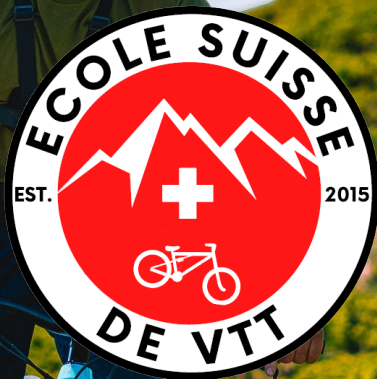


# MTB Camp – Portes du Soleil

*Programme  
(english below)*







**CAMP DH PORTES DU SOLEIL**

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
07:30			Réveil	Réveil	Réveil	
08:00		Réveil	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Réveil
08:30		Déjeuner	Transfert Hôtel - Châtel	Transfert Hôtel - Châtel	Megaride : Les Crosets -> Morzine -> Les Gets	Déjeuner
09:00		Accueil Ride Only				Echauffement
09:30		Echauffement	Echauffement	Echauffement		Coaching Session (DH)
10:00		Coaching Session (DH)	Coaching Session (DH)	Coaching Session (DH)		
10:30						
11:00						
11:30		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
12:00						
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	Goûter	
17:00	Accueil "All Inclusive"	Piscine, Beachvolley, Slackline	Transfert Châtel - Hôtel	Transfert Châtel - Hôtel	Goûter	Douche
17:30	Présentation de l'ESV		XStream Park	Parc Aventure & Ziplines	Douche & Relax	Débriefing et fin du camp :)
18:00	Visite du Chalet Montriond (Parents) / Règlement du Camp (Jeunes)					
18:30	Check-in Hotel Chalet Montriond	Douche & Relax	Douche & Relax	Douche & Relax		
19:00	Souper	Souper	Souper	Souper	Wild BBQ Night	
19:30						
20:00	Welcome night / Programme du soir	Wellcome 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 : [Chalet Montriond, Chemin du Tunnel 4, 1873 Les Crosets](#)

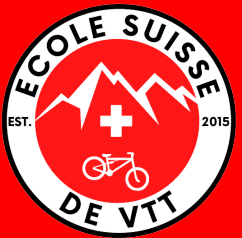
-> Il y a un parking juste devant l'hôtel

- Numéro de téléphone : +41 22 366 15 16

Voir sur la carte :

- [Parking long terme](#)
- [Pharmacie](#) (les guides et accompagnateurs sont équipés et formés pour les premiers secours)
- [Supermarché](#)
- [Arrêt de bus des Crosets](#) // [Gare de Champéry](#) (possibilité de rejoindre les Crosets avec la télécabine)
- [Bancomat](#)

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



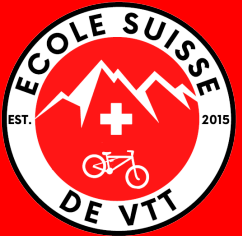
# Logement

- Les participants sont logés au [Chalet Montriond](#), 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.

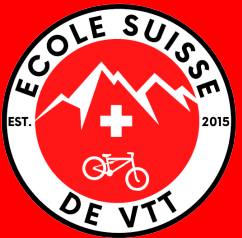
## Encadrement

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.

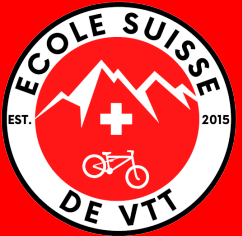
## En cas d'urgence

Monthey (20 min de l'hôtel) 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 : vert, bleu, rouge, noir et extrême.
- 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

