

STAGE 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

VENDREDI

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

SAMEDI

08h00 - Petit déjeuner
Restaurant Hôtel Bella Tola

08h45- Expose
Conférence thématique

10h00 - Entraînement spécifique
« Chandolin - Hôtel Weissshorn »

12h00 - Déjeuner
Hôtel Weissshorn

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

19h15 - Repas
Hôtel Weissshorn

Nuit à l'hôtel Weissshorn
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 Weissshorn – Zinal

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

11h29 - Retour à Sierre, Bus PT