





# Prévention

► Les 10 règles d'or :



# ÉTAPE 1 : AUGMENTER LA TEMPÉRATURE

- Débutez par un jogging progressif d'une durée de 15 à 20 minutes.



# ★ ÉTAPPE 2: RÉVÉLER LA NÉUROPHYSIOLOGIE

- Pratiquez des étirements balistiques fonctionnels progressifs.

Séances de cours avec visite intégrée :

1. L'échec



## ▶ ÉTAPE 3 : TOUCHER À LA FILIÈRE ÉNERGÉTIQUE

- Prolongez la durée de la dernière accélération pour percevoir les sensations désirées.



-Enchaînez avec des accélération progressives sur 30 mètres environ

---

# Prévention

## ▶ Les 10 règles d'or :

### 1. L'échauffement :

Séances de course avec vitesse intégrée :

- ▶ ÉTAPE 1 : AUGMENTER LA TEMPÉRATURE
  - Débutez par un jogging progressif d'une durée de 15 à 20 minutes.
- ▶ ÉTAPE 2 : RÉVEILLER LA NEUROPHYSIOLOGIE
  - Pratiquez des étirements balistiques fonctionnels progressifs.
  - Enchaînez avec des accélérations progressives sur 30 mètres environ
- ▶ ÉTAPE 3 : TOUCHER À LA FILIÈRE ÉNERGÉTIQUE
  - Prolongez la durée de la dernière accélération pour percevoir les sensations désirées.

---

# Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 2. L'efficacité est dans le rythme (cadence) :