



**PRO  
TRAINER**  
empowered by VOLODALEN

# STAGE **TRAIL**

**3 JOURS D'AVENTURE  
ET DE PERFECTIONNEMENT**

*AVEC LA PRÉSENCE DE MAUDE MATHYS*

  
**VOLODALEN**

# PRESENTATION DU STAGE

## Stage Trail - Au cœur des montagnes valaisannes 3 jours d'aventure et de perfectionnement

Rejoignez-nous pour un stage inoubliable dans les Alpes suisses, au cœur du Valais. Pendant 3 jours, profitez d'un cadre exceptionnel et progressez en trail grâce à un programme personnalisé.

### AU PROGRAMME

**Des sorties adaptées à votre niveau :** répartis en groupes, vous enchaînez les kilomètres sur des sentiers variés autour de Siviez, avec des panoramas spectaculaires sur le barrage de Cleuson et le Mont Fort, culminant à 3300 m.

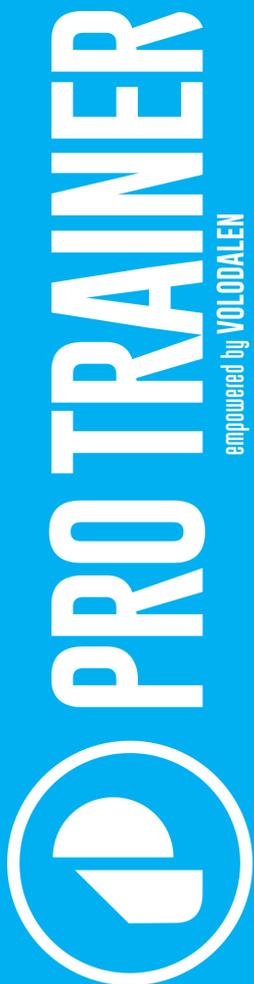
#### → ATELIERS THEORIQUES ET PRATIQUES

- Analyse de votre foulée et identification de votre motricité naturelle.
- Mise en place d'exercices de préparation physique adaptés au trail et à vos besoins.
- Travail technique en montée et en descente, en tenant compte des particularités de chaque motricité.
- Identification de vos forces et faiblesses.

#### → DU PLAISIR

- Découverte du majestueux barrage de Cleuson et de la vue imprenable depuis le Mont Fort.
- Moments de convivialité, échanges et partages de connaissances avec Maude Mathys, athlète de renommée internationale.

**Ce stage s'adresse à tous les passionnés de trail désireux d'allier plaisir, progression et exploration dans un cadre exceptionnel.**



