

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) =

survivalisatiron

► Dans 20% des cas ce changement vient de la chaussure, de la technique, de la surface, de la nutrition, du stress, de la fatigue

Le corps s'adapte mais lentement!!!!!!

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

- ▶ Dans 20% des cas ce changement vient de la chaussure, de la technique, de la surface, de la nutrition, du stress, de la fatigue

Le corps s'adapte mais lentement !!!!!

La blessure en course à pied :

- ▶ Types de blessures suivant le stress appliqués :