



PERFORMANCE
Stage ski U13-poussin2
U12 (préalablement nous contacter)
Eté/automne 2014

Pour qui : pour les jeunes skieurs de compétition nés en 2003 et 2004

Lieu du stage : TIGNES et les 2 ALPES (pour les stages au départ des 2 alpes, un transport est proposé à partir de Nice)

Objectifs : -progression et développement du niveau technique et habilités physiques

Programme : -évaluation du niveau de ski
-progression technique sur piste
-ski libre. Technique géant et slalom
-préparation physique
-entretien du matériel
-retour vidéo

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

-3h à 4h 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 alpin géant et slalom
-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 tel : 0434220903