



Stage Ski SAAS FEE du Ven 22 au Mar 26 Nov 2013

Encadrement :

Jean Louis Gauthier de l'US Lamoura et Julien Benoit Guyot Entraîneur du CD39 Ski 39.

Présents :

Ski Club des Rousses :

TALLANT Manon ARBEZ Max MERMET HUSSON Jules

US Lonchaumois :

GARNIER CHEVASSUS Emma COLLE Emile

US Lamoura :

DUVERGT Dylan GAUTHIER Axel MICHAUD Tom ROCHET Théo

SCMBM :

BORLET Quentin RIAUTE Léon

Ski Club du Lizon :

REILLER Charly

La station se trouve entre 1800 mètres et 3500 mètres, avec son restaurant et sa salle hors sac. Après avoir pris le petit déjeuner et s'être préparé, nous avons pris la navette à 8h15, et à 9h15 nous étions sur les pistes.

1^{ère} journée samedi 23 nov : notre entraînement, s'est déroulé en présence du brouillard et des chutes de neige. Nous avons travaillé notre ski personnel, un petit slalom géant a été tracé avec des petits piquets que l'on appelle des plumeaux. Le repas de midi s'est déroulé à la salle hors sacs. Nos horaires de ski de 9h15 à 16h avec une pause casse croute le midi.

2^{ème} journée dimanche 24 nov : Le temps était couvert, nous avons effectué le même travail que samedi.

3^{ème} journée lundi 25 nov : Nous avons eu un excellent temps, c'est-à-dire qu'il faisait grand beau, notre travail était identique aux deux premières journées.

Tous les jeunes, avaient pour objectif de descendre la piste, dont le dénivelé est de 2000 mètres sans effectuer d'arrêt.

4^{ème} journée mardi 26 nov : La météo était avec nous, grand beau, soleil toutes les conditions étaient réunies, notre journée de ski de perfectionnement s'est déroulée par un slalom spécial, toujours avec les petits piquets (plumeaux). Ce matériel est facile à transporter, à mettre en place.

Notre séjour s'est déroulé dans de très bonne condition, qualité de neige et une bonne ambiance.

Nous remercions nos entraîneurs pour leurs conseils et leur disponibilité.