

### Vendredi 23 juillet 2010 :

Ce matin, un gros orage a éclaté, le glacier a été évacué juste avant que l'on monte. Nous avons patienté dans les chambres jusqu'à 10h et nous sommes partis en footing faire le tour des 2 Alpes. Petite séance de vitesse, d'abdos et d'étirements sous le soleil.

L'après midi, foot, abdos et étirements.

### Samedi 24 juillet 2010 :

Les conditions climatiques sont difficiles ce matin, beaucoup de vent mais la neige dure est assez agréable à skier. Le froid a plutôt tendance à démotiver nos jeunes, mais ce sera quand même une bonne matinée.

Après midi roller, pas mal d'ateliers pour développer leurs coordinations et bien entendu la séance d'abdos et d'étirements pour conclure la journée.

### Dimanche 25 juillet 2010 :

Le vent est encore présent sur le glacier mais le soleil nous réchauffe et la neige restera dure jusqu'à la fin. Bonne matinée, l'envie est là, les jeunes skient bien.

L'après midi, la fameuse montée de Vénosc les attend. Olivier, l'entraîneur de Valmeinier ouvre la marche tandis que Christophe la ferme. Je reste au chrono et là les jeunes se sont surpassés du premier jusqu'au dernier. Bravo !! On n'oublie pas les étirements avant d'aller faire un tour à la luge d'été.

### Lundi 26 juillet 2010 :

Dernier jour du bloc estivale, les conditions sont optimales, soleil, neige dure et nos jeunes qui nous montrent de belles choses, c'est vraiment bien de terminer sur ces sensations.