



**esf** ÉCOLE  
DU SKI  
FRANÇAIS  
*Pour le plaisir*

## FICHE TECHNIQUE STAGE COMPETITION

**Horaires : de 9h00 à 12h00 au départ de PUY SAINT VINCENT 1600**

**Dimanche et lundi** : perfectionnement en ski libre, analyses techniques, vidéos.

**Mardi** : entraînement slalom géant .tracés éducatifs.

**Mercredi** : entraînement slalom

**Jeudi** : entraînement slalom géant

**Vendredi** : entraînement skiercross

Suivant les conditions d'enneigement ce programme peut être modifié

### Les tests

Vous êtes automatiquement inscrit aux 4 tests :

Tests de la flèche (slalom géant) le mardi et le jeudi.

Test du chamois (slalom) le mercredi.

Test du skiercross : le vendredi

Les tests de la flèche et du chamois ont lieu sur le stade de slalom de la burle .le test du skiercross se déroule sur le boardercross (secteur de PUY SAINT VINCENT 2000) .

Le 1<sup>er</sup> départ de ces tests est prévu à 13h00

Un 3eme test de la flèche est prévu le samedi à partir de 10h00.l'inscription à ce test n'est pas inclus dans le tarif du stage.