# PROGRAMME 3 JOURS

## Vendredi 30 Mai

**8h30-11h30**

Sortie longue trail en direction du barrage de Cleuson

**12h15-13h45**

Repas à l'auberge

**14h-16h**

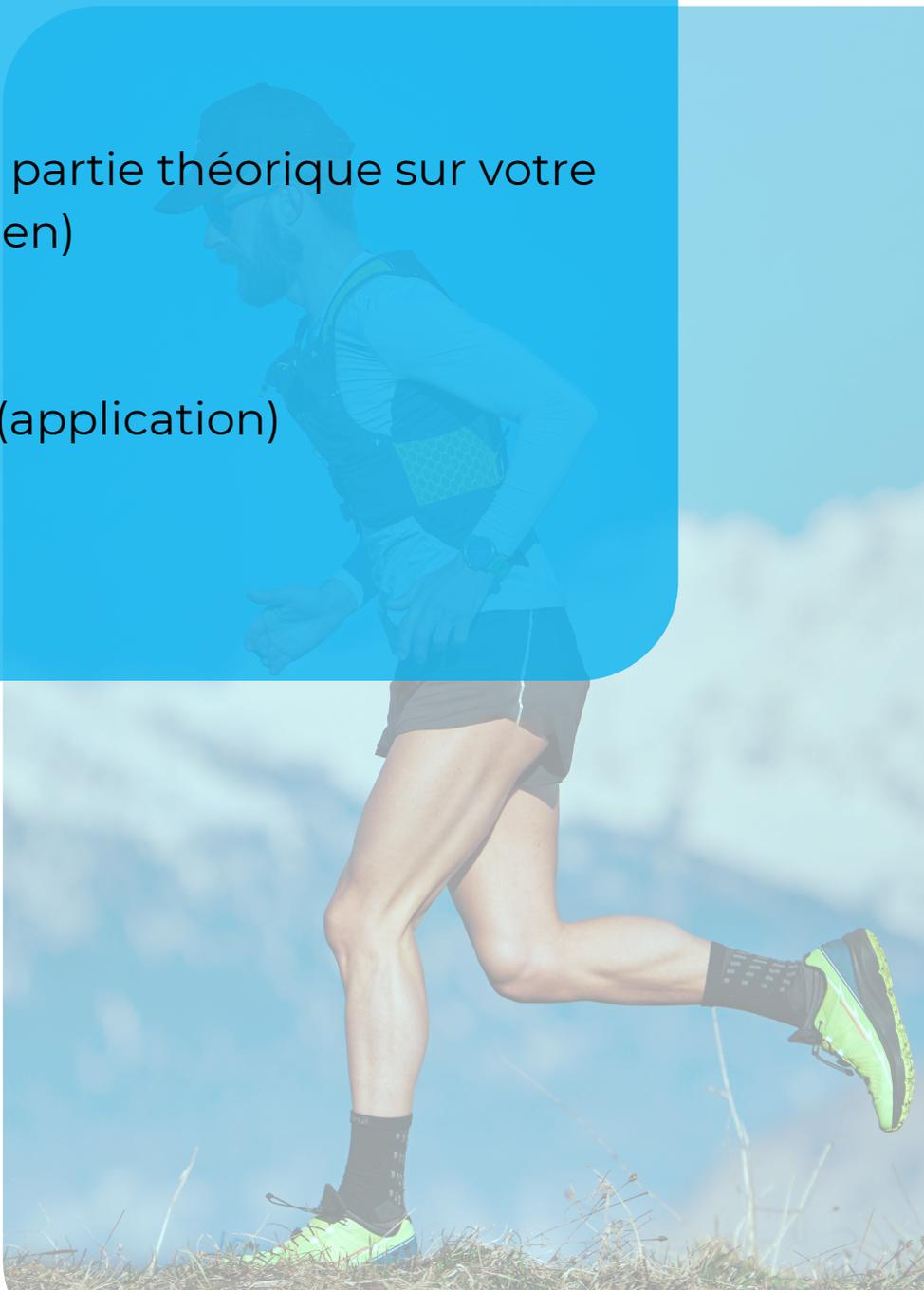
Analyse de la foulée et partie théorique sur votre motricité (terrien / aérien)

**16h30 - 18h00**

Sortie trail endurance (application)

**19h30**

Repas à l'auberge



# PROGRAMME 3 JOURS

## Samedi 31 Mai

### 9h-12h

Sortie spécifique montée / descente en direction du Mont Fort (3300m)

