

# Programme des **Animations**



Du **18** au **24 décembre 2022**

**esf** LES SAISIES

# Les cours

## Ski **Alpin** - en cours collectifs

Point de Rendez-vous	Jours	Horaire
Centre Station	Dimanche	14h30 à 16h30
	Lundi à vendredi	9h15 à 11h45 14h15 à 16h30
Les Carrets & Belambra	Dimanche	14h30 à 16h30
	Lundi à vendredi	9h00 à 11h30 14h15 à 16h30
Bisanne 1500	Lundi à vendredi	9h00 à 11h30

## Club **Piou-Piou** - à partir de 3 ans

### À la Station :

De 9h15 à 11h45 et de 14h15 à 16h30

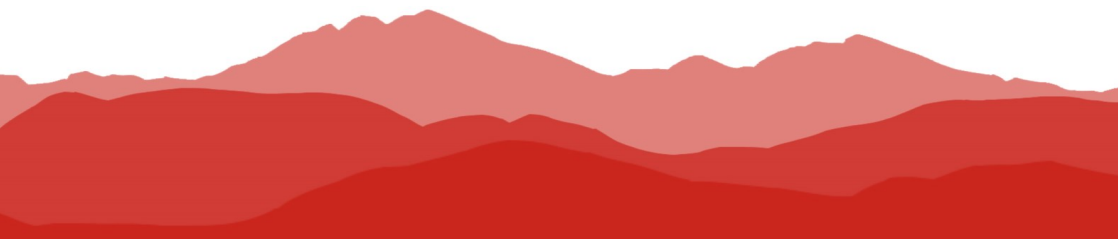
*Possibilité de garde le midi du lundi au vendredi – repas à fournir*

### Aux Carrets et à Belambra :

Dimanche : de 14h30 à 16h30

Du lundi au vendredi :

de 9h00 à 11h30, et de 14h15 à 16h30



## Stage **Snowboard** - en cours collectifs

dès 9 ans

Du lundi au vendredi

De 14h15 à 16h30

## Ski **Nordique** - en cours collectifs

dès 6 ans

Du lundi au vendredi

De 9h15 à 11h45

## **Biathlon** - en cours collectifs

dès 9 ans

Du lundi au vendredi

De 14h15 à 16h30

## Leçons **Personnalisées**

Centre Station  
& Belambra

En semaine, de 12h à 14h

Les Carrets

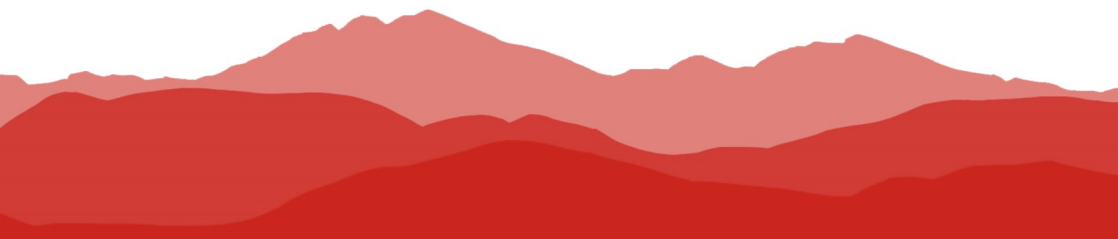
En semaine, de 11h50 à 13h50

Bisanne 1500

En semaine, de 11h30 à 13h30

Samedi toute la journée et dimanche de 9h à 14h

*ATTENTION : Leçons personnalisées nordique au départ du domaine nordique*



# Les Tests Chronométrés

*Inscription auprès de l'ESF - Tarif : 9,00 €  
Selon météo, enneigement et nombre d'inscrits*

## **Mercredi 21 décembre**

12h : Flèche

## **Jeudi 22 décembre**

12h : Chamois

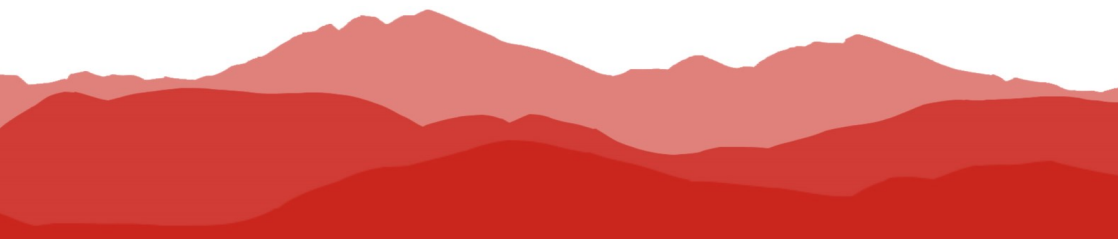
15h : Flèche

## **Vendredi 23 décembre**

9h15 : Nordicross

12h : Flèche

15h : Flèche



# Randonnées Raquettes

Départ à 14h15 devant l'ESF – Retour à 16h30  
Enfants à partir de 7 ans – Raquettes non fournies - Tarif : 23,00 €

