



## Formation Mi-Saison - Les Menuires

Du 22/11/2021 au 28/01/2022

### Matins

22/11 - 26/11	29/11 - 03/12	06/12 - 10/12	13/12 - 18/12	20/12 - 24/12	27/12 - 31/12	03/01 - 08/12	10/12 - 14/12	17/01 - 21/12	24/01 - 28/12
Entraînement foncier à Val Thorens	Entraînement sur les skis du lundi au vendredi midi	Acquérir les techniques spécifiques salom. Devenir à l'aise dans les piquets, avoir une attitude de slalomeur sur les skis	Entraînement spécifique test technique. Répéter et acquérir des réflex et de bonnes attitudes	Entraînement spécifique test technique. Répéter et acquérir des réflex et de bonnes attitudes	Possibilité de rester sur place et de skier avec le groupe, programme proposé par l'entraîneur. Ou intervention Ecole de ski	Entraînement spécifique test technique. Répéter et acquérir des réflex et de bonnes attitudes	Entraînement spécifique test technique. Répéter et acquérir des réflex et de bonnes attitudes	Entraînement spécifique test technique. Répéter et acquérir des réflex et de bonnes attitudes	Entraînement spécifique test technique. Répéter et acquérir des réflex et de bonnes attitudes

### Après-midi

22/11 - 26/11	29/11 - 03/12	06/12 - 10/12	13/12 - 18/12	20/12 - 24/12	27/12 - 31/12	03/01 - 08/12	10/12 - 14/12	17/01 - 21/12	24/01 - 28/12
Acclimatation, Entraînement physique au centre sportif	Séances ski libre, Séances slalom avec exercices, Séances vidéo avec corrections personnalisées	Séances ski libre, Séances slalom avec exercices, Séances vidéo avec corrections personnalisées. Atelier entretien matériel	Séances ski libre en condition course, Séances slalom, Séances vidéo avec corrections personnalisées.	Séances ski libre en condition course, Séances slalom, Séances vidéo avec corrections personnalisées.	Possibilité de rester sur place et de skier avec le groupe, programme proposé par l'entraîneur. Ou intervention Ecole de ski	Séances ski libre en condition course, Séances slalom, Séances vidéo avec corrections personnalisées, Intervention coach mental	Séances ski libre en condition course, Séances slalom, Séances vidéo avec corrections personnalisées.	Séances ski libre en condition course, Séances slalom, Séances vidéo avec corrections personnalisées.	Séances ski libre en condition course, Séances slalom, Séances vidéo avec corrections personnalisées.