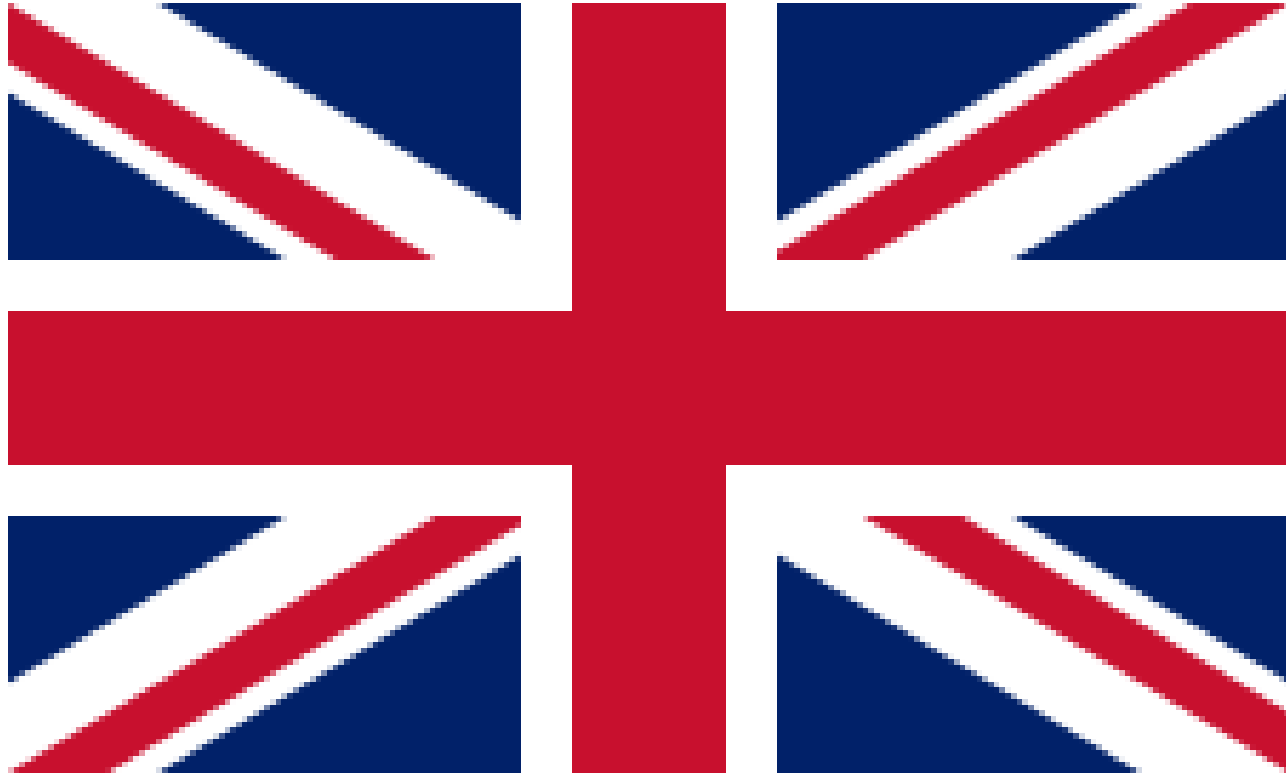


[INFO@ECOLE-SUISSE-VTT.CH](mailto:INFO@ECOLE-SUISSE-VTT.CH)

+41 22 366 15 16



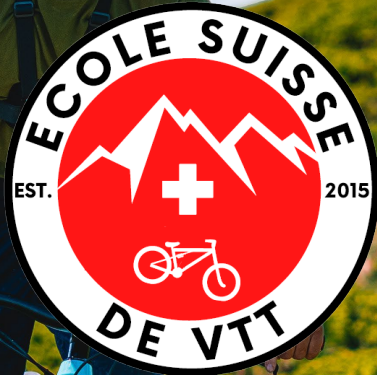
# ENGLISH





# MTB Camp – Portes du Soleil

## *Program*







**DOWNHILL CAMP - LES PORTES DU SOLEIL**

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

# Useful info

- Hotel address / morning meeting : [Chalet Montriond, Chemin du Tunnel 4, 1873 Les Crosets](#)

-> There's a parking in front of the hotel.

- Phone number: +41 79 812 85 82 (Auguste Métille) / +41 79 825 87 42 (Théo Cheli)

See on map :

- [Long term parking](#)
- [Drug store](#) (MTB guides and teachers are equipped and trained in first aid)
- [Supermarket](#)
- [Public Bus stop - Les Crosets](#) // [Champéry Railway Station](#)

Day-only formula : There's a possibility to come from Champéry Railway Station to Les Crosets in the morning with the cable car.

- [ATM](#)

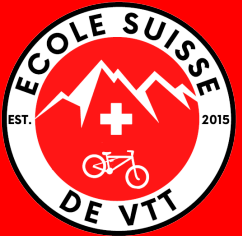
[Important : please fill in the personal data form on page 22.](#)





# Accommodation

- Participants are accommodated at the newly renovated [Chalet Montriond](#).
- 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

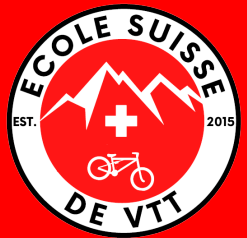


# What to bring

- 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.

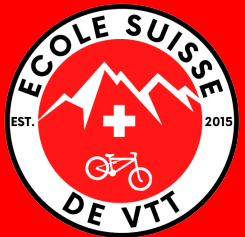
## Supervision

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.

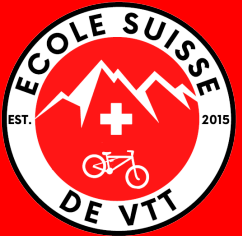
## In case of emergency

Monthey (20 min from the hotel) has a regional hospital (Hôpital Riviera-Chablais) : [map](#)



# Technical program

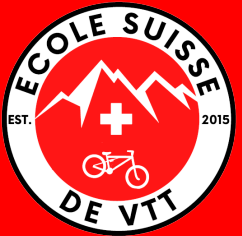
- The programme follows our MTB technique methodology and is individually adapted
- The methodology works on several fundamentals, at different degrees of difficulty: green, blue, red, black and extreme.
- Fundamentals: balance, transmission, body position, braking, cornering technique and jumping technique
- 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](mailto:INFO@ECOLE-SUISSE-VTT.CH)**

**+41 22 366 15 16**