

Commentaire stage 4 benjamins / minimes les 2Alpes

Samedi 25 juillet :

Retour sur un glacier qui a pris un sacré coup de vieux avec 2 jours de vent chaud. Ce matin la neige est béton, ils y a quelques crevasses qui ressortent, le vent est fort sur la Lauze. Il fait froid, ça grimace. La séance est difficile.

Après midi parcours en roller, c'est ludique, ils s'éclatent, retour du sourire. Une séance d'abdos avec de belles grimaces, mais une bonne séance.

Dimanche 26 juillet :

Super beau temps sur le glacier avec une neige très dure. Bonne séance sur les skis même si le slalom pro (porte de GS) les met en difficulté. Par contre les skis désaffutent très vite, il faudra les refaire pour les chronos de demain.

L'après midi, ballade sur un nouveau sentier, on se pose sur un surplomb dominant la vallée de St Christophe, un peu de Qi gong, tout le monde est calme, c'est agréable.

Lundi 27 juillet :

Encore une très belle matinée sur le glacier, même si le vent à forcé un peu vers la fin. Une nouvelle séance en SL pro pour travailler la dissociation avec les chronos. C'est bien pour valider la fin du 1^{er} cycle d'entraînement.

Après midi foot, on mélange les équipes avec les jeunes de Valmenier, il y a une bonne entente. Et pour la séance d'abdos, Olivier le spécialiste, nous fait grimacer. Personne n'en perd le sourire pour autant. Bonne séance.

Mardi 28 juillet :

Une météo toujours aussi clémente, un ciel bleu azur et un glacier qui souffre, les skis aussi d'ailleurs. Passage obligé après une matinée d'entraînement à l'aiguillage. Une séance qui reste exigeante de part la glace.

Après midi vidéo. On souffle un peu, certains vont faire du roller et d'autres de luge.

Mercredi 29 juillet :

Dernier du jour de stage, neige béton, tout le monde est motivé pour réaliser de bons chronos. On aura eu une météo relativement clémente avec nous pendant ce 1^{er} cycle d'entraînement. Le bilan est plutôt positif, entre 15 et 20 jours de ski pour la majorité d'entre eux, la longueur des stages à pu paraître difficile à certains mais en finalité je trouve qu'ils ont vraiment très bien encaissé. Il y a eu bonne ambiance de travail et j'ai eu plaisir à travailler avec eux.