

Sport

Entraînement physique, militaire et sportif

L'Entraînement Physique Militaire et Sportif

EN EPMS
RESTONS PRO !



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



CNMSS
L'engagement au service
des militaires

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 entraînement de qualité, je me fais conseiller**

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