

Prévention

► Les 10 règles d'or :

6. Surfaces variées :

Les surfaces planes (route, piste, tapis roulant) induisent la même gestuelle à chaque foulée. Cette régularité de mouvement amène une répétition des vices biomécaniques, laquelle peut augmenter le risque de blessures. Il est conseillé d'intégrer à l'entraînement des **sentiers naturels**, soit des surfaces irrégulières qui permettent une grande variété de mouvements.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 6. Surfaces variées :

Les surfaces planes (route, piste, tapis roulant) induisent la même gestuelle à chaque foulée. Cette régularité de mouvement amène une répétition des vices biomécaniques, laquelle peut augmenter le risque de blessures. Il est conseillé d'intégrer à l'entraînement des **sentiers naturels**, soit des surfaces irrégulières qui permettent une grande variété de mouvements.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 7. Souplesse Oui et Non :