

PROGRAMME PREVISIONNEL 23-02-2014

STAGE SLALOM

- 9h00 – Accueil des participants (12 max)**
- 9h30 – Echauffement**
- 9h45 – Slalom : figures techniques**
- 10h45 – Slalom : figures de style**
- 11h30 – Slalom : défis et jeux**

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

STAGE SAUT

- 13h15 – Accueil des participants (12 max)**
- 13h30 – Echauffement**
- 13h45 – Saut hauteur**
 - Amélioration réception**
 - Amélioration gestion envol / position**
- 14h30 – Freeride**
 - Amélioration franchissement / position**
 - Amélioration impulsion sur module**
- 15h30 – Freeride : Défis et jeux**
- 16h15 – Etirements, Bilan, Débriefing, Questionnaire satisfaction**
- 16h30 – Fin du stage**

Infos :

Date : le 23 Février 2014

Adresse du gymnase : Gymnase de Fitelle - 81100 Castres

Localisation GPS : 43.598357,2.240242 ([Lien google map](#))

Places disponibles : 20 places disponibles

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