





été 2009 stage 4 Benjamins 2 ALPES

STAGE 4 Alpes	samedi 25 juillet	dimanche 26 juillet	lundi 27 juillet	mardi 28 juillet
ski	éducatif SL	SL pro (vidéo)	SL pro (chrono)	éducatif GS (vidéo)
thème	dissociation	dissociation	dissociation / w latéral	prise angle / empilement
horaires	8h15 / 12h	8h /12h 15	8h / 12h 15	8h / 12h 15
pistes	La Lauze	La Lauze	La Lauze	La Lauze
neige	dure	dure	dure	
météo				
prep. Physique	séance roller	marche en montagne	foot 6 x 8'	luge
prep. Physique	gainage /étirements	Qi gong / étirements	gainage /étirements	

entraîneur:
Fish
hôtel
Les Alpinistes

Adrien Feutrier	Fivel Sacha
Benôit Noraz	Sylvestre Baptiste
Thoral Kevin	Ollier Simon
Truchet Thomas	Giraud Laura
Grange Anaïs	Michelet Bastien

mercredi 29 juillet

GS (9 manches) 20 portes

chrono

8h / 11h

La Lauze

