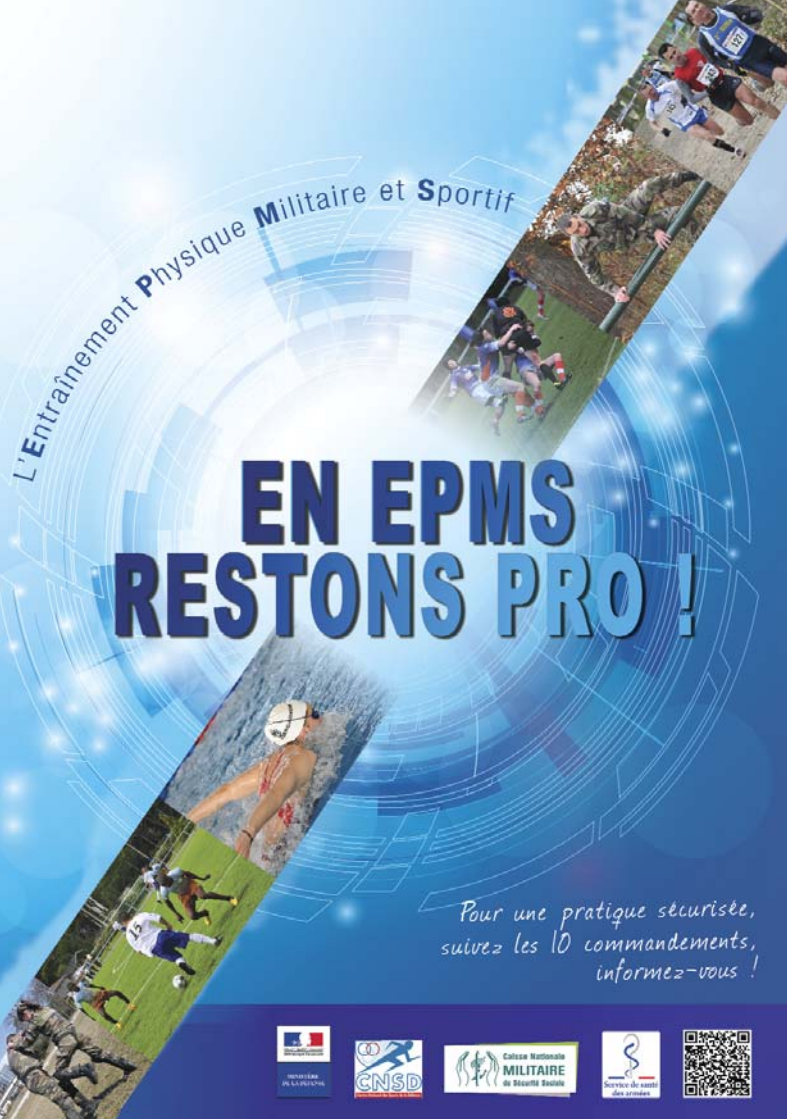


LES 10 COMMANDEMENTS

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 entraînement de qualité, je me fais conseiller**

Pour plus d'informations :
Portail Intradef/Vos services/
Santé et sécurité/Plan de prévention sport



Pour une pratique sécurisée,
suivez les 10 commandements,
informez-vous !

