

DOULEURS EN COURANT : QUAND FAUT-IL S'ARRETER ?



UNE DOULEUR APPARAÎT

APPARITION BRUTALE

Arrêt immédiat et consultation.

Une douleur soudaine et intense peut être le signe d'une blessure sérieuse. Ne force pas et consulte rapidement.

APPARITION PROGRESSIVE

DOULEUR GERABLE

Stable ou diminue au fil de l'entraînement.

Probablement bénin, tu peux continuer tout en restant vigilant.

PENDANT L'ACTIVITÉ

DOULEUR INVALIDANTE

Arrêt immédiat et consultation.

Si la douleur modifie vérification de ton geste ou est trop l'environnement intense. Sommeil suffisant ? Changement de matériel ? Fatigue ou stress ? Entraînement plus intense ?

APRÈS L'ACTIVITÉ

PERSISTE AU-DELA DE 24 HEURES

Adapte ton entraînement
Réduis volume, intensité ou fréquence.
Vérifie sommeil, matériel, stress, fatigue.
Privilégie une activité de transfert (vélo, natation).
Consulte si la douleur persiste.