

STAGE OFFICIEL SIERRE-ZINAL

13 AU 16 JUIN 2019 - PROGRAMME

SPORT

Conseil d'entraînement, de planification générale, aspects spécifiques à la course, nutrition, choix du matériel

NUTRITION

Un repas « gastro-fitness » concocté par notre chef Didier De Courten (19 points au Gault et Millau), un « pique-nique » surprise, des plats valaisans à 2200m d'altitude...

WELLNESS

Des nuits douillettes, dans des établissements étoilés + un après-midi détente SPA, « l'eau des cimes » à l'hotel Bella Tola****

CULTURE & FUN

Des apéritifs conviviaux, pour profiter pleinement du cadre et de l'expérience + Matinée Découverte de la faune de nos montagnes au petit matin, avec un guide...

JEUDI

13h30 - Accueil des participants

Hôtel Terminus, rue du Bourg 1 à Sierre

14h00 - Mot de bienvenue

présentation du programme par Tarcis Ançay

14h45 - Entraînement spécifique

Organisation des groupes d'entraînement,
(Lac de Mont d'Orge)

16h30 - Visite du shop

« Tarcis Ançay Running », Sion

18h30- Apéritif Terrasse

Restaurant Didier De Courten

19h30 - Souper fitness

Restaurant Didier De Courten
(19 pts Gault et Millau / 2 ** Guide Michelin)

Nuit à l'hôtel Terminus, Sierre

Les chambres grand confort et non fumeur /
salle de bain, TV, air conditionné, tél + WIFI

VENREDI

07h30 - Petit déjeuner

08h15 - Conférence

Exposé Thématique

09h30 - Entraînement spécifique

« Sierre – Chandolin »

12h00 - Repas

Déjeuner champêtre sur l'herbe...
Spécialités Valaisannes

15h00 - Retour Hôtel

Prise des chambres +
Spa, massages +
tests appareils Compex)
Hôtel Bella Tola****, St-Luc

18h30 - Apéritif

Terrasse de l'hôtel

19h30 - Souper

Restaurant Hôtel Bella Tola

Nuit à l'hôtel Bella Tola****,

St Luc -Val d'anniviers

ASSURANCE

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident lors du stage.

DIVERS

En cas de temps incertain, nous nous réservons
le droit de modifier le programme en conséquence.
Il est conseillé de manger avant le début du stage
afin d'être en forme pour l'entraînement de nuit.

SAMEDI

08h00 - Petit déjeuner
Restaurant Hôtel Bella Tola

08h45- Expose
Conférence thématique

10h00 - Entraînement spécifique
« Chandolin - Hôtel Weisshorn »

12h00 - Déjeuner
Hôtel Weisshorn

14h30 - Après-midi à la carte
Plusieurs activités à choix

19h15 - Repas
Hôtel Weisshorn

Nuit à l'hôtel Weisshorn
Situé à 2300 m. d'altitude, panorama grandiose sur les sommités Valaisannes et Bernoise - Hôtel tout confort

DIMANCHE

05h15 - Promenade en nature
À la rencontre de la faune de nos montagnes par un garde-chasse professionnel

07h00 - Petit-déjeuner

08h00 - Entraînement spécifique
Hôtel Weisshorn – Zinal

09h30 - Détente et relaxation
Spa de la piscine de Zinal

11h29 - Retour à Sierre, Bus PT

PREVOYEZ !

- > Sac à dos de Trail
- > Vêtements de sport
- > Basket de Trail
- > Vêtements chauds
- > Lampe frontale
- > Bâtons de Trail
- > K-way léger
- > Crème solaire
- > Lunettes de soleil