

Camps d'entraînement intensifs

L'organisation de tels camps apporteraient une nouvelle tendance en matière de tourisme sportif en Suisse. A l'heure actuelle, seuls deux camps sont organisés en suisse, et aux Etats-Unis, de nombreux camps de ce type sont mis en place et même des émissions de télé-réalité sont réalisées. Etant donné qu'énormément de personnes regardent la télévision régulièrement, ces camps deviennent très rapidement connus.

Le concept est de développer un camp d'une dizaine de jours d'entraînements intensifs et de remises en forme basés sur différentes activités dépendantes de la saison d'organisation du camp ainsi qu'une alimentation adaptée.

En été les sports types seront principalement des activités en plein air, tels que l'escalade, la course à pied, la natation, le vélo, les courses d'obstacles et la musculation en extérieur. En hiver, des activités telles que le ski, snowboard, ski de fond, entraînements cardiovasculaires et musculaires en salle, alpinisme, hockey sur glace peuvent avoir lieu. En suisse les activités seront réalisées de préférence en altitude de par le fait que l'air est d'une meilleure qualité qu'en plaine, et il est plus agréable de s'entraîner avec un air pur, et la rareté d'oxygène permet un meilleur entraînement cardiovasculaire.

L'alimentation est un point également très important, car même après dix jours d'exercices intensifs, si pendant un mois nous mangeons sans faire attention, la masse perdue se reprend extrêmement vite et le muscle pris se retransforme vite en graisse, et ce n'est évidemment pas le but. L'idée serait d'embaucher une équipe de chefs qui prépareraient chaque jours les repas adaptés pour un camp d'entraînement intensif et donneraient des conseils aux participants sur la façon de cuisiner et plus généralement de s'alimenter pour permettre aux personnes une meilleure hygiène de vie, à court terme, ainsi qu'à long terme.

Les camps d'entraînement extrême ou intensifs peuvent apporter beaucoup au tourisme, et impacter surtout les personnes d'une tranche d'âge de 18 à 35 ans. Ce nouveau type de camps peut apporter une nouvelle vision du tourisme suisse, notamment à l'étranger, cela constituerait une nouvelle façon de voyager et de découvrir d'autres pays à travers les sports pratiqués. Des activités en plein air permettent la découverte de nouveaux panoramas et les activités en altitude demandent plus d'efforts du fait de la rareté de l'oxygène. L'entraînement cardiovasculaire serait d'autant plus efficace, et les activités plus agréables à suivre avec un beau panorama. Si un tel camp était organisé en Valais, rien que le fait de devoir louer un hôtel ou des abonnements pour les remontées mécaniques pour tous les participants pendant 10 jours serait bénéfique pour l'économie locale, et si un camp de ce type aurait lieu et qu'il serait médiatisé, beaucoup de monde entendrait parler du lieu d'organisation et la notoriété de ce lieu serait augmentée.