

esf

FLAINE



SAISON
SEASON

2024 - 2025



www.esf-flaine.fr

www.ski-school-flaine.co.uk

+33 (0)4 50 90 81 00



www.1967boireetmanger.com

19
67

IMMEUBLE
ALDEBARAN
74300 FLAINE
Tél. 04 50 90 87 40
Port. 06 62 22 04 63

SOMMAIRE

CONTENTS

- 04 Cours Particuliers
Private Lessons
- 06 Club Piou Piou / De Piou-Piou à Ourson
Piou Piou Club / From Piou-Piou to Ourson
- 08 Cours Collectifs de Ski
Ski Group Lesson
- 09 Ski Privilège
Privilege Ski
- 10 Cours Collectifs de Snowboard
Snowboard Group Lesson
- 11 Découverte de la Poudreuse
Powder Discovery Group lessons
- 12 Stage Compétition
Competition Training Course
- 13 Team Rider (ski)
Team Rider (ski)
- 14 Engagements
Hire an instructor
- 15 La Montagne pour Tous (handiski)
Skiing for Everyone (handiski)
- 16 Ski de fond / Télémarché
Nordic skiing / Telemark
- 18 Sorties Raquettes
Snowshoes
- 20 Offres Saison
Season Offers
- 22 Plan du Domaine Skiable
Ski Map Area
- 24 Niveaux de Ski
Ski Levels
- 26 Niveaux de Snowboard
Snowboard Levels

100 moniteurs
diplômés parlant
anglais, hollandais,
portugais, allemand,
espagnol, italien et
russe.

100 qualified
instructors who
speak english, dutch,
portuguese, german,
spanish, italian and
russian.

Contact

ESF FLAINE FORUM
Immeuble Aldébaran
74300 Flaine

ESF FLAINE FORÊT
Résidence P&V La Forêt
74300 Flaine

ESF FLAINE LES GÉRATS
Résidence P&V Hélios/Belambra
74300 Flaine

Tél. +33 (0)4 50 90 81 00 - Email: info@esf-flaine.fr - www.esf-flaine.fr

COURS PARTICULIERS

PRIVATE LESSONS



*Un cours qui s'adapte
à vos envies !*

*A lesson that match
your wishes !*

ENFANTS - ADOS - ADULTES

Tous les niveaux

**Ski alpin, snowboard, freestyle, freeride, télémark
ski de fond et ski de randonnée**

Seul(e), en groupe ou en famille et de niveau homogène, les cours particuliers permettent une approche entièrement personnalisée et répondent à toutes vos attentes. Un moniteur vous accompagne pour débiter, vous perfectionner ou découvrir le fabuleux domaine skiable du « Grand Massif ».

CHILDREN - TEENS - ADULTS

For all levels

**Skiing, snowboarding, freestyle, freeride, telemark,
cross country skiing and ski touring**

Private lessons are available for one person or a small group of friends or family of the same level. They allow a more personal approach to help you achieve your individual goals. They are a great way for you to improve your technique, learn something new or simply to discover the fabulous skiing area of the Grand Massif.



COURS PARTICULIERS / PRIVATE LESSONS

	Toute la saison / All season			
	1h / 1 hour	1h30 / 1.5 hours ³	2h / 2 hours	3h / 3 hours
1/2 Pers. / 1/2 Pers. ¹	53 €	79,50 €	106 €	155 €
3/5 Pers. / 3/5 Pers. ¹	65 €	97,50 €	130 €	185 €
6/8 Pers. / 6/8 Pers. *	76 €	114 €	152 €	215 €
CP pendant les CC ² / PL during GL ^{2*}	76 €	114 €	152 €	215 €
	À partir de 6h** / From 6 hours**			
	1h / 1 hour	2h / 2 hours		
1/2 Pers. / 1/2 Pers. ¹	50 €	100 €		

¹ Les cours particuliers ont lieu en dehors des heures de cours collectifs. / ¹ Private lessons take place outside of group lessons.

² Cours particuliers pendant les cours collectifs. / ² Private lessons during group lessons.

³ Leçons disponibles hors vacances de février. / ³ Lessons available outside february holidays.

* Sauf semaines 52, 1, 7 à 10 / Price excluding week 52, 1, 7 to 10

** 6 heures avec le même moniteur vous pouvez partager les cours en 6j x 1h ou 3j x 2h. / ** 6 hours with the same instructor, you can divide 6d x 1h or 3d x 2h.

JARDIN D'ENFANTS

CHILDREN GARDEN



9 MAX

Commencez le ski en toute sécurité

Learn to ski safely

COURS COLLECTIFS

En demi-journée
Toute la saison sauf les samedis

L'ESF de Flaine dispose de 3 Clubs Piou-Piou suivant l'enneigement : Flaine Front de Neige, Flaine Forêt, Flaine Résidence Pierre & Vacances Hélios, Belambra. Les Clubs Piou-Piou sont réservés uniquement aux enfants débutants, terrain ludique pour l'apprentissage et le plaisir du ski des tous petits.

Pendant les vacances scolaires européennes (semaines 52, 1, 7 à 10) pas d'enfants de moins de 4 ans dans les cours collectifs du jardin.

GROUP LESSONS

Half day ski
All season except on Saturday

ESF Flaine has 3 Piou Piou Clubs depending on snow conditions: Flaine Front de Neige, Flaine Forêt, Flaine Résidence Pierre & Vacances Hélios. Let us welcome you to Club Piou Piou. This club has been especially designed to motivate children to move and play in a safe snowy space in the imaginary world of Piou Piou.

During European school holidays (week 52, 1, 7 to 10), no children under 4 years old in children garden group lessons.

