

Stage d'automne pour skieurs de fond à Pontresina

**Marche avec bâtons en montagne, renforcement musculaire,
ski à roulettes avec la montée du col de l'Albula (journée sans voiture SLOW UP)**

30 août au 1 septembre 2024

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 Samedan 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.



Slow-Up : Le col de l'Albula Pass en ski à roulettes

Le col de l'Albula sera fermé à la circulation (motorisée) le dimanche 1 septembre et cela nous donne une excellente possibilité de s'entraîner soit depuis Bergün sur 14 km ou de Preda sur 7,5 km en toute sécurité et sans voiture dans les deux styles classiques et skating. Le retour sera organisé soit à pied ou en vélo.

Vous voyagez avec un accompagnateur/accompagnatrice ?

Le forfait pour les télécabines/télesièges de l'Engadine est compris dans l'arrangement et permet individuellement aux accompagnateurs/trices de découvrir soit en randonnée à pied ou en VTT par exemple les contrastes de la vallée de l'Engadine allant des cabanes rustiques aux rues mondaines de St-Moritz.



Hébergement :

Le „Sporthotel“ à Pontresina

L'accueillant « Sporthotel » est situé au cœur du village de Pontresina en haute Engadine et allie modernité de même que tradition. L'hôtel offre un service hors pair aux clients actifs de tous types (que ce soient les randonneurs ou les cyclistes par exemple) allant du lavage du linge de sport jusqu'aux boissons isotoniques chaque matin. L'espace bien-être et spa ainsi que l'utilisation de la salle de fitness sont à la disposition des clients, l'excellent buffet de petit-déjeuner et le menu du soir à trois plats dans le restaurant de l'hôtel tient toutes ses promesses. Les chambres sont modernes et aménagées dans un style alpin.



Foto: sporthotel.ch

Date : 30 août au 1 septembre 2024 (Vendredi midi au dimanche midi)

Prestations comprises dans l'arrangement :

- ✓ 2 nuitées au Sporthotel de Pontresina avec la demi-pension
- ✓ Utilisation du Wellness avec Sauna de même que la salle de fitness
- ✓ Entraînement selon le programme
- ✓ Forfait des télécabines/télesièges pour l'Engadine inclus pour la durée du séjour
- ✓ Utilisation gratuite des transports en commun en Engadine de Maloja jusqu'à Brail
- ✓ Taxes de séjour
- ✓ Accompagnement du Team d'entraîneur de Sandoz Concept

Prix par personne en ch. double : CHF 590,-

Prix par personne en ch. individuelle : CHF 690,-

Réduction pour accompagnateur/trice sans le programme sportif : CHF 100,-

Prix pour les entraînements sans l'hébergement (vendredi, samedi et dimanche) : CHF 280,-

Pas inclus dans l'arrangement :

- ✓ Lunch de midi
- ✓ Matériel de location (ski à roulettes), CHF 60,- par Set complet pour le weekend)
- ✓ Prolongation à l'hôtel, nuit avec la demi-pension en chambre double par personne, CHF 180,-, en chambre individuelle, CHF 240,-, Réservation par Sandoz Concept.

Nombre de participant minimum : 8 personnes



Déroulement du programme :

Vendredi, 30 août 2024 :

Rendez-vous à 12.00 à l'hôtel „ Sporthotel “, de Pontresina, présentation du programme, repas de midi en commun (facultatif et pas compris dans l'arrangement) à l'hôtel.

Après-midi :

Entraînement en ski à roulettes sur le parcours sans voiture de l'aéroport de Samedan ou de la Punt. 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.

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

Samedi, 31 août 2024 :

Matin :

Marche avec bâtons en montagne depuis Punt Muragl jusqu'à Muottas Muragl. Descente en télécabine. Lunch de midi (facultatif et pas compris dans l'arrangement) à l'hôtel.

Après-midi :

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

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

Dimanche, 1 septembre 2024 :

Matin :

Dernier entraînement en ski à roulettes ce matin avec la montée du col de l'Albula en style classique ou skating ; Le parcours « Slow Up » de ce dimanche 1 septembre est sans véhicule motorisé. Nous aurons 2 parcours à choix soit depuis Bergün sur 14 km ou de Preda sur 7,5 km en toute sécurité et sans voiture. Ravitaillement et changement d'habit au sommet avant la descente soit à pied ou en vélo.

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