


automne 2009 stage 5 benjamins / minimes TIGNES

|              |                    |                      |
|--------------|--------------------|----------------------|
| STAGE TIGNES | samedi 21 novembre | dimanche 22 novembre |
|--------------|--------------------|----------------------|

|                |   |                         |
|----------------|---|-------------------------|
| ski            | ski libre   | ski libre               |
| thème          | équilibre / prise angle   | équilibre / prise angle |
| horaires       | 8h30 / 13h  | 8h15 / 13h15            |
| pistes         |   |                         |
| neige          | compacte (neige d'hiver)  | compacte                |
| météo          |  | jour blanc              |
| prép. Physique | foot 55'  |                         |
| prép. Physique | abdos / étirements  |                         |

|            |                 |                 |
|------------|-----------------|-----------------|
| entraîneur | Feutrier Adrien | Marius Jonas    |
| Fish       | Noraz Benoit    | Giraud Laura    |
| U CPA      | Thoral Kevin    | Grange Anaïs    |
| Tignes     | Ollier Simon    | Feutrier Céline |