



La

FOULEE DU HAUT PILAT

et le



co-organisent

UNE CONFÉRENCE

AVEC

GUILLAUME MILLET

Professeur de Physiologie du Sport de l'Université de Saint-Etienne

**LA PRÉPARATION
PHYSIQUE DU
COUREUR-TRAILEUR-
ULTRA-TRAILEUR**



**VENDREDI
22 NOV.
A 19H30
Salle Polyvalente
de la Mairie
ST GENEST MALIFAUX**

La conférence s'adresse à tous les coureurs. Chacun trouvera les principes incontournables d'une pratique complète et équilibrée de la course à pied en général et du Trail en particulier.

**Ouvert à tous !
Sportivement votre !**