

# RUNNING, TRAIL

## Objectif zéro blessure

Prévenir, repérer et prendre en charge  
les différentes pathologies du coureur



Éditions du Chemin des Crêtes

Coordonné par  
Dr Jacques Pruvost

Objectif zéro blessure s'adresse à l'immense majorité des coureurs, à toutes celles et à tous ceux qui souhaitent pratiquer régulièrement tout en limitant l'impact négatif sur leur corps, depuis le coureur loisir jusqu'au compétiteur très longue distance. Les petites gênes, les douleurs chroniques ou encore les blessures récurrentes ne sont pas une fatalité. Cet ouvrage va vous apprendre à les repérer, les décrypter et à mettre en place des outils de prévention efficaces.

Écrit par une équipe pluridisciplinaire de soignants (médecin du sport, kiné, podologue, nutritionniste) qui travaillent au quotidien avec les meilleurs athlètes français, il dresse un inventaire de l'ensemble des pathologies du coureur et de leur prise en charge. Avec cet ouvrage, préservez-vous des blessures à court, moyen et long terme !



24€