DE PIOUS-PIOUS À OURSON

FROM PIOUS-PIOUS TO OURSON

De 3 à 5 ans
From 3 to 5 years old

CONSEILS

- Le port du casque est vivement conseillé.
- Habillez-les chaudement et préférez des moufles à des gants.
- Prévoyez lunettes de soleil et crème solaire.
- Conduisez vos enfants aux différents rassemblements munis de leurs tickets de cours, vérifiez les dates heures et lieux.
- Laissez vos enfants aux moniteurs dès leur arrivée. Eclipssez-vous assez rapidement pour le bon déroulement du cours.
- Faites confiance aux monitrices et moniteurs.

ADVICES

- Wearing a helmet is deeply advised.
- Dress them in warm clothes. Mittens are better than gloves.
- Put sun cream on them and give them sunglasses.
- Put their lesson ticket or card in their pocket and check the date is valid.
- Bring your children to the meeting point. You can leave them as soon as their instructor arrives.
- We advice you not to watch the lesson, not even from a distance, so as to not distract the children.
- Trust the instructor.



Horaires Schedule

DU 14/12/24 AU 7/2/25 ET DU 8/3/25 AU 18/4/25

Dimanche au vendredi de 9h15 à 12h15
Sunday to friday from 9.15 am to 12.15 pm

DU 8/2/25 AU 7/3/25

Soit tous les matins de 9h à 11h45, soit tous les après-midi de 14h15 à 17h.
Either every morning from 9 to 11.45 am or every afternoon from 2.15 to 5 pm.

Pour les débutants : 6 jours obligatoires / For beginners: 6 days required

COURS COLLECTIFS DE SKI / SKI GROUP LESSONS

5 /6 Cours matin [3h] / 5/6 Morning lessons [3h]	228 €*
5/6 Cours matin [2h45] - Février / 5/6 Morning lesson [2h45] - February School Holidays	228 €*
5/6 Cours après-midi [2h45] - Février / 5/6 Afternoon lesson [2h45] - February School Holidays	206 €*

* Médaille comprise / * Medal included

SKI - COURS COLLECTIFS

SKI GROUP LESSONS

À partir de 4 ans
From 4 years old



11 MAX

Apprentissage des techniques & plaisir du ski

An excellent way to improve technic and have lot of fun

De Débutant à Etoile d'Or pour les enfants
De Débutant à Expert pour les ados et adultes

Venez partager avec un groupe sympa le plaisir de la glisse dans une ambiance conviviale et sportive. Le programme est adapté en fonction de votre groupe pour vous permettre d'affiner votre technique tout en vous faisant plaisir.

From Beginner to Gold Star level for children
From Beginner to Expert for teens and adults

Come share with a nice group the pleasure of skiing in a friendly and sporting atmosphere. The program is tailored to suit your group to allow you to refine your technique.

Horaires Schedule

DU 14/12/24 AU 7/2/25 ET DU 8/3/25 AU 18/4/25

Dimanche au vendredi de 9h15 à 12h15
Sunday to friday from 9.15 am to 12.15 pm

DU 8/2/25 AU 7/3/25

Soit tous les matins de 9h à 11h45, soit tous les après-midi de 14h15 à 17h.
Either every morning from 9 to 11.45 am or every afternoon from 2.15 to 5 pm.

Pour les débutants : 6 jours obligatoires / For beginners: 6 days required

COURS COLLECTIFS DE SKI / SKI GROUP LESSONS

	Adultes Adults	Ados Teens	Enfants Children
5 /6 Cours matin (3h) / 5/6 Morning lessons (3h)	249 €	228 €	228 €* ¹
5/6 Cours matin (2h45) - Février / 5/6 Morning lesson (2h45) - February School Holidays	249 €	228 €	228 €* ¹
5/6 Cours après-midi (2h45) - Février / 5/6 Afternoon lesson (2h45) - February School Holidays	223 € ¹	206 € ¹	206 €* ¹

* Médaille comprise / * Medal included

¹ 9 élèves maximum / Maximum 9 pupils

SKI PRIVILÈGE

PRIVILEGE SKI

6 MAX



DE DÉBUTANTS À ETOILE DE BRONZE

Un cours collectifs avec l'efficacité d'un cours privé! Maximum 6 enfants

FROM BEGINNERS TO BRONZE STAR LEVEL

A group lesson with the individual attention of a private lesson! Maximum 6 pupils

SKI PRIVILÈGE

DU 21/12/24 AU 3/1/25

14h30 > 16h30 / From 2.30 pm to 4.30 pm

6 x 2h / 6 x 2 hours 215 €*¹

5 x 2h / 5 x 2 hours 208 €*¹

DU 8/2/25 AU 7/3/25

12h > 14h / From 12 pm to 2 pm

6 x 2h / 6 x 2 hours 215 €*¹

5 x 2h / 5 x 2 hours 208 €*¹

* Médaille comprise / * Medal included

SNOWBOARD - COURS COLLECTIFS

SNOWBOARD GROUP LESSONS

À partir de 8 ans
From 8 years old

ENFANTS, ADOS ET ADULTES

Dans une ambiance décontractée venez découvrir le snowboard, ou pour les initiés toujours plus de nouvelles sensations. Des moniteurs spécialisés en snowboard sauront vous faire partager leur passion.

CHILDREN, TEENS & ADULTS

Discover the snowboard in a relaxed environment. An introduction to new sensations on the snow. Specialist snowboarder instructors will share with you their passion for snowboarding.

10 MAX

Rider les espaces vierges
Ride the backcountry

Horaires Schedule

DU 14/12/24 AU 7/2/25 ET DU 8/3/25 AU 18/4/25

Dimanche au vendredi de 9h15 à 12h15
Sunday to friday from 9.15 am to 12.15 pm

DU 8/2/25 AU 7/3/25

Soit tous les matins de 9h à 11h45, soit tous les après-midi de 14h15 à 17h.
Either every morning from 9 to 11.45 am or every afternoon from 2.15 to 5 pm.

