esf

FLAINE



flaine

MAUTE-SAVOIE

www.esf-flaine.fr www.ski-school-flaine.co.uk SAISON / Season

2020 / 2021

www.1967boireetmanger.com IMMEUBLE ALDEBARAN **74300 FLAINE** Tél. 04 50 90 87 40 Port. 06 62 22 04 63

Sommaire

Contents

04 - 05 Rabbit Club / Ski Privilège Rabbit Club / Ski Privilege

06 - 07 Club Piou-Piou Cours Collectifs Piou Piou Club Group Lessons

08 - 09 Cours Collectifs de Ski et Snowboard Ski and snowboard Group Lessons

10 - 11 Engagements & Classe Poudreuse Hire an instructor & Powder Group lessons

12 - 13 **Cours Particuliers** Private Lessons

Stage Compétition 14 **Competition Training Course**

Freestyle - Freeride (ski & snowboard) 15 Freestyle - Freeride (ski & snowboard)

16 La Montagne pour Tous (handiski) Skiing for Every One (handiski)

17 **Sorties Raquettes** Snowshoes

18 - 19 Ski de fond / Télémark Nordic skiing / Telemark

20 - 21 Offres Spéciales Week-end Weekend Special Offers

22 - 23 Plan du Domaine Skiable Ski Map Area

24 - 25 Niveaux de Ski Ski Levels

26 Niveaux de Snowboard **Snowboard Levels**

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

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

Contact / Contact us

ESF FLAINE FORUM Immeuble Aldébaran 73400 Flaine

ESF FLAINE FORÊT Résidence P&V La Forêt 73400 Flaine

ESF FLAINE LES GÉRATS Résidence P&V Hélios 73400 Flaine

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

Rabbit club

Rabbit club

Ski privilège

Privilege Ski





Pour skier, jouer, se dépenser toute la journée!

A PARTIR DE 4 ANS, DE DÉBUTANT À 2^è ETOILE FROM 4 YEARS OLD, FROM BEGINNER TO 2nt STAR

Enfant de 4 à 12 ans Journée avec ou sans repas ou matinée avec repas

Du dimanche au vendredi les monitrices et moniteurs assurent 2 séances de 2h de cours de ski par jour matin et/ou après-midi. Une fois les skis enlevés, retour à la salle de jeux. Arrive le moment du repas qu'il est possible de prendre entre copains du Rabbit Club (restaurant). Un service de navette payante est disponible à la réservation.

Children from 4 to 12 years old Full day with or without meal or morning with meal

From Sunday to Friday the instructors assure 2 sessions of 2 hours skiing morning and/or afternoon. After skiing we meet in the games room. Meals and after ski are provided (at the restaurant). At the end of the week they will take skiing test.

A commercial shuttle service is available at the reservation.

RABBIT CLUB (Formule demi-journée non disponible durant les vacances de Février) RABBIT CLUB (Lessons half day not available during February holidays)

	Matinée Morning	Journée Day	5 x Matinées 5 x Mornings	5 x Jours 5 x Days	6 x Matinées 6 x Mornings	6 x Jours 6 x Days
Avec repas / With meals	63€	78 €	235 €∗	307 €*	265 €∗	355 €∗
Sans repas / Without meals	-	65 €	-	241 €*	-	273 €∗

^{*} Médaille comprise / * Medal included

Spend the day skiing, playing and having fun

NAVET	TE / SHUTTLE
Semaine aller et retour / Week round-trip ticket	46 €
Semaine aller OU retour / Week single ticket	35 €

DE DÉBUTANTS À ETOILE DE BRONZE FROM BEGINNER TO BRONZE STAR

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

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

SKI PRIVILÈGE

20/12/20 > 01.01.21 14h30 > 16h30 / From 2.30 pm to 4.30 pm

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

5 x 2h / 5 x 2 hours

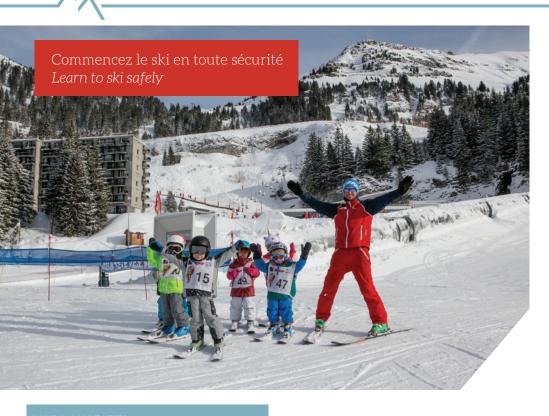


Jardin d'enfants & Club Piou-Piou

Piou-Piou club & Kindergarden

3/5 ans, niveau Piou-Piou à Ourson

3/5 years old, from Piou-Piou to Ourson level



COURS COLLECTIFS GROUP LESSONS

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. Les Clubs Piou-Piou sont réservés uniquement aux enfants débutants, terrain ludique pour l'apprentissage et le plaisir du ski des tous petits.

