

Stage de Ski à Saas Fée

Mer 27 au Dim 31 août 2014



Avec la participation de :

Emma GARNIER CHEVASSUS
Lucie NABOT
Noé CHANUSSOT
Max ARBEZ
Axel GAUTHIER
Tom LACROIX
Léon RIAUTE

Clubs du :

US Chaumerande
US Lamoura
US Chaumerande
SC Les Rousses
US Lamoura
SC Les Rousses
SCMBM

Accompagné de :

Jean Louis GAUTHIER

US Lamoura

Mercredi 27 août 2014 :

Départ du collège des Rousses à 15h30. Trajet sans embuches et arrivée à SaasGund à 19h. Installation dans les chambres, diné à 20h, coucher à 21h30.

Jeudi 28 août 2014

Lever à 6h, petit déjeuner à 6h15, navette à 7h10, arrivée sur le glacier à 8h30. Beau-temps, neige dur Travail d'équilibration positionnement du haut du corps, étalement de la flexion .fin du ski à 12h30. Casse croute dans la gare d'arrivée du funiculaire. Retour à l'hôtel vers 15h. Sieste. 16h activités sportives avec le C D de l'Ain. Mis en place d'ateliers pour développer la vélocité, renforcement musculaire gainage. Sport collectif et étirements. Fin de l'activité vers 18h30, repas 19 h .Coucher à 21h



Vendredi 29 août 2014

Idem jeudi matin jusqu'au glacier. Educatifs slalom conduite des courbes, recherches des appuis, orientation des épaules, quelques passages dans le tracé du C R. Après la sieste, petit footing d'échauffement 'séance d'abdominaux, et affutage des skis de slalom. Repas du soir à 19h, coucher à 21h

Samedi 30 août 2014

Lever plus tôt à 5h45 petit déjeuner à 6h et prise de la navette à 6h40. Petit contre temps, à cause de la pluie de la veille au soir et pour des raisons de sécurité, les remontées n'ont ouvert qu'à 8h et interdiction de tracer .Nous avons donc repris le travail de la veille toujours avec les skis de slalom. Un peu de détente dans le boarder-cross Retour à l'hôtel vers 15h. A 16h footing jusqu'à Saas Almagell, 2km environ, étirements, sport collectif, retour en bus à l'hôtel à 17h30 .Exceptionnellement diner à 18h, rangement des sacs *en prévision du retour* .Coucher à 20h30.

Dimanche 31 août 2014

Même emploi du temps que la veille, arrivée sur le glacier à 7h45 avec les skis de géant. Reprise du travail de jeudi et quelques passages dans le tracé de Mathieu .Fin de la séance dans le boarder-cross. Retour à l'hôtel à 13h30, rangement des sacs et des skis dans le bus, départ de Sas Grundy à 14h15 retour au rousses à 17h15.

Nous remercions tous les jeunes pour leur comportement exemplaire du matin au soir.

Ainsi ce stage a été le plus agréable possible pour tous, **et un grand merci à toi Jean Louis** pour ta disponibilité, d'avoir emmener tout ce petit monde faire un stage de ski.

La commission alpine