



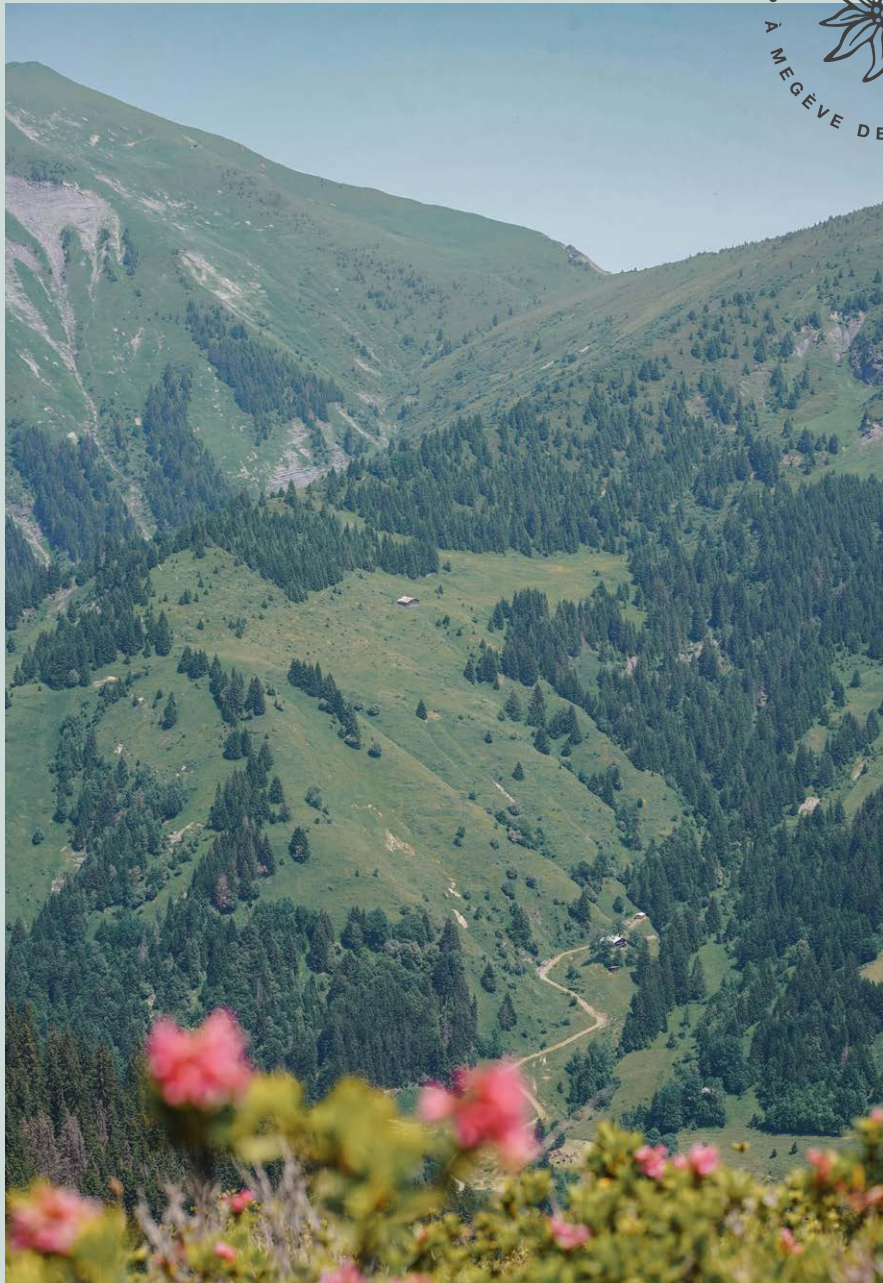
Les fermes
de Marie



MEGÈVE

Retraite Pure Performance

À LA RECHERCHE DU CHALLENGE SPORTIF À MEGÈVE



Retraite Pure Performance

À LA RECHERCHE DU CHALLENGE SPORTIF

Avec le coach spécialisé Florent Berthaut, partez pour un séjour de 3 nuits et 4 jours à Megève et profitez d'un programme conçu pour offrir une expérience complète de préparation physique et de détente, adapté aux besoins des sportifs cherchant à se challenger et à se ressourcer dans un cadre naturel.

