



# COUREZ AVEC VOS ENFANTS

Suivez La Clinique Du Coureur<sup>MC</sup> pour des fins de semaine en famille énergisantes!

[www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com)

# LES RÈGLES D'OR DE LA CLINIQUE DU COUREUR<sup>MC</sup>

- 1 Courez d'abord et avant tout pour le plaisir !
- 2 Choisissez des chaussures flexibles, légères, basses et près des sensations du sol, des chaussures qui se rapprochent du pied nu.
- 3 Évitez le plus possible les orthèses plantaires et soyez le plus souvent possible pieds nus.
- 4 Le sommeil est la clé d'une bonne récupération. Vive les siestes !
- 5 Mangez santé est une priorité. N'oubliez pas de manger des fruits et des légumes en grande quantité.
- 6 Si une douleur apparaît, un peu de repos suffit. Évitez le plus possible les médicaments.
- 7 Afin de partir du bon pied, **suivez le programme de course progressif pour jeunes, disponible sur notre site Web.**

