

## STAGE SKI N°1 BENJAMINS ISERAN

### Samedi 19 juin 2010:

Reprise du ski sur glacier avec un tps hivernal....pas facile. Le brouillard, la neige mais la motivation est là, c'est l'essentiel.

L'après midi, petit footing à Bessans, un peu de vitesse et de renforcement musculaire pour finir l'échauffement. Un foot et on rentre faire le gainage et les étirements à l'auberge...il fait de plus en plus froid. On sent que l'été arrive à grand pas !!

### Dimanche 20 juin :

Incroyable, nous sommes bloqués dans le col...la route n'est pas déneigé. Nous attendons patiemment l'arrivée des ponts et chaussées. La matinée sera meilleur qu'hier, la neige est plus compacte mais le brouillard tjrs aussi présent. Ça bosse !

L'après midi, séance sur les rollers avec le club d'Albiez. Travail technique, SL et basket au programme avant le match de hockey. Malgré les protections, Simon rentre avec une petite coupure à l'arcade et un joli bleu...c'est le métier qui rentre !!

### Lundi 21 juin :

Quelle surprise en arrivant au sommet...le soleil, exclamation de joie sur le télésiège. La matinée était bien engagée. Et pour continuer dans la joie, un peu de poudreuse, une quinzaine de cm sur fond dur... un régal !! Et bien entendu on répète les gammes.

L'après midi on continue dans la joie et la bonne humeur. Rollers sur les modules, les filles ont montré la voie aux garçons. Elles ont été impressionnantes, passant au dessus de leurs peurs, prenant des risques...bravo !! Simon après l'arcade, les fesses mais qui ne tente rien n'a rien !!

### Mardi 22 juin :

Encore une belle matinée en passant au dessus de la couche nuageuse. Ce matin, un peu plus de ski foncier hors piste. C'est tellement bon, la neige est dure, on ne voit même pas nos traces. Tout le monde s'est régalé à part Simon qui souffre du coccyx.

L'après midi, petite ballade tranquille dans la vallée du Ribon, les organismes sont fatigués mais ils gardent le sourire, tout va bien.

### Mercredi 23 juin :

Neige compacte et soleil sont au rendez vous pour cette dernière matinée. Bonne séance sur les skis, ça bosse, ça skie et c'est agréable à regarder.