La Retraite Pure Performance est proposée en toutes saisons.

A noter : le programme peut évoluer en fonction de la météo et des envies des participants.

Inclus dans votre Séjour

À MEGÈVE

- Hébergement aux Fermes de Marie ou au sein de l'un de nos chalets privés
- Séances de coaching et d'activités physiques avec le coach Florent
- Repas adaptés aux besoins des sportifs, élaborés par un nutritionniste
3 Petits-déjeuners, 3 Déjeuners et 3 Dîners
Tisane et eau détox tout au long de la journée
- Accès aux installations de spa, piscine et salle de sport
 - Soins Pure Altitude
Massages sportifs et drainage lymphatique

4 jours . 3 nuits

Tarif à partir de 1 300 € par personne

De 5 à 10 personnes. Hébergement compris

*Possibilité d'ajouter des soins au sein de notre Spa Pure Altitude, des activités sensationnelles (canyoning, parapente)
Possibilité de programme adapté en hiver avec ski de randonnée en remplacement du trail.
Sur demande.*





Florent Berthaut

VOTRE COACH SPÉCIALISÉ

Florent Berthaut est titulaire d'une licence en sciences de l'activité sportive et de la santé physique, avec une spécialisation en optimisation des performances et en préparation physique et mentale. Passionné par le sport, Florent vit pleinement cette vocation au quotidien. Amoureux de la montagne, il apprécie particulièrement le trekking et le trail longue distance, des activités qui lui permettent de repousser ses limites et d'explorer de nouveaux horizons. Son approche du sport est globale : il s'agit d'améliorer jour après jour la capacité d'effort, d'optimiser le rendement du corps par un entraînement approprié, et de travailler autant sur les points forts que sur les faiblesses.

LE MOT DU COACH

« J'aime transmettre mes connaissances et partager mes expériences. Pour moi, l'échange et l'accompagnement sont essentiels pour aider chacun à atteindre ses objectifs. Mon but est de permettre à chacun de développer son potentiel, en adaptant l'entraînement aux besoins spécifiques de chaque individu. »



Jour I

APRÈS-MIDI

Arrivée aux Fermes de Marie ou dans votre chalet privé, installation et temps libre pour découvrir les lieux

Accueil par le coach Florent et présentation du programme

Ateliers de musculation fonctionnelle et exercices spécifiques avec le coach (1h30 à 2h)

SOIR

Dîner équilibré et adapté aux sportifs, élaboré par un nutritionniste





Jour 2

MATIN

Petit-déjeuner énergétique

Session de trail en montagne
avec le coach Florent et déjeuner en altitude
(9h - 15h)

