

Patricia Gilliard

Née le 5 septembre 1957.

Je pratique la course à pied depuis 1982. J'ai adhéré au Footing-club Lausanne en 1998 et suis devenue entraîneure en 2005.

Mes meilleurs temps : 1 h 18 à Kerzers, 1 h 24 à Morat-Fribourg, 3 h 43 au Marathon de Londres.

Infirmière, spécialisée en anesthésie-réanimation de profession, je suis également instructrice 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.

Dans la recherche d'équilibre entre le « cardio » et le maintien musculaire, je suis attachée à la pratique associée du stretching et du gainage que je dispense à la fin des entraînements.

J'ai aussi des compétences en rééducation et gainage abdo-pelvien spécifique à la femme, des connaissances en physiologie de par mon métier, ainsi qu'en nutrition.

J'apprécie énormément la chance que nous avons de pouvoir courir dans les Bois du Jorat et sur les bords du Léman.

Mes objectifs avec mon groupe sont : Améliorer ses performances sportives, faire durer son capital physique, et un maximum de plaisir.

Je pratique l'aviron, le vélo et le ski de fond.

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

Diplômes :

2010 : Instructeur Swiss Athletics, Sport des Adultes et Running I

2019 : Swiss Athletics, Sport des Adultes, Module d'approfondissement Running II. Planification d'entraînements.