COMMUNIQUÉ DE PRESSE
22 Décembre 2021

L'INSTANT OUTDOOR :
4 ÈME SAISON POUR LE PODCAST INCONTOURNABLE DESTINÉ AUX AMOUREUX DU TRAIL

Ce n'est un secret pour aucun aficionado du trail, qu'il soit novice ou professionnel : l'optimisation de son sport favori passe inévitablement par une oreille attentive à tous les conseils et toutes les expériences. C'est de ce credo que François Hinault, passionné de sports en extérieur, a créé *"L'instant outdoor"*, un podcast passionnant à destination de tous les amoureux de la discipline qui entame sa 4ème saison. Médecins du sport, coachs, journalistes, sociologues ou anonymes, ils viendront apporter leur pierre à l'édifice de ce rendez-vous devenu incontournable pour tous les passionnés de trail.

Au programme, 3 émissions par semaine viendront donc alimenter *"L'instant outdoor"* qui débutera sa 4ème saison le 3 janvier 2022. Le lundi, François entamera la semaine avec *"L'instant santé"*, où il recevra des experts de la santé (notamment les formateurs de "La Clinique Du Coureur"), en nutrition, en entraînement, en physiologie ou encore en préparation mentale. Le but : accompagner le coureur, qu'il soit novice ou confirmé, à appréhender au mieux sa pratique afin d'allier plaisir et performances.

Le mercredi, François titillera ensuite la curiosité de ses auditeurs avec *"L'instant Surprise"*, un rendez-vous hebdomadaire dans lequel il surprendra son auditoire avec une approche différente sur l'histoire du sport, la sociologie du sport, le dopage, la technologie, et une multitude de thèmes passionnants pour tous les amoureux du trail.
Il conclura la semaine le samedi avec *"L'instant Invité"*, où il recevra aussi bien des athlètes élites que des "anonymes" qui ont utilisé le sport pour changer leur vie suite à une maladie ou un drame personnel.

Fort du succès de ses trois premières saisons, *"L'instant outdoor"* continue sur sa lancée avec des rencontres mêlant naturel, bienveillance et partage. Des rendez-vous incontournables pour tous les amoureux du sport et de la nature qui débuteront le 3 janvier 2022 pour l'ouverture de cette 4ème saison qui promet d'être riche en apprentissage et en partage.

CONTACT PRESSE
SARL Planète Trail Production
François HINAULT - 06.51.83.41.85
MAIL
contact@planetetrail.com
SITE WEB
www.linstantoutdoor.com
RÉSEAUX SOCIAUX
@laplanetetrail