

# STAGE D'ENTRAINEMENT & TESTS DE MATERIEL « Trail »

## St-Luc / Val d'Anniviers 19 au 21 mai 2023

---

### Vendredi 19 mai 2023

**DÈS 19H15 ARRIVÉE DES PARTICIPANTS, PRISE DES CHAMBRES**  
HÔTEL DE LE CERVIN À 3961 ST-LUC

**20H15 ACCUEIL PAR TARCIS ANÇAY**  
PRÉSENTATIONS ET EXPLICATION DU PROGRAMME

**20H45 VISITE SHOWROOM**  
CONSEILS PAR LES DIFFÉRENTS REPRÉSENTANTS ET CHOIX DU MATÉRIEL POUR TESTS

**21H15 ENTRAÎNEMENT DE NUIT (10-15 KM SELON NIVEAUX)**

**23H15 RETOUR A L'HÔTEL**  
PETIT ENCAS / BOUILLON-PAIN-FROMAGE

---

### Samedi 20 mai 2023

**08H00 PETIT DÉJEUNER**

**09H30 EXPOSÉ MAXIMILIEN DRION**

**10H00 ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE PAR GROUPES**

**12H30 DINER**  
BOUILLON & CROÛTONS, ÉMINCÉ DE POULET AU CURRY, CAROTTES

**14H30 ÉCOLE DE COURSE, FORCE ET GAINAGES (AUTOUR DE L'HÔTEL)**  
PAR GROUPE DE TRAVAIL

**16H00 PISCINE ET SPA DE L'HÔTEL (À 17H45 DEVANT L'HÔTEL, PHOTO)**

**18H00 APÉRO AVEC LA PRÉSENCE DU DIRECTEUR DE LA COURSE SIERRE-ZINAL.**

**19H30 SOIRÉE DE GALA, FONDU ANNIVARDE.**  
ANIMATION MUSICAL.

---

## Dimanche 21 mai 2023

- 08H00**    **ENTRAÎNEMENT**  
MONTÉ À L'HÔTEL WEISSHORN
- 10H00**    **LIBÉRER LES CHAMBRES**
- 10H15**    **DÉJEUNÉ GOURMAND**
- 11H30**    **BILAN DU STAGE**  
SALLE DE CONFÉRENCE
- 12H00**    **CLÔTURE DU STAGE**

## INFORMATIONS UTILES

---

**ADRESSE**, HÔTEL DU CERVIN 3961 ST-LUC

### PARKING

VOUS POURREZ DÉCHARGER VOS AFFAIRES DEVANT L'HÔTEL SI NÉCESSAIRE ET PARQUER VOTRE VOITURE JUSTE À CÔTÉ DE L'HÔTEL. PENSEZ AU COVOITURAGE ☺ IL Y A AUSSI LA POSSIBILITÉ DE VENIR EN BUS POSTAL.

### MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- SAC À DOS DE TRAIL
- VÊTEMENTS DE SPORT
- BASKETS DE TRAIL
- VÊTEMENTS CHAUDS
- LAMPE FRONTALE (CHARGÉE)
- BÂTONS DE TRAIL
- K-WAY LÉGER
- CRÈME SOLAIRE
- LUNETTES DE SOLEIL
- TÉLÉPHONE PORTABLE
- LA MÉGA BONNE HUMEUR ☺
- CHÈNE À NEIGE POUR SOULIER (FAC)
- LINGE DE BAIN ET ÉQUIPEMENT POUR LA PISCINE
- HABITS DE SOIRÉE POUR LA SOIRÉE DE GALA

**PRIX DU STAGE : 368.-FRS. / 368.-EURO.**

LE PRIX COMPREND L'HÔTEL EN CHAMBRE DOUBLE OU À 4 .

PENSION COMPLÈTE (SANS LES BOISSONS)

L'ACCOMPAGNEMENT PAS DES COACHS

LES INTERVENANTS

SUPPLÉMENT CHAMBRE SIMPLE : 100.-FRS.

### **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.

### **RENSEIGNEMENTS**

TARCIS ANÇAY

079 / 607 73 02

[INFO@TARCISANÇAYRUNNING.CH](mailto:INFO@TARCISANÇAYRUNNING.CH)