## **Dimanche (14h30) :** Forêt de Covetan

Niveau ●●○○○ - 6 km - Dénivelé + 100m

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

## **Lundi :** Bois du Pellaz

Niveau ●●○○○ - 6 km - Dénivelé + 75m

Balade au profil descendant avec retour en navette. Dans le bois du Pellaz géré par l'ONF, nous observerons la vallée et les sommets du Beaufortain. Nombreuses traces d'animaux.

## **Mardi :** La Combe de la Ravire

Niveau ●●●○○ - 6 km - Dénivelé + 150m

Sous le sommet de la Légette et à l'écart de la station des Saisies, descente dans la combe de la Ravire avec vue sur les barrages et les chalets d'alpage du Beaufortain.

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

Niveau ●●●○○ - 6 km - Dénivelé + 150m

Pour arriver dans les grands espaces du vallon nord de Plan Chardon, montée dans une forêt d'épicéas avec point de vue sur les Aravis et le Beaufortain.

## **Jeudi :** Le saut du chamois

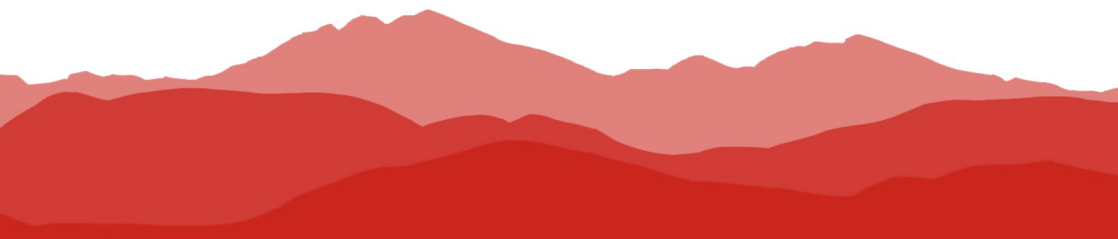
Niveau ●●●○○ - 7,5 km - Dénivelé + 150m

Promenade sur un parcours nordique vers le saut du chamois. Point de vue sur les Aravis et découverte du biotope des chamois de la commune de Cohennoz.

## **Vendredi :** Le Chard du Beurre

Niveau ●●●○○ - 6 km - Dénivelé + 200m

Petite escapade à travers les alpages et la forêt dense et sauvage en direction du Chard du Beurre. Magnifique panorama sur le massif du Mont Blanc.



# Les animations

Dimanche 18 décembre

## **Initiation Biathlon**

*De 14h30 à 16h30, domaine Nordique*

*Tarif : 42,00 €*

Tir à 10m à la carabine à Plomb

Mercredi 21 décembre

## **Sortie Raquettes Nocturne**

*Départ à 17h45 devant l'ESF – Raquettes non fournies*

*Tarif : 23,00 €*

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

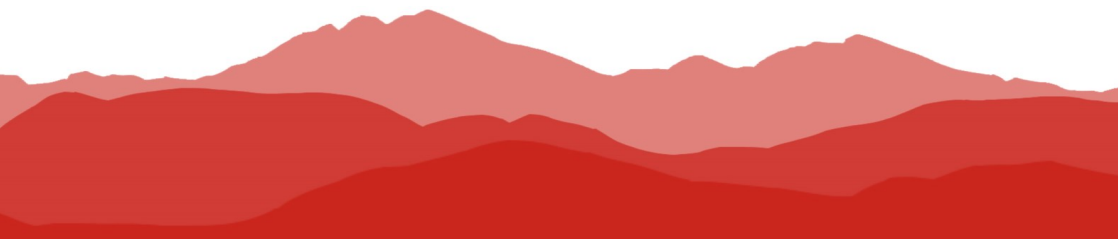
Repas à régler sur place : 22,00 € - Inscription avant 12h

Samedi 24 décembre

## **Descente aux Flambeaux**

*17h15, Piste de la Bergerie*

Descente aux flambeaux des monitrices et moniteurs  
de l'ESF des Saisies avec l'arrivée du Père Noël



# Bonnes **Vacances**



Photos Rémy Berthod

Pour plus de renseignements

**esf** LES SAISIES

04 79 38 90 40  
[www.esf-lessaisies.fr](http://www.esf-lessaisies.fr)