

# INFOS

## Camp été

Hôtel Gletschergarten du 11 au 14 juillet 2010



Le ski club vous convie au Camp d'été pour le Racing Team de préparation à la saison 2010-2011 à Saas Fée. Ce camp a comme thème principal "recherche équilibre et force"

Vous trouverez le programme avec les détails du camp. Ce camp s'adresse à tous skieurs voulant améliorer sa technique pour la compétition. Le prix de ce camp est de 690.- tout compris pour les 4 jours. avec la possibilité de prolonger jusqu'au vendredi soir prix de la semaine prix 1035.- C'est avec le plus grand des plaisir que nous attendons votre inscription par mail [info@skiclublalienne.ch](mailto:info@skiclublalienne.ch) ou par téléphone chez José 079.772.54.69 Attention nombre de participants max 6 par groupe.

Matériel : Tout pour le ski casque obligatoire. Vêtements

chauds, training, chaussures de sport, maillot de bain, roller, vélo si vous avez.

Camp Condi. été à Crans du 2 au 4 Août Spécial renforcement Musculaire

Promenade pic-nic en montagne ,trampoline Slakeline ,paint ball etc...prix du camp 350.- tout compris :

Programme sous réserve

<http://www.skiclublalienne.ch>



### PROGRAMME:

#### DIMANCHE:

Dès 10h00. Arrivée et répartitions des chambres. Présentation.

13h00 départ promenade 3h00

17h00 Terrain de sport

19h00 souper.

20h00 commitments.

21h00 dodo.

#### LUNDI:

6H45 réveil et p'tit déj.

7h45 départ cabines.

8h30-11h30 ski reprise des sensations. Pipe snow park

11h30-12h30 déjeuné.

13h30-15h30 vélo bases techniques

15h30-16h30 retour hôtel .

16h30-17h30 condition physique ou piscine.

18h45 souper.

20h00 Présentation sur l'alimentation sportive.

21h00 dodo.

#### MARDI:

6H45 réveil et p'tit déj.

7h45 départ cabines.

8h30-11h30 ski racing basics 3-4-5.

11h30-12h30 déjeuné.

13h30-15h30 promenade en altitude

15h30-16h00 retour hôtel .

16h30-17h30 condi. ou relaxation et visualisation positive.

18h45 souper

20h00 analyse vidéo.

21h00 dodo.

#### MERCREDI:

6h45 réveil et ptit déj

7h45 départ cabines.

8h30-11h30 ski technique ou snow park.

11h30-12h30 déjeuner.

12h30-15h00 roller in line

16h00 retour Hôtel bagages et départ.