

STAGE SIERRE-ZINAL 10 au 12 juillet 2026

Encadré par Maximilien Drion et Jérôme Vanderschaeghe

Rendez-vous : vendredi 10 juillet à 14h à Sierre au départ de la course Sierre – Zinal

Fin du stage : dimanche 12 juillet à 13h à Zinal (puis retour en bus à Sierre)

Niveau : Ouvert à tous

Prix : 650 CHF / personne

Groupe : Dès 8 personnes (maximum 15 pers.)



Le tarif inclut :

- Le séjour en pension complète,
- Une nuit à la cabane Illhorn à 2145m et une nuit à l'hôtel Europe à Zinal,
- Un dossard pour la course Sierre-Zinal,
- L'accompagnement de deux traileurs professionnels qui connaissent tous les recoins du Val d'Anniviers
- Transfert des bagages de Sierre à la Cabane illhorn et l'hôtel Europe,
- Accès Wellness à l'hôtel Europe

La mythique **Sierre-Zinal**, surnommée *la Course des cinq 4000 m*, est l'une des plus belles et des plus exigeantes épreuves de montagne au monde.

Son parcours spectaculaire, au cœur du **Val d'Anniviers**, attire chaque année des coureurs venus des quatre coins du globe.

À un mois de la course, ce stage officiel vous propose une reconnaissance complète du tracé, un encadrement professionnel et des conseils personnalisés pour arriver prêt(e) le jour J.

Programme



Vendredi 10.07 : Sierre – Chandolin (12km et 1500m+), environ 3h

Cette première partie est pour beaucoup la plus éprouvante. La reconnaître est essentiel afin de bien gérer son effort. Sous forme d'ateliers, les coachs vous transmettront des conseils personnalisés (technique de montée, marche, gestion d'allure, alimentation, ...)

Nuit à la Cabane de l'Illhorn à 2145m

Samedi 11.07 : Chandolin – Zinal (19km, 700m+ 1100m-), environ 3h

La matinée sera consacrée à la reconnaissance de la deuxième partie du parcours qui est fort différente de la première. Elle permet de davantage courir car le dénivelé positif est moins important. Sur cette partie, des ateliers sur la technique de course à plat et en descente seront organisés.

L'après-midi, une séance de trail de 1h30 sera proposée. Ainsi qu'une séance de mobilité et de renforcement musculaire spécifique au trail seront au programme.

Fin de journée, sous forme de table ronde, un debriefing du parcours et un rappel de tous les conseils donnés seront organisés.

Dimanche 12.07 : Découverte des sentiers autour de Zinal (20km et 1500m+-), environ 4h

Le Val d'Anniviers ne s'arrête pas à Zinal. Le fond de vallée regorge de refuges et sentiers incroyables. Durant cette sortie, vous découvrirez les plus beaux sentiers de la région.

A la fin de cette sortie, il sera malheureusement temps de se dire au revoir, mais nous espérons vous revoir un mois plus tard à la course Sierre-Zinal.



Maximilien Drion

28 ans. Traileur et skieur-alpiniste professionnel belgo-suisse, installé dans le Val d'Anniviers depuis 2008. Champion d'Europe de trail en 2022. En ski-alpinisme, il a obtenu de nombreux podiums sur des courses internationales. Il a même obtenu un top 10 aux JO d'hiver 2026. Son meilleur temps à Sierre-Zinal est 2h39. Maximilien a 7 ans d'expérience dans le coaching sportif et l'encadrement de camp d'entraînements.



Jérôme Vanderschaeghe

36 ans. Père de deux enfants, est un ultra trailer belge. Parmi ses meilleurs résultats figurent une 5^e et 7^e place à la Diagonale des Fous (2025 et 2022), 2^e à la Restonica trail by utmb (2023) et 3^e à l'UTCT (2024). Il a couru Sierre-Zinal en 2h55. Depuis l'hiver 2019, Jérôme vit dans le Val d'Anniviers. Il est patrouilleur l'hiver sur le domaine Grimentz-Zinal. Par son expérience, il arrivera à vous conseiller et il se réjouit de vous rencontrer et mettre à disposition ses connaissances.

Rejoignez-nous pour trois jours d'entraînement, de partage et d'immersion sur l'un des plus beaux parcours de montagne au monde.

Réservation et demandes d'informations : vanderschaeghe_jerome@hotmail.com