LES 10 BONS CONSEILS "SECURITE", pour que courir en nature reste un plaisir !

www.athle.com

adidas AREVA
Partenaires Principaux de la Fédération Française d'Athlétisme
FFA On est tous Athlètes

LES 10 BONS CONSEILS "SECURITE", pour que courir en nature reste un plaisir !

- **Je cours de préférence en groupe ou accompagné(e).**
- **J’évite d’emprunter seul(e) des parcours boisés ou non sécurisés.**
- **J'essaie de varier mon parcours et mes heures de course.**
- **Je porte une tenue adaptée (vêtements lumineux pour mes sorties nocturnes, etc.)**
- **J’informe de mon heure de départ et de mon itinéraire.**
- **J'emporte si possible mon téléphone portable et un sifflet.**
- **J’ai sur moi mes nom, prénom, groupe sanguin, et le numéro à contacter si besoin.**
- **Je n'hésite pas à me faire conseiller sur les parcours à emprunter**
- **Je communique sur un site ou un blog sécurisé les bons plans courses**
- **Je n’hésite pas à transmettre ces conseils à mes ami(e)s joggeurs(euses)**

Et la meilleure façon de ne pas être seul(e), c’est de rejoindre un club ou une association sportive.