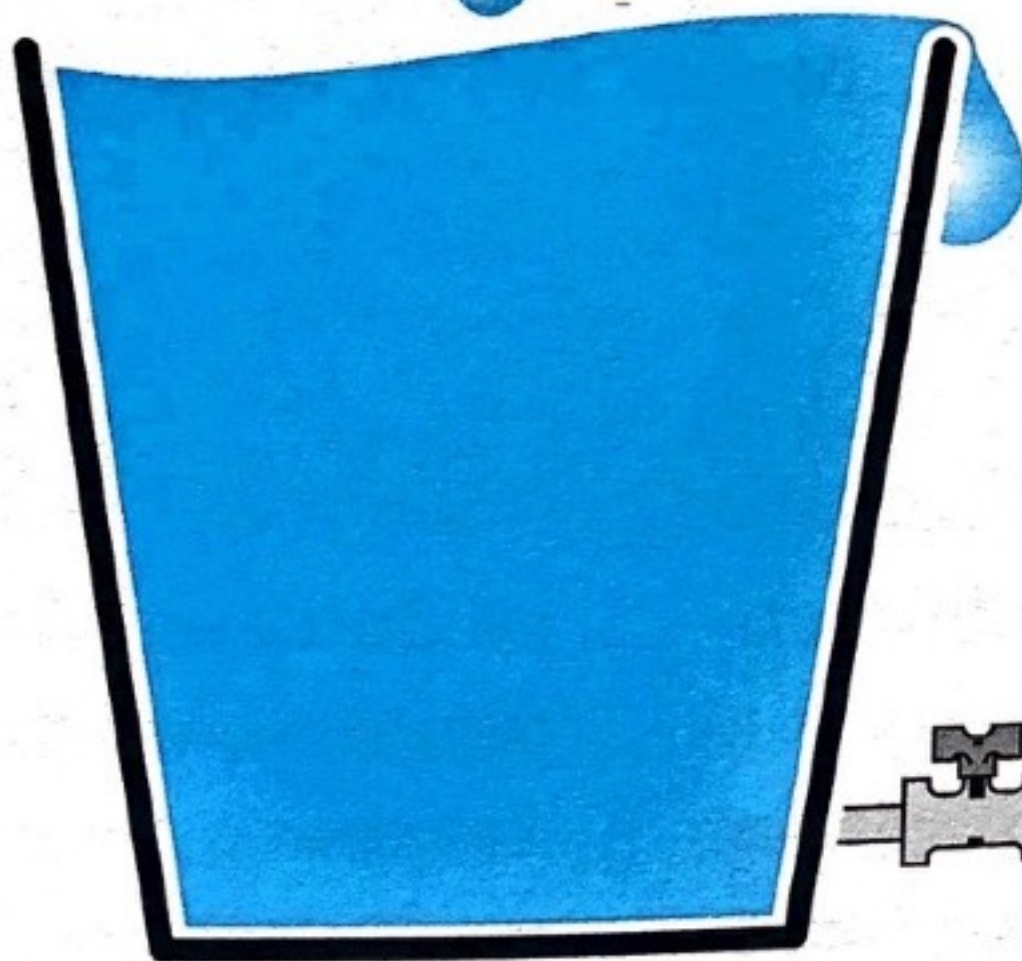
## ► Les 10 règles d'or :

5. Le corps s'adapte :

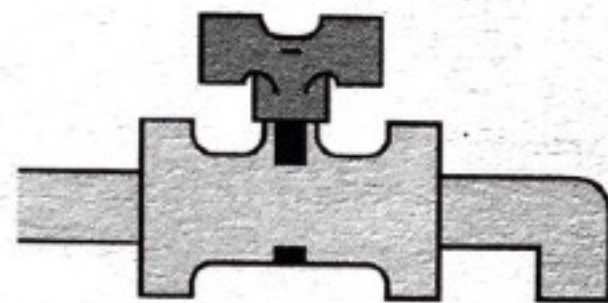
Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. La majorité des blessures de surutilisation proviennent d'une surcharge exercée sur les structures anatomiques (os, cartilage, tendon, muscle, etc.). Chaque nouveau stimulus (changement du volume d'entraînement, de l'intensité, du dénivelé parcouru, du type de surface, etc.) doit donc être intégré **progressivement**.