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 sepcially designed to motivate children to move and play in a safe snowy space in the "imaginary" world of Piou Piou.



COURS COLLECTIFS DE SKI / SKI GROUP LESSONS

6 x Demi-journées / 6 x Half days	168 €*
5 x Demi-journées / 5 x half days	168 €∗

^{*} Médaille comprise / * Medal included

HORAIRES / SCHEDULE

13/12/20 > 05/02/21 - 07/03/20 > 16/04/2

Dimanche au vendredi de 9h30 à 12h30 Sunday to friday from 9.30 am to 12.30 pm

07/02/21 > 05/03/2

2h45 par jour alternées entre le matin et l'après-midi 2.45 hours per day alternating between morning and afternoon

Conseils

Advices

- 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. Eclipsez-vous assez rapidement pour le bon déroulement du cours.
- Faites confiance aux monitrices et moniteurs.

- Wearing a helmet is deeply advised.
- Dress them in warm clothes. Mittens are better than gloves.
- Put sun cream on them and give them sun glasses.
- 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.

Cours collectifs ski Enfants / ados / adultes

Ski group lessons Children / Teens / Adults

Snowboard Enfants / ados / adultes

Snowboard Children / Teens / Adults

ENFANTS (3-12 ANS), ADOS & ADULTES CHILDREN (3 TO 12 YEARS OLD), TEENS & ADULTS

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 so you



COURS COLLECTIFS DE SKI / SKI GROUP LESSONS					
	Adultes / Adults	Ados / Teens	Enfants / Children		
6 x Demi-journées / 6 x half days	180€	180 €*	168 €*		
5 x Demi-journées / 5 x half days	180 €	180 €*	168 €*		

8

HORAIRES / SCHEDULE

13/12/20 > 05/02/21 - 07/03/20 > 16/04/21

Dimanche au vendredi de 9h30 à 12h30 Sunday to friday from 9.30 am to 12.30 pm

07/02/21 > 05/03/21

2h45 par jour alternées entre le matin et l'après-midi

2.45 hours per day alternating between morning and afternoon

Apprentissage des techniques & plaisir du ski An excellent way to improve technic and have lot of fun

COURS COLLECTIFS, À PARTIR DE 8 ANS FROM 8 YEARS OLD GROUP LESSONS

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.

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.



Rider les espaces vierges! Ride the backcountry!

COURS COLLECTIFS DE SNOWBOARD / SNOWBOARD GROUP LESSONS				
	Adultes / Adults	Ados / Teens	Enfants / Children	
6 x Demi-journées / 6 x half days	180 €	180 €*	168 €*	
5 x Demi-journées / 5 x half days	180 €	180 €*	168 €*	

^{*} Médaille comprise / * Medal included

HORAIRES / SCHEDULE

13/12/20 > 05/02/21 - 07/03/20 > 16/04/2

Dimanche au vendredi de 9h30 à 12h30 Sunday to friday from 9.30 am to 12.30 pm

07/02/21 > 05/03/21

2h45 par jour alternées entre le matin et l'après-midi 2.45 hours per day alternating between morning and afternoon Les débutants commencent le dimanche après-midi. Les autres niveaux le dimanche matin

Beginners start on Sunday afternoon. The other levels start on Sunday morning.

^{*} Médaille comprise / * Medal included

Engagements

Hire an instructor

Découverte de la poudreuse

Powder discovery group lessons





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

Moniteurs à la journée, ou demi-journée pour vous, ou votre famille. Votre moniteur / moinitrice s'adapte à tout

ce que vous voulez faire ou découvrir.

