

CHARTRE DES BONNES PRATIQUES ESMP ATHLÉTISME

Courir ensemble, progresser ensemble



Sécurité

- Respecter le code de la route en toutes circonstances
- Porter une tenue adaptée aux conditions météorologiques
- Signaler toute absence prolongée au groupe ou à l'encadrant
- S'hydrater avant, pendant et après l'effort



Cohésion

- Aucun coureur ne reste seul sur le parcours
- Les coureurs les plus rapides effectuent un demi-tour si l'écart avec le groupe loisir dépasse environ 300 m
- Les footings de récupération se terminent ensemble lorsque cela est possible
- Favoriser la bienveillance, l'entraide et la convivialité entre tous les groupes

Gestion de l'entraînement

- Respecter les temps de récupération prévus
- Ne pas courir systématiquement plus vite que l'allure demandée
- L'intensité est nécessaire pour progresser, mais adapté à son niveau et avec régularité.
- Adapter l'entraînement en cas de fatigue ou de blessure

Compétition

- Éviter toute séance intensive dans les 2 jours précédant une compétition
- Privilégier une sortie légère le jeudi avant une course
- Effectuer un footing de récupération après chaque compétition

Les conseils du coach : En début de saison, privilégiez la régularité plutôt que l'intensité. Le respect des allures et des récupérations est la clé d'une progression durable