

## Juin 2022

- Stage 1 :**    **05/06 au 11/06**    **Les Deux Alpes**  
6 jours, ski GS et SL
- Stage 2 :**    **19/06 au 25/06**    **Les Deux Alpes**  
6 jours, ski GS et SL

## Juillet 2022

- Stage 3 :**    **03/07 au 09/07**    **Les Deux Alpes**  
6 jours, ski GS et SL  
(Ligne privée)
- Stage 4 :**    **17/07 au 23/07**    **Les Deux Alpes**  
6 jours, ski GS et SL  
(Ligne privée)

## Aout 2022

- Stage 5 :**    **31/07 au 06/08**    **Les Deux Alpes**  
6 jours, ski GS et SL
- Stage 6 :**    **08/08 au 13/08**    **Landgraaf**  
9 séances SL
- Stage 7 :**    **19/08 au 28/08**    **Hintertux**  
10 jours dont 8 jours entraînement 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 :

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