

## **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**