

STAGE « ENTRAINEMENT & DECOUVERTE SIERRE- ZINAL »

19 AU 22 JUIN 2025

PROGRAMME de la 19^{ème} édition

Jeudi 19 juin

- 13H00 ACCUEIL DES PARTICIPANTS**
HOTEL TERMINUS SIERRE
- 13H30 MOT DE BIENVENUE ET PRESENTATION DU PROGRAMME PAR TARCIS ANÇAY** (SALLE DE CONFERENCE)
DISTRIBUTION DES CHAUSSURES EN TEST (SALOMON)
COMMENT CHOISIR LA BONNE CHAUSSURE
- 14H30 VISITE DU SHOP TARCIS ANÇAY RUNNING**
- 15H30 ENTRAINEMENT SUR LES CHEMINS DES CHATEAUX DE SION.**
TECHNIQUE DE COURSE EN MONTEE ET DESCENTE
- 16H30 APERITIF**
SURPRISE
- 19H30 SOUPER**
RESTAURANT BRASSERIE TERMINUS
- 22H30 DODO**

Vendredi 20 juin Hôtel Terminus (Sierre)

- 07H15 PETIT DEJEUNER**
- 08H00 EXPOSE**
Spécialisé dans le sport d'endurance, Movéa vous accompagne dans la préparation de vos défis sportifs. Par Alan Bonjour
- 09H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**
SIERRE-CHANDOLIN
- 12H00 REPAS**
BROCHETTES DANS L'HERBE A 2006M
- 15H00 PRISE DES CHAMBRES ET SPA**
HOTEL BELLA TOLA****, ST-LUC
- 18H30 APERITIF SUR LA TERRASSE**
PHOTO D'EQUIPE
- 19H30 SOUPER**
RESTAURANT HOTEL BELLA TOLA
- NUIT A L'HOTEL BELLA TOLA****, ST LUC - VAL D'ANNIVIERS**

Samedi 21 juin

07H30 PETIT DEJEUNER

RESTAURANT HOTEL BELLA TOLA

08H30 EXPOSE

LE MENTAL QUI NOUS FAIT GAGNER (PAR CARINE VILLETGAZ)

09H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE

« CHANDOLIN - HOTEL WEISSHORN-NAVA »

11H30 INNALPE DE NAVA

DINER A NAVA (RACLETTE)

15H00 ARRIVEE A L'HOTEL WEISSHORN (PRISE DES CHAMBRES)

15H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE

ATELIER D'ECOLE DE COURSE AUTOUR DE HOTEL WEISSHORN.

19H15 REPAS

HOTEL WEISSHORN

NUIT A L'HOTEL 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 22 juin

07H30 DEJEUNER

08H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE HOTEL WEISSHORN-ZINAL

10H00 DETENTE AU SPA DE LA PISCINE DE ZINAL

12H00 RETOUR A SIERRE))

15H00 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 SPORT CHIC POUR LE SOUPER AU TERMINUS ET BELLATOLA.

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

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.

PRIX

- CHAMBRE SIMPLE AVEC DOSSARD SIERRE-ZINAL 2025 Frs. 1580.-
- CHAMBRE SIMPLE SANS DOSSARD SIERRE-ZINAL 2025 Frs. 1500.-
- CHAMBRE DOUBLE AVEC DOSSARD SIERRE-ZINAL 2025 Frs. 1280.-
- CHAMBRE DOUBLE SANS DOSSARD SIERRE-ZINAL 2025 Frs. 1200.-

VOTRE INSCRIPTION EST VALIDEE DES RECEPTION DE VOTRE PAYEMENT.

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

RENSEIGNEMENTS

TARCIS ANÇAY

079 / 607 73 02

TARCIS ANÇAY RUNNING

027 322 44 10

INFO@TARCISANÇAYRUNNING.CH