



Invitation camp de ski-alpinisme avec le Swiss team ***Einladung Camp Ski-alpinismus mit Swiss team***

Viens participer à un camp avec l'encadrement de l'équipe suisse de ski-alpinisme. Tu découvriras des nouveautés, des techniques d'entraînement et des astuces pour progresser dans ce sport.

Ort / Lieu : OVRONNAZ (Valais)
Datum / Dates : 13.-14. December 2008 / 13.-14. décembre 2008

Unterkunft / Logement : Centre sportif cantonal à Ovronnaz

Rendez-vous / Meeting : **Samstag 08.45** vor dem « centre sportif cantonal »
samedi 08.45 devant le centre sportif cantonal

Fin du cours / Kurs Ende : **Sonntag 15.00** im Zentrum /
dimanche 15.00 au centre

Matériel :

- de ski-alpinisme : skis, bâtons, chaussures, peaux, sac-à-dos, pelle, sonde, DVA, etc.
- de course-à-pied : chaussures de course
- divers : gourde, ravitaillement, affaire de recharge, etc.
- affaire de gymnastique : en cas de mauvais temps, entrain. en salle
- pas besoin du sac de couchage

Coûts / Kosten :

- Samstag – Sonntag : CHF 40.00 im Vollpension
- samedi – dimanche : CHF 40.00 en pension complète

Ages limite : 14 à 20 ans

Entraîneurs /Trainer : Sébastien Nicollier 078 891 88 66
Nicolas Combe 079 247 43 28

But du cours :

- ski-alpinisme :
 - a. travail endurance diverses formes
 - b. travail technique (peautage-dépeautage, portage, etc.)
- technique ski de descente

Délai d'inscription : jeudi soir 4 décembre 2008

Le programme ci-dessous peut changer en fonction des conditions météorologiques !

Einschreibung obligatorisch / Infos : **Inscription obligatoire / informations :**

Nicolas Combe 079 247 43 28 sportpassion@bluewin.ch
Sébastien Nicollier 078 891 88 66 sebastien.nicollier@hotmail.com

Meilleures salutations sportives !



Plan centre sportif valaisan (n°13)

