

Programme des **Animations**



Du **4 mars** au **8 avril 2023**

esf 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
Les Carrets & Belambra	Dimanche	14h15 à 16h45
	Lundi à vendredi	9h00 à 11h30 14h15 à 16h45

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

À la Station :

De 9h15 à 11h45 et de 14h30 à 17h

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

Aux Carrets et à Belambra :

Dimanche : de 14h15 à 16h45

Du lundi au vendredi :

de 9h00 à 11h30, et de 14h15 à 16h45



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

Biathlon - en cours collectifs

dès 9 ans

Du lundi au vendredi

De 14h30 à 17h

Leçons **Personnalisées**

Centre Station
& Belambra

En semaine, de 12h à 14h

Les Carrets

En semaine, de 11h50 à 13h50

Samedi toute la journée



Randonnées Raquettes

Départ à 14h30 devant l'ESF – Retour à 17h
Enfants à partir de 7 ans – Raquettes non fournies
Tarif : 20,50 € - 5 après-midis : 87,00 €

Dimanche : 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

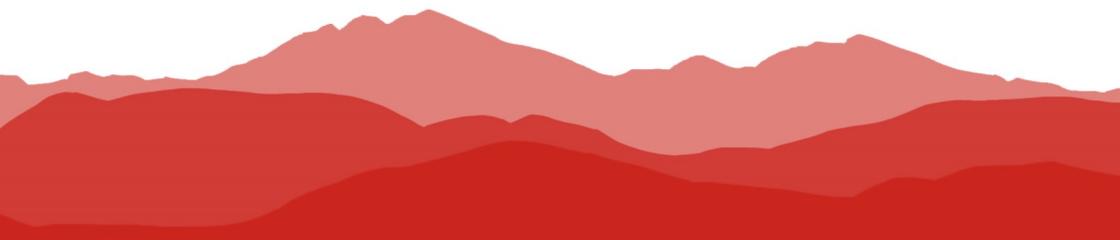
Niveau ●●●○○ - 7,5 km - Dénivelé + 150m

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

Dimanches 5, 12, 19, 26 mars et 2 avril

Initiation Biathlon

De 14h30 à 16h30, domaine Nordique

Tarif : 42,00 €

Tir à 10m à la carabine à Plomb

Mercredi 8, 15, 22, 29 mars et 5 avril

Sortie Raquettes Nocturne

Départ à 18h15 devant l'ESF – Raquettes non fournies

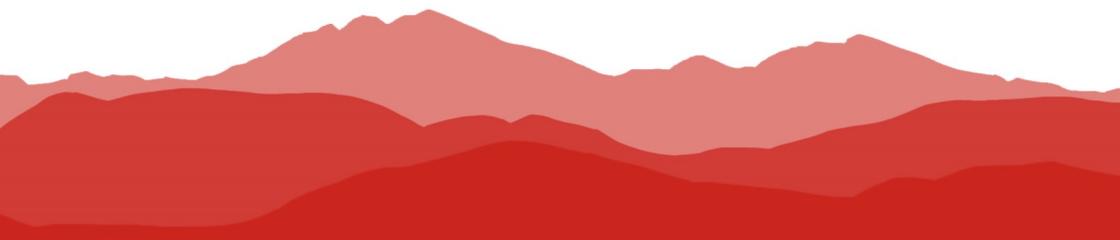
Tarif : 20,50 €

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

Tests Chronométrés

Programme à consulter auprès de l'ESF



Bonnes **Vacances**



Photos Rémy Berthod

Pour plus de renseignements

esf LES SAISIES

04 79 38 90 40
www.esf-lessaisies.fr