

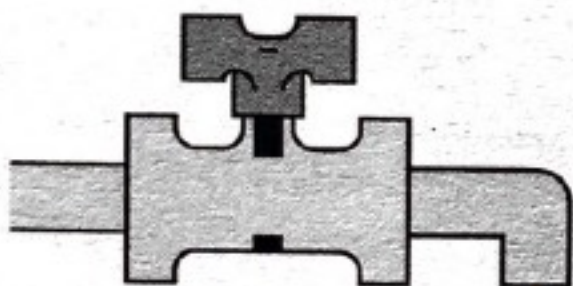
La blessure en course à pied



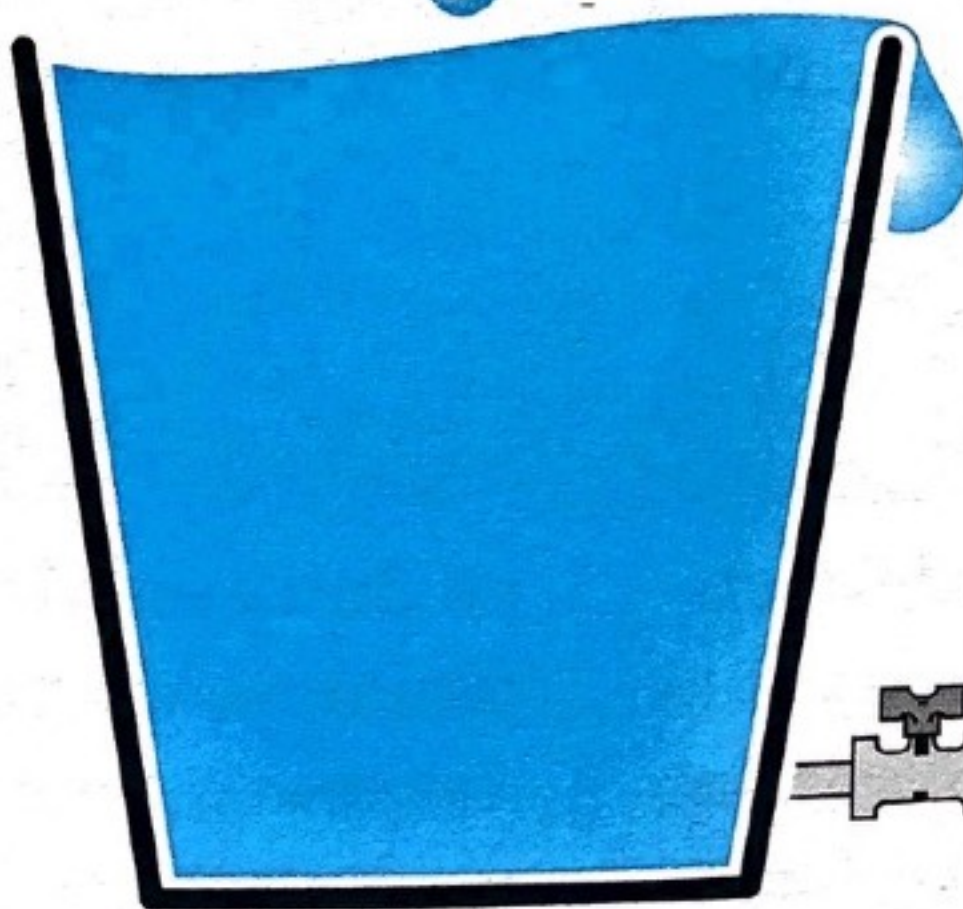
Pourquoi:

La blessure survient presque toujours après un changement :

► Dans 80% des cas ce changement vient de l'entraînement
(modification du volume, de l'intensité ou du dénivelé) =

