

Les clés d'une préparation trail réussie

Mardi
20 mai 2025
de 18h30 à 20h45
CRR, Sion



Informations générales

Conférence

Le service de médecine du sport de la CRR, en partenariat avec les événements Wildstrubel by UTMB et Verbier St-Bernard by UTMB, vous convie à des ateliers pratiques pour préparer au mieux la prochaine saison de trail. Plusieurs spécialistes vous prodigueront des conseils et répondront à vos questions.

Cette événement est gratuit et ouvert à chacune et chacun.

Public cible

Toute personne intéressée par le trail (maximum 60 participants)

Programme

18h30 - 19h00 **Planification de la charge d'entraînement en trail**
Grégory Quennoz, Master en entraînement et performance, CRR

19h05 - 20h45 Ateliers de 30' (choisir 3 parmi 4)

- | | |
|------------------|--|
| Atelier A | Analyse de la foulée
Dr Jérôme Tirefort, Médecin du sport, CRR
Antonio Cardenas Moreno, Physiothérapeute du sport, CRR |
| Atelier B | Stratégies nutritionnelles
Justine Veuthey, Diététicienne du sport, CRR |
| Atelier C | Entraînement des jeunes athlètes en trail
Sara Escobar Carron, Entraîneur C Swiss Athletics et présidente de l'Académie Trail Running Valais |
| Atelier D | Renforcement musculaire pour le trail
Michaël Duc, Master en entraînement et performance, CRR |

Informations et accès

Inscription sur le site internet

www.crr-suva.ch/trail2025

Délai d'inscription

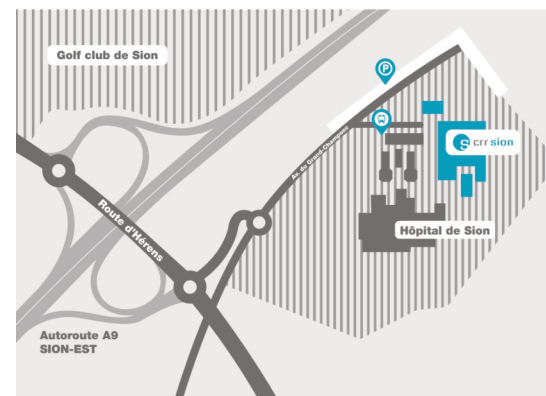
14 mai 2025 (entrée libre)

Renseignements

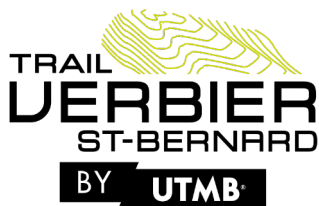
Médecine du sport
Tél : +41 27 603 24 80
ecs@crr-suva.ch

Transports

Nous vous recommandons de privilégier les transports publics (ligne BS11 : départ Sion, Gare Bus Sédunois et ligne BS12 : départ Sion, Gare Sud). Le nombre de places de parking à la Clinique romande de réadaptation étant limité, nous vous invitons à utiliser le parking public de l'Hôpital du Valais.



En partenariat avec



**La référence en réadaptation
au coeur du Valais**

Clinique spécialisée dans la réadaptation
et la réinsertion des victimes d'accidents,
la médecine du sport, la réadaptation
professionnelle et les expertises
médicales.

Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90
CH-1951 Sion VS
+41 27 603 30 30
info@crr-suva.ch
www.crr-suva.ch

