

MTB Camp – Portes du Soleil

*Programme
(english below)*



MEETING RIDE ONLY :
TOUS LES MATINS AU [PEANUT LODGE](#) A 08:45.



FIN DE JOURNEE RIDE ONLY :
18:30 AU PEANUT LODGE.

CAMP DH PORTES DU SOLEIL

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
07:30		Réveil	Réveil	Réveil	Réveil	Réveil
08:00		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
08:30		Accueil Ride Only	Transfert Lodge - Châtel	Transfert Lodge - Châtel	Transfert Lodge - Les Crosets	Transfert Lodge - Champéry/Les Crosets
09:00		Transfert Lodge - Champéry/Les Crosets				
09:30		Echauffement	Echauffement	Echauffement	Megaride : Les Crosets -> Morzine -> Les Gets	Coaching Session (DH)
10:00		Coaching Session (DH)	Coaching Session (DH)	Coaching Session (DH)		
10:30						
11:00						
11:30						
12:00		Pic-nic à Champéry ou aux Crosets	Pic-nic à Châtel	Pic-nic à Châtel	Pic-nic aux Gets	Pic-nic à Champéry ou aux Crosets
12:30						
13:00		Afternoon Ride Session (DH)	Afternoon Ride Session (DH)	Afternoon Ride Session (DH)	Megaride : Les Gets -> Morzine -> Les Crosets	Afternoon Ride Session (DH)
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30		Goûter	Goûter	Goûter		Goûter
17:00	Accueil "All Inclusive"	Transfert Champéry/Les Crosets - Lodge	Transfert Châtel - Lodge	Transfert Châtel - Lodge	Goûter	Douche
17:30	Présentation de l'ESV					Transfert Les Crosets - Lodge
18:00	Visite du Peanut Lodge (Parents) / Règlement du Camp (Jeunes)	Piscine, Beachvolley, Slackline	XStream Park	Parc Aventure & Ziplines	Douche & Relax	
18:30	Check-in Hotel Peanut Lodge					
19:00	Souper	Douche & Relax	Douche & Relax	Douche & Relax	Wild BBQ Night	
19:30		Souper	Souper	Souper		
20:00	Welcome night / Programme du soir	Welcome night / Programme du soir	Programme du soir : Ping-Pong, Pétanque Movie Night, Jeux de société etc.	Programme du soir : Ping-Pong, Pétanque Movie Night, Jeux de société etc.		
20:30						
21:00						
21:30	Préparation au lit	Préparation au lit	Préparation au lit	Préparation au lit	Préparation au lit	
22:00	Dodo	Dodo	Dodo	Dodo	Dodo	

Informations utiles

- Adresse de l'hôtel / RDV du matin : [Peanut Lodge, Place du Village 1, CH-1873 Val-D'Illiez](#)

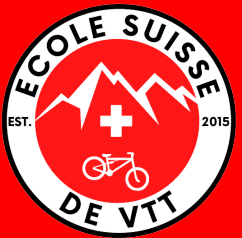
-> Il y a un parking juste devant l'hôtel

- Numéro de téléphone : +41 22 366 15 16

Voir sur la carte :

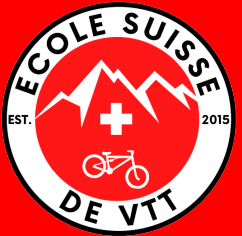
- [Parking long terme](#)
- [Pharmacie](#)
- [Supermarché](#)
- [Gare](#)
- [Bancomat](#)

Important : veuillez remplir le formulaire de données personnelles en page 10.



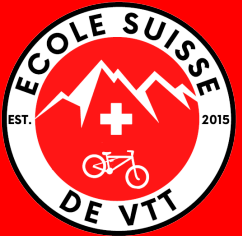
Logement

- Les participants sont logés au [Peanut Lodge](#), récemment entièrement rénové.
- L'hébergement ESV n'accepte que les petits groupes afin d'offrir un service de qualité.
- Les participants peuvent partager une chambre avec d'autres participants du même sexe. La salle de bain est commune.
- Les participants peuvent choisir avec qui ils souhaitent partager une chambre.
- Les chambres vont de 2 à 3 lits. [Voir les chambres.](#)
- Inclus : 3 repas / jour



