

CLUB ESF SKI / SNOWBOARD SAISON 2020-2021



GROUPES A | SKI & SNOWBOARD |



- ➔ NIVEAUX SKI DEBUTANT A ETOILE D'OR
- ➔ NIVEAUX SNOWBOARD DEBUTANT A SNOW 1

Proposé aux enfants nés en 2016 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 2013 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 2013 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 2013 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 ADULTES |

- ➔ 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.



- ➔ MULTI-GLISSE "2014" pour découvrir les différentes façons de glisser (voir la feuille ci jointe)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 06 DECEMBRE 2020
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

LES CALENDRIERS 2020-2021

GROUPES A (20 séances après-midi)

décembre	20-21-22-23-24-25			
janvier	9	16	23	30
février	6	13	20	27
mars	6	13	20	27
avril	3	10		

GROUPE B Snowboard

GROUPE MULTI-GLISSE « 2014 »

Décembre	6	13	20-21-22-23-24-25	
	Journée	Journée	Après-midi	
Janvier	9	16	23	30
	Journée	Journée	Journée	Journée
Février	6	13	20	27
	Journée	Journée	Journée	Journée
Mars	6	13	20	27
	Journée	Journée	Journée	Journée
Avril	3	10		
	Journée	Journée		

GROUPES C Ski Alpin

Décembre	6	13	20-21-22-23-24-25	
	Journée	Journée	Après-midi	
Janvier	9-10	16-17	23-24	30-31
	1 journée et 1/2	1 journée et 1/2	1 journée et 1/2	1 journée et 1/2
Février	6	13	20	27
	Journée	Journée	Journée	Journée
Mars	6-7	13-14	20-21	27
	1 journée et 1/2	1 journée et 1/2	1 journée et 1/2	Journée

SKI DE FOND ADULTES

Janvier	9	23
Février	6	
Mars	6	20
Avril	3	

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).



SAMEDI

MATIN

APRES-MIDI

GROUPES A

| SKI & SNOWBOARD |

GROUPES
B | SNOWBOARD |
MULTI-GLISSE 2014

GROUPES
SKI DE COMPETITION
PREPARATION DIPLOME D' ETAT

DIMANCHE

MATIN

esf LES MENUIRES ST MARTIN DE BELLEVILLE



CLUB ESF MULTI-GLISSE (Enfants nés en 2014) SAISON 2020-2021

Tu es né en 2014, 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).

DATE LIMITE D'INSCRIPTION
06 DECEMBRE 2020

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 2020-2021

décembre	6 Journée	13 Journée	20-21-22-23-24-25 Après-midi Snowboard	
janvier	9 Journée	16 Journée	23 Journée	30 Journée
fevrier	6 Journée	13 Journée	20 Journée	27 Journée
mars	6 Journée	13 Journée	20 Journée	27 Journée
avril	3 Journée	10 Journée		