

STAGE SIERRE-ZINAL 11 au 13 juillet 2025

Encadré par Maximilien Drion et Jérôme Vanderschaeghe

Rendez-vous : vendredi 11 juillet à 14h à Sierre au départ de la course Sierre – Zinal

Fin du stage : dimanche 13 juillet à 13h à Zinal (puis retour en bus à Sierre)

Niveau : Ouvert à tous

Prix : 650 CHF / personne

Groupe : Dès 8 personnes (maximum 14 pers.)



Le tarif inclut :

- L'hébergement en pension complète
- Un dossard pour la course Sierre-Zinal
- L'accompagnement de deux traileurs professionnels qui connaissent tous les recoins du Val d'Anniviers

SIERRE ZINAL
LA COURSE DES CINQ 4000

La renommée de Sierre-Zinal a depuis de nombreuses années dépassée les frontières de la Suisse. Cette course historique, également surnommée la Course des cinq 4000, a lieu dans un décor à couper le souffle et permet à chacun de dépasser ses limites et de vivre un moment unique. Ce stage, organisé en collaboration avec la course, vous permettra de vous y préparer dans des conditions idéales.

Programme

Vendredi 11.07 : Sierre – Chandolin (12km et 1500m+), environ 3h

Cette première partie est pour beaucoup la plus éprouvante. La reconnaissance est essentielle afin de bien gérer son effort. Sous forme d'ateliers, les coachs vous transmettront des conseils personnalisés (technique de montée, marche, alimentation,...)

Nuit à la Cabane de l'Ilhorn

Samedi 12.07 : Chandolin – Zinal (19km, 700m+ 1100m-), environ 3h

La matinée sera consacrée à la reconnaissance de la deuxième partie du parcours qui est fort différente de la première. Elle permet de davantage courir car le dénivelé positif est moins important. Sur cette partie, des ateliers sur la technique de course à plat et en descente seront organisés.

L'après-midi, un entraînement de fractionné sera organisé sur les Plats de Lée. Le soir, sous forme de table ronde, un debriefing du parcours et un rappel de tous les conseils donnés (nutrition avant-pendant-après, plan d'entraînement) seront proposés.

Une séance de mobilité et de renforcement musculaire pour le trail sera également proposée à ceux qui le souhaitent.

Nuit à l'hôtel Europe

Dimanche 13.07 : Découverte des sentiers autour de Zinal (20km et 1500m+-), environ 4h

Le Val d'Anniviers ne s'arrête pas à Zinal. Le fond de vallée regorge de refuges et sentiers incroyables. Durant cette sortie, vous découvrirez les plus beaux sentiers de la région.

A la fin de cette sortie, il sera malheureusement temps de se dire au revoir, mais nous espérons vous revoir un mois plus tard à la course Sierre-Zinal.



Maximilien Drion

27 ans. Traileur et skieur-alpiniste professionnel belgo-suisse, installé dans le Val d'Anniviers depuis 2008. Champion d'Europe de trail en 2022. En ski-alpinisme, il a obtenu de nombreux podiums sur des courses internationales et ambitionne de participer aux JO d'hiver 2026. Son meilleur temps à Sierre-Zinal est 2h43. Maximilien a 6 ans d'expérience dans le coaching sportif et l'encadrement de camp d'entraînements.



Jérôme Vanderschaeghe

35 ans. Père de deux enfants, est un ultra trailleur belge. Parmi ses meilleurs résultats figurent une 7^e place à la Diagonale des Fous (2022), 2^e à la Restonica trail by utmb (2023) et 3^e à l'UTCT (2024). Depuis l'hiver 2019, Jérôme vit dans le Val d'Anniviers. Il est patrouilleur l'hiver sur le domaine Grimentz-Zinal et aide gardien à la cabane du Petit Mountet (Zinal) durant l'été. Par son expérience, il arrivera à vous conseiller et il se réjouit de vous rencontrer et mettre à disposition ses connaissances.