Ce qu'il faut prendre

- VTT (*Location possible, environ 70 CHF/jour*)
- Baskets solides
- Shorts / pantalons de sport
- Maillots de sport
- Suffisamment de sous-vêtements
- Protections : casque, genouillères/coudières, gants, lunettes de protection. (*Location possible, 20 CHF/jour*)
- Sac à dos avec bouteille d'eau
- Maillot de bain + serviette de bain, lunettes de soleil, casquette, crème solaire
- Argent de poche (100 CHF, pour des souvenirs ou des snacks)
- Veste de pluie
- Chaussures de sport
- Jeans, shorts, t-shirts, t-shirts à manches longues, veste chaude pour l'extérieur
- Pyjama + articles de toilette (gel douche, dentifrice, brosse à dents, etc...)
- Sac à linge sale
- Pantoufles



Securité & Supervision

Au camp VTT ESV Portes du Soleil, la sécurité des participants est la priorité absolue pendant toutes les activités. Tous nos guides et encadrants ont les connaissances nécessaires et de nombreuses années d'expérience dans le travail avec les jeunes.

Encadrement

Nous sommes conscients de la responsabilité que représente l'encadrement de nos participants et mettons toujours leur bien-être en avant. C'est pourquoi nous sommes à la disposition des jeunes 24 heures sur 24. En cas de maladie ou d'accident, nous pouvons demander des soins médicaux sur place en quelques minutes seulement.

Notre offre sportive comporte des éléments dits à risque. Nous avons donc défini des procédures strictes afin que les participants soient exposés à un minimum de risques pendant les activités.

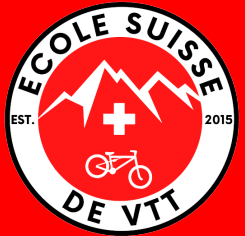
En cas d'urgence

Monthey (10 min du lodge) dispose d'un hôpital régional (Hôpital Riviera-Chablais) : [carte](#)



Programme technique de VTT

- Le programme suit notre méthodologie de technique VTT et est adapté individuellement
- La méthodologie travaille sur plusieurs fondamentaux, à plusieurs degrés de difficulté : basics, bleu, rouge et noir.
- Fondamentaux : équilibre, transmission, position du corps, freinage, technique de virage et technique de franchissement / saut
- Pour chaque degré de difficulté existe une théorie associée à chaque notion fondamentale, suivie d'exercices spécifiques.
- Cela permet à l'élève de suivre sa progression et de bénéficier d'un apprentissage progressif et solide.
- Chaque élève repart avec un petit booklet résumant sa progression et indiquant les prochaines étapes à travailler



Formulaire données personnelles

- Si vous souhaitez vous inscrire ou inscrire un participant, merci de remplir le formulaire de données personnelles suivant :
(obligatoire)

[Vers le formulaire](#)



Questions ?