### 12h45-14h

Repas à l'auberge

### 14h30-17h30

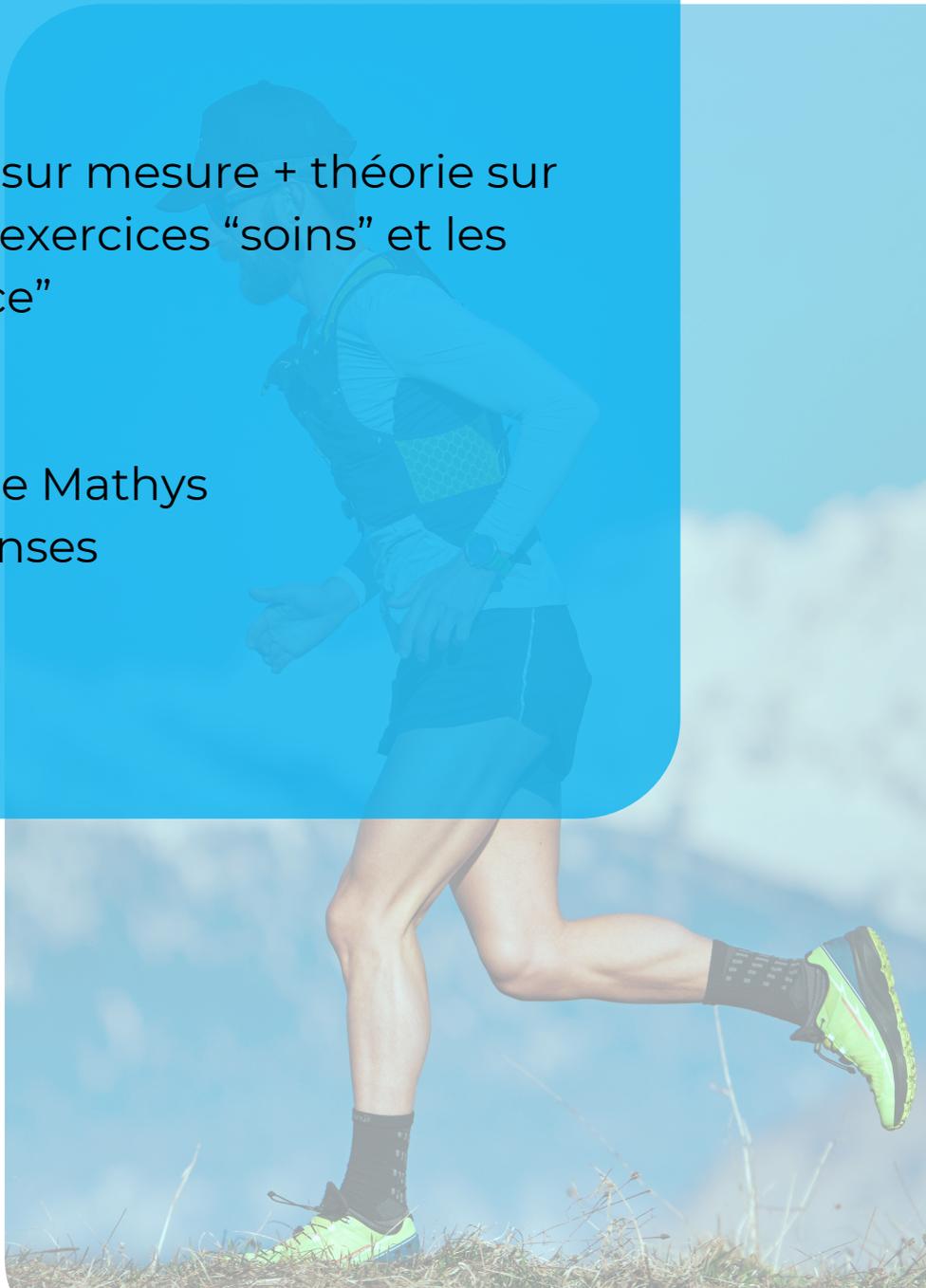
Préparation physique sur mesure + théorie sur la différence entre les exercices "soins" et les exercices "performance"

