

PROGRAMME DU STAGE 7 JOURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Dimanche
8H-12H	Réglages du matériel; Echauffement; Travail en libre sur technique général du snowboard. Travail sur l'attitude de base.	Perfectionnement sur la technique expert en libre et sur la technique spécifique Bank Slalom en Libre.	Entraînement dans un tracé type « Bank Slalom ».	Perfectionnement sur la technique expert en libre et sur la technique spécifique Bank Slalom en Libre.	Entraînement dans un tracé type « Bank Slalom ».	Perfectionnement sur la technique expert en libre et sur la technique spécifique Bank Slalom en Libre.	Entraînement dans un tracé type « Bank Slalom ».
16h-17h	Atelier préparation du matériel.	correction vidéo, et explication sur la technique générale en snowboard.	Correction vidéo, et explication sur la technique Bank Slalom.	Correction vidéo, préparation du matériel.	Repos.	Correction vidéo.	

PROGRAMME DU STAGE 5 JOURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	vendredi
8H-12H	Réglages du matériel; Echauffement; Travail en libre sur technique général du snowboard. Travail sur l'attitude de base.	Perfectionnement sur la technique expert en libre et sur la technique spécifique Bank Slalom en Libre.	Entraînement dans un tracé type « Bank Slalom ».	Perfectionnement sur la technique expert en libre et sur la technique spécifique Bank Slalom en Libre.	Entraînement dans un tracé type « Bank Slalom ».
16h-17h	Atelier préparation du matériel.	Correction vidéo, explication technique snowboard	Correction vidéo, et explication sur la technique « Bank Slalom ».	Correction vidéo, préparation du matériel.	

PROGRAMME DU STAGE 3 JOURS

	vendredi	samedi	Dimanche
8H-12H	Réglages du matériel; Echauffement; Travail en libre sur technique général du snowboard. Travail sur l'attitude de base.	Echauffement; Perfectionnement sur la technique expert en libre et sur la technique spécifique « Bank Slalom » en Libre.	Echauffement; Entraînement dans un tracé type « Bank Slalom ».
16h-17h	Correction vidéo, explication sur la « technique snowboard ».	Correction vidéo, et explication sur la technique « Bank Slalom ».	

PROGRAMME DU STAGE 4 JOURS (spécial rattrapage)

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi
8H-12H	Réglages du matériel; Echauffement; Travail en libre sur technique général du snowboard. Travail sur l'attitude de base.	Echauffement; Perfectionnement sur la technique expert en libre et sur la technique spécifique « Bank Slalom » en Libre.	Echauffement; Entraînement dans un tracé type « Bank Slalom ».	Echauffement; Entraînement dans un tracé type « Bank Slalom ».
16h-17h	Correction vidéo, explication sur la « technique snowboard ».	Correction vidéo, et explication sur la technique « Bank Slalom ».	Correction vidéo.	Préparation du matériel par les stagiaires et repos.

PROGRAMME DU STAGE WEEK-END

	Samedi	Dimanche
8H-12H	Réglages du matériel; Echauffement; Perfectionnement sur la technique expert en libre et sur la technique spécifique « Bank Slalom » en Libre.	Entraînement dans un tracé type « Bank Slalom ».
16h-17h	Correction vidéo, et explication sur la technique « Bank Slalom ».	