



Cours particuliers Private lessons

Horaires du matin : 9:00/10:00

Horaires de l'après-midi

Vacances de Noël : 12:30/14:30

Vacances de Février : 12:45/14:45 et 15:15/17:15

Hors vacances : nous consulter

SKI, SNOWBOARD 1 heure

1-2 élèves 40.00 €

3-4 élèves 49.50 €

HORS VACANCES SCOLAIRES FRANÇAISES

Forfait 5 heures

1-2 élèves 173.50 €

(3 heures maximum par jour)

5
ÉLÈVES
MAX.

Engagement

HORS VACANCES SCOLAIRES FRANÇAISES

journée 315 €

1/2 journée 210 €

VACANCES SCOLAIRES FRANÇAISES

journée 370 €

1/2 journée 245 €



Cours collectif • Group lessons

Ski Alpin

Horaires du matin

Hors vacances de Février : 10:00/12:00

Vacances de Février : 10:00/12:15

Horaires de l'après-midi

Vacances de Noël : 14:30/16:30

Vacances de Février : 14:45/17:15 (2.5 heures)



ENFANTS		
du dimanche au vendredi	Vacances de Noël	Vacances de Février
6 journées	201.00 €	240.00 €
6 matins	110.50 €	135.00 €
6 après-midis	118.50 €	146.00 €
1 cours sans médaille	2 heures 29.00 €	2 heures 30 37.00 €

Mini collectif

VACANCES DE FÉVRIER UNIQUEMENT

du dimanche au vendredi pour Flocon, 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} étoile de 13:15/15:15

6 cours 145.00 €

HORS VACANCES

du lundi au vendredi de 10:00/12:00

5 cours 114.00 €

ADULTES

Vacances scolaires du dimanche au vendredi

6 matins Noël 110.50 €**

6 matins Février 127.00 €**

Autres périodes du lundi au vendredi

5 matins 106.00 €**

** Possibilité de regroupement sur un secteur si l'effectif est insuffisant.



Snowboard



COURS DE 2 H. L'APRÈS-MIDI

3 niveaux : Débutant, Intermédiaire et Confirmé * (*RV Mont Rond)

6 cours de 2 h 139.50 €

VACANCES DE FÉVRIER COURS DE 2H1/2 L'APRÈS-MIDI

3 niveaux : Débutant, Intermédiaire et Confirmé * (*RV Mont Rond)

6 cours de 2 h 1/2 172.00 €*

* Les cours collectifs sont assurés pour un minimum de 4 inscrits. Si ce n'est pas le cas, ils seront diminués en durée.



Protections conseillées : poignets et casques



Réservez vos cours en ligne

Attention pour les vacances scolaires

Pensez à réserver à l'avance !

Les Enfants
Enfants de 3 à 4 ans

Club Piou Piou

L'ESF dispense des cours aux tout-petits dès l'âge de 3 ans en cours Piou Piou

Les enfants sont pris en charge pendant toute la durée des cours, dans deux jardins d'enfants, un au village 1150 et un au Mont Rond 1350, tous les deux au pied des pistes. Les moniteurs sont tous aptes à encadrer les petits pour des cours pédagogiques et avant tout ludiques.

Les jardins sont équipés de télécordes, tapis roulants, de figurines, de jeux et présentent un espace sécurisé pour la tranquillité des parents et le plaisir des enfants.

L'objectif de la semaine est de leur faire découvrir les joies du ski en s'amusant!

Enfants de 6 à 12 ans

Nous vous rappelons que le port du casque est fortement conseillé.

RECOMMANDATIONS ENFANTS

Je m'habille très chaudement (bonnet, moufles...) et je prends mon casque pour ma sécurité.

Même si le soleil semble être caché, je n'oublie pas la crème solaire et mes lunettes de soleil.

Pour ma sécurité, je ne mets pas d'écharpe.



Sortie Vallée Blanche

Renseignements aux bureaux de l'E.S.F.

Ski de randonnée en groupe

le mercredi à partir de 17:00

30 €/ personne* + 20 € de matériel

*minimum 4 participants

Raquettes

Sorties assurées pour un effectif minimum de 4 personnes.

La sortie Adulte 18.00 €

La sortie Enfant (-12 ans) 13.00 €



Après le ski de la luge articulée

le Snake Gliss

NOTA BENE : Document non contractuel.

L'ESF se réserve la possibilité de modifier ses horaires.

Le matériel et les remontées mécaniques ne sont pas compris dans nos tarifs.

Handiski Promenade fauteuil ski

Des moniteurs spécialisés sont à votre disposition avec du matériel adapté à vos besoins. Forfait remontées mécaniques et assurance en plus.

L'heure : 44.00 € (matériel inclus)

HORS VACANCES

forfait 5 heures 194.00 €



Test open

Passage de test 8.00 €

Pour les élèves inscrits aux cours collectifs : 6 €

Flèche nocturne 10.00 €

Fusée 10.00 €

Stages compétition Competition course

Stage Or / Vermeil:

Niveau requis Flèche et Chamois de Vermeil

Stage Argent / Bronze:

Niveau requis Flèche et Chamois d'Argent ou de Bronze

6 cours d'1/2 journée 178.50 €

5 cours d'1/2 journée 169.00 €

N'oubliez pas de vous assurer !