### 18h30-20h

Discussion avec Maude Mathys  
◦ questions/réponses

### 20h

Repas à l'auberge



# PROGRAMME 3 JOURS

## Dimanche 1er Juin

**8h30-10h30**

Parcours chronométré

**11h30-13h**

Trail montée au barrage de Cleuson

**13h-14h**

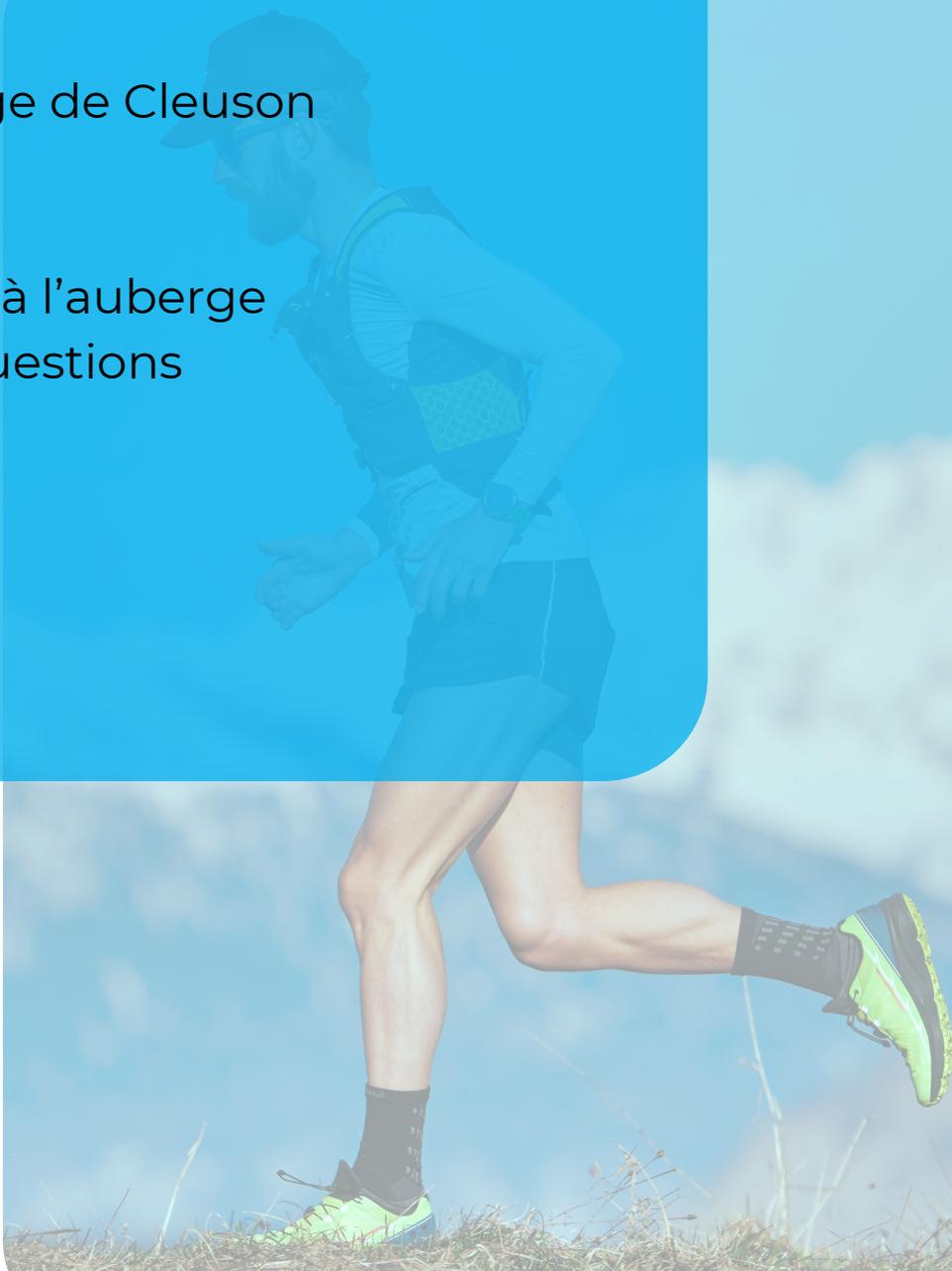
Pique-nique au barrage de Cleuson

**14h-17h**

Descente trail / retour à l'auberge

Retour / Feedback / questions

Fin du stage



# INFOS PRATIQUES

## ALL INCLUSIVE

- Hôtel de Siviez / Haute-Nendaz
- Chambre pour 2
- Pension complète
- Ravitaillement trail / post-effort
- Salle théorique / pratique
- Analyse de la foulée
- Sorties trail
- Visite Cleuson / Mont fort

