





été 2009 stage 3 Benjamins 2 ALPES

STAGE 2 Alpes	samedi 11 juillet	dimanche 12 juillet	lundi 13 juillet	mardi 14 juillet
ski	éducatif GS	éducatif GS	éducatifs SL	éducatifs SL
thème	prise angle	prise angle	fixation ht du corps / rythme	fixation ht du corps / dissociation
horaires	8h / 12h15	7h45 / 12h	7h45 / 12h	7h45 / 11h45
pistes	La Lauze	La Lauze	murthouse	triangle nord
neige	dure	dure	dure	molle
météo				
prep. Physique	séance appui + foot 3 X 5'	street hockey 2 x 20'	marche en montagne (montée 40')	
prep. Physique	gainage / étirements	gainage / étirements	abdos / étirements	

entraîneur:
Fish
hôtel
Les Alpinistes

Adrien Feutrier	Jullien Alexandre
Benôit Noraz	Marius Jonas
Thoral Kevin	Ollier Simon
Truchet Thomas	Giraud Laura
Grange Anaïs	

mercredi 15 juillet

ski libre

fixation ht du corps / dissociation

8h / 10h30

molle

nuageux / pluie