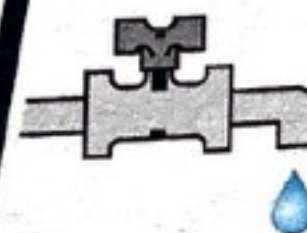
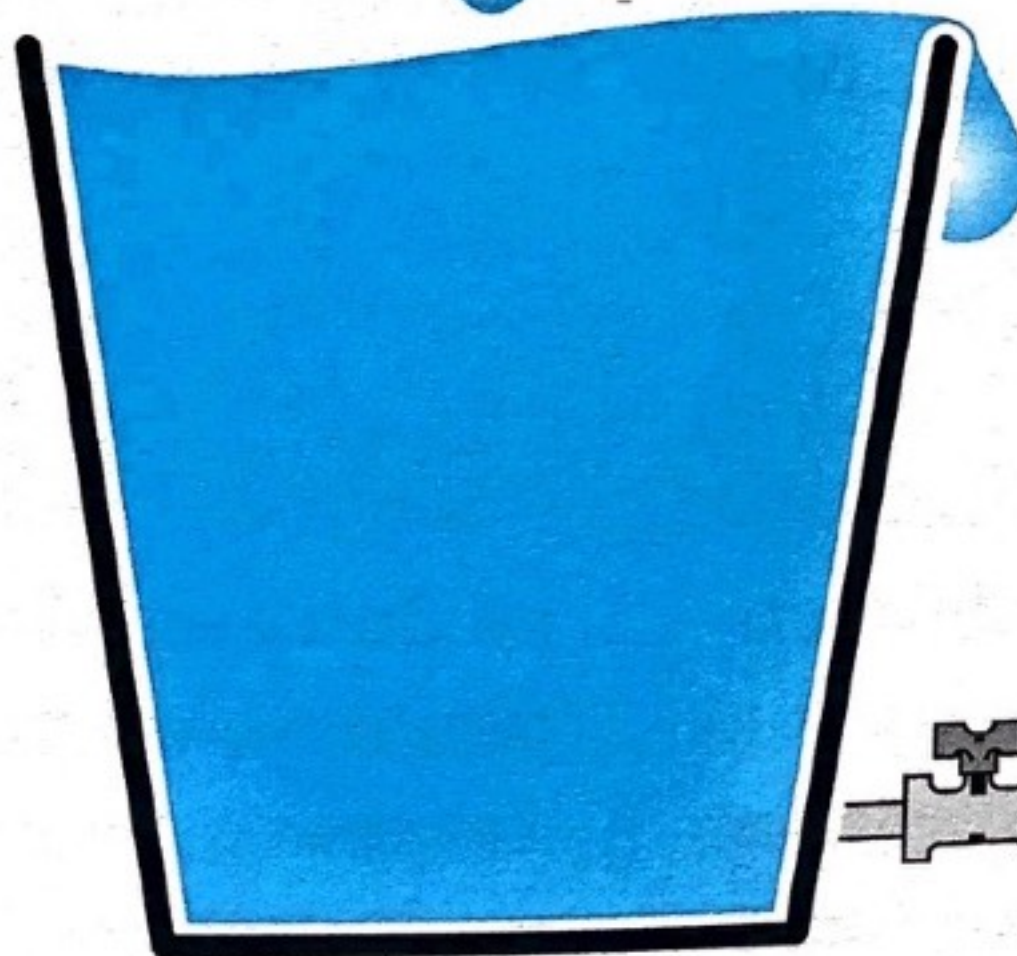
**TRAUMATISME  
(DÉGÉNÉRATION)**



**RÉPARATION  
(RÉGÉNÉRATION)**



**TRAUMATISME  
(DÉGÉNÉRATION)**



**RÉPARATION  
(RÉGÉNÉRATION)**

---

# Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :