




été 2009 stage 2 Benjamins ISERAN

STAGE ISERAN	samedi 27 juin	dimanche 28 juin	lundi 29 juin
ski	ski libre	ski libre	éducatifs GS
thème	équilibre	équilibre / prise angle	prise angle
horaires	8h / 12h15	8h / 12h15	7h45 / 12h15
pistes			
neige	léger compacte / molle	dure	dure
météo			
prep. Physique	séance appui / vitesse de réaction	marche en montagne 90'	ateliers roller + street hockey 2h
prep. Physique	foot 25' + abdos / étirements	abdos / étirements	abdos / étirements

entraîneur:
Fish
hôtel
Auberge de Jeunesse
Val Cenis

Adrien Feutrier	Marius Jonas
Thoral Kevin	Ollier Simon
Benoît Noraz	Grange Anaïs
Jullien Alexandre	Giraud Laura

mardi 30 juin mercredi 1 juillet

éducatifs GS éducatifs GS

équilibre / prise angle prise angle

7h45 / 12h 8h / 11h45

dure dure

foot 30' + Qi gong
baignade