





été 2010 stage 1 poussins ISERAN

STAGE ISERAN	samedi 26 juin	dimanche 27 juin	lundi 28 juin	mardi 29 juin
ski	ski libre	ski libre	ski libre	ski libre
thème	équilibre	équilibre / dissociation	équilibre / dissociation	équilibre / prise d'angle
horaires	8h / 12h30	8h / 12h30	8h / 12h	8h / 12h
pistes	glacier du Pissaila	glacier du Pissaila	glacier du Pissaila	glacier du Pissaila
neige	dure	dure	mouillée	dure
météo				
prep. Physique	foot + abdos / étirements	roller ateliers + basket	marche en montagne (vallée du Ribon)	
prep. Physique		abdos / étirements	2h + étirements	

entraîneurs:
Chris + Fish
hôtel
Auberge de Jeunesse
Val Cenis

Michelland Agathe	Lopez Théo
Thomasset Estelle	Aury nathan
Feutrier Marie	Leclere Dylan
Magnin Lucile	Jullien Guillaume
Vincent Romane	Leclere Théo
Ferret Céline	Delplace ruben
Raoust Clothilde	Rosset Anthonin
Giraud Elisa	