




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 |