



# en courant

Sans me blesser

**François Fourchet et Guillaume Servant**

Préface de Julien Wanders

planète  
santé

*Unil*

UNIL | Université de Lausanne

Institut des sciences du sport  
de l'Université de Lausanne

La course à pied est devenue depuis quelques années un sport de masse. Cela n'a pas toujours été le cas : il y a encore quelques décennies, un coureur était un athlète, apprenait à courir comme on apprend à jouer au tennis, et était un spécialiste de la course.

Les choses ont bien changé, ce qui est d'autant plus bénéfique que la pratique généralisée du jogging participe largement à la démocratisation de l'activité physique pour tous.

Mais il y a un hic ! La course pour tous ne signifie pas que nous sommes tous préparés, musclés ou programmés pour courir. Et souvent, la blessure survient.

Ce livre s'attache à guider les coureurs débutants ou amateurs éclairés à travers les méandres du monde de la course à pied. Vous y découvrirez comment débiter, progresser ou être performant à l'entraînement, en évitant les pépins physiques. Vous pourrez également améliorer votre culture de la course à pied en lisant les chapitres sur la chaussure, la prévention, la récupération, le renforcement ou les étirements.

Les concepts sont expliqués en termes simples et accessibles à tous, afin de permettre à une majorité de lecteurs de pouvoir au final courir... sans se blesser !

**Je bouge**, une collection *ISSUL*  
dirigée par le Professeur Grégoire Millet

ISBN 978-2-88941-078-1



9 782889 410781