ENGAGEMENTS / HIRE AN INSTRUCTOR	
Toute la saison - 1 à 10 Personnes / All season - 1 to 10 persons	
Journée (8h) / Day (8 hours)	384 €
Journée (6h) (2 x 3h) / Day (6 hours) (2 x 3h)	348 €
Demi-Journée matin (3h matin) / Half day A.M (3h)	192 €*
Demi-Journée (3h) / Half day (3h) - 27/12/20 > 02/01/21 - 07/02/21 > 06/03/21	207 €

discover.

alone or with your family?



COURS COLLECTIFS, A PARTIR DE CLASSE 3 GROUP LESSONS, CLASS 3 LEVEL

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 fatiquer... c'est notre devise!

This course is designed for those who have no or your turns in deep snow.

COURS COLLECTIFS POUDREUSE POWDER DISCOVERY GROUP LESSONS

very little experience in powder and wish to learn. Our ski instructors will explain you how to improve

^{*} Tarifs en fonction de la période

^{*} Rates according to the period

Cours particuliers

Private lessons





ENFANTS - ADOS - ADULTES CHILDREN - TEENS - ADULTS

Tous les niveaux Ski alpin, snowboard, freestyle ou freeride.

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 débuter, vous perfectionner ou découvrir le fabuleux domaine skiable du «Grand Massif».

For all levels Skiing, snowboarding, cross country, freestyle, freeride

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 learn helping you to 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 2h / 2 hours 3h / 3 hours						
1/2 Pers. / 1/2 Pers.	46 €	69 €	92 €	135 €¹		
3/5 Pers. / 3/5 Pers.	62 €	93 €	125 €	174 €¹		
6/8 Pers. / 6/8 Pers.	69 €	103.50 €	138 €	179 €¹		
CP pendant les CC* / PL during GL*	69 €	103.50 €	138 €	192 €¹		
À partir de 6h** / From 6 hours**						
	1h / 1 hour	1h30 / 1.5 hours	2h / 2 hours			
1/2 Pers. / 1/2 Pers.	43 €	64.50 €	86 €			
3/5 Pers. / 3/5 Pers.	58 €	87 €	116 €			

^{*} Cours particuliers pendant les horaires des cours collectifs (suivant disponibilité)

^{*} Private lessons during the hours of group lessons (depending on availability)

¹ Prix hors vacances scolaires de Février (07 fév. - 06 mars 2021), Nouvel An (27 déc. 2020 - 02 jan. 2021).

¹ Price oustside French school holidays (07 feb. - 06 march 2021), New year's week holidays (27 dec. 2020 - 02 jan. 2021).

^{** 6} heures avec le même moniteur vous pouvez partager les cours en 6j x 1h, 4j x 1h30 ou 3j x 2h.

^{** 6} hours with the same instructor, you can divide 6d x 1h, 4d x 1.30h or 3d x 2h.

Stage compétition

Competition training course









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

FLÈCHE DE BRONZE LEVEL ACQUIRED

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

COLIT	PETITION /	COLUDET	

6 x Demi-journées / 6 x Half days	184 €
5 x Demi-journées / 5 x Half days	177 €

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

During one-week course, 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-pist.

HORAIRES / SCHEDULE

20/12/20 > 01/01/21 - 04/04/20 > 16/04/2

Dimanche au vendredi de 9h30 à 12h30 Sunday to friday from 9.30 am to 12.30 pm

07/02/21 > 05/03/2

2h45 par jour alternées entre le matin et l'après-midi 2.45 hours per day alternating between morning and afternoon





Sorties raquettes

Snowshoes



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. <u>TANDEMSKI</u>: Permet au moniteur d'emmener des personnes très dépendantes.

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

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

<u>TANDEMSKI</u>: Allows the instructor to take disabled persons.

<u>UNISKI</u>: Teaches the persons with enough strenght in their arms to be proficient after a few lessons.

Repousser les limites du handicap jusqu'à l'autonomie. Pushing yourself to the limits of your handicap.

COURS PARTICULIERS HANDISKI / HANDISKI PRIVATE LESSONS	
Toute la saison / All season	
2 heures - 1 Personne / 2 hours - 1 person	92 €
2 heures - 1 Personnes - CP* pendant les cours collectifs / 2 hours - 1 person - PL* during group lessons	138 €
Demi-Journée matin (3h matin) / Half day A.M (3h)	192 €¹
Demi-Journée (3h) / Half day (3h) - 27/12/20 > 02/01/21 - 07/02/21 > 06/03/21	207€

- * 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
- ¹Rates according to the period



Niveau: Simplement l'envie de découvrir la montagne l'hiver.

