





été 2010 stage 1 poussins ISERAN

STAGE ISERAN	vendredi 9 juillet	samedi 10 juillet	dimanche 11 juillet	lundi 12 juillet
ski	ski libre	ski libre	ski libre	ski libre
thème	équilibre / prise angle	équilibre / prise angle	équilibre / prise angle	équilibre / prise d'angle
horaires	7h30 / 12h15	7h30 / 12h	7h30 / 12h15	7h30 / 12h
pistes	glacier du Pissaila	glacier du Pissaila	glacier du Pissaila	glacier du Pissaila
neige	dure	mouillée	dure	dure
météo				
prep. Physique	vitesse + abdos / étirements	foot + roller ateliers	marche en montagne	
prep. Physique	baignade		abdos / étirements	

entraîneurs:
Chris + Fish
hôtel
Auberge de Jeunesse
Val Cenis

Michelland Agathe	Grillet Robin
Thomasset Estelle	Aury nathan
Feutrier Marie	Leclere Dylan
Magnin Lucile	Brunet Jean
Vincent Romane	Leclere Théo
Ferret Céline	Delplace ruben
Raoust Clothilde	Rosset Anthonin
Giraud Elisa	Lovato Loane