

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