

Isabelle Gremion

Née le 27 février 1963, j'ai grandi dans une famille très sportive, passionnée de montagne. Lors de mon enfance en Valais, les randonnées et le ski faisaient partie du quotidien, et c'est dans cet environnement que j'ai développé très tôt le goût de l'effort et du mouvement en pleine nature.

Ma véritable aventure avec la course à pied a commencé en 1985, presque par défi : un pari entre copines pour courir Morat-Fribourg. Depuis cette première course, la passion n'a jamais faibli. J'ai enchaîné les kilomètres, les dossards et les compétitions, avec à la clé de beaux classements et, surtout beaucoup de plaisir.

Mes meilleurs temps : 1h21 à Morat-Fribourg, 3h28 au Marathon de Tenero et un peu moins de 5 h à Sierre-Zinal. C'était il y a bien longtemps et maintenant, je cours beaucoup moins vite !

Professionnellement, ma curiosité pour le fonctionnement du corps humain m'a menée vers une formation de technicienne en radiologie, complétée par une année en nutrition humaine, puis un master en santé publique. J'ai consacré ces 17 dernières années à l'enseignement dans une haute école de santé, où j'ai pu transmettre mes connaissances et ma passion pour la santé globale.

Aujourd'hui, avec une retraite anticipée en poche et toujours une bonne dose d'énergie dans les jambes, je suis ravie de pouvoir m'investir davantage dans notre Footing club—club que j'affectionne depuis fort longtemps. Accompagner, transmettre, motiver et progresser ensemble, voilà ce qui m'anime.

En dehors de la course et des balades, je suis une grande amatrice de lecture, une véritable dévoreuse de livres, toujours en quête de nouvelles découvertes littéraires. Je me suis aussi lancée récemment dans l'apprentissage de la guitare classique, un défi personnel qui mêle plaisir et persévérance... comme la course à pied.