

STAGE « ENTRAÎNEMENT & DÉCOUVERTE SIERRE-ZINAL » 17 AU 20 JUIN 2021

PROGRAMME

Jeudi 17 juin

- 13H30 ACCUEIL DES PARTICIPANTS**
HOTEL TERMINUS, RUE DU BOURG 1, 3960 SIERRE
- 14H00 MOT DE BIENVENUE ET PRESENTATION DU PROGRAMME PAR TARCIS ANÇAY (SALLE DE CONFERENCE)**
- 14H30 DISTRIBUTION DES CHAUSSURES EN TEST (SALOMON)**
- 14H45 ENTRAÎNEMENT SPECIFIQUE**
ORGANISATION DES GROUPES D'ENTRAÎNEMENT (DANS LES VIGNES DE SION ET DEGUSTATION DE VIN)
- 16H45 VISITE DU SHOP « TARCIS ANÇAY RUNNING » À SION**
- 18H30 APERITIF**
TERRASSE – RESTAURANT DIDIER DE COURTEN
- 19H30 SOUPER FITNESS**
RESTAURANT DIDIER DE COURTEN
- NUIT A L'HOTEL TERMINUS, SIERRE**
LES CHAMBRES AU DECOR PERSONNALISE, DE STYLE CONTEMPORAIN ET DE GRAND CONFORT SONT NON FUMEUR, ET EQUIPEES DE SALLE DE BAIN, TELEVISION A ECRAN PLAT, AIR CONDITIONNE, TELEPHONE ET ACCES A INTERNET GRATUIT

Vendredi 18 juin

- 07H30 PETIT DEJEUNER**
- 08H15 EXPOSE**
«PRÉPARATION SPECIFIQUE SIERRE-ZINAL PAR TARCIS ANÇAY »
- 09H30 ENTRAÎNEMENT SPECIFIQUE**
« SIERRE – CHANDOLIN »
- 12H00 REPAS**
DEJEUNER SUR L'HERBE...SPECIALITES VALAISANNES
- 15H00 PRISE DES CHAMBRES ET SPA**
HOTEL BELLA TOLA****, ST-LUC
- 18H30 APERITIF SUR LA TERRASSE**
- 19H30 SOUPER**
RESTAURANT HOTEL BELLA TOLA
- NUIT A L'HOTEL BELLA TOLA****, ST LUC -VAL D'ANNIVIERS**

Samedi 19 juin

- 08H00 PETIT DEJEUNER**
RESTAURANT HOTEL BELLA TOLA
- 08H45 PRESENTATION DE LA GAME SALOMON S-LAB»**
- 10H00 ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE**
« CHANDOLIN - HÔTEL WEISSHORN »
- 12H00 REPAS**
HÔTEL WEISSHORN
- 15H00 APRÈS-MIDI À LA CARTE**
PLUSIEURS ACTIVITES A CHOIX
- 19H15 REPAS**
HÔTEL WEISSHORN
- NUIT À L'HÔTEL WEISSHORN**
"SITUE A 2300 M. D'ALTITUDE, IL DOMINE ENTIEREMENT LA PITTORESQUE VALLEE D'ANNIVIERS D'OU L'ON DECOUVRE UN PANORAMA GRANDIOSE SUR LES SOMMITES VALAISANNES ET BERNOISES...L'HOTEL EST POURVU DE TOUT LE CONFORT QUE L'ON PEUT DESIRER A LA MONTAGNE. L'AIR PUR QU'ON Y RESPIRE, SA SITUATION TRANQUILLE, VOISINE DES HAUTS SOMMETS, RECEVANT LES PREMIERS ET DERNIERS RAYONS DE SOLEIL, ABRITE CONTRE LES VENTS DU NORD, EN FONT UN SEJOUR D'ETE DES PLUS AGREABLES ET DES PLUS TONIQUES; LA STATION REVEE DES TOURISTES ET DES FAMILLES EN QUETE DE LA BELLE NATURE ET DE REPOS."

Dimanche 20 juin

05H30 PROMENADE EN NATURE

À LA RENCONTRE DE LA FAUNE DE NOS MONTAGNES PAR UN CHASSEUR SEMI- PROFESSIONNEL

07H00 DEJEUNER

08H00 ENTRAÎNEMENT SPECIFIQUE

HOTEL WEISSHORN – ZINAL

09H30 DETENTE AU SPA DE LA PISCINE DE ZINAL

11H29 RETOUR A SIERRE

Bus PTT

FIN DU STAGE

INFORMATIONS UTILES

PARKING

UN PARKING GRATUIT EST A VOTRE DISPOSITION DURANT TOUT LE SEJOUR

MATERIEL RECOMMANDE

- PORTE-GOURDE / SAC A DOS
- DES BONNES BASKETS (DE TRAIL, AVEC UN BON PROFIL)
- CALEÇON DE BAIN
- LINGE DE BAIN (PISCINE)
- VETEMENTS CHAUDS
- LAMPE FRONTALE
- K-WAY LEGER IMPERMEABLE
- CREME SOLAIRE
- LUNETTES DE SOLEIL
- TENUE DE SOIREE POUR LE REPAS CHEZ DE COURTEN.
- JUMELLE POUR LA SORTIE FAUNE DU DIMANCHE MATIN (NON OBLIGATOIRE).

VOUS AVEZ LA POSSIBILITE DE VOUS EQUIPER LE PREMIER JOUR CHEZ TARCIS ANÇAY RUNNING.

PRIX DU STAGE : 1250.-FRS. /

LE PRIX COMPREND L'HOTEL EN CHAMBRE DOUBLE.

CHAMBRE INDIVIDUEL : 300.-FRS EN PLUS

PENSION COMPLETE AVEC LES BOISSONS A TABLE.(1 BOUTEILLE DE VIN POUR 4 PERSONNES)

L'ACCOMPAGNEMENT PAS DES COACHS

LES INTERVENANTS

LE DOSSARD DE LA COURSE SIERRE-ZINAL

SI LE STAGE POUR DES RAISONS SANITAIRES DOIT ETRE ANNULE, ON VOUS REMBOURSE 1200.- Frs.

TEST COVID : ON VOUS ENCOURAGE DE VOUS FAIRE TESTER JUSTE AVANT LE STAGE.

EN CAS D'INCAPACITE DE PARTICIPER AU STAGE ET AVEC UN CERTIFICAT MEDICAL. ON VOUS REMBOURSE 1250.-Frs JUSQU'A 7 JOURS AVANT LE DEBUT DU STAGE. PASSE CETTE DATE, AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUE.

NOUS DECLINONS TOUTE RESPONSABILITE EN CAS D'ACCIDENT LORS DU STAGE.

DIVERS

- VOS VALISES (AFFAIRES PERSONNELLES) SERONT TRANSPORTEES D'UN HOTEL A L'AUTRE DURANT LE SEJOUR.
- EN CAS DE TEMPS INCERTAIN, NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE MODIFIER LE PROGRAMME EN CONSEQUENCE.

RENSEIGNEMENTS

TARCIS ANÇAY

AUDREY CLAVIEN

079 / 607 73 02

078 / 825 25 60

INFO@TARCISANÇAYRUNNING.CH