



# CONFÉRENCE

## POUR PASSIONNÉS DE COURSE À PIED

ANGLETERRE, AUSTRALIE, BELGIQUE, BRÉSIL, CANADA, CHINE, FRANCE, ITALIE, ESPAGNE, SUISSE

ORGANISÉE PAR :



COURIR VITE, AVEC PLAISIR ET SANS SE BLESSER

par Blaise Dubois

Donnée à maintes reprises, cette conférence a bouleversé la pratique de plusieurs milliers de coureurs à travers le monde. Construite à partir des dernières évidences scientifiques, cette conférence remet en question bon nombre de pratiques courantes non-justifiées. Planification de l'entraînement, biomécanique, souplesse, orthèses, chaussures : l'heure juste et plein de trucs pour prévenir les blessures... et courir plus vite!



**9 FÉVRIER 2015, DE 19H30 À 21H**

HÔPITAUX DE SAINT MAURICE - SALLE K2 À L'ENKRE  
12-14 RUE DU VAL D'OSNE 94410 SAINT MAURICE

*INFORMATIONS ET INSCRIPTION*

**JOËLLE DIARD – SECRÉTARIAT DE L'ENKRE**

**T : 01-43-96-64-64 [ENKRE@HOPITAUX-ST-AURICE.FR](mailto:ENKRE@HOPITAUX-ST-AURICE.FR)**