





## été 2010 stage 2 Benjamins ISERAN

STAGE ISERAN	vendredi 2 juillet	samedi 3 juillet	dimanche 4 juillet	lundi 5 juillet	mardi 6 juillet
ski	ski libre	ski libre/ atelier GS (pt pqts)	GS (pt pqts) + ski gamme	SL (pt pqts) + ski gamme	SL (pt pqts)
thème	virage SL/dissociation	prise angle	virage court / diagonale	attitude haute et dissocié	attitude haute et dissocié
horaires	7h45 / 12h15	7h15 / 11h45	7h15 / 12h	7h15 / 11h30	7h15 / 11h30
pistes	glacier du Pissaila	glacier du Pissaila	glacier du Pissaila	glacier du Pissaila	glacier du Pissaila
neige	dure	regel cassant	dure	regel cassant	dure
météo					
prep. Physique	vitesse / foot 3 x 5' / abdos / étirements	basket + foot	escalade (rocher de la Madeleine)	hockey 4x 5' + rooler sur les modules	
prep. Physique	baignade (plan d'eau Bessans)	étirements	abdos / étirements	étirements	

entraîneur:  
Fish  
hôtel  
Auberge de Jeunesse  
Val Cenis

Michelland Axelle  
Lopez Théo  
Thoral Anaïs  
Ollier Simon  
Kwiatkowski Jody  
Fivel Sacha  
Truchet Lucie