ECOLE SUISSE DE VTT SARL

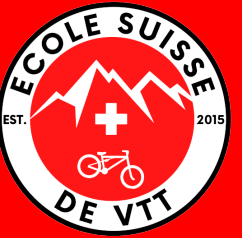
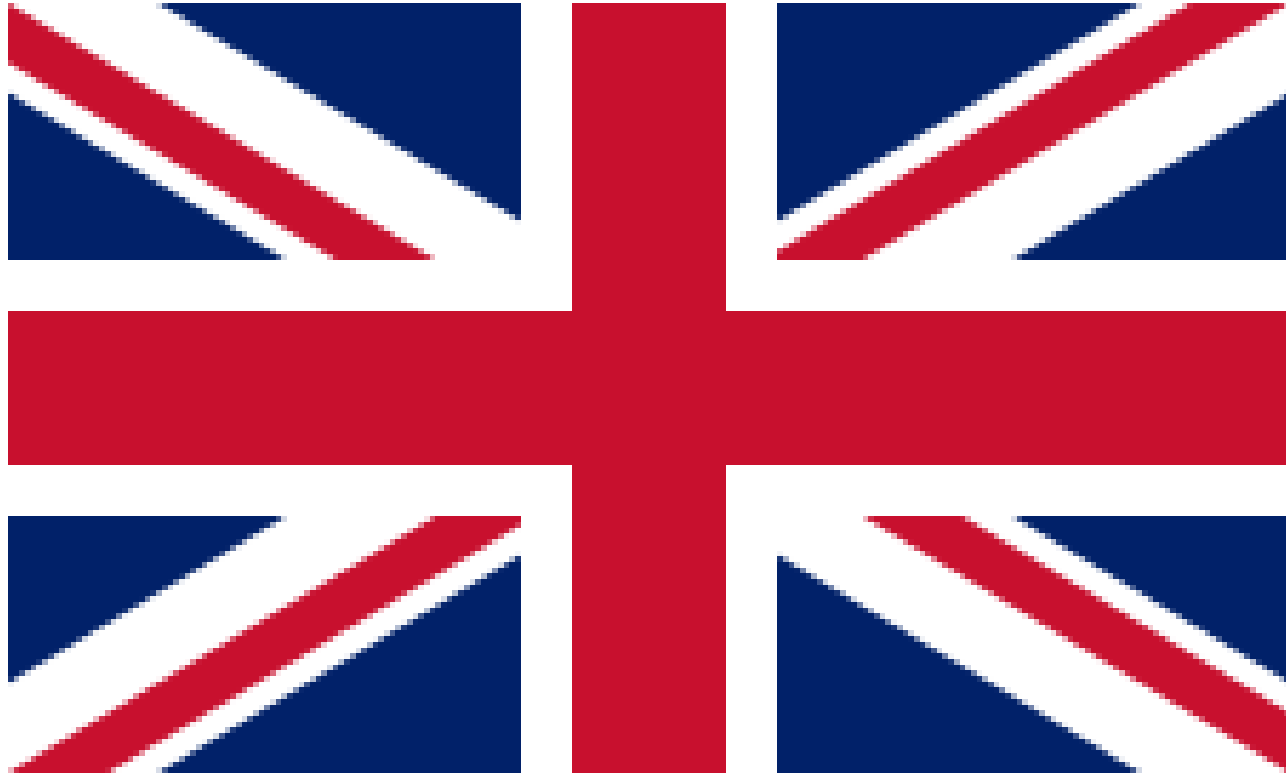
CHEMIN DE LA DONCHERE 31 – 1934 MONTAGNIER



INFO@ECOLE-SUISSE-VTT.CH

+41 22 366 15 16

ENGLISH



MTB Camp – Portes du Soleil

Program



MEETING RIDE ONLY :

MONDAY-FRIDAY AT THE [PEANUT LODGE](#) AT 08:45 AM

END OF THE DAY RIDE ONLY :

6:30 PM AT THE PEANUT LODGE.



DOWNHILL CAMP - LES PORTES DU SOLEIL

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
07:30		Awakening	Awakening	Awakening	Awakening	Awakening
08:00		Breakfast	Breakfast	Breakfast	Breakfast	Breakfast
08:30		"Ride Only" Welcome	Transfer Lodge - Châtel	Transfer Lodge - Châtel	Transfer Lodge - Les Crosets	Transfer Lodge - Champéry/Les Crosets
09:00		Transfer Lodge - Champéry/Les Crosets				
09:30		Warm up	Warm up	Warm up	Megaride : Les Crosets -> Morzine -> Les Gets	Coaching Session (DH)
10:00		Coaching Session (DH)	Coaching Session (DH)	Coaching Session (DH)		
10:30						
11:00						
11:30		Picnic in Champéry or in les Crosets	Pic-nic in Châtel	Pic-nic in Châtel	Pic-nic in Les Gets	Pic-nic in Champéry or in Les Crosets
12:00						
12:30		Afternoon Ride Session (DH)	Afternoon Ride Session (DH)	Afternoon Ride Session (DH)	Megaride : Les Gets -> Morzine -> Les Crosets	Afternoon Ride Session (DH)
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00		Snacktime	Snacktime	Snacktime		Snacktime
15:30						
16:00		Transfer Champéry/Les Crosets - Lodge	Transfer Châtel - Lodge	Transfer Châtel - Lodge	Snacktime	Shower & Relax
16:30						
17:00	"All Inclusive" Welcome	Pool, Beachvolley, Slackline	XStream Park	Adventure Park & Ziplines	Transfer Les Crosets - Lodge	Debrief and camp end :)
17:30	Swiss MTB School Presentation					
18:00	Peanut Lodge visit (Parents) / Camp rules (youngs)					
18:30	Check-in Hotel Peanut Lodge	Shower & Relax	Shower & Relax	Shower & Relax	Wild BBQ Night	
19:00	Supper					
19:30	Supper	Welcome night / evening program	Evening program : Tennis table, Pétanque Movie Night, Games etc.	Evening program : Tennis table, Pétanque Movie Night, Games etc.		
20:00	Supper					
20:30	Welcome night / evening program	Preparation for bed time	Preparation for bed time	Preparation for bed time	Preparation for bed time	Preparation for bed time
21:00	Welcome night / evening program					
21:30	Preparation for bed time	Sleepy time	Sleepy time	Sleepy time	Sleepy time	Sleepy time
22:00	Sleepy time					

