



## PROGRAMME DE STAGES – ETE 2019

### Stage Ski été N°1 : Val d'Isère

Dates : **Du 14 au 21 Juin 2019**

*7 jours de ski sur le glacier du Pisailas à Val d'Isère, SL + GS, ski technique*

---

### SUMMER SKI & SURF CAMP #3 ©

Dates : **Du 29 Juin au 13 Juillet 2019**

*Troisième édition du **Summer Ski & Surf Camp**,*

**6 jours de ski** à Tignes ou Val d'Isère  
**+ 6 jours de Surf et de préparation physique** dans les Landes à Contis.  
*(Nous rentrerons le 13 Juillet au petit matin)*

*Attention, pour la partie surf, le nombre de places est limité et pour des raisons d'organisation la date limite d'inscription est fixée au 1<sup>er</sup> Juin !*

---

### Stage Ski été N°3 : Autriche / Suisse

Dates : **Du 23 au 30 Juillet 2019**

*6 jours de ski en Autriche à Hintertux ou en Suisse (à définir selon les conditions de neige), GS  
+ SG*

## **Stage Ski été N°4 : INDOOR**

Dates : **Du 4 au 9 Août 2019**

*5 jours de ski en Indoor (9 séances d'entraînement en SL + préparation physique)*

---

## **Stage Ski été N°5 : Autriche / Suisse**

Dates : **Du 18 au 27 Août 2019**

*8 jours de ski + 1 jour de repos en Autriche à Hintertux ou en Suisse  
(A définir selon les conditions de neige), GS + SL*

---

## **Programme de Préparation Physique été / automne 2019**

*Un programme sur mesure pour vous mettre dans les meilleures conditions et attaquer la saison hivernale en optimisant ses capacités physiques. Un bilan comprenant des tests physiques est indispensable afin d'individualiser le programme (prévoir deux séances de 2 heures)*

Tarif : 350 euros

**1 Séance Tests Physiques** : prévoir une à deux demies journées afin de réaliser tous les tests dans les meilleures conditions possibles. Tarif dégressif en fonction du nombre de participants)

**1 Séance Entraînement encadrée (2H00)** à Serre Chevalier, tarif dégressif en fonction du nombre de participants

---

## **FORMULE COMPLETE SAISON ETE :**

*Voir document spécifique.*