

# CLUB ESF

SKI / SNOWBOARD

2021  2022

## CLUB ESF

SKI / SNOWBOARD

### GROUPES A SKI & SNOWBOARD

**NIVEAUX SKI DÉBUTANT À ÉTOILE D'OR / NIVEAUX SNOWBOARD DÉBUTANT À SNOW 1**  
(Proposé aux enfants nés en 2017 et avant)

- Découverte, apprentissage des fondamentaux du ski et du snowboard, convivialité, plaisir.
- Initiation à la compétition

**NIVEAUX TOUTE NEIGE TOUT TERRAIN « FREESKI »  
PISTE / HORS PISTE / FREE RIDE / FREE STYLE / RANDONNÉE**  
(Proposé aux enfants nés en 2014 et avant, sous réserve d'obtention de l'Etoile d'Or.)

- Perfectionnement technique.
- Initiation à toutes les glisses (skier-cross, bosses, poudreuse, ski de randonnée, snowboard...).
- Sensibilisation au milieu montagnard

### GROUPES B SNOWBOARD

**NIVEAUX SNOWBOARD : SNOW 2 / SNOW 3 / SNOW COMPETITION**  
(Proposé aux enfants nés en 2014 et avant et sous réserve d'obtention du Snow 1.)

- Perfectionnement technique, encadrement réalisé par des moniteurs coureurs / compétiteurs.

### GROUPES C SKI ALPIN

**NIVEAU SKI COMPÉTITION**

(Proposé aux enfants nés en 2014 et avant, sous réserve d'obtention de l'Etoile d'Or.)

- Perfectionnement technique, entraînements flèche, chamois, fusée.
- Possibilité de participer à certaines compétitions (Coq de Bronze, Coupe de la Fédération).

**NIVEAU PRÉPARATON DIPLÔME D'ÉTAT**

(Proposé aux enfants nés en 2014 et avant, sous réserve d'obtention de l'Etoile d'Or.)

Pour ce niveau merci de vous rapprocher de l'ESF afin d'obtenir des informations plus complètes notamment sur le début de saison.

### SKI DE FOND ADULTES

**NIVEAU DÉCOUVERTE OU CONFIRMÉ**

Parce que la glisse n'est pas réservée aux enfants, venez-vous aussi profiter d'un instant privilégié ! En découverte ou en perfectionnement, une à deux fois par mois, de Janvier à Avril.

### « 2015 » MULTI GLISSE

POUR DÉCOUVRIR LES DIFFÉRENTES  
FAÇONS DE GLISSER (VOIR PAGE 5)

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 05 DECEMBRE 2021**  
DIRECTEMENT SUR LE SITE INTERNET DE L'ESF DES MENUIRES  
POUR SUIVRE L'ACTUALITÉ DU CLUB ESF SUR FACEBOOK, LIKER LA PAGE « CLUB ESF LES MENUIRES »

## LES CALENDRIERS 2021 - 2022

### GROUPES A (20 SEANCES APRES-MIDI)

DÉCEMBRE	19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24
JANVIER	08 - 15 - 22 - 29
FÉVRIER	05 - 12 - 19 - 26
MARS	05 - 12 - 19 - 26
AVRIL	02 - 09

### GROUPES B (SNOWBOARD)

GRUPE MULTI-GLISSE « 2015 »

DÉCEMBRE	05 - 12 (JOURNÉE)	19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 (APRÈS-MIDI)
JANVIER	08 - 15 - 22 - 29 (JOURNÉE)	
FÉVRIER	05 - 12 - 19 - 26 (JOURNÉE)	
MARS	08 - 12 - 19 - 26 (JOURNÉE)	
AVRIL	02 - 09 (JOURNÉE)	