Useful informations

[Peanut Lodge, Place du Village 1, CH-1873 Val-D'Iliez](#)

Phone number : +41 79 812 85 82

Long term parking : [map](#)

Pharmacie : [map](#)

Supermarket : [map](#)

Railway station : [map](#)

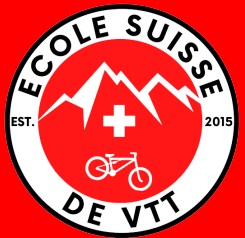
ATM : [map](#)

[Important : please fill in the personal data form on page 22.](#)



Accommodation

- Participants are accommodated at the newly renovated [Peanut Lodge](#).
- ESV accommodations only accept small groups in order to provide quality service.
- Participants may share a room with other participants of the same gender. The bathroom is shared.
- Participants can choose with whom they wish to share a room.
- Rooms range from 2 to 3 beds. [See the rooms](#)
- Included : 3 meals / day



What to bring

- Mountain bike
- Strong baskets
- Sports shorts / pants
- Sports jerseys
- Enough underwear
- Protections : (full) helmet, knee/elbow pads, gloves, goggles.
- Backpack with water bottle
- Swimwear + bath towel, sunglasses, hat, sunscreen
- Pocket money (100 CHF, for souvenirs or snacks)
- Rain jacket
- Sports shoes
- Jeans, shorts, t-shirts, long sleeve shirts, warm outer jacket
- Pyjama + toiletries (shower gel, toothpaste, toothbrush, etc...)
- Laundry bag
- Slippers

Rent available (around 70 CHF/day)

Rent available (20 CHF/day)



Security & Supervision

At the ESV Portes du Soleil MTB camp, the safety of the participants has the highest priority during all activities. All our guides and supervisors have the necessary knowledge and many years of experience in working with young people.

Supervision

We are aware of the responsibility for looking after our participants and always put their well-being in first place. That is why we are available to the young people 24 hours per day. In the event of illness or an accident, we can request medical care on site in just a few minutes.

Our sporting offer includes so-called risk elements. We have therefore defined strict procedures to ensure participants are exposed to as little risk as possible during the activities.

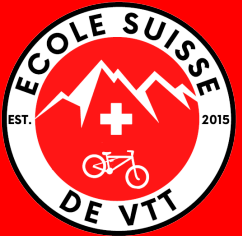
In case of emergency

Monthey (10 min from the lodge) has a regional hospital (Hôpital Riviera-Chablais) : [map](#)



Technical program

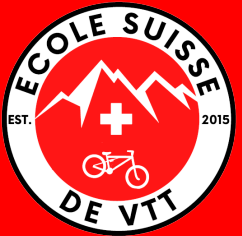
- The programme follows our MTB technique methodology and is individually adapted
- The methodology works on several fundamentals, at different degrees of difficulty: basics, blue, red and black.
- Fundamentals: balance, transmission, body position, braking, cornering technique and jumping technique
- For each degree of difficulty there is a theory associated with each fundamental concept, followed by specific exercises.
- This allows the student to follow his or her progress and to benefit from a progressive and solid learning process.
- Each student leaves with a small booklet summarising his or her progress and indicating the next steps to work on



Personal data form

- If you wish to register yourself or a participant, please fill in the following health form: (required)

[To the form](#)



Questions ?

ECOLE SUISSE DE VTT SARL
CHEMIN DE LA DONCHERE 31 – 1934 MONTAGNIER



INFO@ECOLE-SUISSE-VTT.CH

+41 22 366 15 16