



LES 5 RÈGLES D'OR DE LA COURSE SUR PISTE





ÊTRE À L'HEURE!

RDV à 18h30 au stade Marville le
jeudi soir.

On commence par un
échauffement de 20min autour
du stade.





COURIR EN GROUPE

Lorsque vous courez en groupe,
respectez les consignes de
l'entraîneur pour rester
synchronisés et faciliter les séries.





DOUBLEZ TOUJOURS À L'EXTÉRIEUR

La ligne intérieure est réservée à
ceux qui maintiennent leur allure.





NE BLOQUEZ PAS LA PISTE

Si vous faites une pause ou si vous avez terminé une série, éloignez-vous de la piste pour laisser passer les autres.





RÉCUPÉRER DANS LE SENS INVERSE

Pendant la récupération, courez dans le sens inverse de la course pour éviter toute confusion et mieux gérer l'espace.



BONNE COURSE!!

Courons ensemble dans la sécurité
et le respect des autres pour des
entraînements efficaces et
agréables

