

# 2h pour débloquer ta course: moins d'effort, plus d'efficacité avec notre kinésithérapeute - Roman



## À qui s'adresse cet atelier ? Idéal pour :

- **Débutants** qui veulent poser de bonnes bases techniques et éviter les blessures.
- **Coueurs réguliers** avec petites **gênes** récurrentes (tibias, genou, cheville) souhaitant corriger leur technique.
- **Reprise** après pause/blessure avec besoin d'un cadre sécurisant.
- **Sportifs** préparant un **défi** (HYROX, 10 km, semi, marathon) et voulant structurer l'entraînement.

## Contenu de l'atelier (théorie + pratique)

- **Technique de course** : posture (gainage, inclinaison, regard), foulée (par rapport au centre de gravité), cadence adaptée, bras
- **Échauffement structuré** (10-12 min)
- **Renforcement** clé du coureur: mollets/cheville, hanches/fessiers, tronc, pliométrie douce
- **Structurer ses séances**: selon le niveau + technique de progression
- **Récupération et prévention des blessures**
  - Étirements, auto-massage, hydratation/sommeil
  - Écoute de la douleur
  - Retour progressif après pépin
- **Chaussures et matériel**
  - Choix selon usage/morphologie
  - Remplacement régulier (usure), laçage adapté
  - Outils utiles



## Bénéfices et apprentissages

- **Technique corrigée** et personnalisée pour **réduire** les **impacts** et le **risque de blessures** courantes (tibial, genou, tendon d'Achille).
- **Routine** d'échauffement et de renforcement prête à l'emploi.
- Plan-type de 4 semaines (débutant/intermédiaire) pour progresser en sécurité.
- **Critères simples** pour doser l'intensité (ressenti, souffle) et reconnaître les signaux d'alerte.
- **Confiance** et **plaisir** accrus grâce à une approche claire, pragmatique et sécurisée.



Avec  
Roman  
DERONNE

**Lundi 29 Septembre - 18h**  
Centre LHOTEA Bordeaux  
11 rue Lhote - 33000 Bordeaux

**Samedi 18 Octobre - 10h**  
Centre sportif GROUND  
39 Cr Xavier Arnoz - Bordeaux

Inscris-toi à la date de ton choix:

