



Stage d'automne à Tignes

Du 18/10/2021 au 22/10/2021*

Matins

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|---|---|---|
| Séances ski libre, Séances slalom avec exercices, Séances vidéo avec corrections personnalisées | 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 | Entraînement spécifique test technique. Répéter et acquérir des réflex et de bonnes attitudes |

Après-midi

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| Preparation physique Atelier sportif | Preparation physique Atelier sportif | Preparation physique Atelier sportif | Preparation physique Atelier sportif | Debriefing. Axe à travailler soit meme |