

Stage d'automne pour skieurs de fond en Engadine

Ski à roulettes, marche avec bâtons en montagne, renforcement musculaire et randonnée guidée pour les accompagnateurs/trices

Au cœur des massifs montagneux au pied du parc national Suisse, entourée par une nature préservée, L'Engadine offre un cadre de travail idéal pour notre programme d'automne dédié à tous ceux et celles débutants et confirmés désirant préparer la saison d'hiver. Un vaste programme d'activités diverses, allant de l'endurance à la vitesse, la technique, la force et la coordination (les 5 piliers principaux pour préparer une saison d'hiver) vous attend !

L'Engadine propose 2 pistes cyclables à Bever et à La Punt en pleine nature et hors circulation réservées uniquement aux vélos ou aux skieurs à roulettes, ceci permet un travail de technique et d'endurance en style classique ou skating sans danger. Les montagnes et la nature seront nos terrains de jeux tantôt en course à pied tantôt avec les bâtons, notre team vous surprendra chaque jour avec de nouvelles idées d'entraînement sous formes d'exercices ludiques avec soit son poids de corps comme renforcement musculaire soit des accessoires d'équilibre comme la Slackline.



Vous souhaitez vous joindre à nous mais comme accompagnateur ou accompagnatrice? Pas de problème ; vous pouvez joindre le groupe de randonnée et notre guide vous fera découvrir chaque jour les plus beaux endroits de l'Engadine que ce soit dans les vallées latérales ou sur les « classiques » comme le sentier panoramique le tout avec les typiques couleurs de l'été indien automnales.



Hébergement :

Bever Lodge à Bever :

L'accueillant hôtel « Bever Lodge » est situé au cœur du petit village de Bever en haute Engadine et allie modernité de même que tradition. L'innovant établissement a été le premier en Suisse à être complètement construit en bois sous forme de modules. Les spacieuses chambres meublées en bois clair sont très chaleureuses et équipées de télévision ainsi que la connexion Internet. L'hôtel possède un stationnement extérieur à disposition des clients de même qu'une salle de fitness ainsi qu'un sauna pour la récupération. La cuisine de l'établissement tient toutes ses promesses et complète l'offre de ce superbe hôtel.



Date : 1 au 3 octobre 2021

Vendredi (midi) jusqu'à dimanche (midi)

Prestations :

- ✓ 2 nuitées dans la « Bever Lodge » avec le petit déjeuner
- ✓ Salle de Fitness de même que le sauna à disposition
- ✓ 1 x repas du soir à la Bever Lodge
- ✓ 1 x repas du soir au restaurant de montagne « Muottas Muragl » avec le forfait funiculaire
- ✓ 2 jours et demi d'entraînement selon programme
- ✓ Forfait pour les funiculaires/télécabines de l'Engadine pour la durée du séjour
- ✓ Transport en commun compris pour l'ensemble de l'Engadine
- ✓ Sandoz Concept « Trainerteam »
- ✓ 3 randonnées guidées pour les accompagnateurs/trices
- ✓ Taxe de séjour

Ne sont pas compris dans le prix :

- ✓ Repas de midi
- ✓ Location du matériel (ski à roulettes)
- ✓ Prolongation ou arrivée anticipée à l'hôtel : CHF 160,- par jour par personne en chambre double avec le petit déjeuner de même que le repas du soir. CHF 190,- par jour en chambre individuelle avec le petit déjeuner de même que le repas du soir (réservation svp au travers de Sandoz Concept)

Prix par personne en chambre double :
Prix par personne en chambre individuelle:

CHF 590,-
CHF 690,-

Prix par personne pour le programme d'entraînement sans l'hébergement
Vendredi/Samedi/Dimanche :

CHF 240,-

8 participants minimum

Déroulement du programme:

Vendredi :

Rendez-vous à 12.00 à l'hôtel „Bever Lodge“, présentation du programme, repas de midi en commun (facultatif).

Après-midi :

Entraînement en ski à roulettes sur le parcours sans voiture de l'aéroport de Samedan. Technique en Skating et /ou en style classique. Renforcement musculaire en fin d'après-midi avec étirement soit dehors par beau temps ou en salle.

Programme pour les accompagnateurs/trices : Randonnée guidée dans une des vallées latérales de l'Engadine.

Sauna et récupération à l'hôtel avant le repas du soir en commun dans notre hôtel.

Samedi :

Matin :

Marche avec bâtons en montagne depuis Celerina jusqu'à Marguns jusqu'au lac artificiel de Corviglia. Descente en télécabine. Lunch de midi (facultatif et pas compris dans l'arrangement) à l'hôtel.

Après-midi :

Second entraînement en ski à roulettes à la Punt (parcours sans voiture). Renforcement musculaire en fin d'après-midi avec étirement soit dehors par beau temps ou en salle.

Programme pour les accompagnateurs/trices : Randonnée journalière, le lunch de midi sera pris dans un des nombreux restaurants/chalet le long du parcours choisis pour l'occasion. Sauna et récupération à l'hôtel ou apéritif au bar de l'hôtel.

En début de soirée : Transfert en voiture (10 minutes) jusqu'à la station de départ du funiculaire de Muottas Muragl où nous prendrons notre repas du soir avec une vue spectaculaire sur toute la vallée de l'Engadine. Retour également en funiculaire puis dernier verre au bar de notre hôtel.

Dimanche :

Matin :

Dernier entraînement en ski à roulettes ce matin avec la montée de 10 km environ du col de l'Albula en style classique (uniquement). Notre bus sera au sommet avec des habits de rechange de même que pour la descente.

Les spécialistes du skating feront eux le parcours depuis La Punt jusqu'à S-chanf et retour jusqu'à la Punt (le parcours est également sans voiture et réservé aux cyclistes et fondeurs).

Programme pour les accompagnateurs/trices : La randonnée d'aujourd'hui partira de la Punt (ou de Bever directement) jusqu'au sommet du col de l'Albula par les sentiers et retrouverons les « fondeurs » au sommet. Le retour se fera également en navette depuis le sommet jusqu'à la Punt ou jusqu'à notre hôtel.

Fin de séjour vers midi à notre hôtel « Bever Lodge » puis retour individuel dans vos foyers.

