

Running



Table des matières

| | |
|---|--------------|
| Bases | PR 5 |
| Recommandations de l'Office fédéral du sport en matière d'activité physique | PR 7 |
| Technique | PR 11 |
| Equipement | PR 17 |
| Entraînement | PR 21 |
| Leçons | PR 33 |
| Leçon 1 | PR 35 |
| Leçon 2 | PR 36 |
| Leçon 3 | PR 37 |
| Leçon 4 | PR 38 |
| Leçon 5 | PR 39 |
| Leçon 6 | PR 40 |
| Leçon 7 | PR 41 |
| Leçon 8 | PR 42 |
| Leçon 9 | PR 43 |
| Leçon 10 | PR 44 |
| Force | PR 45 |
| Gymnastique du pied | PR 49 |
| Etirer et mobiliser | PR 53 |
| Ecole de course | PR 59 |
| Programme de course | PR 63 |
| Annexes | PR 69 |
| Questionnaire d'évaluation des risques | PR 71 |
| Instructions pour l'évaluation du questionnaire | PR 72 |
| Utilisation du « Questionnaire d'évaluation des risques » | PR 73 |
| Feuille de contrôle des pulsations | PR 75 |
| Préparation de la leçon | PR 77 |
| Bibliographie | PR 78 |