



Communiqué de presse, pour diffusion immédiate

Sport – Athlétisme - Club service

Conférence: de la foulée à l'entraînement pour la course à pied

Vous ne courez ou ne marchez plus jamais de la même manière ! Mardi 9 avril 2019 à Monthey (VS), vous en apprendrez plus sur l'importance de votre foulée. Etes-vous "terrien" ou "aérien" ? Cyrille Gindre, CEO de Volodalen, vous démontrera comment optimiser vos mouvements et éviter des douleurs. L'entrée à cette conférence publique (19h30) du Panathlon Club Chablais est libre.

Volodalen Swiss Sportlab, dont le nom est inspiré d'un village suédois (Vålådalen) qui accueillait un centre d'entraînement de course à pied, est implanté à Aigle (VD). Cyrille Gindre, docteur en sciences du sport, est le fondateur de ce laboratoire. C'est avec une approche naturelle des mouvements que son équipe de recherche et de coaching encadre des sportifs de tous niveaux.

Juste avant le début du Tour du Chablais et la Course des deux chapelles du 5 mai 2019 (première manche du 1er Défi du Chablais 100% féminin), les amateurs de marche et course à pied pourront aussi poser des questions. (c. / J.G.)

Infos: www.panathlon.org

Conférence "TERRIEN-AÉRIEN: de la foulée à l'entraînement pour la course à pied": mardi 9 avril 2019 à 19h30 (durée env. 1h) à l'Ecole-club Migros, Avenue de la Gare 28 (M Central), CH-1870 Monthey. Entrée libre. Organisation: Panathlon Club Chablais avec l'Ecole-club Migros. Présentation: Volodalen.

1100-1400 signes

*** **

Illustration annexée pour publication libre, avec mention obligatoire du copyright:

Comme tout un chacun, l'athlète professionnelle **Maude Mathys**, marraine de la Course des deux chapelles (ici en 2018), bénéficie des conseils de Volodalen [© Jérôme Genet].

Note aux rédactions et contact, à ne pas publier :

*Jérôme Genet, resp. comm. du Panathlon Club Chablais,
+41 78 708 58 68 genet@panathlon-chablais.ch*

+ flyer / affiche (PDF)



Communiqué 2019/03 J.G. 21.03.2019 publié sur <http://www.panathlon-chablais.ch/fr/presse/presse.html>