

Santé. Prévention des risques liés à la pratique de la course à pied.

Bien se préparer au Marathon du Grand Toulouse

« Objectif Marathon » : préparation, prévention, performance est un programme mis en place par la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et Sport et le pôle départemental d'athlétisme, partenaires du premier Marathon du Grand Toulouse, pour vous accompagner et vous conseiller avant la course du 28 octobre.

Trois formules au choix allant de la préparation physique individualisée aux séances d'entraînement collectif vous sont proposées : entraînements encadrés par des athlètes de haut niveau diplômés et conférences animées par des professionnels de la santé et du sport. (Tarifs et inscriptions sur le site du pôle d'athlétisme toulousain).

Une conférence sur le thème de la « Podologie, traumatologie et pré-

vention des accidents liés à la course marathon », animée par Carine Begouin, Christophe Talazac et Roger Milhaud se tiendra à l'auditorium de Balma mercredi 29 août à 19 heures.

Entraînements collectifs : prochains rendez-vous les mercredi 5 septembre de 17h45 à 19h45 (stade Blagnac, stade de Sesquières, canal de Brienne) et le dimanche 9 septembre à la forêt de Bouconne pour une longue sortie commune.

Programme des conférences et entraînements disponible sur le site du Marathon dans la rubrique « préparez-vous à la course ».

Inscriptions sur www.pole-athle31.over-blog.com ou www.lemarathondugrandtoulouse.fr