### SKI DE FOND (ADULTES)

JANVIER	08 - 22
FÉVRIER	05
MARS	05 - 19
AVRIL	02

### GROUPES C (SKI ALPIN)

DÉCEMBRE	05 - 12 (JOURNÉE)	19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 (APRÈS-MIDI)		
JANVIER	08 - 09 (JOURNÉE ET 1/2)	15 - 16 (JOURNÉE ET 1/2)	22 - 23 (JOURNÉE ET 1/2)	29 - 30 (JOURNÉE ET 1/2)
FÉVRIER	05 - 12 - 19 - 26 (JOURNÉE)			
MARS	05 - 06 (JOURNÉE ET 1/2)	12 - 13 (JOURNÉE ET 1/2)	19 - 20 (JOURNÉE ET 1/2)	27 (JOURNÉE)

SAMEDI		DIMANCHE	
MATIN	APRÈS-MIDI	MATIN	
GROUPES A   SKI & SNOWBOARD			
GROUPES B   SNOWBOARD   MULTI-GLISSE «2015»		GROUPES   SKI DE COMPÉTITION & PRÉPARATION DIPLÔME D'ÉTAT	

**RENDEZ-VOUS : SOUS LES PANNEAUX ESF ( CROISSETTE )  
PORT DU CASQUE INDISPENSABLE.**  
ASSURANCE ADAPTÉE À LA PRATIQUE DU SKI ET À LA PRISE EN CHARGE DES SECOURS TYPE  
« CARTE NEIGE » OU « LICENCE » INDISPENSABLE  
(RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU CLUB DES SPORTS DES MENUIRES).

## CLUB ESF MULTI-GLISSE (ENFANTS NÉS EN 2015)

TU ES NÉ EN 2015,  
TU SOUHAITES DÉCOUVRIR  
LES 3 TYPES DE GLISSE

SKI ALPIN  
SNOWBOARD  
SKI DE FOND

Séance à la journée le samedi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h30.  
Possibilité de déjeuner avec le moniteur le midi.

**NIVEAUX REQUIS : 3EME ETOILE**

- Perfectionnement technique en ski Alpin.
- Découverte, apprentissage des fondamentaux du snowboard et du ski de fond.
- Convivialité, plaisir, initiation à la compétition

**RENDEZ-VOUS : SOUS LES PANNEAUX  
ESF ( CROISSETTE )**

**PORT DU CASQUE INDISPENSABLE.**  
ASSURANCE ADAPTÉE À LA PRATIQUE  
DU SKI ET À LA PRISE EN CHARGE  
DES SECOURS TYPE « CARTE NEIGE »  
OU « LICENCE » INDISPENSABLE  
(RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU CLUB DES  
SPORTS DES MENUIRES).

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION :**

**05 DÉCEMBRE 2021**

DIRECTEMENT SUR LE SITE INTERNET  
DE L'ESF DES MENUIRES

Pour suivre l'actualité du Club ESF sur  
Facebook, liker la page  
« Club ESF Les Menuires »

### CALENDRIER 2021 - 2022

DÉCEMBRE	05 - 12 (JOURNÉE)	19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 (APRÈS-MIDI SNOWBOARD)
JANVIER	08 - 15 - 22 - 29 (JOURNÉE)	
FÉVRIER	05 - 12 - 19 - 26 (JOURNÉE)	
MARS	05 - 12 - 19 - 26 (JOURNÉE)	
AVRIL	02 - 09 (JOURNÉE)	

### TU N'ES TOUJOURS PAS RASSASIE DU SKI ?

LE CLUB DES SPORTS TE PROPOSE  
CET HIVER UN GROUPE LUDISKI POUR  
COMPLÉTER TA SAISON !

3 stages en demi journée après-midi  
(13h30/16h30) sont au programme :

- Du 26 au 31 décembre
- Du 13 au 18 février
- Du 17 au 22 avril

**COÛT D'UN STAGE : 75€**

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION AUPRÈS  
DE CASTELLON RUDY  
PAR MAIL : RUDY.CASTELLON3107@GMAIL.COM  
PAR TÉLÉPHONE : 06 15 45 57 10