Février matin : niveaux Snowboard 1/Izzy à Expert

Février après-midi : Niveaux : Débutant, découverte, Goomie Rider 6 jours obligatoires

February morning: Snowboard 1/Izzy to Expert levels

February afternoon: Levels: Beginner, discovery, Goomie Rider 6 days required

COURS COLLECTIFS DE SNOWBOARD / SNOWBOARD GROUP LESSONS

	Adultes Adults	Ados Teens	Enfants Children
5 /6 Cours matin (3h) / 5/6 Morning lessons (3h)	249 €	228 €	228 €*
5/6 Cours matin (2h45) - Février / 5/6 Morning lesson (2h45) - February School Holidays	249 €	228 €	228 €*
5/6 Cours après-midi (2h45) - Février / 5/6 Afternoon lesson (2h45) - February School Holidays	223 € ¹	206 €	206 €* ¹

* Médaille comprise / * Medal included

¹ 9 élèves maximum / Maximum 9 pupils

DÉCOUVERTE DE LA POUDREUSE

POWDER DISCOVERY GROUP
LESSONS

À partir de Classe 3
From Class 3 level

COURS COLLECTIFS

Pour ceux qui ont une petite expérience en poudreuse ou les néophytes. Les moniteurs vous feront découvrir les différentes techniques en fonction de l'épaisseur de la neige. Se faire plaisir sans se fatiguer... c'est notre devise!

GROUP LESSONS

This course is designed for those who have no or very little experience in powder and wish to learn. Our ski instructors will explain you how to improve your turns in deep snow.



COURS COLLECTIFS POUDREUSE POWDER DISCOVERY GROUP LESSONS

6 x Demi-journées / 6 x Half days	249 €
5 x Demi-journées / 5 x Half days	249 €

ENGAGEMENTS

HIRE AN INSTRUCTOR

9 MAX



Envie de vous faire plaisir en solo ou en famille ?

Pout tous les niveaux
De débutants à hors-piste

Moniteurs à la journée, ou demi-journée pour vous, ou votre famille. Votre moniteur / monitrice s'adapte à tout ce que vous voulez faire ou découvrir.

Do you wish to have fun on your own or with family?

All levels
From beginners to off piste level

Monitors for the day, or half day for you, or your family. Your instructor adapts to everything you want to do or discover.

ENGAGEMENTS / HIRE AN INSTRUCTOR

Toute la saison - 1 à 9 Personnes / All season - 1 to 9 persons

Journée (8h) / Day (8 hours)	399 €
Journée (6h) (2 x 3h) / Day (6 hours) (2 x 3h)	375 €
Demi-Journée (3h) - Vac. Février & Semaine du Nouvel An / Half-day (3h) - February holidays & New Year's Week	252 €*
2h pendant CC - Vac. Février & Semaine du Nouvel An / 2 hours During GL - February holidays & New Year's Week	172 €

* Prix pendant cours collectifs semaines 52, 1, 7, 8, 9 et 10 / * Price during group lessons, weeks 52, 1, 7, 8, 9 and 10

TEAM RIDER (SKI)

TEAM RIDER (SKI)

À partir de 10 ANS

From 10 years old



Uniquement pendant les vacances scolaires
Ski: niveau Etoile d'or

Viens te tester et évoluer sur les différents modules de l'ESF, sur les pistes Ze Freestyle Park, Urban 2 et Ze Funny slope aménagées, encadré par un moniteur passionné et formé spécifiquement pour ta discipline. Viens découvrir les spots hors piste en toute sécurité.

Only available during scholl holidays
Ski: gold star level

Come with us and improve your technic on our tracks, boxes and other jumps with specialized teachers. Discover the best spots off piste of the resort.



TEAM RIDER

Ados & Enfants / Teens & Children

Matin / Morning Après-midi / Afternoon

6 x Demi-journées (3h) / 6 x Half days (3h)	235 €	
6 x Demi-journées (Fév. 2h45) / 6 x Half days (February - 2.45h)	235 €	215 €

Semaine 52, 1, 7, 8, 9, 10, 15 et 16
Week 52, 1, 7, 8, 9, 10, 15 and 16

STAGE COMPÉTITION

COMPETITION TRAINING COURSE

À partir de l'Etoile d'Or
Gold Star level



Uniquement pendant les vacances scolaires
Inscription Flèche ou Chamois: 10 €

Durant un stage d'une semaine, entraînez-vous dans les mêmes conditions que des skieurs de haut niveau pour atteindre vos objectifs. Apprendre à passer les portes, maîtriser les différents types de slaloms, se battre contre le chrono, sous l'œil expert de nos moniteurs spécialistes de la compétition. Venez-vous comparer au classement national lors des compétitions « Ski Open ». Le stage compétition permet de perfectionner votre technique et vos records lors des tests flèche (slalom géant) et chamois (slalom spécial), mais aussi dans les bosses ou en poudreuse.

COMPÉTITION / COMPETITION

6 x Demi-journées / 6 x Half days	235 €
5 x Demi-journées / 5 x Half days	220 €

Only available during scholl holidays
Registration Flèche or Chamois: 10 €

During a one-week training, you will train in the same conditions as high-level skiers to reach your goals. Control the different types of slaloms, fight against the stopwatch, all under the expert eye of our specialist competition instructors. Compare yourself with the national rankings during the "Ski Open" races. The competition training courses allow you to improve your technic and your record during the test fleche (giant slalom) or chamois (Slalom), or in the bumps or off-piste.

Horaires Schedule

Du 21/12/24 au 03/01/25

Dimanche au vendredi de 9h15 à 12h15
Sunday to friday from 9.15 am to 12.15 pm

DU 8/2/25 AU 7/3/25

Soit tous les matins de 9h00 à 11h45, soit tous les après-midi de 14h15 à 17h.
Either every morning from 9 to 11.45 am or every afternoon from 2.15 to 5 pm.

