

## Commentaire stage1 poussins les 2 Alpes

### Samedi 20 juin :

1<sup>er</sup> jour de ski avec les poussins, pas mal de vent, neige béton. Conditions hivernales mais agréable à skier. Les sensations reviennent tout doucement.

Après midi échauffement foot, petite vitesse et séance d'abdos, étirements. Il va falloir travailler la coordination !!

### Dimanche 21 juin :

1<sup>er</sup> jour de l'été, les conditions restent hivernales sur le glacier avec de la neige fraîche et pas mal de vent. Les enfants sont surpris. Cela reste difficile, l'altitude, le froid, la fatigue mais je trouve qu'ils réagissent plutôt bien. Ça Chouine un peu mais pas trop !!

Marie finit son stage avec une petite blessure au pied...une porte qui s'ouvre, un pied qui traîne...

L'après midi marche en montagne, toujours cette fameuse montée de Vénosc avec les poussins de Valmenier et les 6<sup>ème</sup> du district. Tout un programme. Ils grimpent assez bien, à part peut être un qui s'est trouvé des douleurs tout le long du trajet !!

Bonne séance d'abdos / étirements.

### Lundi 22 juin :

Il fait encore plus froid aujourd'hui, le vent et le brouillard sont de la partie. La neige va rester dure pratiquement jusqu'à la fin de la matinée. Les petits valloirins sont plutôt résistants, Bravo !!

L'après midi, initiation roller, c'est vrai que les 2000 n'avaient pas encore eu de séance de roller. Finalement, ils s'en sortent assez bien. Ils finissent par la luge d'été, à part 3 compères, Loane, Romane et Lucille qui préfèrent regarder ça de loin !!

### Mardi 23 juin :

Belle journée sur le glacier, les jeunes ont eu du mal à se mettre dedans, ça commence à être difficile physiquement. Malgré leur fatigue, ça ski bien et ça ne râle pas, Bravo !!