

PROGRAMME PREVISIONNEL 15-02-2015

STAGE SLALOM (SPEED / STYLE niveau JAUNE - ORANGE)

- 9h00 – Accueil des participants (20 max)**
- 9h30 – Echauffement**
- 9h45 – Slalom speed : travail du perfect**
- 10h45 – Slalom style : figures techniques**
- 11h30 – Slalom speed : défis et jeux**

12h15 – Pause déjeuner (prévoir le pique-nique)

STAGE SLALOM (SPEED / STYLE niveau JAUNE - ORANGE)

- 13h15 – Reprise du stage**
- 13h30 – Echauffement**
- 13h45 – Slalom speed : travail de la vitesse**
- 14h30 – Slalom style : figures de style et petits pas**
- 15h30 – Slalom figure : Défis et jeux**
- 16h15 – Etirements, Bilan, Débriefing, Questionnaire satisfaction**
- 16h30 – Fin du stage**

Infos :

Date : le 15 Février 2015

Adresse du gymnase : Gymnase du Parc des Sports - 81660 Pont de l'Arn

Localisation GPS : 43.506231,2.401217

Places disponibles : 20 places disponibles

Moniteur : Kévin DOUSSAINT / 06 38 55 27 14 / kdoussaint@castres-roller.com