



SWISSPEAKS TRAIL CAMPS

# STAGES DE PREPARATION TRAIL

CAMP #1 - TORGON  
VALAIS, SUISSE

---

DATES

DU VENDREDI 21 MAI AU  
DIMANCHE 23 MAI 2021

ORGANISE PAR

SWISSPEAKS TEAM  
PROGRAMME

# PROGRAMME

## OBJECTIFS

SwissPeaks Trail Camp de Torgon : Découverte du massif du Chablais et préparation Trail court dans les Alpes.

Ce premier camp est l'occasion de venir vous mesurer à d'autres traileurs sur la course du Torgon Trail samedi 22 mai 2021.

Inscription à la course de votre choix incluse dans le stage.

Stage de 3 jours - 2 nuits dans le Valais, région de Torgon, Portes du Soleil.

Objectif du stage : Une progression accompagnée avec notre coach & ultra-trail specialist Andrea Braga.

## INFOS GENERALES

- Lieu de rendez-vous et prise en charge : Torgon.
- Niveau : Tous niveaux
- Lieu d'hébergement : Résidence "les Crêtes", Torgon, Valais.
- Durée : 3 jours / 2 nuits
- Dates : du vendredi 21 mai au dimanche 23 mai 2021.
- Objectif : Préparation pour un trail de 30 à 90 km.
- Cryothérapie offerte dans votre stage chaque jour avec SwissKryo
- Conseils, nutrition, préparation Ultra-trail avec votre coach Andrea
- Activités de montagne possibles à Torgon le dimanche.

## NIVEAU REQUIS

En fonction des inscrits, des groupes de niveaux seront constitués.  
Capacité à courir plus de 3h.  
Avoir déjà couru une course de 20km minimum – plus de 1500m de dénivelé\*

L'inscription au stage comprend un dossard sur la course Torgon Trail de votre choix. Infos sur la course : [www.torgontrail.ch](http://www.torgontrail.ch)

*\*N'hésitez pas à nous interroger pour toutes questions concernant le niveau requis*

# PRIX ET OPTIONS

## EN OPTION :

- Assurance annulation personnelle (soumise à conditions médicales ou justificatif) : 30€
- Séance kinésithérapeute avec Andrea Braga : 40€
- Organisation de votre transport depuis la gare d'Aigle ou aéroport de Genève : sur demande.

## COMPRIS :

Stage de 3 jours - 2 nuits  
TOUT INCLU : **460€** / personne.

- Hébergement collectif en dortoir +½ pension (petit déjeuner + dîner)
- Repas du vendredi midi sous forme de pic-nic
- Les ravitaillements sportifs pendant la journée
- L'encadrement par un coach sportif
- la participation à la course Torgon Trail de votre choix samedi 22 mai
- Une séance de cryothérapie par jour à Torgon avec SwissKryo

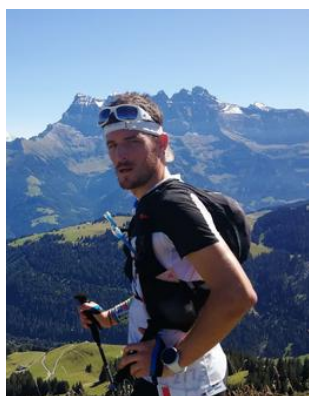
## CONDITIONS D'ANNULATION

Annulation gratuite jusqu'au 30 janvier 2021. Remplacement possible en tout temps d'une inscription personnelle pour une autre personne.

**Condition d'annulation COVID** : En cas d'impossibilité d'organisation du stage pour raison COVID, remboursement intégral pour l'ensemble des participants.

Pour les conditions d'annulation spécifiques, voir "Règlement de course" sur [swisspeaks.ch](http://swisspeaks.ch)

# INFOS GENERALES



## VOS ENCADRANTS

**Andrea Braga** - préparateur physique & kinésithérapeute

Diplômé d'un Master 2 STAPS. Spécialiste Trail-running et formé à la nutrition et micro-nutrition sportives pour les sports d'endurance. 2 fois finisher du Swiss Peaks Trail 360.



**Julien Voeffray** - Directeur de course SwissPeaks Trail

Valaisan pure souche, Julien connaît le coin comme sa poche. 3x finisher du Tor des Geants, 1er à avoir traversé le Valais en 2015 (380 km en 110h !) vainqueur de la PTL en 2016.



**Yannick Ecoeur** - Entraîneur professionnel

Natif de Morgins, Yannick est passionné de course à pied, de montagne et de ski-alpinisme. 2x champion du monde de relais, il a gagné l'édition 2010 de la patrouille de glaciers en faisant partie de la première équipe à descendre sous la barre mythique des 6h pour rallier Zermatt à Verbier.

# PROGRAMME

## JOUR 1 - VENDREDI 21 MAI

- **10h** : Rdv à Torgon. Dépose des bagages à votre hôtel, brief de départ. Découverte du site de Tanay. Sortie trail dans des chemins inédits, inconnus.
- **19h** : Dîner dans le restaurant "le Perroquet" à Torgon
- **Soirée** : conférence nutrition avec Andrea - "Mon premier trail, comment se préparer ?"

## JOUR 2 - SAMEDI 22 MAI

- Course Torgon Trail 30K ou autre au choix.  
*Course SwissPeaks dans l'âme. Du vrai trail dans une nature sauvage et préservée. Avec la patte de l'équipe SwissPeaks. Infos sur [www.torgontrail.ch](http://www.torgontrail.ch)*
- Option : Séance de kinésithérapie avec Andrea «post course»
- Dîner et nuit à Torgon.

## JOUR 3 - DIMANCHE 23 MAI

- Course récup' autour de Torgon.
- 12h : Déjeuner à Torgon et départ.

*Programme non-définitif. Des modifications pourront être apportées en fonction des participants.*

*Pour toutes informations complémentaires, contactez-nous sur [info@swisspeaks.ch](mailto:info@swisspeaks.ch)*

[www.swisspeaks.ch](http://www.swisspeaks.ch)

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux :

