





# Prévention

► Les 10 règles d'or :

Séances de cours à base visitée:

1. L'échec



▶ débute l'activité par une marche de quelques minutes



augmenter graduellement la vitesse vers l'allure souhaitée de course

---

# Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 1. L'échauffement :

Séances de course à basse vitesse :

- ▶ débuter l'activité par une marche de quelques minutes
- ▶ augmenter graduellement la vitesse vers l'allure souhaitée de course



---

# Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 1. L'échauffement :