Sortie d'une demi-journée pour néophytes ou confirmés

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: just to want to discover winter

in the mountain.
Half day snow-shoe hikes for beginners

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 wildeness of this beautiful environment. Several hikes: les Grandes Platières, Aujon, Arbaron and many other else. We advice you not to watch the lesson, not even from a distance, so as to not distract the children. Trust the instructor.

Partager & découvrer les secrets de la montagne Discover the secrets of the mountain

Ski de fond

Nordic ski

Télémark

Telemark

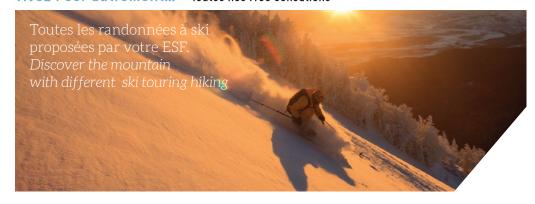




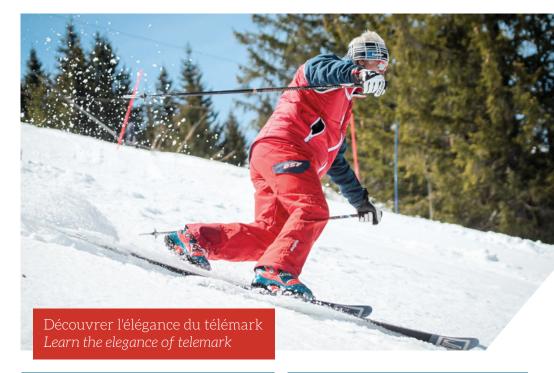
Come and conquer the Flaine ski resort on the northern area of the Col Pierre Square at over 1850m altitude. Rediscover the natural and friendly way of the mountain. Far from the resort limitations, it gives a sense of freedom to all who participate. It combines the pleasure of your personal efforts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

SKI DE FOND / NORDIC SKI Cours particulier / Private lessons 2h / 2 hours 92 €* 3h / 3 hours 138 €*

Vivez l'esf autrement... Toutes nos Free Sensations



18



TOUS NIVEAUX 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, en génuflexion.

The ancestor of skiing

Beginners or experienced Telemarkers, we have specialist ESF instructors to enhance your performance! Telemark combines technique, physical attributes and a style of elegance.

Why not come and learn or perfect this other way of

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		
Tarifs		
2h/2 hours	92 €	
3h*/3 hours*	138 €∗	

*Tarifs en fonction de la période *Rates according to the period

Offre saison & samedi

Season & Saturday offers



TOUS LES NIVEAUX ALL LEVELS

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

ou en leçons particulières... Profitez en!

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!

LECONS PARTICULIÈRES / PRIVATE LESSONS

Le samedi, seul ou en petit groupe de niveau homogène, découvrez les leçons particulières week-end.

On Saturdays whether alone or in a small group of similar level, ESF Flaine offers private lessons.

LEÇONS PARTICULIÈRES / PRIVATE LESSONS	
Samedi entre 9h et 17h / Saturday between 9am to 5pm	
1/2 Pers 1h / 1/2 Pers 1 hour	46 €
1/2 Pers 2h / 1/2 Pers 2 hours	92 €
Demi-journée (3h) (max. 10 personnes) / Half day (3h) (10 persons max.)	135 €



COURS SAISON / SEASON LESSONS

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 copain de la région jusqu'au niveau Ftoile d'Or.

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.

Tarifs pour la saison / Price for all season

440 €

- * Selon enneigement
- * Depending on snow condition

COURS COLLECTIFS FREESKI LIBERTÉ / FREESKI LIBERTY GROUP LESSONS





Flèche d'Argent minimum À partir de 10 ans

Debut 19/12/20 - Tous les samedis de 9h30 à 12h30

Programme: freeride, bordercross, hors-piste, freestyle, vidéo...

