

Compte rendu stage ski N°2 poussins

Vendredi 9 juillet 2010 :

Retour sur les skis avec des conditions de neige excellentes. Il fait beau et chaud, nous continuons sur ce 2^{ème} stage, les gammes.

Après midi, petite séance de vitesse et une bonne séance d'abdos et étirements avant d'aller se jeter dans le lac de Bessans.

Retour à l'auberge, nos poussins ne semblent pas trop fatigués. Je les préviens encore une fois que je ne veux plus de mouvement dans les couloirs après 21h ni de bruit dans les chambres. Certains garçons n'ont pas compris, ils ont droit à un petit footing semi nocturne, histoire de mettre mes menaces à exécution.

Samedi 10 juillet 2010 :

La neige n'a pas durci ce matin, un peu moins de sensation sur les skis, on s'adapte pour trouver des exercices dans la trafolle.

L'après midi, la pluie menace mais finalement après un bon foot, la patinoire est sèche, nous en profitons pour mettre les rollers.

Dimanche 11 juillet 2010 :

Bonne matinée, pas beaucoup de monde sur le glacier, la neige reste compacte pratiquement jusqu'à la fin, bonne séance !

Balade au dessus de l'auberge, la montée est rude mais pas trop longue, chacun à son rythme. Petite séance d'abdos et d'étirements dans les prés. Et bien sur, c'est l'anniversaire de Loane, alors....il y a des bonbons à dévorer !!

Lundi 12 juillet 2010 :

Dernier jour et super matinée sur les skis, ça commence à bouger. Le glacier de l'Iseran nous permet vraiment de travailler en toute sérénité, pas beaucoup de monde et des rotations rapides. La météo aura encore été avec nous pour ce 2^{ème} stage.