

Patricia Gilliard

Patricia Gilliard, née le 5 sept. 1957.

Je cours depuis plus de trente ans. Je suis au footing-club depuis 1998, et suis devenue entraîneure en 2005.

Infirmière-anesthésiste travaillant à l'hôpital de Morges, je suis aussi instructeur de fitness, diplômée de l'"American council on exercise", formation acquise aux USA en 1988.

Je pratique mes deux passions que sont la course à pied et le fitness en parallèle, pour moi elles se complètent.

Instructeur Swiss Athletics depuis 2010 en " sport des adultes" et " running".

J'ai une vision plutôt "santé" de la course à pied. Dans la recherche d'un équilibre entre le cardio et le maintien musculaire, j'aime dispenser quelques minutes de stretching et de gainage après les entraînements.

Mon objectif: faire durer son capital physique.

J'aime également transmettre mes connaissances de physiologie et nutrition.

Mes meilleurs temps: 1h13' à Kerzers. 1h24' à Morat-Fribourg. 3h43' au marathon de Londres.

Mon plus grand plaisir est de voir briller les yeux de ceux que j'ai pu aider à atteindre leurs objectifs.

Mon terrain d'entraînement préféré: les bois du Jorat, les bords du Léman. J'apprécie la chance de bénéficier d'espaces aussi extraordinaires.

Je pratique aussi le vélo et le ski de fond.

Mes hobbies sont le jardinage, la lecture et l'élevage de mes poules naines.