HANDISKI

HANDISKI

La montagne pour tous
The mountain for everyone

Découvrir et partager les sensations de la glisse sur les pistes du Grand-Massif. Uniquement sur réservation.

TANDEMSKI : Permet au moniteur d'emmener des personnes très dépendantes.

UNISKI : Permet à la personne ayant assez de force dans les bras d'être autonome en ski après quelques cours.

DUALSKI : Permet à la personne de conduire. Moniteur en soutien.

Discover and share the sensations of the runs on the Grand-Massif. Reservation only.

TANDEMSKI: Allows the instructor to take disabled persons.

UNISKI: Teaches the persons with enough strength in their arms to be proficient after a few lessons.

DUALSKI: You drive your seat and the teacher just help you if you need.



COURS PARTICULIERS HANDISKI / HANDISKI PRIVATE LESSONS

Toute la saison / All season

2 heures - 1 Personne / 2 hours - 1 person	106 €
2 heures - 1 Personnes - CP* pendant les cours collectifs / 2 hours - 1 person - PL* during group lessons	152 €
3h pendant CC* / 3 hours During GL*	252 € ¹
3h pendant CC* / 3 hours During GL*	215 € ²

* Cours particuliers pendant les horaires des cours collectifs (suivant disponibilité). / * Private lessons during the hours of group lessons (depending on availability).

¹ Tarif pour semaines 52.1,7,8,9,10 / ¹ Rates according to the weeks 52.1,7,8,9,10

² Tarif excepté les semaines 52.1,7,8,9,10 / ² Rates except to the period 52.1,7,8,9,10

SKI DE FOND CLASSIQUE OU SKATING

CROSS COUNTRY SKIING
CLASSIC OR SKATE

Cours particuliers
pour tous
Private lessons
for all



*Le ski nordique invite à tous les rythmes.
Experience the freedom with nordic ski*

Découvrez la montagne sous son meilleur jour!

Venez dominer la station de ski de Flaine sur le secteur nordique du Col Pierre Carré à plus de 1850m d'altitude. Redécouvrez la montagne de façon naturel et conviviale. Loin de la station, il donne une sensation de liberté à tous ses adeptes. C'est le plaisir de sentir les efforts personnels et aussi de découvrir des paysages magnifiques.

Discover the mountain at its best!

Come and conquer Flaine ski resort on the northern area of the Col Pierre at over 1850m altitude. Rediscover the natural and friendly way of the mountain. Far from the resort limitations, it gives a sense of freedom to all who participate. It combines the pleasure of your personal efforts and also the discovery of magnificent landscapes.

SKI DE FOND / CROSS COUNTRY SKIING

Toute la saison / All season

2 heures - 1 Personne / 2 hours - 1 person	106 €
2 heures - 1 Personnes - CP* pendant les cours collectifs / 2 hours - 1 person - PL* during group lessonsx	152 €
3h pendant CC* / 3 hours During GL*	252 € ¹
3h pendant CC* / 3 hours During GL* - sauf semaine / except week 52, 1, 7, 8, 9, 10	215 €

* Cours particuliers pendant les horaires des cours collectifs [suivant disponibilité]. / * Private lessons during the hours of group lessons (depending on availability).

¹ Tarifs en fonction de la période / ¹ Rates according to the period

TÉLÉMARK TELEMARK

Cours particuliers
tous niveaux
Private lessons
all levels

L'ancêtre du ski!

Amateurs confirmés ou débutants, n'hésitez pas à rencontrer nos spécialistes du télémark. Le télémark combine technique, physique et élégance. Venez vous initier ou vous perfectionner à cette autre manière de skier.

The ancestor of skiing

Beginners or experienced Telemarkers, we have specialist ESF instructors to improve your performance! Telemark combines technique, physical attributes and a style of elegance. Why not come and learn or perfect this other way of skiing? With a free heel and a bent knee descend the slopes in style this winter.

TÉLÉMARK / TELEMARK

Toute la saison / All season

2 heures - 1 Personne / 2 hours - 1 person	106 €
2 heures - 1 Personnes - CP* pendant les cours collectifs / 2 hours - 1 person - PL* during group lessons	152 €
3h pendant CC* / 3 hours During GL*	252 € ¹
3h pendant CC* / 3 hours During GL* - sauf semaine / except week 52, 1, 7, 8, 9, 10	215 €

* Cours particuliers pendant les horaires des cours collectifs [suivant disponibilité]. / * Private lessons during the hours of group lessons (depending on availability).

¹ Tarifs en fonction de la période / ¹ Rates according to the period



*Découvrir l'élégance
du télémark*

*Learn the elegance of
telemark*

SORTIE RAQUETTES

SNOWSHOES



28 €/Pers

Matériel inclus
Equipment included

Niveau: Néophytes ou confirmés
Sortie d'une demi-journée pour découvrir la montagne l'hiver

L'ESF vous fournit le matériel

Partagez et découvrez les secrets de la montagne lors d'une sortie raquette en forêt, loin des pistes au calme et en pleine nature... Vous découvrirez comment s'adapte la vie sauvage à ce milieu difficile. Sortie raquette en groupe ou en famille. Plusieurs itinéraires au choix: les grandes Platières, le domaine d'Aujon, le secteur de l'Arbaron et bien d'autres encore.

Required level: Beginners or advances
Half day to discover the mountains in winter
The equipment will be provided by the ESF

Discover the secrets of the mountain during a snow-shoe walk through the forest... You will see how nature adapts in the wilderness of this beautiful environment. Several hikes: les Grandes Platières, Aujon, Arbaron and many more.



