

BENOIT TALBOT

Course

Benoit Talbot est tout d'abord un amoureux des montagnes et de la nature. C'est d'ailleurs ce qui l'a amené vers la course en sentier. Adepte de course à pied depuis plus de 20 ans, il débute en 2015 à entraîner des athlètes en trail et sur la route.

Il accompagne ses athlètes en personne et à distance mais il partage aussi sa passion pour la trail et des montagne à travers les ateliers, les camps d'entraînement et les voyages de course. Une alimentation saine et le yoga lui permettent de garder un équilibre dans son entraînement de course et dans sa vie en général.

Expertise

- Compétences et expérience professionnelles en animation de groupe de course à pied de tous niveaux
- Certification niveau I - Entraîneur de course à pied, Courseàpied.ca.
- Professionnel du sport, entraîneur course à pied - La Clinique Du Coureur.
- Accréditation Analyse biomécanique de la course - Spinal Mouvement

Valeur créée par la proposition

- Offrir un service de plus aux citoyens leur permettant de s'initier de façon sécuritaire à la course à pied.
- Structurer une périodisation d'entraînement générale au printemps 2017
- Partager les valeurs communes
 - Rechercher le dépassement de soi
 - Garder le contact avec la nature et le goût de la découverte
 - Respecter l'environnement et les autres

Au plaisir !

Benoit Talbot, B.Sc.
Entraîneur de course à pied

www.BenoitTalbot.com