



PERFORMANCE  
Stage ski U14-benjamin  
Été 2014

Pour qui : pour les jeunes skieurs de compétition nés en 2001 et 2002

Lieu du stage : TIGNES ou les 2 Alpes

Objectifs : -préparation au ski de compétition

Programme : -évaluation du niveau de ski  
-progression technique sur piste  
-ski libre, slalom et géant, vitesse (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 en centre. Repos en début d'après midi  
-1h à 2h de sport et préparation physique  
-vidéo  
-préparation du matériel

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

Nombre de stagiaires : 8 maximums, 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 : du 30 juin au 4 juillet (Tignes)  
-stage2 : du 7 au 11 juillet (Tignes)  
-stage3 : du 16 juillet au 21 juillet (les 2 Alpes)  
-stage4 : du 29 juillet au 3 août (les 2 Alpes)  
-stage5 : du 24 août au 29 août (les 2 Alpes)

***STAGE AUTOMNE : bientôt en ligne***

-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](mailto:contact@cism-france.com) tel : 0434220903