

**VOUS SOUHAITEZ DECOUVRIR LE PARCOURS, OPTIMALISER VOTRE PREPARATION
OU SIMPLEMENT PARTAGER UN WEEK END ENRICHISSANT
AVEC DES PASSIONES DE COURSE DE MONTAGNE ?**

... ALORS CE STAGE EST FAIT POUR VOUS !

**UN GRAND MERCI POUR L'INTERET PORTE A NOTRE SECOND STAGE « ENTRAINEMENT ET DECOUVERTE »
SIERRE-ZINAL 2011.**

Ce camp est ouvert à tout coureur, quel que soit son niveau. Notre premier entraînement du jeudi permettra de définir plusieurs groupes de compétence. Chaque jour, ces groupes seront emmenés au rythme adéquat par un ou plusieurs athlètes de notre team, à l'image de **Tarcis Ançay**, vainqueur de Sierre-Zinal en 2006 et co-organisateur.

L'ambiance de ce stage se veut chaleureuse, à l'image de l'esprit « course de montagne ». **Convivialité, plaisir et apprentissage** sont les maîtres mots des activités proposées. Athlète confirmé ou coureur lambda, chacun y trouvera son compte !

- **Au niveau sportif**, des conseils d'entraînement -de la planification générale aux aspects plus spécifiques à la course- seront prodigués, de même que des conseils de nutrition et de matériel.
- **Au niveau culturel**, une balade didactique animée par une accompagnatrice de moyenne montagne vous sera proposée dans le cadre somptueux de l'Hôtel Weisshorn, vestige de l'époque coloniale.
- **Au rayon 'plaisir du palais'**, deux repas gastronomiques « fitness » concoctés par notre chef Didier De Courten (19 étoiles au Gault et Millau), un plat valaisan à 2400m d'altitude, et un dernier 'repas surprise' pour clôturer notre stage vous seront offerts.
- Au rayon '**détente**', un après-midi thermal à Loèche Les Bains sera le bienvenu dans l'accomplissement de votre *Sierre-Zinal par étapes*.

Vous trouverez ci-joint toutes les informations pratiques sur le programme et le déroulement du stage.

VEUILLEZ NOUS ENVOYER VOTRE DEMANDE D'INSCRIPTION PAR MAIL EN PRECISANT VOTRE NOM/PRENOM, DATE DE NAISSANCE ET ADRESSE COMPLETE. VOTRE INSCRIPTION SERA DEFINITIVE DES RECEPTION DU PAIEMENT DE 1000.-, EFFECTUE A L'AIDE DU BULLETIN DE VERSEMENT ANNEXE.

NE TARDEZ PAS, LES PLACES SONT LIMITEES !



PROGRAMME DETAILLE

JEUDI 16 JUIN

- **14H00 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS**
Hôtel Terminus, 1, rue du Bourg, 3960 Sierre

AUTOROUTE E62, SORTIE SIERRE. PRENEZ LA ROUTE DE SION ET CONTINUEZ SUR L'AVENUE GENERAL-GUISAN, PUIS SUR LA RUE DU BOURG. LE RESTAURANT DIDIER DE COURTEN SE TROUVE AU NUMERO 1 DE CETTE RUE

- **15H30 : ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**
Bois de Finges, Sierre
- Organisation des groupes d'entraînement
- **18H00 : RECEPTION**
Hôtel Terminus
- Présentation du programme
Visite de Jean-Claude Pont, président du CO de Sierre-Zinal
- Présentation du film «coups de cœur à Sierre-Zinal »
- **19H30 : SOUPER GASTRONOMIQUE**
Restaurant De Courten (19 pts Gault et Millau / 2 ** Guide Michelin)

- **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 17 JUIN

- **09H00 : ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**
Sierre - Chandolin
 - **12H00 : REPAS**
Déjeuner sur l'herbe...
 - **15H00 : BAIN THERMAL**
Leukerbad
 - **19H00 : EXPOSE**
Hôtel Terminus
- 'Préparation spécifique en course de montagne ', Tarcis Ançay
- Présentation de la ligne ASICS 2010
 - **20H00 : SOUPER GASTRONOMIQUE**
Restaurant De Courten
 - **NUIT A L'HOTEL TERMINUS, SIERRE**
-

SAMEDI 18 JUIN

- **09H30 : ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**
Chandolin - Hôtel Weisshorn
- **13H00 : REPAS**
Hôtel Weisshorn
- **14H00 : APRES-MIDI CULTUREL**

Hôtel Weisshorn - chemin des planètes

- Promenade didactique accompagnée
- Exposé thématique sur le Val d'Anniviers

➤ **16H00 : APRES-MIDI SCIENTIFIQUE**

Hôtel Weisshorn

- Ateliers pratiques : Myotest Run et Spirotiger

➤ **18H00 : EXPOSE**

Hôtel Weisshorn

- 'Nutrition appliquée à la performance sportive', Patrick Crettenand

➤ **19H30 : REPAS TRADITIONNEL VALAISAN**

Hôtel Weisshorn

➤ **NUIT A L'HOTEL WEISSHORN, SAINT-LUC**

A 2'337 METRES D'ALTITUDE, AU MILIEU D'UNE DES PLUS BELLES REGIONS DE MONTAGNE, CHACUN AURA L'OCCASION D'OUBLIER LE QUOTIDIEN ET FAIRE LE PLEIN DE NOUVELLES ENERGIES

DIMANCHE 19 JUIN

➤ **09H00 : ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**

Hôtel Weisshorn – Zinal

➤ **12H00 : REPAS SURPRISE**

Zinal

- Offert par le CO de la course Sierre-Zinal

➤ **15H00 : RETOUR SUR SIERRE ET FIN DE STAGE**

INFORMATIONS UTILES

UN PARKING GRATUIT EST A VOTRE DISPOSITION DURANT TOUT LE SEJOUR

VEUILLEZ EMMENER AVEC VOUS :

- UN PORTE-GOURDE
- UN CALEÇON DE BAIN
- DES VETEMENTS CHAUDS (UNE BONNE PARTIE DU STAGE SE DERoule AU-DESSUS DE 2000M !)

LE MONTANT DU STAGE (1000.-) CORRESPOND A UN COUT PAR PERSONNE EN CHAMBRE DOUBLE. SI VOUS SOUHAITEZ UN HEBERGEMENT EN CHAMBRE SIMPLE, UN SUPPLEMENT DE 100.- VOUS SERA DEMANDE.

INSCRIPTION DEFINITIVE ET RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES :

PATRICK CRETENAND

patrick.crettenand@bcvsmountasicssteam.ch
079 / 395 90 26

TARCIS ANÇAY

tarcis.ancay@bcvsmountasicssteam.ch
079 / 607 73 02