Fèche d'argent level From 10 years old

From 19/12/20, all Saturdays from 9.30am to 12.30pm

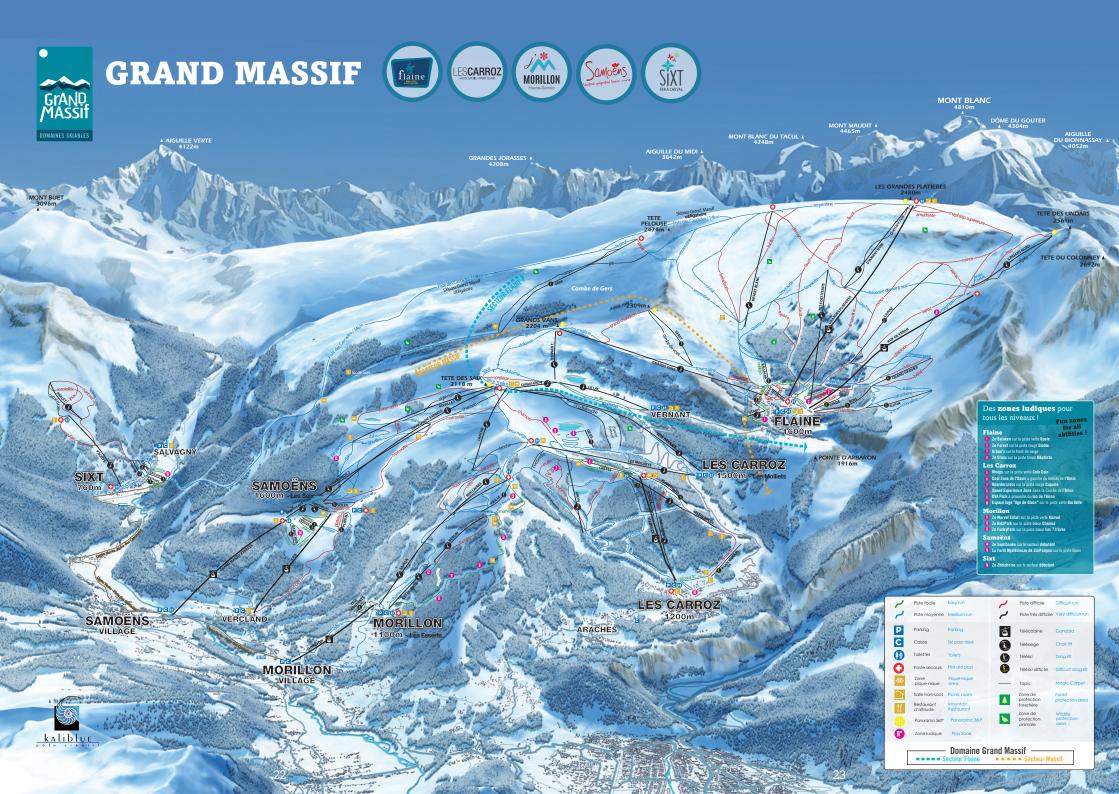
Program: freeride, bordercross, off-piste, freestyle, video...



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





Niveaux de ski

Ski levels

JE M' INSCRIS DANS LE BON GROUPE - ENFANTS DE 3 À 12 ANS

Cours: Club Piou-Piou

Test préparé: Piou-Piou, Blanchot, Sifflote, Garolou.

Piou Piou: Je n'ai jamais skié. Blanchot: J'ai fait une ou deux séances de ski. Sifflote: Je reconnais mon équipement, je glisse face à la pente et me déplace sur terrain plat. Garolou: Je contrôle ma vitesse en chasse-neige glissé, j'utilise certaines remontées mécaniques.

Cours: Club Piou-Piou / Test préparé: Ourson

Je chausse et déchausse mes skis tout seul, je contrôle ma vitesse et je serpente en virages chasse-neige.

Cours: Débutant

A partir 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 1ère Etoile / Test préparé: 1ère 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^{hme} Etoile / Test préparé: 2^{hme} Etoile - J'enchaine des virages élémentaires dérapés sur toutes neiges et tous terrains, j'approfondis les dérapages arrondi et de biais. Forfait "Flaine".

Cours: Cours 3ºme étoile / Test préparé: 3ºme Etoile - J'enchaine 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'enchaine mes virages skis parallèles de rayons courts et moyens en tenant compte de tous ce qui m'entoure (terrains, skieurs etc...)
Je maitrise mon schuss en terrain varié. Je m'équilibre en faisant des dérapages entrecoupés de traces directes. Forfait "Grand Massif".

Je maitrise mon schuss en terrain varié. Je m'équilibre en faisant des dérapages entrecoupés de traces directes. Forfait "Grand Massif".

Cours: Etoile d'Or / Test préparé: Etoile d'Or

J'enchaine mes virages en ne faisant plus de dérapages, en godille ou grandes courbes en tenant compte de tous ce qui m'entoure. Je maitrise 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.