Partager & découvrir les secrets de la montagne

Discover the secrets of the mountain

COURS WEE-END SAISON COURS COLLECTIFS

SEASON WEEK-END LESSONS
GROUP LESSONS



Tous les niveaux

À l'ESF de Flaine chaque samedi et pendant toute la saison, vous avez la possibilité de profiter d'offres spéciales. Que ce soit en cours saison (pour les enfants de la région) ou en leçons particulières... Profitez en!

All levels

At Flaine ski school every Saturday throughout the season, you can take advantage of special offers. Whether season lessons (for children in the area) or private lessons, come and enjoy your Saturday skiing!

Vivez l'esf autrement...

Toutes les randonnées à ski
proposées par votre ESF.
Discover the mountain
with different ski touring hiking



COURS SAISON

À partir de 3 ans,
De Débutant à Etoile d'Or

Pour les enfants de la région, l'ESF propose des cours collectifs le samedi matin. Encadré par un moniteur de ski de l'ESF, les enfants sont dans des groupes de niveau, leur permettant de progresser de façon régulière entre copains de la région jusqu'au niveau Etoile d'Or.

SEASON LESSONS

Children from 3 years old
From Beginner to Gold Star

For children in the area, the ski school offers group lessons on Saturday mornings. Conducted by an ESF ski instructor, children are in level groups, allowing progress regularly between friends in the region until achievement of the Gold Star Level.

À partir du 14/12/24, le samedi de 9h30 à 12h * / From 14/12/24, Saturday from 9.30 am to 12 pm*

Tarifs pour la saison / Price for all season

545 €*
* Médaille incluse
* Medal included

COURS COLLECTIFS FREESKI LIBERTÉ / FREESKI LIBERTY GROUP LESSONS

À partir de 10 ans
Etoile d'Or minimum

Debut 14/12/24 - Tous les samedis de 9h à 12h
590 € / saison
Programme: freeride, bordercross, hors-piste, freestyle, vidéo...

From 10 years old
Gold Star level

From 14/12/24, all Saturdays from 9 am to 12 pm
590 € / season
Program: freeride, bordercross, off-piste, freestyle, video...



esfbusiness
L'EXPERIENCE 100% NEIGE AVEC **esf**

L'ESF de Flaine répond
à toutes vos attentes
Séminaires, groupes, animations,
événements

info@esf-flaine.fr

ESF Flaine - Immeuble Aldébaran 74300 Flaine
+33 (0)4 50 90 81 00



Grand Massif

FLAINE • LES CARROZ • MORILLON • SAMOËNS • SIXT



FUN ZONES

1 Cascades Experience 1.14 km de descente en pleine nature
Cascades Experience 1.14 km in the nature

FLAINE

- 1 Ze Freestyle Park
- 1 Urban'z
- 1 Ze Funny Slope
- 1 Gravity Zero

MORILLON

- 1 Ze Marvel Safari
- 1 Ze KidzPark
- 1 Ze FunkyPark

LES CARROZ

- 1 Cool Zone de l'Oasis
- 1 Boardercross
- 1 Luge sur rail "Speed Dragoz"

SAMOËNS

- 1 Ze SeptSnake
- 1 La Forêt Mystérieuse de ZiziPanpan

FREERIDE ZONES

Pistes sécurisées non damées / Secured ungroomed pistes

FLAINE

- 1 Agate
- 1 Combe de Viret
- 1 Combe de Gers

LES CARROZ

- 1 Corbalanche

SAMOËNS

- 1 Corne
- 1 DVA Park



Sledging area

SIXT
760m - Salvagny

SAMOËNS
1600m - Les Saix

SAMOËNS
800m - Vercland

MORILLON
700m - Village

MORILLON
1100m - Les Esserts

ARACHES

LES CARROZ
1200m - Village

MAGLAND

FLAINE
1740m - Vernant

FLAINE
1600m

LES CARROZ
1500m - Les Molliets

DOMAINE Grand Massif

LIMITE FORFAIT FLAINE / FORFAIT VILLAGES
FLAINE SKI PASS / VILLAGES SKI PASS LIMIT

	Piste facile	Easy run		Piste difficile	Difficult run
	Piste moyenne	Medium run		Piste très difficile	Very difficult run
	Parking	Parking		Télécabine	Gondola
	Caisse	Ski pass desk		Télesiege	Chair lift
	Toilettes	Toilets		Télési	Drag lift
	Poste secours	First aid post		Télési difficile	Difficult drag lift
	Espace pique-nique	Picnic area		Tapis	Magic Carpet
	Salle pique-nique	Picnic room		Animation nature	Nature Activity
	Restaurant d'altitude	Mountain Restaurant		Panorama 360°	Panorama 360°

ZONE REFUGE POUR LES ANIMAUX L'HIVER
= SKI FORTEMENT DÉCONSEILLÉ !
SAFE HAVEN FOR WILDLIFE IN WINTER
= SKIING STRONGLY DISCOURAGED !

ZONE PROTÉGÉE POUR L'ENVIRONNEMENT
= SKI INTERDIT !
ENVIRONMENTALLY PROTECTED AREA
= SKIING PROHIBITED !

