



---

**Région Dents-du-Midi, du mercredi 29 juin au  
dimanche 3 juillet 2022**

**Stage en itinérance du Finhaut au Bouveret**

**Prix : 780€ - Places limitées !**

---

**Merci à nos partenaires !**



---

## **INFORMATIONS GÉNÉRALES**

Début du stage : Mercredi 29 juin 2022 à 10h.

Fin du stage : Dimanche 03 juillet à 11h.

Lieu de rendez-vous : Le Bouveret, parking longue durée compris dans le prix du camp

Lien Google maps : <https://goo.gl/maps/jmwVA3xRB1WzKkEUA>

### **But du stage**

Immersion dans la course SwissPeaks 100 et préparation de son ultra-trail en mode Swisspeaks. Comment préparer sa course, ses pieds, sa nutrition, comment récupérer au mieux, choisir l'utilisation ou non des bâtons et les gérer durant la course.

L'utilisation de sa frontale durant les longues nuits, limiter le stress d'avant course et récupérer au mieux ensuite.

Toute l'équipe du SwissPeaks et de la région Dents-du-Midi vous attend impatiemment pour vous faire vivre une expérience intense et inoubliable sur une des plus belles parties de notre parcours.

## INCLUS DANS le stage

- welcome pack Hoka offert à tous les participants
- hébergement collectif en chambre ou dortoir (chambres de 2, 3 et 4 pers.) selon les lieux, priorité étant mise sur l'itinérance
- pension complète
- repas de midi sous forme de collations, picnics
- ravitaillements pendant la journée
- encadrement par des coachs sportif qualifiés et un physiothérapeute professionnel
- 3 niveaux d'accompagnements différents durant la durée du stage avec la possibilité d'évoluer d'un niveau à l'autre librement
- billets pour les transports en commun pour la durée du stage
- transport de vos effets personnels entre les points de ravitaillement et d'hébergement
- test de chaussures avec notre partenaire Hoka durant toute la durée du camp
- réduction de 50% sur une épreuve d'effort (VO2max avec test du lactate sanguin) chez Motion Lab pour tous les participants du camp
- test de lampes frontales avec notre partenaire Go'Lum
- séance "Nutrition", yoga, réveil musculaire et podologue avec notre partenaire "Motion Lab"
- une soirée spa/bains thermaux durant la semaine
- une séance de cryothérapie offerte dans le centre de SwissKryo Aigle

*Les boissons consommées en supplément pendant le stage ne sont **pas incluses**.*

## LISTE DE MATÉRIEL

- tenues de course à pied / trail : temps chaud ET temps froid.
- veste imperméable et veste chaude
- sac porte-matériel (~15l)
- réserve d'eau 2x 500ml
- téléphone avec autonomie en batterie
- lampe frontale et piles de rechange.

## PROGRAMME DU STAGE

### Mercredi 29 juin 2022 - JOUR 1

- **Entre 09:30** : Rendez-vous au Bouveret, parking et 10 minutes de marche direction la gare CFF. chargement de votre matériel dans les véhicules de l'organisation en gardant votre matériel de course pour la journée.  
Présentation des accompagnants et déplacement jusqu'à Finhaut en train.  
Préparation de votre matériel pour la course durant le transport.
- **12:00** : départ de l'entraînement du jour depuis la gare de Finhaut jusqu'à la cantine de Barme, sur les traces du SwissPeaks Trail ! (parcours 100k)
- Parcours du jour ; 30km, 3000 m D+, 2600m D-

- **16h00** : arrivée des premiers à Barme, ravitaillement et massages (en option)
- **20h30** : arrivée des derniers à la cantine de Barme, repas du soir
- **22h** : Nuit à la cantine de Barme. Fin de la première journée.

## Jeudi 30 juin 2022 - JOUR 2

- **Entre 7h et 8h30** : Petit Déjeuner à la cantine de Barme
- **9h00** : Départ pour une journée Trail jusqu'à Morgins
- Parcours du jour ; 30km, 3000 m D+, 3200m D-  
ou 20km et 1200 m D+, 1400m D-
- **13h** : Arrivée des premiers, ravitaillement
- **dès 15h** : arrivée des derniers, massage (en option), temps libre.
- **19h** : repas du soir
- **20h** : Séance nutrition avec notre partenaire Motion-Lab
- **21h** : Test de lampes frontales avec Go'Lum

## Vendredi 1er juillet 2022 - JOUR 3

- **Entre 7h et 8h30** : petit déjeuner à Morgins
- **09:00** : départ pour la journée entraînement plus léger direction Tour de Don et expérience "utilisation des bâtons en trail", technique, avantages et inconvénients
- **12:00** : arrivée des premiers
- **14:00** : arrivée des derniers
- **15:00** : Temps libre
- **19:00** : repas du soir
- **20:00** : coaching préparation à la compétition et séance de yoga avec notre partenaire Motion-Lab

## Samedi 2 juillet 2022 - JOUR 4 - COMPÉTITION TRAIL

- **7h** : petit déjeuner
- **8h00** : coaching réveil musculaire et échauffement à la course
- **9h00** : départ de la course open

*Parcours 1 : 20 km*

*Parcours 2 : 40 km*

*Les parcours sont balisés et un ravitaillement est proposé à mi-parcours*

- **11h00** : arrivée des premiers - ravitaillement d'arrivée
- **14h00** : arrivée des derniers - ravitaillement d'arrivée

- **19h00** : souper à Morgins
- **20h30** : debriefing course, coaching podologie

## **Dimanche 3 juillet 2022 - JOUR 5**

- **6:00** : petit déjeuner
- **7:00** : Départ pour le Bouveret, 30 km, 1800 m D+, 2800 m D-
- **11:00** : arrivée des premiers au Bouveret, ravitaillement, repas d'arrivée
- **13:00** : arrivée des derniers au Bouveret, ravitaillement, repas d'arrivée
- **14:00** : douche, fin du stage, on signe pour la course !

---

## **CONTACTS**

Organisation : SwissPeaks : +41 78 242 43 44  
info@swisspeaks.ch

---

## **Une organisation SwissPeaks**



**Camp, du 29 juin au 3 juillet 2022**