ADOS. À PARTIR DE 13 ANS - ADULTES. À PARTIR DE 18 ANS

Débutan

Je n'ai jamais skié. Pas de forfait les premiers jours

Classe I - Elémentaire

Je contrôle ma vitesse et je change de direction en virage élémentaire dérape Forfait "Flaine".

Classe II - Base

J'enchaine mes virages et revient skis parallèles, je contrôle ma vitesse en dérapan 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 maitrisant ma vitesse, je m'initie à la poudreuse Forfait "Grand Massif".

Classe IV - Expert

Je maitrise 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

Group : Club Piou-Piou

Test they are preparing: Piou-Piou, Blanchot, Sifflote, Garolou Piou Piou: I never have done it before. Blanchot: I already have done

few hours. Sifflote: I can recognize my equipment; I can slide straight downhill and move around on flat ground. Garolou: I can control my speed in snowplough, I use my first lifts by myself.

Group : Club Piou-Piou / Test they are preparing : Teddy bearI put and take off my skis by myself. I control my speed and turn like a snake in snowplough.

Group: Débutant - From 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: 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

TEENS, FROM 13 YEARS OLD - ADULTS, FROM 18 YEARS OLD

Beginne

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 paral 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

Klasse: Club Piou-Piou / Te behalen niveau: Piou-Piou, Blanchot, Sifflote, Garolou - Ik ben tussen de 3 en 5 jarr. Ik heb nog nooit qeskied.

Klasse : Club Piou-Piou / Te behalen niveau : Beertje

What kan ik al : Ik ben ouder dan 5 jarr. Ik heb nog nooit geskied of één les gevolgd.

Klasse: Sneeuwylokje

Te behalen niveau : Sneeuwvlokje

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 sneewvlokje-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.

JONGEREN / VOLWASSENEN

Beginners

Ik heb nog nooit op ski's gestaa

1 - Elementaire

Ik kan ploegbochten maken. ik heb al eerder één of twee weken geskied. Groene en blauwe nistes

2 - Basis

Ik maak een lichte ploegbeweging aan het begin van de bocht maar ik eindig parallel en slip goed zijwaarts. Blauwe en rode pistes. 3 - Gevorderde

Ik daal af in parallelle bochte kan korte bochtjes maken er

4 - Expert

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 iamais fait de snowboard.

ROOKIE RIDER & SNOWBOARD DÉCOUVERTE

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

1771 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.

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

3ème SNOWBOARD

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

SNOWBOARD EXPERT

J'enchaine mes virages perfectionnés en grands et petits rayons sur tous neiges et tous terrains. J'enchaine 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

1771 RIDER

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

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

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 hackside 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)













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

DÉCOUVERTE

Je n'ai jamais fait de snowboard.

1er 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'enchaine mes virages en frontside et backside. J'effectue des sauts sur petites bosses. Entre mes virages front side et backside j'effectue des 1800 glissé.

3^{ème} SNOWBOARD

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

SNOWBOARD EXPERT

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

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

DÉCOUVERTE

I never have done it before.

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





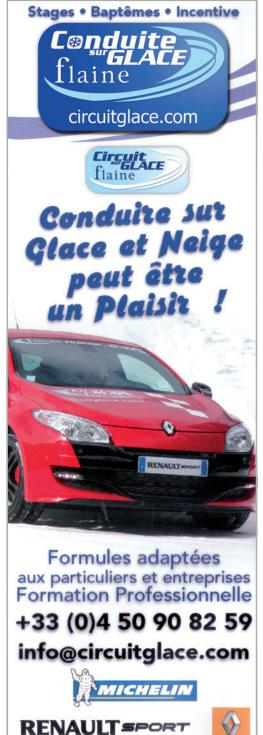




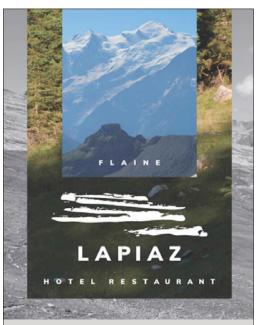












RESTAURANT BAR SNACK

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 facuzi



HÔTEL RESTAURANT LAPIAZ Lieu dit la Cascade, Flaine él. +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











www.laperdrixnoire.com

LA PERDRIX NOIRE

Galerie marchande F-74300 FLAINE F<u>ORÊT</u>

Tél. 04 50 90 81 81 Fax 04 50 90 83 94

E-mail: laperdrixnoire2@aol.com

