



PERFORMANCE
Stage ski U16-minimes
Stage U18-cadets
Eté 2014

Pour qui : pour les jeunes skieurs de compétition nés en 2000, 1999, 1998 et 1995

Lieu du stage : TIGNES ou les 2 Alpes

Objectifs : -progression et amélioration de la performance

Programme : -évaluation du niveau de ski
-progression technique sur piste
-ski libre, slalom, géant et super-G (selon stage)
-préparation physique
-entretien du matériel
-retour vidéo

Planning type journalier : (selon conditions d'enneigements et météo)

-4h à 5h de ski tout les matins sur glacier
-repas et repos en début d'après midi
-1h à 2h de sport et préparation physique
-vidéo
-préparation du matériel

Matériels : -ski alpin slalom, géant, super-G
-casque et protection dorsale et de slalom
-clé USB
-matériel d'entretien des skis

Nombre de stagiaires : 8 maximum, le CISM se réserve le droit d'annuler le stage si le nombre de participants est inférieur à 5.

Prix : -70€/jour pour frais pédagogique.
-forfait ski : entre 110 et 140€/ 5 jours selon le lieu du stage
-hébergement : nous contacter

Assurance : tous les stagiaires doivent être en possession d'une assurance en responsabilité civile de type licence à nous communiquer le premier jour du stage.

Fiche sanitaire de liaison : à télécharger sur le site internet. A nous retourner complété le premier jour du stage.

Dates de stages : -stage1 :30 juin au 4 juillet (Tignes)
-stage2 : du 7 au 11 juillet (Tignes)
-stage3 : du 14 au 18 juillet (Tignes)
-stage4 : du 21 au 25 juillet (Tignes)

-stage5 : du 24 aout au 29 aout (les 2 Alpes)

-Inscription : remplir la demande de renseignements sur le site internet et nous vous enverrons le devis et le programme du stage.

CONTACT : CISM, chalet Iceberg, quartier Crouze, 73320 TIGNES
mail : contact@cism-france.com tel : 0434220903