esf

FLAINE

NIVEAUX DE SKI

SKI LEVELS

JE M' INSCRIS DANS LE BON GROUPE - ENFANTS DE 3 À 12 ANS		ADOS, À PARTIR DE 13 ANS - ADULTES, À PARTIR DE 18 ANS		
Cours : Club Piou-Piou Test préparé : Piou-Piou, Blanchot, Sifflote, Garolou, Ourson <u>Piou Piou</u> : Je n'ai jamais skié. <u>Blanchot</u>: J'ai fait une ou deux séances de ski. <u>Sifflote</u>: Je reconnais mon équipement, je glisse face à la pente et me déplace sur terrain plat. <u>Garolou</u> : Je contrôle ma vitesse en chasse-neige glissé, j'utilise certaines remontées mécaniques. <u>Ourson</u> : Je chausse et déchausse mes skis tout seul, je contrôle ma vitesse et je serpente en virages chasse-neige. Cours : Débutant / Test préparé : Ourson J'ai plus de 5 ans. Je n'ai jamais skié. Cours : Flocon / Test préparé : Flocon Sur piste je sais serpenter en virages chasse-neige matérialisé par un parcours, je glisse skis parallèles à la pente et m'arrête en virage chasse-neige. Je sais faire différents types de déplacements skis aux pieds sur des terrains variés.	Cours : Cours 1^{ère} Etoile / Test préparé : 1^{ère} Etoile Je contrôle ma vitesse. Je tourne en chasse-neige et ramène mes skis parallèles en traversée et face à la pente. Je peux ralentir et m'arrêter en dérapage. Forfait " Flaine ". Cours : Cours 2^{ème} Etoile / Test préparé : 2^{ème} Etoile - J'enchaîne des virages élémentaires dérapés sur toutes neiges et tous terrains, j'approfondis les dérapages arrondi et de biais. Forfait " Flaine ". Cours : Cours 3^{ème} étoile / Test préparé : 3^{ème} Etoile - J'enchaîne mes virages skis parallèles en faisant de beaux arrondis sur toutes neiges et tous terrains en tenant compte de tous ce qui m'entoure. Je suis équilibré dans tous les passages de creux, bosses et traversées.Forfait " Grand Massif ". Cours : Etoile de Bronze / Test préparé : Etoile de Bronze J'enchaîne mes virages skis parallèles de rayons courts et moyens en tenant compte de tous ce qui m'entoure (terrains, skieurs etc...) Je maîtrise mon schuss en terrain varié. Je m'équilibre en faisant des dérapages entrecoupés de traces directes. Forfait " Grand Massif ".	Je maîtrise mon schuss en terrain varié. Je m'équilibre en faisant des dérapages entrecoupés de traces directes. Forfait " Grand Massif ". Cours : Etoile d'Argent / Test préparé : Etoile d'argent J'enchaîne mes virages en ne faisant plus de dérapages, je fais mes premières godilles en tenant compte de tous ce qui m'entoure. Je pratique le ski sur terrain aménagés, je sais faire des sauts. Je ski à vitesse plus soutenue. Forfait "Grand Massif" . Cours : Etoile d'Or / Test préparé : Etoile d'Or J'enchaîne mes virages en ne faisant plus de dérapages, en godille ou grandes courbes en tenant compte de tous ce qui m'entoure. Je maîtrise le schuss sur tous les terrains. Je m'initie à la poudreuse, au skiercross, au slalom etc... Forfait " Grand Massif ". Cours : Compétition - Je skie parfaitement sur toutes neiges et tous terrains j'ai ma flèche de bronze.	Débutant Je n'ai jamais skié. Pas de forfait les premiers jours. Classe I - Élémentaire Je contrôle ma vitesse et je change de direction en virage élémentaire dérapé. Forfait " Flaine ". Classe II - Base J'enchaîne mes virages et revient skis parallèles, je contrôle ma vitesse en dérapant je sais faire les pas tournants et de patineur. Forfait " Grand Massif ".	Classe III - Perfectionné J'évolue skis parallèles sur tous neiges et tous terrains en maîtrisant ma vitesse, je m'initie à la poudreuse. Forfait " Grand Massif ". Classe IV - Expert Je maîtrise mes virages skis parallèles en grandes courbes ou gobille dans toutes les situations en tenant compte de tous ce qui m'entoure. Pistes rouges et noires. Forfait " Grand Massif ".
IF I DO IT I BOOKK THIS LEVEL - CHILDREN FROM 3 TO 12 YEARS OLD		TEENS, FROM 13 YEARS OLD - ADULTS, FROM 18 YEARS OLD		
Group : Club Piou-Piou Test they are preparing : Piou-Piou , Blanchot, Sifflote, Garolou, Teddy Bear <u>Piou Piou</u>: I never have done it before. <u>Blanchot</u>: I already have done few hours. <u>Sifflote</u>: I can recognize my equipment; I can slide straight downhill and move around on flat ground. <u>Garolou</u>: I can control my speed in snowplough, I use my first lifts by myself. <u>Teddy Bear</u>: I put and take off my skis by myself. I control my speed and turn like a snake in snowplough. Group : Débutant / Test they are preparing : Teddy Bear I have more than 5 years old. I never have done it before. Group : Flocon / Test they are preparing : Snow flake On slope I can snowplough turns around poles; I can slide straight downhill and stop in snowplough turn. I can use different ways for moving with my skis on different ground.	Group: Class 1st star / Test they are preparing: 1st Star I control my speed. I turn in snowplough ended with parallel skis. I can slowdown and stop while skidding. Liftpass: "Flaine". Group: Class 2nd star / Test they are preparing: 2nd Star I link elementary parallel turns by taking care of all that surrounds me, I look further side slipping (rounded and diagonal). Liftpass: "Flaine". Group: Class 3rd Star / Test they are preparing: 3rd Star I link my parallel turns perfectly on every snow conditions and be taking care of all that surrounds me. I keep my balance on every king of terrain (deep, bump and crossing). Liftpass: "Grand Massif". Group: Bronze Star / Test they are preparing: Bronze Star I link small and large parallel turns on every snow conditions and be taking care of all that surrounds me. Liftpass: "Grand Massif".	Group : Silver Star / Test they are preparing: Silver Star I link carving turns and can practice wedeling, taking into account everything that surrounds me. I make big turns without skidding on groomed tracks. I can do a timed giant mini-slalom, jump on bumps while performing tricks. Liftpass "Grand Massif".Forfait "Grand Massif" . Group: Gold Star / Test they are preparing: Gold Star I link carving turns in short or marge curve by taking care of all that surrounds me. I control schuss in every terrain. I initiate myself to off-pistes, skiercross, slalom etc...Liftpass: "Grand Massif" . Competition I ski perfectly on all snows and all ground. I.get my Bronze Fleche	Beginner I never have done it before. No liftpass needed for the first few days. Class I - Elementary I control my speed and I change direction into skidded elementary turn. Liftpass: "Flaine". Class II - Intermediate I link my elementary turn ended with parallel skis. I control my speed by skidding my skis; I can do stepping and skating steps. Liftpass: "Grand Massif".	Class III - Advanced I can link small and large turns controlling my speed on every snow condition and kind of ground. I make my first tracks off-pistes. Liftpass: "Grand Massif". Class IV - Expert I control small and large parallel turns on all situations by taking care of all that surrounds me. Liftpass: "Grand Massif".
VOOR WELKE LES SCHRIJF IK ME IN? - KINDERLESSEN 3-12 JAAR		JONGEREN / VOLWASSENEN		
Klasse : Club Piou-Piou / Te behalen niveau : Piou-Piou, Blanchot, Sifflote, Garolou - Ik ben tussen de 3 en 5 jaar. Ik heb nog nooit geschied. Beertje: What kan ik al : Ik ben ouder dan 5 jaar. Ik heb nog nooit geschied of één les gevolgd. Klasse : Sneeuwvlakje Te behalen niveau : Sneeuwvlakje What kan ik al : Ik heb het beertje-niveau gehaald. Ik kan pistes voor beginners afdalen en ik rem in een ploegbocht.	Klasse : Les 1 / Te behalen niveau : 1e Ster What kan ik al : Ik heb het sneeuwvlakje-niveau gehaald. Ik maak ploegbochten en breng mijn ski's parallel tussen de bochten door. Groene piste. Klasse : Les 2 / Te behalen niveau : 2e Ster What kan ik al : Ik heb mijn 1e ster. Ik kan simpele, slippende bochtjes maken. Ik maak dus een lichte ploegbeweging bij het inzetten van de bocht, maar eindig met mijn ski's parallel en zijwaarts slippen. Blauwe piste. Klasse : Les 3 / Te behalen niveau : 3e Ster What kan ik al : Ik heb mijn 2e ster. Ik ski parallel en beheers het zijwaarts slippen. Blauwe piste en de gemakkelijke rode piste.	Klasse : Brons / Te behalen niveau : Bronzen Ster What kan ik al : Ik heb mijn 3e ster. Ik ski parallel en op mijn gemak in grote en kleine bochten. Rode piste. Klasse : Goud / Te behalen niveau : Gouden ster What kan ik al : Ik heb de bronzen ster. Ik kan in korte en ruime bochten in snel tempo de piste afdalen. Moeilijke rode piste.	Beginners Ik heb nog nooit op ski's gestaan. 1 - Elementaire Ik kan ploegbochten maken. ik heb al eerder één of twee weken geschied. Groene en blauwe pistes. 2 - Basis Ik maak een lichte ploegbeweging aan het begin van de bocht maar ik eindig parallel en slijp goed zijwaarts. Blauwe en rode pistes.	3 - Gevorderde Ik daal af in parallelle bochten, ik kan korte bochtjes maken en heb het zijwaarts slippen goed onder controle. Rode pistes. 4 - Expert Ik ski met perfecte, parallelle bochten, ik kan korte bochtjes maken en ik kan skiën op elke soort sneeuw en ondergrond. Rode en zwarte pistes.

