

Programme des **Animations**



Du **8 janvier** au **4 février 2023**

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

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 13 ans

Du lundi au vendredi

De 9h15 à 11h45

Leçons **Personnalisées**

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

ATTENTION : Leçons personnalisées nordique au départ du domaine nordique

Centre Station
& Belambra

En semaine, de 12h à 14h

Les Carrets

En semaine, de 11h50 à 13h50



Randonnées Raquettes

Départ à 14h15 devant l'ESF – Retour à 16h30
Enfants à partir de 7 ans – Raquettes non fournies - Tarif : 20,50 €

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

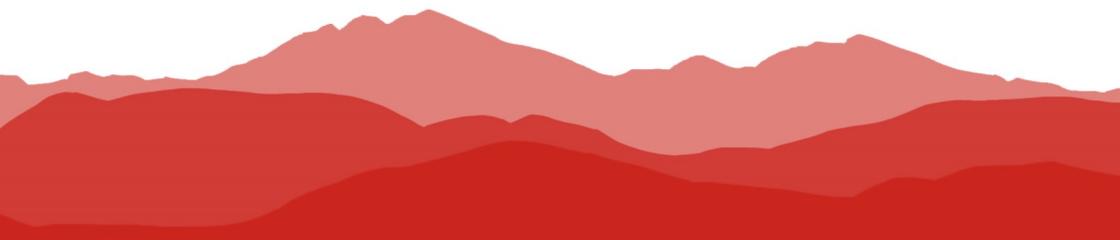
Niveau ●●●○○ - 7,5 km - Dénivelé + 150m

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 8, 15 et 29 janvier
Lundi 23 janvier

Initiation Biathlon

De 14h30 à 16h30, domaine Nordique

Tarif : 42,00 €

Tir à 10m à la carabine à Plomb

Mercredi 11, 18 et 25 janvier
Mercredi 1er février

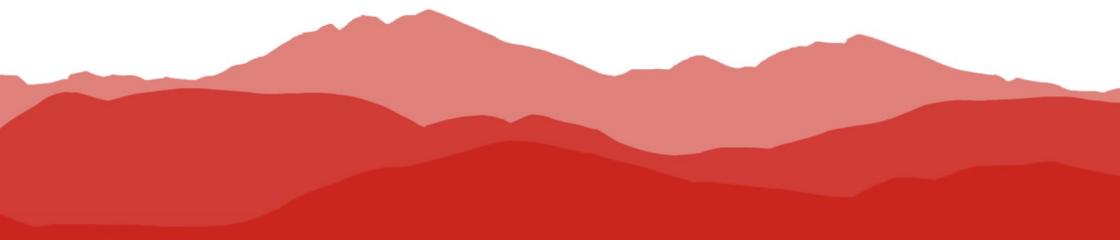
Sortie Raquettes Nocturne

Départ à 17h45 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



Bonnes **Vacances**



Photos Rémy Berthod

Pour plus de renseignements

esf LES SAISIES

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