Retour à l'hôtel ou au chalet
récupération active et étirements

APRÈS-MIDI

Session de massage sportif

Temps libre pour se détendre
dans le spa, la piscine ou le sauna

SOIR

Dîner sain et riche en protéines
pour favoriser la récupération



Jour 3

MATIN

Petit-déjeuner complet et équilibré

Challenge trail terrains techniques
avec course d'orientation

Durée : 2 à 3 heures, de 9h à 15h

Retour à l'hôtel ou au chalet
récupération active et étirements

APRÈS-MIDI

Déjeuner adapté aux besoins énergétiques

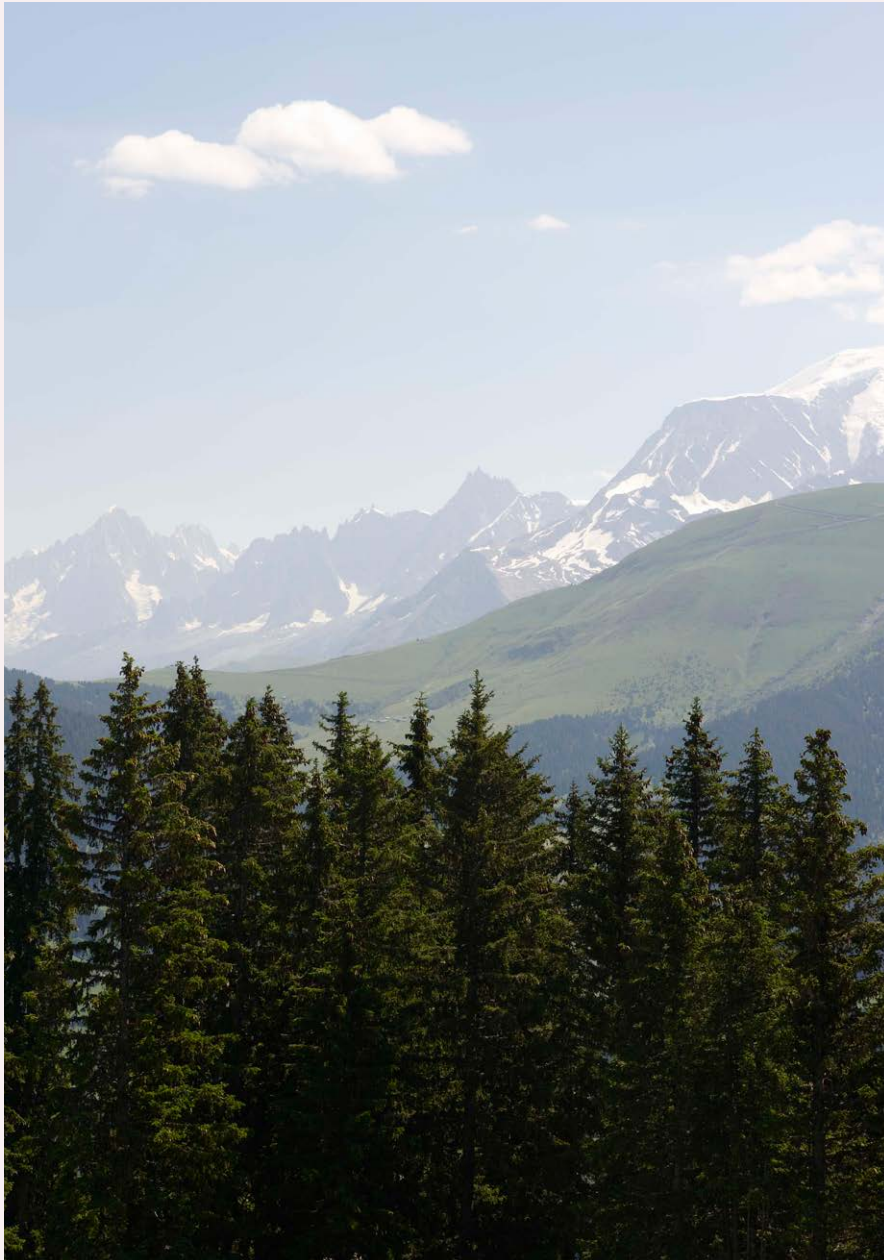
Drainage lymphatique

SOIR

Dîner gourmet et nutritif

Temps libre pour profiter
des installations ou se reposer





Jour 4

MATIN

Petit-déjeuner revitalisant

Renforcement musculaire isométrique 30°

Séance de stretching pour détendre les muscles et favoriser la récupération (2h)

Clôture du séjour avec un débriefing et des conseils personnalisés du coach Florent (1h)

APRÈS-MIDI

Déjeuner léger avant le départ

Temps libre pour une dernière promenade ou des soins supplémentaires

DÉPART EN DÉBUT D'APRÈS-MIDI

Les fermes
de Marie



MEGÈVE

Retraite Pure Performance

INFORMATIONS ET RÉSERVATION

+33 4 50 91 48 59

contact@fermesdemarie.com