





## 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 |                  |