

Vendredi 16 juillet 2010 :

Il y a beaucoup de monde sur le glacier des 2 alpes, mais les conditions de neige sont bonnes, la neige reste dure jusqu'à 11h et nous arrivons à faire pas mal de rotation. Nous essayons des skis de test prêtés par skiclinic. Le début de matinée est un peu difficile, le temps de s'adapter au nouveau matériel. Ce sera une excellente matinée à répéter des gammes.

L'après midi, petite marche en montagne, nous essayons de ressentir notre corps en marchant, c'est plutôt agréable et je les prépare pour une initiation au Qi Gong avec vue sur la vallée de la Bérarde.

Samedi 17 juillet 2010 :

Nous montons un peu plus tôt ce matin, je leur trace un couloir, histoire de travailler la courbe de SL et nous finissons par un SL petit piquet. Là, les difficultés commencent quand le trou se forme. On va être patient.

Après midi, street hockey et séance de gainage et d'étirements avec les albiens.

dimanche 18 juillet 2010 :

Nous traçons 3 ateliers en SL petits piquets sur une neige vraiment dure. Il y a une petite bise sur le glacier, la neige restera compacte jusqu'à la fin de la matinée. Un peu de vidéo ce matin, il y a du boulot mais ça travaille, beaucoup de rotation et pas mal de motivation. C'est un bon petit groupe.

L'après midi, une bonne séance de gainage et d'abdos avant le Qi gong où l'on travaille sur son axe, l'enracinement, la visualisation et la respiration. Tout un programme !!

Lundi 19 juillet 2010 :

Bonne séance en GS, des trajectoires assez courtes, de la dissociation, ça évolue.

Du roller dans les rues des 2 Alpes et petit tour dans le skate parc. La rampe à l'air sympa, on regarde les cadors exécuter des figures avec beaucoup de facilité. Je m'élance à mon tour...13 points de suture plus tard, finalement peut être pas si facile.

Mardi 20 juillet 2010 :

Dernier jour sur le glacier, les conditions auront été excellentes. Beaucoup de motivation, de travail, un bon groupe qui évolue bien.