**Tarif : CHF 1'200.-**



## EQUIPEMENTS

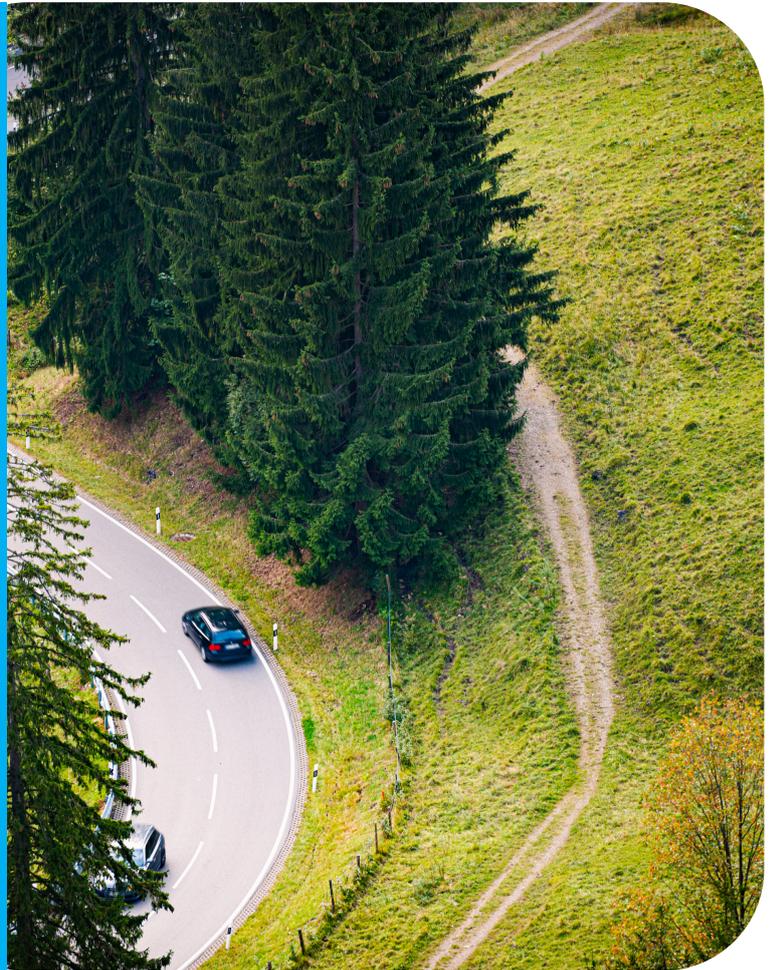
- Tenues de course à pied/trail
- Tenue de sport intérieure
- Chaussures de trail
- Protection solaire
- Sac de trail
- Téléphone avec forfait valide
- Kit de soin / survie



# INFOS PRATIQUES

## ACCÈS

- En voiture : direction le Simplon, sortie "Nendaz", puis à l'entrée de la station, bifurcation à gauche pour Siviez.
- En transport en commun : train jusqu'à Sion et ensuite le bus X pour Haute Nendaz. Transport en voiture jusqu'à Siviez avec les organisateurs.



## INSCRIPTION

Inscription en ligne sur [www.protrainer.ch/coaching](http://www.protrainer.ch/coaching) > stage de trail

## CONTACTS

BATEL SOPHIE : +41 78 325 03 68 / [endurance@protrainer.ch](mailto:endurance@protrainer.ch)

JONATHAN VANDEN ABEELE : +41 76 819 88 12 / [jonathan@protrainer.ch](mailto:jonathan@protrainer.ch)

BASTIAAN BREINE : +41 76 463 49 85 / [bastiaan@volodalen.com](mailto:bastiaan@volodalen.com)



**PRO  
TRAINER**  
empowered by VOLODALEN

