

Prévention

► Les 10 règles d'or :

3. Bien s'entourer :

L'encadrement médical et sportif d'un coureur, que ce soit un athlète de haut niveau ou un coureur occasionnel, doit être fait par un **professionnel compétent, spécialisé et compréhensif**. Pour ces raisons précises, le coureur ne doit jamais accepter des recommandations finales de professionnels non coureurs ou qui ne se spécialisent pas en blessures chez le coureur.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 3. Bien s'entourer :

L'encadrement médical et sportif d'un coureur, que ce soit un athlète de haut niveau ou un coureur occasionnel, doit être fait par un **professionnel compétent, spécialisé et compréhensif**. Pour ces raisons précises, le coureur ne doit jamais accepter des recommandations finales de professionnels non coureurs ou qui ne se spécialisent pas en blessures chez le coureur.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 4. Keep it Simple :