

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE, MILITAIRE ET SPORTIF



EN EPMS RESTONS PROS !

Pour une pratique sécurisée,
suivez les 10 commandements



- 1 Sport encadré, sportif protégé
- 2 Grippé, j'arrête de pratiquer
- 3 Fatigué, rythme adapté
- 4 S'échauffer pour bien pratiquer, se calmer pour mieux récupérer
- 5 S'hydrater avant, pendant et après la pratique
- 6 Arrêt prolongé, reprise modérée
- 7 Avant, pendant, après la séance, la cigarette, faut oublier
- 8 Chaussures usées, blessure assurée
- 9 Sportif confirmé, je brille par mon fair-play
- 10 Pour un entrainement de qualité, je me fais conseiller