NIVEAUX DE SNOWBOARD

SNOWBOARD LEVELS

Enfants, à partir de 8 ans

GOOMIE RIDER

Je n'ai jamais fait de snowboard.

ROOKIE RIDER & SNOWBOARD DÉCOUVERTE

J'effectue un virage frontside et un backside dans un parcours matérialisé, je sais faire le feuilleté, je fais une trace directe planche à plat avec des mouvements verticaux.

IZZY RIDER

Je serpente en frontside et backside (4 à 6 virages). Je switch en frontside et backside (je change de jambe avant). Je glisse sur une box d'initiation.

2^{ème} SNOWBOARD

J'enchaîne mes virages en frontside et backside. J'effectue des sauts sur petites bosses. Entre mes virages front side et backside j'effectue des 1800 glissés.

3^{ème} SNOWBOARD

J'enchaîne mes virages en grands ou petits rayons. J'enchaîne mes virages en switch. Enchaîner deux 1800 tail-slide (sur l'arrière de la planche) entrecoupé d'un virage backside.

SNOWBOARD EXPERT

J'enchaîne mes virages perfectionnés en grands et petits rayons sur tous neiges et tous terrains. J'enchaîne deux 1800 sautés back et switch entrecoupé d'un virage frontside. J'effectue un saut sur une bosse moyenne (4 à 6m)

Ados, à partir de 13 ans Adultes, à partir de 18 ans

DÉCOUVERTE

Je n'ai jamais fait de snowboard.

1^{er} SNOWBOARD

Je serpente en frontside et backside (4 à 6 virages). Je switch en frontside et backside (je change de jambe avant). Je glisse sur une box d'initiation.

2^{ème} SNOWBOARD

J'enchaîne mes virages en frontside et backside. J'effectue des sauts sur petites bosses. Entre mes virages front side et backside j'effectue des 1800 glissés.

3^{ème} SNOWBOARD

J'enchaîne mes virages en grands ou petits rayons. J'enchaîne mes virages en switch. Enchaîner deux 1800 tail-slide (sur l'arrière de la planche) entrecoupé d'un virage backside.

