

## Ouverture de la saison à Olos en Laponie finlandaise

### Semaine d'entraînement avec hébergement 4 étoiles

**6 au 13 novembre 2021** (Prolongation individuelle possible)

Il existe un endroit en Europe où les pistes ouvrent dès la fin du mois d'octobre, permettant de débiter la saison très tôt, avec de très grandes chances (pour ne pas dire la certitude) des conditions de ski satisfaisant. Venez apprécier ce séjour ayant pour base la région du parc national d'Olos dans un confortable hôtel 4 étoiles et son excellente cuisine.

C'est grâce au « snowfarming », comprenez sous cette appellation le stockage de neige en fin d'hiver sous des copeaux de bois, ressortie lorsque les températures d'automne seront assez basses, à la mi-octobre environ, pour donner naissance à un parcours d'au minimum 5 km à partir de début novembre. Ce parcours offrira un cadre de travail idéal pour la technique et l'endurance en style classique ou skating. Des ateliers de travail seront dédiés à toutes celles et ceux, débutants comme confirmés, désirant préparer la future saison d'hiver, ainsi qu'à ceux souhaitant découvrir une autre façon de débiter sa saison dans la bonne humeur. Le séjour ne demande pas de pré-requis en termes de connaissances techniques ou de capacité physique. Le vaste programme d'activités vous fera progresser dans les différents aspects requis par le ski de fond : endurance, vitesse, technique, force, coordination, tous nécessaires à votre réussite future.

L'hébergement pour cette semaine est lui aussi unique : admirablement situé au pied du mont Olos, avec une superbe vue au loin sur le parc national et ses tunturis.

**Ce séjour constitue une préparation idéale – entre autres - pour tous les participants aux longues distances en style classique ou skating telles que la Marcialonga, la Vasalopett, la Birkebeiner ou la Transjurassienne.**



## **Déroulement du programme :**

### **Samedi :**

Vol de ligne jusqu'à Kittilä puis transfert en bus jusqu'à Olos (env. 45 minutes). Prise de possession de vos chambres et premier repas dans votre hôtel.

### **Dimanche à vendredi :**

Au cœur de la Laponie finlandaise entre le parc national de Pallas et celui d'Äkäslompolo, entourée par une nature préservée, Olos offre un cadre de travail idéal pour notre programme dédié à tous celles et ceux désirant préparer la future saison de même qu'à ceux qui souhaitent découvrir une autre façon de se préparer tout en alliant le travail physique et la bonne cuisine dans un hôtel 4 étoiles. Un vaste programme d'activités, allant de l'endurance à la vitesse, la technique, la force et la coordination (les 5 piliers principaux pour réussir un bel hiver sportif) vous attend !

Les tunturis et la nature seront nos terrains de jeux, tantôt en style classique ou skating, tantôt avec les bâtons ou en salle de musculation, notre team vous surprendra chaque jour avec de nouvelles idées d'entraînement sous formes d'exercices ludiques. Chacun sera dans son groupe de niveau respectif, en petit groupe ou individuel. Les exercices de renforcement emploieront le poids de corps comme base principale du renforcement musculaire.

Le programme journalier de la semaine commencera par le petit-déjeuner de style « buffet » à votre hôtel avant le premier entraînement du matin de 10.00 à 12.00. Le départ des pistes se trouve directement devant notre hôtel. Le repas de midi sera servi au restaurant de l'hôtel avant le second entraînement de l'après-midi prévu de 15.00 à 16.30. Récupération avec le traditionnel sauna (chaque chambre à son sauna privé) suivi du repas du soir.

### **Samedi :**

Dernier petit-déjeuner puis transfert jusqu'à l'aéroport de Kittilä et vol de retour (ou possibilité de prolongation si vous le souhaitez).

### **Activités :**

Le séjour, ouvert à toutes celles et à tous ceux qui ont du plaisir à être dans la nature et qui désirent préparer la prochaine saison d'hiver, ne requiert aucun pré-requis en termes de connaissances ou de capacités physiques. Le vaste programme d'activités allie l'endurance, la vitesse, le renforcement musculaire, la coordination et la technique avec plusieurs sports comme le ski de fond, la marche avec les bâtons, les renforcements musculaires avec son propre poids du corps, ceci afin d'avoir les meilleurs atouts pour démarrer la saison.

### **Accompagnateur :**

Un team de grande expérience avec Daniel Sandoz et Tanja Beumler dirigeront le séjour.

## Hébergement :

### Hôtel Lapland Olos

L'hôtel " Lapland Olos ", parfaitement situé au départ des pistes, propose 51 chambres doubles. L'hôtel a été complètement rénové à l'été 2013 et chacune des chambres a été équipée d'un sauna privatif et d'une petite cuisine, ainsi que d'un mobilier moderne. On trouve également plusieurs suites modernes avec salle de bain, minibar, connexion Internet et télévision. Les suites pour deux personnes sont équipées en plus d'une cuisine agencée, d'un sauna, ainsi que d'un jacuzzi. Une salle de fitness ainsi qu'une salle de squash est également à disposition des clients dans le bâtiment principal de même ainsi qu'une salle de fartage dans le bâtiment annexe. Un lave-linge ainsi qu'un séchoir à linge sont également disponibles pour les clients. Le petit-déjeuner de même que le repas du soir sont pris dans le grand restaurant en rondins situé à côté du bâtiment principal sous forme d'excellent buffet.



Lobby



Vue d'ensemble de l'hôtel



Restaurant



Chambre double standard

**Dates : Samedi 6 au samedi 13 novembre 2021**

**Prestations :**

- ✓ Transfert en bus de l'aéroport de Kittilä jusqu'à votre hôtel à Olos et retour à l'aéroport
- ✓ 7 nuitées à l'hôtel Olos, en chambre double standard (individuelle sur demande)
- ✓ 7 x pensions complètes avec petit-déjeuner, lunch de midi et dîner du soir sous forme de grand buffet
- ✓ Spacieuse salle de fartage à disposition
- ✓ Forfait pour les pistes de ski de fond (obligatoire à cette période de l'année)
- ✓ 2 h d'entraînement chaque matin et 1h30 heure chaque après-midi en petit groupe (endurance, vitesse, technique, force, coordination au programme)

**Prix par personne en chambre double standard : Euro 1320,- / CHF 1520,-**

**Suppl. pour chambre individuelle pour le séjour : Euro 400,- / CHF 460,-**

**Suppl. pour cat. de chambre „Suite“ par pers. en chr. dbl pour 7 jours : Euro 90,-/CHF 110,-**

**Possibilité de prolongation individuelle jusqu'au mercredi 17 novembre : Euro 470,-/CHF 540,-**  
(Tarif pour les 4 nuits supplémentaires en pension complète de même que le forfait pour les pistes de skis de fond obligatoire)

**Ne sont pas compris dans le prix :**

Vol de ligne de l'aéroport de votre choix jusqu'à Kittilä et retour. Nous vous organisons volontiers votre vol de l'aéroport de votre choix jusqu'à Kittilä au prix du jour, à partir de Euro 390,- demandez une offre.

