

Comment prévenir les blessures?

En résumé

La préparation physique :



Renforcement musculaire



Etirements



Travail d'endurance

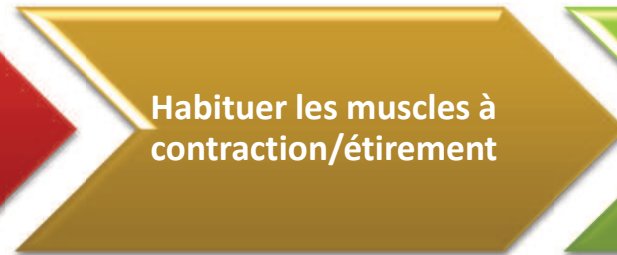


Proprioception / travail d'appuis

L'échauffement :



Monter en température



Habituer les muscles à contraction/étirement



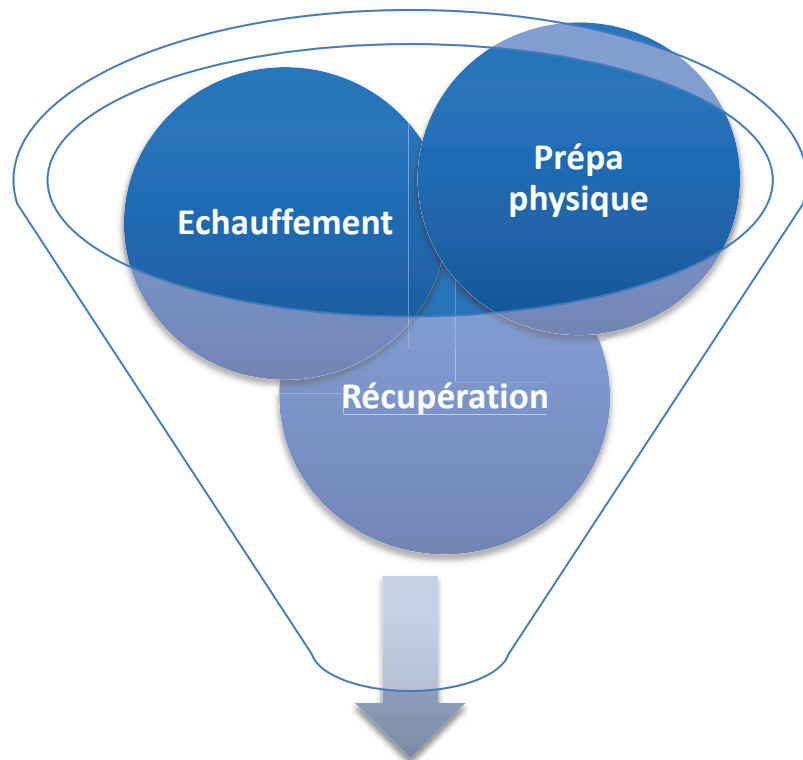
Travail technique le plus proche des conditions de match

La récupération :



Comment prévenir les blessures?

En résumé



- LE RISQUE 0 BLESSURES N'EXISTE PAS
- LE RÔLE DES DIRIGEANTS ET RESPONSABLES EST DE PRÉSERVER LA SANTÉ DES PRATIQUANTS EN FORMANT ET EN INFORMANT