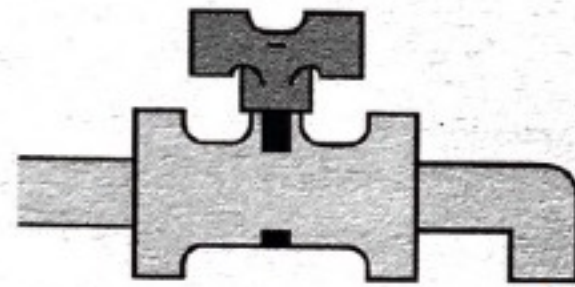


**TRAUMATISME
(DÉGÉNÉRATION)**

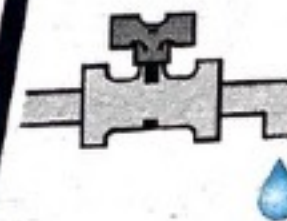
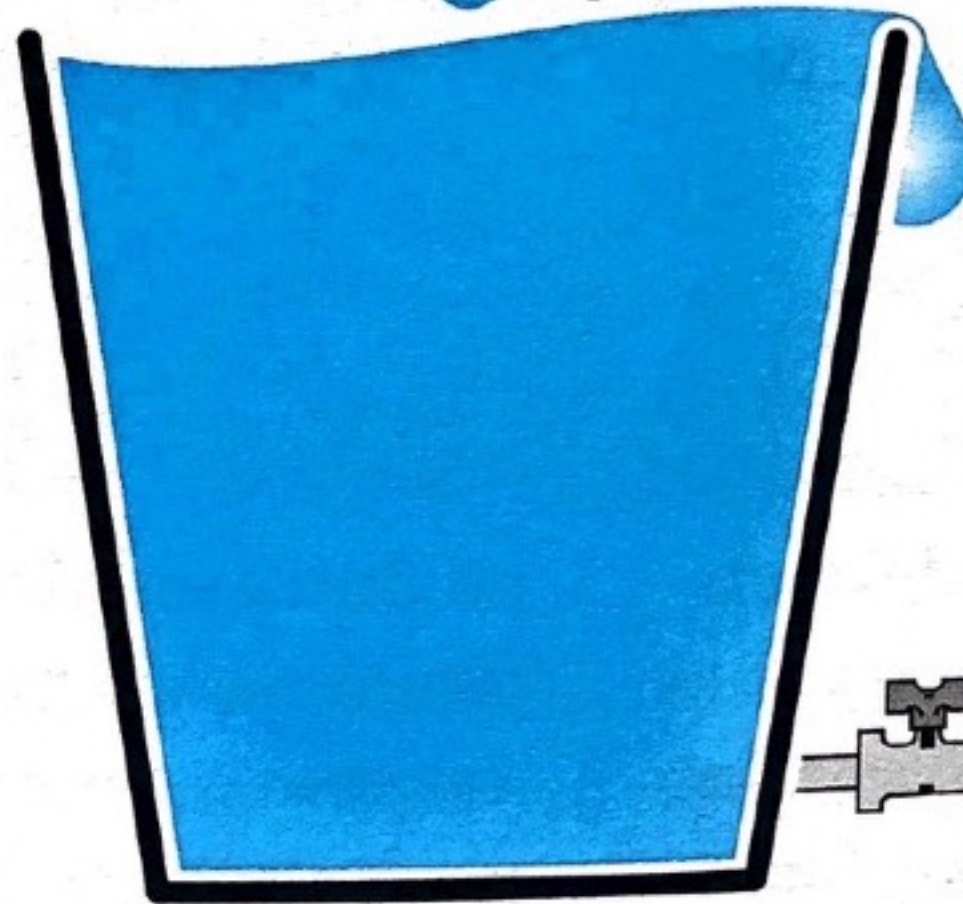


**RÉPARATION
(RÉGÉNÉRATION)**

survivalisatation



**TRAUMATISME
(DÉGÉNÉRATION)**



**RÉPARATION
(RÉGÉNÉRATION)**

La blessure en course à pied

- ▶ Pourquoi :

La blessure survient presque toujours après un changement :

- ▶ Dans 80% des cas ce changement vient de l'entraînement (modification du volume, de l'intensité ou du dénivelé) =

surutilisation