SNOWBOARD EXPERT

J'enchaîne mes virages perfectionnés en grands et petits rayons sur tous neiges et tous terrains. J'enchaîne deux 1800 sautés back et switch entrecoupé d'un virage frontside. J'effectue un saut sur une bosse moyenne (4 à 6m)

Children, from 8 years old

GOOMIE RIDER

I never have done it before.

ROOKIE RIDER & SNOWBOARD DÉCOUVERTE

I do one frontside and backside turn around poles. I know how to do falling leaves. I do straight run board flat position, with vertical movements.

IZZY RIDER

I link 4 to 6 turns. I switch in frontside or backside (change the front leg). I slide on the initial box.

SNOWBOARD 2

I link perfectly frontside and backside turns. I can jump a little bump. Between frontside and backside turns I can do a 180° slide.

SNOWBOARD 3

I link my turns in small or large curve. I link my switch turns. I link two 180° tail-slide (on the bottom of the board) interrupt by frontside or backside turns.

SNOWBOARD EXPERT

I link advanced small and large turns on every snow condition and every kind of ground. I link two 1800 back and switch pops while traversing, with a frontside turn between. I can do a grab on a medium table (4 to 6m)

Children, from 13 years old Adults, from 18 years old

DÉCOUVERTE

I never have done it before.

SNOWBOARD 1

I link 4 to 6 turns. I switch in frontside or backside (change the front leg). I slide on the initial box.

SNOWBOARD 2

I link perfectly frontside and backside turns. I can jump a little bump. Between frontside and backside turns I can do a 180° slide.

SNOWBOARD 3

I link my turns in small or large curve. I link my switch turns. I link two 180° tail-slide (on the bottom of the board) interrupt by frontside or backside turns.

SNOWBOARD EXPERT

I link advanced small and large turns on every snow condition and every kind of ground. I link two 1800 back and switch pops while traversing, with a frontside turn between. I can do a grab on a medium table (4 to 6m)



DEEP NATURE

Découvrez le massage
l'Inspiration
au cœur de notre spa



Spa Deep Nature Flaine

Les Terrasses d'Hélios

Les Gérats, 74300 Arâches-la-Frasse

Réserver vite au 04 50 55 94 73 ou sur

www.deepnature.fr

PIZZERIA RESTAURANT



Since 1979



RIDE EAT SLEEP... REPEAT



Ouvert tous les soirs
& le midi uniquement le samedi

Réservation

06 02 08 22 52

04 50 90 84 56

FLAINE FORUM



VENTE À EMPORTER
PRODUITS LOCAUX
PAIN AU LEVAIN
FARINE DE PAYS



BEAU & BON

L'ÉPICERIE de BALME

FLAINE

www.cafedebalme.com

Le pain de l'Épicerie de Balme est confectionné avec farine pour 6 Roussillon, à partir de la farine 1 Pierre de Bal à Roussillon, de la

Le pain de l'Épicerie de Balme est confectionné avec farine pour 6 Roussillon, à partir de la farine 1 Pierre de Bal à Roussillon, de la



RETROUVEZ LENNIE & MANON À CÔTÉ DE L'ESF
SUR LE FORUM

ICE QUAD

CIRCUIT DE GLACE FRONT DE NEIGE



Venez découvrir

les joies du pilotage et de la glisse en quad sur un circuit neige et glace de 600 m unique en Rhône-Alpes

Nocturne

Piste éclairée

Accessible à tous

Débutants, confirmés
Enfants à partir de 6 ans



www.icequad.fr



RÉSERVATION +33 (0)6 21 09 99 02



esf ÉCOLE
DU SKI
FRANÇAIS

Pour le plaisir



OSEZ LE PARAPENTE !
EN VOL TANDEM*
"DARE A TANDEM FLY !"



Renseignements et réservations à l'ESF de Flaine
Informations and booking at ESF Flaine
Tél : 04 50 90 81 00



RESTAURANT BAR SNACK

Le restaurant Lapiaz est ouvert tous les jours de 11h à 15h et les jeudis, vendredis et samedis soir. Situé au cœur des pistes, ce grand chalet savoyard est accessible directement à ski, dans la pure tradition « skis aux pieds » de la station de Flaine. Pour la pause déjeuner, manger sur le pouce ou boire un verre entre amis, le restaurant Lapiaz à Flaine propose différentes ambiances

RESTAURANT BAR SNACK

L'hôtel Le Lapiaz est un lieu de séjour idéal pour les amoureux du calme et de la nature et des sports d'hiver. Entièrement rénové, l'hôtel Lapiaz à Flaine est idéalement situé au pied des pistes et à 4 minutes à pied de Flaine Forum. Au milieu de la nature, l'hôtel Lapiaz n'est pas accessible en voiture. Un service gratuit de navettes en moto neige ou chenillette est à votre disposition. Construit sous forme d'un grand chalet savoyard classique, l'hôtel Lapiaz à Flaine offre une capacité d'accueil de 10 chambres élégantes et confortables, un sauna et un jacuzzi



HÔTEL RESTAURANT LAPIAZ

Lieu dit la Cascade, Flaine

Tél. +33 (0)4 50 90 87 66 - Email : contact@hotel-lapiaz.com

www.hotel-lapiaz.com

Restaurant LE MICHET

Service à table midi et soir
Restauration traditionnelle
& Spécialités

Tél. +33 (0)4 50 90 80 08



L'ÉLOGE

Bar & Restauration rapide

Ouverture non stop 9h-17h

Tél. +33 (0)4 50 90 85 91

♥ Le Bissac

Bar / Self-service
Restaurant

Flaine Forêt

NON-STOP 9h-17h

Tel. +33 (0)4 50 90 81 32





LA PERDRIX NOIRE

Galerie marchande
F-74300 FLAINE FORÊT

Tél. 04 50 90 81 81

E-mail : laperdrixnoire2@aol.com

www.laperdrixnoire.com

www.laperdrixnoire.com