

Commentaire stage 2 benjamins Iseran

Samedi 27 juin :

2^{ème} stage de ski pour les benjamins et 1^{ère} journée à l'Iseran, journée agréable même si la météo envisageait le pire. De bonnes conditions d'enneigement, une neige qui n'est pas restée dure très longtemps. Malgré cela, une bonne séance sur les skis. Petit bobo pour Simon, collision avec un autre skieur, il finira sa matinée dans le chalet des pisteurs, finalement rien de grave !

L'après midi, séance d'appui, et vitesse de réaction sur le terrain de Bessans et bien sur pour finir un petit foot sous la pluie, c'est plus glissant et plus funky...on a pensé et fait la petite séance de gainage, la journée s'achève...

Dimanche 28 juin :

Pas mal d'éducatifs en libre ce matin, la neige est bien compacte, il fait beau, cela nous change des 2 Alpes, moins de monde et moins de stress.

Petite marche en montagne, juste derrière l'auberge, ça grimpe. Un peu de stress pour Anaïs qui a du mal à respirer, c'est vrai que nous sommes partis assez vite. Petite pause et descente sur un beau sentier qui domine la vallée. Nous finissons notre journée par une bonne séance d'abdos et d'étirements.

Lundi 29 juin :

1^{er} jour dans les piquets, conditions excellentes, neige dure, beau tps, super séance. La matinée est passée vraiment très vite.

Après midi, séance sur les rollers avec un street hockey, ça patine bien. Petite séance d'abdos et d'étirements.

Mardi 30 juin :

Journée essai de ski avec ski clinic. Les athlètes se sont éclatés avec des Fisher aux pieds. Une bonne séance malgré quelques remontrances sur leur manque d'engagement.

L'après midi, petit foot de 30' et initiation au Qi gong, art énergétique chinois. Certains restent perplexes, d'autres adhèrent...à suivre. On a fini notre journée dans le lac de Bessans, histoire de les achever, ah, ah, ah !!!

Mercredi 1 juillet :

Dernier jour sur le glacier, les organismes sont fatigués mais la séance dans les piquets reste bonne. Les jeunes étaient sur motivés à l'idée de tester encore de nouveaux skis.

Très bon stage.