

**esf**

# PROGRAMME DES ANIMATIONS



**DU 30 MARS AU 5 AVRIL**

Plus d'infos : ESF les Saisies 04 79 38 90 40

26 avenue des Jeux Olympiques - 73620 Les Saisies

# LES COURS

## SKI ALPIN – en cours collectifs

Point de Rendez-vous	Jours	Horaire
Centre Station	Dimanche	14h30 à 17h
	Lundi à vendredi	9h15 à 11h45 / 14h30 à 17h
Belambra	Dimanche	14h15 à 16h45
	Lundi à vendredi	9h à 11h30

## CLUB PLOU-PIOU – à partir de 3 ans

### SKI ALPIN OU SKI NORDIQUE

#### À la Station :

Du dimanche au vendredi,  
De 9h15 à 11h45 et de 14h30 à 17h

#### À Belambra :

Le dimanche, de 14h15 à 16h45  
Du lundi au vendredi, de 9h à 11h30

# STAGE SNOWBOARD – en cours collectifs

dès 9 ans

Du lundi au vendredi  
de 14h30 à 17h

# SKI NORDIQUE – en cours collectifs

Dès 13 ans

Du lundi au vendredi  
de 9h15 à 11h45

# LEÇONS PERSONNALISÉES

Centre Station  
& Belambra

En semaine, de 12h à 14h

*ATTENTION : Leçons personnalisées au départ  
De Belambra en ski alpin uniquement*

# LES RANDONNÉES RAQUETTES

Départ à 14h30 devant l'ESF – Retour à 17h00  
Enfants à partir de 9 ans – Raquettes non fournies - Tarif : 22,00 €

## **Dimanche** : Forêt de Covetan

Niveau ●●○○○ - 6 km - Dénivelé + 100m

Partez sur les traces des animaux (tétrasyre, blanchots...) en forêt, à proximité de la zone naturelle protégée de Covetan.

## **Lundi** : Bois du Pellaz

Niveau ●●○○○ - 6 km - Dénivelé + 75m

Balade au profil doux (chemin des 4 sous) avec retour en navette. Découverte d'une futaie jardinée et de la gestion d'un forêt de montagne. Joli point de vue sur les sommets du Beaufortain, paradis de la randonnée, été comme hiver.

## **Mardi** : Les chalets d'alpage de Plan Chardon

Niveau ●●●○○ - 6 km - Dénivelé + 150m

A la visite de l'alpage suspendu de Plan Chardon. Au nord-est de la station, petit coin tranquille pour Tarines et Abondances, là où elles produisent un bon lait en contemplant l'Alpe. Découverte de l'habitat typique des alpages pour la remue.

## **Mercredi** : La Croix de Coste

Niveau ●●○○○ - 7 km - Dénivelé - 440m

Attention : montée piéton remontées mécaniques à acheter séparément (10€)

Balade facile sur les sommets emblématiques des Saisies avec l'aide du télésiège de Bisance. Du mont Bisance à la croix de Coste d'où nous aurons une vue imprenable sur la vallée de l'Isère, du Doron et ses sommets dominants. Descente à la station de Bisance 1500, retour en navettes.

## **Jeudi** : Le Chard du Beurre

Niveau ●●●○○ - 6 km - Dénivelé + 200m

Randonnée sur le contrefort nord de ce sommet pour savourer différents points de vue : Crest-Voland, Notre-Dame de Bellecombe, des sommets du Val d'Arly à ceux du massif du Mont-Blanc, en passant par le Beaufortain et les Bauges.

## **Vendredi** : Le saut du chamois

Niveau ●●●○○ - 7,5 km - Dénivelé + 150m

Parcours typiquement nordique. Partez sur les traces du chamois, mais aussi celles d'un hôte emblématique des lieux. Beau point de vue sur le Val d'Arly 1000m plus bas, et les sommets qui le dominent.

# LES ANIMATIONS

## Initiation Biathlon

Dimanche 30 mars et Mercredi 2 avril - de 14h30 à 16h30

*Chalet ESF Nordique - Tarif : 45,00 €*

Tir à 10m à la carabine à air comprimé - A partir de 9 ans

## Sortie Raquettes en matinée

Mercredi 2 avril

*Départ à 9h15 devant l'ESF – Raquettes non fournies - Tarif : 22,00 €*

Le Chard du Beurre : Niveau ●●●○○ - 6 km - Dénivelé + 200m

## Sortie Raquettes Nocturne

Mercredi 2 avril

*Départ à 18h15 devant l'ESF*

*Raquettes non fournies - Tarif : 22,00 €*

Sur les traces du « Dahu » dans la forêt du Lachat  
avec repas savoyard en refuge.

Repas à régler sur place : 25,00 € - Inscription avant 14h

# BONNES VACANCES



**esf**

Plus d'infos : ESF les Saisies 04 79 38 90 40

26 avenue des Jeux Olympiques - 73620 Les Saisies