

**Vous ou votre enfant avez décidé de pratiquer cette année de l'athlétisme !
Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettront de mieux vivre cette activité sportive !**

En athlétisme plusieurs risques de traumatismes sont à prendre en compte :

◆ Les tendinites

Affection douloureuse du tendon due à un défaut technique de la foulée et à la répétition de contraintes anormales sur les muscles et tendons.

◆ Contraintes de cisaillement importantes

◆ Au niveau des os

Fractures « de fatigue » notamment aux pieds, tibias ou hanche par accumulation de microtraumatismes. Elles surviennent sans chute ni choc et concernent surtout les coureurs de fond, souvent dans une période de surentrainement.

La plus grande exigence est demandée lors du bilan médical de pré-saison !

◆ Bien dans ses baskets !

Elles doivent être renouvelées tous les ans si votre pratique est régulière.

« Pronateur », « Supinateur » « Universel » ?

Peu importe, l'idéal est un chausson confortable et qui s'adapte à votre avant pied (axe courbé ou droit). Un amorti efficace est indispensable surtout lors de l'entraînement. La semelle amovible pourra être remplacée si nécessaire par une semelle orthopédique thermoformée et adaptée à votre foulée !

◆ Echauffez-vous bien

◆ Hydratez-vous bien !

◆ Ne négligez pas les étirements !

