



# FORMULE SAISON – HIVER 2019

## Cette formule comprend :

- **6 journées d'entraînement en « pré saison »** sur le glacier des Deux Alpes (forfait RM inclus, hors hébergement, déplacements depuis Serre Chevalier)

- **Entraînements pendant la saison hivernale**, hors Vacances scolaires :

Entraînements à Serre Chevalier (forfait non inclus)

+ 1 bloc d'entraînement slalom au Sauze fin Janvier.  
(Forfait inclus, hors hébergement)

+ 1 à 2 blocs d'entraînement à Montgenèvre  
(Forfait inclus, pas d'hébergement)

- **Participation au circuit de course régional adulte** (Grand prix ESF 04/05)  
(Inscriptions, déplacement et encadrement compris)

- **Entraînements en période de Vacances scolaires :**

En partenariat avec le Club ESF de Monêtier, inscription au stage compétition, 4 semaines sur 6 au choix. (De préférence 2 semaines aux vacances de Noël et 2 semaines pendant les vacances d'hiver)  
(Voir plaquette correspondante)

## 72 JOURS DE SKI

### Contenus :

Educatifs en ski libre, éducatifs tracés (GS + SL), tracés type course, examens blancs avec ouvreurs officiels, chronos, vidéos et analyses régulières, apprentissage entretien matériel, séances théoriques, suivi individualisé, stretching .

Le nombre de jours de ski peut évoluer en fonction des conditions météo et d'enneigement. Alpha Project s'engage dans ce cas de figure à chercher des solutions d'entraînement pour maintenir au mieux le contenu initial de la formule.

➤ Voir calendrier détaillé