Prenez la Carte Neige ou le Carré Neige. Ils vous assureront le remboursement des cours de ski et des remontées mécaniques en cas d'accident sans avance d'argent.

Déterminez votre niveau

➔ **SKI ALPIN ENFANTS : OBJECTIFS**



Niveau débutant PLOU PLOU
J'ai entre 3 et 4 ans et je ne sais pas skier.



PRÉPARATION OURSON. J'ai entre 4 et 6 ans et je ne sais pas skier. Je sais reconnaître mon équipement de skieur. Je chausse et déchausse mes skis tout seul. J'utilise mes premières remontées mécaniques. Je contrôle ma vitesse et je fais des virages reproduisant le déplacement du serpent. J'effectue différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat. Je glisse skis parallèles face à la pente et je m'arrête par un virage chasse-neige.



PRÉPARATION FLOCON. J'ai obtenu l'Ourson ou j'ai + de 6 ans. Je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige. Je reste équilibré en glissant plus vite skis parallèles, en traversée et face à la pente, sur les deux skis ou d'un ski sur l'autre, sur terrain lisse en pente faible. Je peux freiner et m'arrêter et je commence à dérapé.



PRÉPARATION 1^{ÈRE} ÉTOILE. J'ai obtenu le Flocon. J'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...). Je suis équilibré en glissant en traversée sur des pentes faibles à moyennes. Je découvre les dérapages (arrondi, en biais).



PRÉPARATION 2^{ÈME} ÉTOILE. J'ai obtenu la 1^{ère} Étoile. J'enchaîne des virages élémentaires affinés, je franchis la ligne de pente skis parallèles et je conduis mes virages en dérapage arrondi en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...). Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.



PRÉPARATION 3^{ÈME} ÉTOILE. J'ai obtenu la 2^{ème} Étoile. Je peux enchaîner des virages de base skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...). Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses). J'améliore mon équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons).



PRÉPARATION ÉTOILE DE BRONZE. J'ai obtenu la 3^{ème} Étoile. J'affine mes virages de base en réduisant le dérapage. J'évolue en godilles ou en grands virages en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...). Je maîtrise mon équilibre en schuss en décollant sur des bosses arrondies, sur piste ou dans un terrain aménagé type skiercross. Je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges.



PRÉPARATION ÉTOILE D'OR. J'ai obtenu l'Étoile de Bronze. Je découvre la pratique du ski alpin sous toutes ses formes. Je peux skier sans m'arrêter sur des pistes de grands dénivelés, sur tout type de neige, en tenant compte des éléments extérieurs et en respectant les règles de conduite du skieur. Je peux évoluer dans un terrain aménagé : skiercross, half pipe.



PRÉPARATION COURS COMPÉTITION. Perfectionner ses acquis, skier avec aisance. Rechercher la performance en passant les tests de Slalom, Flèche et Chamois.

➔ **SNOWBOARD ENFANTS**

Pour devenir GOOMIE RIDER, il faut que tu saches faire : Virages : trace directe en traversée finie par un arrondi, en frontside et backside. Et que tu maîtrises 2 tests parmi les 3 proposés : 1/autonomie : utiliser les remontées en milieu protégé. 2/fakie : effectuer des feuilles mortes découvertes frontside et backside. 3/attitude de base : réaliser 1 trace directe planche à plat avec mouvements verticaux.



Pour devenir ROOKIE RIDER, il faut que tu saches faire : Virages : enchaîner 4 à 6 virages découverte. Et que tu maîtrises 2 tests parmi les 3 proposés : 1/fakie : utiliser les remontées en milieu protégé. 2/attitude de base : glisser sur une box en 50/50. 3/flat : effectuer des feuilles mortes découvertes en frontside et backside sur pente moyenne.



Pour devenir IZZY RIDER, il faut que tu saches faire : Virages : enchaîner 4 à 6 virages découverte dans un parcours matérialisé (plots espacés de 20 mètres chacun). Attitude de base : effectuer un saut volontaire entrecoupé de phases de glisse planche à plat sur pente faible. Flat & fakie : effectuer un 180° glissé en traversée (front ou cab).



esf

Station de sport d'hiver classée, située dans le Val d'Arly à proximité du Mont-Blanc, à une altitude comprise entre 1100 et 2070m, équipée de canons à neige et de ski nocturne.

Une école de ski accueillante et sportive de 60 moniteurs(trices) au cœur de l'Espace Diamant, l'un des plus grands domaines de ski du monde.

Ski alpin, snowboard, télémark, snowscoot, freeride, para, randos hors-pistes Vallée Blanche, sorties raquettes, snake gliss...

École du Ski Français
73590 Notre Dame de Bellecombe
au VILLAGE 1150m - tél: 04 79 31 62 04
au MOND-ROND 1350m - tél: 04 79 31 62 12

www.esfdb.com

Tarifs et Plan des pistes 2018/2019

