

Communiqué de presse

Fribourg, le 20 avril 2018

De précieux conseils pour s'entraîner à Morat-Fribourg

Courir Morat-Fribourg, ça ne s'improvise pas. Il faut préparer son corps dès maintenant. Des spécialistes du sport de l'hôpital fribourgeois (HFR) expliqueront pourquoi et comment lors de deux conférences publiques : mardi 24 avril, à Fribourg (*en français*) et jeudi 26 avril, à Tavers (*en allemand*).

Pour avaler les 17 kilomètres de la mythique course de Morat-Fribourg, il faut beaucoup d'entraînement. Et aussi quelques conseils. C'est ce que propose une équipe pluridisciplinaire composée de spécialistes du sport de l'HFR lors des prochaines conférences publiques de la série « focus santé », le mardi 24 avril 2018, à l'HFR Fribourg – Hôpital cantonal (*en français*) et le jeudi 26 avril, à l'HFR Tavers (*en allemand*). Thème de ces soirées :

Rien ne sert de courir, mieux vaut se préparer à temps !

Des conseils de spécialistes pour Morat-Fribourg

Comment et quand s'entraîner, afin d'atteindre ses objectifs ? Quelles sont les causes de blessures en course à pied et comment mieux les prévenir ? Quelle est la meilleure façon d'adapter son alimentation selon sa composition corporelle lors d'activités sportives ?

Plusieurs spécialistes d'HFR sport – le centre de compétences en médecine du mouvement et du sport de l'hôpital fribourgeois – mettront donc leurs connaissances multidisciplinaires en commun pour informer le grand public à l'occasion de ces deux conférences ouvertes à tous.

Lieux et dates

Mardi 24 avril, 19 h 30 – 20 h 30
HFR Fribourg – Hôpital cantonal, auditoire Jean Bernard
(étage / K)

Jeudi 26 avril, 19 h 30 – 20 h 30
HFR Tavers, salle Maggenberg

L'entrée est libre. **Inscription obligatoire** sur h-fr.ch/manifestations ou au T 026 306 01 20

Renseignements

Xavier Dafflon, responsable HFR sport
T 026 306 04 51

Service de presse

Jeannette Portmann, chargée de communication
T 079 589 71 85