

HIRSLANDEN RUNNING CLUB

Reprendre la course à pied en toute sécurité

Vous sortez de blessure et souhaitez reprendre la course à pied en toute sécurité ? Ou vous souhaitez simplement apprendre à courir sans vous blesser ?

Le Hirslanden Running Club vous propose des séances de course à pied en petit groupe, encadrées par des physiothérapeutes du Centre Actif+, dans une démarche de prévention des blessures et d'apprentissage des bases de la course à pied.

Démarrage : 22 avril 2026



À QUI S'ADRESSENT CES SÉANCES ?

- Personnes en reprise après blessure
- Coureurs débutants ou occasionnels
- Toute personne souhaitant apprendre à courir correctement et durablement

OBJECTIFS

- Développer les capacités cardio-respiratoires
- Apprendre et améliorer la technique de course (foulée, posture, cadence, respiration)
- Renforcer les muscles clés (membres inférieurs et tronc)
- Améliorer la mobilité, la stabilité et le contrôle du mouvement
- Acquérir des outils concrets pour courir en autonomie en toute confiance

ORGANISATION PRATIQUE

Quand ?

- Mercredi de 8h à 9h

Où ?

- Rendez-vous au parking de la Clinique Bois-Cerf, en tenue de course à pied
- Vestiaire et douches à disposition au Centre Actif+

Format des séances (par groupe de 8 personnes maximum):

- Echauffement spécifique
- Travail technique et éducatif de course
- Course adaptée au niveau du groupe
- Renforcement et prévention
- Retour au calme et conseils individualisés

TARIFS

- 270.- CHF
- 10 séances 1h/semaine

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Secrétariat du Centre Actif+

- Tél. : 021 619 62 70
- Email : Actifplus.boiscerf@hirslanden.ch