



Programme stages Automne 2022



Octobre 2022

Stage automne 1 : 09/10 au 16/10 Hintertux

6 jours, ski GS et SL

Stage automne 2 : 23/10 au 03/11 Hintertux

Stage de la Toussaint attention places limitées et forte demande!

9 jours de ski 1 jour de repos ski GS et SL

Novembre 2022

Stage automne 3 : 13/11 au 20/11 Hintertux

6 jours, ski GS et SL

Progresser pour mieux s'entraîner :

- Suivi annuel construction de projet et préparation mentale
- Suivi préparation physique

Contenu des stages et entraînements :

- Éducatifs ski libre, tracés, disciplines techniques slalom et géant, chrono, vidéo, accompagnement sur l'entretien du matériel, sensibilisation permanente aux facteurs de la performance.