



## CLUB ESF



### SKI / SNOWBOARD (Enfants de la vallée)

SAISON 2019-2020

- Groupe multi-glisse "2013" pour découvrir les différentes façons de glisser (voir la feuille ci jointe)
- Ski de fond adultes 1 à 2 fois par mois soit 6 séances (renseignement et inscription au bureau de l'ESF)

#### GROUPES A



⇒ NIVEAUX SKI DEBUTANT A ETOILE D'OR

⇒ NIVEAUX SNOWBOARD DEBUTANT A SNOW 1

**Proposé aux enfants nés en 2015 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 / RANDONNEE

**Proposé aux enfants nés en 2012 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 2012 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 DE COMPETITION

**Proposé aux enfants nés en 2012 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 PREPARATION DIPLÔME D'ETAT

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|



⇒ NIVEAU DECOUVERTE OU CONFIRME

Pourquoi ne pas se changer les idées pendant que vos enfants évoluent dans les différents groupes !  
En découverte ou en perfectionnement, une à deux fois par mois, de Janvier à Avril.

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 07 DECEMBRE 2019**

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



## GROUPES A ( 20 séances après-midi)

Saison 2019-2020					
décembre	22-23-24-25-26-27				
janvier	11	18	25		
février	1	8	15	22	29
mars	7	14	21	28	
avril	4	11			

## GROUPES C Ski Alpin

## GRUPE B Snowboard

### GRUPE MULTI-GLISSE « 2013 »

Saison 2019-2020					
décembre	8 Journée	14 Journée	22-23-24-25-26-27 Après-midi		
janvier	11 Journée	18 Journée	25 Journée		
février	1 Journée	8 Journée	15 Journée	22 Journée	29 Journée
mars	7 Journée	14 Journée	21 Journée	28 Journée	
avril	4 Journée	11 Journée			

### Saison 2019-2020

décembre	8 Journée	14 Journée	22-23-24-25-26-27 Après-midi		
janvier	11-12 1 journée et 1/2	18-19 1 journée et 1/2	25-26 1 journée et 1/2		
février	1-2 1 journée et 1/2	8 Journée	15 Journée	22 Journée	29 Journée
mars	7-8 1 journée et 1/2	14-15 1 journée et 1/2	21-22 1 journée et 1/2	28 Journée	

Rendez-vous : sous les panneaux ESF ( CROISETTE )

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).

# C L U B E S F

Préparation Diplôme d'état  
Moniteur de Ski

Ski de Competition

SNOW 2 / 3 / Compétition

Multi-glisse « 2013 »  
Ski Alpin, Fond, Snowboard

Ski toute neige tout terrain  
« FREE SKI »

Niveau préparé

SKI  
★ d'or  
★ de bronze  
3ème étoile  
2ème étoile  
1ère étoile  
Flocon  
Ourson

SNOWBOARD  
SNOWBOARD 1  
SNOWBOARD Débutant

Samedi

Dimanche

Matin

Après-Midi

Matin

	[Red bar]	
	[Black bar]	
	[Brown bar]	
	[Pink bar]	
	[Dark blue bar]	
	[Light blue bar]	



## CLUB ESF MULTI-GLISSE (Enfants nés en 2013)

SAISON 2019-2020

Tu es né en 2013, tu souhaites découvrir les 3 types de glisse : ski alpin, snowboard et ski de fond, alors ce groupe en fait pour toi !

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 ( CROISETTE )

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).

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

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
**07 DECEMBRE 2019**

directement sur le site internet de l'ESF des Menuires

### Groupes MULTI-GLISSE 2013

décembre	8 Journée	14 Journée	22-23-24-25-26-27 Après-midi Snowboard		
janvier	11 Journée	18 Journée	25 Journée		
fevrier	1 Journée	8 Journée	15 Journée	22 Journée	29 Journée
mars	7 Journée	14 Journée	21 Journée	28 Journée	
avril	4 Journée	11 Journée			