

CONTENU D'UNE SÉANCE

- ACCUEIL - ÉCHAUFFEMENT
- EXERCICES DE PRÉVENTION DES BLESSURES
- PARENTHÈSE THÉORIQUE ET CONSEILS
- EXERCICES DE GESTION DE L'EFFORT ET DU SOUFFLE
- EXERCICES INDIVIDUELS ET COLLECTIFS
- RETOUR AU CALME ET CONSEILS DE RÉCUPÉRATION

EN PRATIQUE

Les participants sont invités à s'équiper en fonction du temps et à prendre de quoi s'hydrater. La première session aura lieu à l'Ancien Stand à Sion.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

SPÉCIALISTES EN COURSOLOGIE

Thomas Boone et Blaise Roux
Physiothérapeutes
+41 (0)27 321 26 11
sion@medsport.ch

MODALITÉS DE COURS

Jour: Lundi
Horaire: 17h45 -19h00
Lieu: Sion
Tarif: 20.- la séance /10 séances
T-shirt Medsport offert à l'inscription

WWW.MEDSPORT.CH

MedSPORT
LA SANTÉ DU MOUVEMENT

SION

Avenue de Pratifori 5
+41 (0)27 321 26 11
sion@medsport.ch

SIERRE

Avenue du Rothorn 11
+41 (0)27 455 57 76
sierre@medsport.ch

MARTIGNY

Place de Rome 3
+41 (027) 723 11 11
martigny@medsport.ch

COURS - SANTÉ DU MOUVEMENT

CURSOLOGIE BY MedSPORT



LA COURSE À PIED
POUR TOUS

QU'EST-CE QUE LA COURSOLOGIE?

LES AVANTAGES DE LA COURSOLOGIE

PRÉVENTION

Incidence de l'activité physique sur les maladies.



OBÉSITÉ
↓++



QUALITÉ
DU SOMMEIL
↑+



DIABÈTE
DE TYPE 2
↓60%



MALADIE
D'ALZHEIMER
↓70%



FRACTURE DE
LA HANCHE
(OSTÉOPOROSE)
↓70%



MALADIES
CARDIO-
VASCULAIRES
↓35%



SYMPTÔMES
RELIÉS À
L'ARTHROSE
↓++



SANTÉ MENTALE

DÉMENCE	↓30%
DÉPRESSION	↓30%
DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE	↓50%
FONCTIONS COGNITIVES	↑
ESTIME DE SOI	↑
ANXIÉTÉ	↓



CANCERS

COLON	↓50%
SEIN	↓60%
PROSTATE	↓30%
ENDOMÈTRE	↓40%
POUMON	↓
PANCRÉAS	↓



TOUTES CAUSES
DE MORTALITÉ
↓60%

AU GRAND AIR

Nous allons varier les lieux de rendez-vous afin de diversifier les surfaces de course et de vous faire découvrir de nouveaux terrains d'entraînement.

EN PETIT GROUPE

Nous tenons à garantir la convivialité et l'adaptation du cours aux capacités de tous les participants. Vous rencontrerez des coureurs/ses de votre niveau.

BIEN-ÊTRE ET LÂCHER PRISE

LES CONSEILS AVISÉS

Nous nous réjouissons de partager nos connaissances de spécialistes en course à pied. Nous répondons à vos questions notamment au sujet du matériel, des techniques de course, de la nutrition, de la perte de poids, de la reprise après une grossesse, une maladie ou une blessure et bien d'autres sujets qui vous préoccupent.

DÉCONSTRUISONS LES MYTHES SUR LA COURSE À PIED

- Je suis trop jeune > FAUX
- Je suis trop vieux/vieille > FAUX
- Je suis trop lourd/e > FAUX
- Je vais abîmer mes genoux > FAUX
- Je vais faire de l'arthrose > FAUX
- Je dois acheter des chaussures plus coussinées > FAUX
- Je dois m'étirer absolument > FAUX
- C'est mauvais pour mon dos > FAUX

VOS ATTENTES ET VOS OBJECTIFS

Nous sommes à votre écoute et vous accompagnons dès la première séance pour fixer votre objectif. Un test d'effort sera réalisé lors de la seconde séance. Nous serons à vos côtés pour préparer un défi que vous aimeriez vous lancer.

DES OUTILS POUR VOUS AIDER

Nous vous éclairons sur les exercices, les outils et techniques utiles pour progresser dans les meilleures conditions.

LES COACHS

Les coaches préparent ce cours en s'appuyant sur leurs expériences de physiothérapeute et de sportif mais aussi sur leurs formations complémentaires dans le domaine du sport, de la course à pied, de la nutrition et du bien-être.



Source : www.lacliniqueducoureur.com

Tous les pourcentages indiqués correspondent aux valeurs les plus élevées relevées dans la littérature scientifique.