





été 2009 stage 3 poussins 2 ALPES

STAGE 3 2Alpes	samedi 18 juillet	dimanche 19 juillet	lundi 20 juillet	mardi 21 juillet
ski	ski libre	ski libre /éducatif GS	éducatif GS	éducatif GS
thème	équilibre	équilibre /prise angle	équilibre /dissociation	équilibre / dissociation
horaires	11h / 13h	8h30 / 12h30	8h / 12h15	8h / 11h45
pistes		murthouse	murthouse	murthouse
neige	douce	compacte	dure	dure
météo				
prep. Physique	marche en montagne 90'	séance roller	appui / placement / plio	
prep. Physique	étirements	abdos / étirements	abdo /étirements	

entraîneurs:
Chris + Fish
hôtel
Les Alpinistes

Feutrier Marie	Grange Pierrick
Vincent Romane	Grillet Robin
Thoral Anaïs	Rovelli Grégoire
Magnin Lucille	Leclere Dylan
Michelland Agathe	Lopez Théo
Kiakowski Jody	Aury Nathan
Truchet Lucie	Brunet Jean
Michelland Axelle	