

PROGRAMME MINI-STAGE DE SKI

1. Le stage débutant s'adresse aux personnes qui n'ont jamais skié (Age mini 5 ans révolu)

Séance 1 : Découverte du matériel - Déplacement sur le plat - Montée en escalier - Premières glissades - Exercices d'équilibre - Ouverture du chasse-neige

Séance 2 : Initiation au téléski - Chasse neige arrêt - Initiation au Chasse neige virage

Séance 3 Trace de traversée - Perfectionnement du chasse neige virage - Virage imposé autour de plots

Séance 4 : Révision de tous les mouvements - Passage des test ESF en fin de séance

2. Le stage 1 étoile s'adresse aux enfants en possession de Sifflote - Garolou - l'Ourson - duFlocon ou sachant tourner en chasse neige et prendre le téléski sans problème

Séance 1 : Remise a niveau des connaissances - Initiation au virage élémentaire - Initiation aux dérapages

Séance 2 : Perfectionnement du dérapage et du virage élémentaire - Initiation au pas tournant - Traversée skis parallèles

Séance 3 : Virage élémentaire dérapé - Petit slalom

Séance 4 : Révision des différents mouvements - Passage des test ESF en fin de séance

Remarques

Nous ne prenons pas les enfants au-dessous de 5 ans révolu car il n'y a pas de tapis mécanique au Col et par expérience c'est trop dur pour les enfants de remonter à pied pendant les 2h du premier cours

Si vous avez votre matériel de ski, nous enlèverons le prix de la location sur le montant du stage

Les stagiaires gardent l'équipement de ski durant les 4 semaines