

WINTER  
& SUMMER  
HIVER & ÉTÉ



# MONTAGNE expériences

BY *esf* TIGNES VAL CLARET

## OUTDOOR ACTIVITIES

TIGNES - VAL D'ISÈRE - BOURG-SAINT-AURICE

SUMMER  
2024  
ÉTÉ 2024

OFFICIAL PARTNER

Club Med 



# RAFTING SUR L'ISÈRE

Tignes



## EMBARQUEZ À 6/8 SUR UN RAFTING POUR UNE DESCENTE DE FOLIE !



**POUR QUI ?**  
AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 7/8 ans -**  
- From 7/8 years old -

(11 ans min. pour l'intégrale)  
(Minimum 11 years old for the «integral»)



**L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS**  
MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**EN INITIATION OU EN PERFECTIONNEMENT !**

Suivez le guide et profitez d'une descente époustouflante en rafting sur l'isère

**FOR BEGINNER TO EXPERT !**

Enjoy taking a rafting down the river «Isère» with your water guide !

(Savoir nager est impératif ! / You have to know swim for this activity !)  
(Descente adaptée selon votre niveau / Different levels of difficulty)



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ BOURG-SAINT-MAURICE



Une zone «Relax» est à votre disposition sur la base d'eaux vives (Tables, transats au bord de la rivière...!)

A chill zone is at your disposition on the rafting base !



**ÉQUIPEMENTS**  
EQUIPMENTS

**MATÉRIEL «EAU» FOURNI**  
«WATER» MATERIAL INCLUDED

**ÉQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Serviette, maillot de bain et tenue chaude pour la sortie de l'eau

Towel, swimsuit and windproof jacket for after the activity



**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)

Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# CANYONING

Tignes



## À LA RECHERCHE DE SENSATIONS FORTES ?



### POUR QUI ?

AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 12 ans -**  
- From 12 years old -

(Age indicatif, contactez-nous !)  
(Your child isn't 12, contact us !)



### L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS

MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**EXPLORER DES PARCOURS LUDIQUES DANS NOS TORRENTS DE MONTAGNES !**  
Rappels et sauts dans une eau turquoise, encadré par votre guide !

**ENJOY EXPLORING OUR MOUNTAIN RIVERS WITH YOUR GUIDE !**

(Des canyons qui offrent des échappatoires à chaque passage difficile !)  
(Canyons that offer loopholes at every difficult crossing!)



Bureau des Guides Tignes



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ BONNEVAL SUR ARC



Nous vous recommandons la visite du village typique et classé de Bonneval Sur Arc après votre activité !

Enjoy to visit the typical and classified village of Bonneval Sur Arc after your activity !



### ÉQUIPEMENTS

EQUIPMENTS

**MATÉRIEL «CANYON» FOURNI**  
«CANYON» MATERIAL INCLUDED

**ÉQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Maillot de bain, serviette, 2 paires de baskets, tenue chaude pour sortie de l'eau  
Towel, swimsuit and 2 par of shoes, windproof jacket for after the activity

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)  
Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# ACTIVITÉS AU LAC DE TIGNES TIGNES LAKE ACTIVITIES

Tignes



## UNE MULTITUDE D'ACTIVITÉS VOUS ATTENDENT !



**POUR QUI ?**  
AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 4 ans -**  
- From 4 years old -

(Age indicatif, contactez-nous !)  
(Your child isn't 4, contact us !)



**L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS**  
MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**WATER JUMP, STAND UP PADDLE, PÉDALOS...!**

Profitez d'une multitude d'activités proposées sur la base nautique du Lac de Tignes !

**WATER JUMP, STAND UP PADDLE, AND MUCH MORE !**

Lot of activities are waiting for you at the Tignes Lake !



Judy Pomer - Tignes



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ LAC DE TIGNES



Il est conseillé de réserver certaines activités à l'avance, car elles sont très demandées durant les vacances scolaires !

We recommend you to book in advance your activities, because we receive a lot of demands !



**ÉQUIPEMENTS**  
EQUIPMENTS

**MATÉRIEL «ACTIVITÉ» FOURNI**  
«ACTIVITY» MATERIAL INCLUDED

**ÉQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Chapeau / Casquette, veste coupe vent, lunettes de soleil, crème solaire, eau

Hat, windproof jacket, sun glasses, sun cream and water

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)

Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# KAYAK RAFT & CANO RAFT

Tignes



## UNE ACTIVITÉ FUN ET SPORTIVE À PARTAGER ENTRE AMIS !



**POUR QUI ?**  
AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 12 ans -**  
- From 12 years old -

(Age indicatif, contactez nous !)  
(Your child isn't 12 years old, contact us !)



**L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS**  
MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**FORMULE PERFECTIONNEMENT !**

Suivez le guide et profitez d'une descente époustouflante en kayak sur l'Isère

**ADVANCED PACK !**

Enjoy taking a kayak down the river «Isère» with your water guide !

(Savoir nager est impératif ! / You have to know swim for this activity !)



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ BOURG-SAINT-MAURICE



Une zone «Relax» est à votre disposition sur la base d'eaux vives (Tables, transats au bord de la rivière...!)

A chill zone is at your disposition on the rafting base !



**ÉQUIPEMENTS**  
EQUIPMENTS

**MATÉRIEL «EAU» FOURNI**  
«WATER» MATERIAL INCLUDED

**ÉQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Serviette, maillot de bain et tenue chaude pour la sortie de l'eau

Towel, swimsuit and windproof jacket for after the activity

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)

Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# HYDROSPEED

«NAGE EN EAUX VIVES»

Tignes



## UNE ACTIVITÉ FUN ET SPORTIVE À PARTAGER ENTRE AMIS !



### POUR QUI ? AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

- À partir de 12 ans -  
- From 12 years old -

(Age indicatif, contactez nous !)  
(Your child isn't 12 years old, contact us !)



### L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**OFFREZ-VOUS UNE DESCENTE INOUBLIABLE DE L'ISÈRE !**  
Grâce à un flotteur adapté et aux conseils avisés de votre guide !

**OFFER YOU AN INCREDIBLE RUN ON THE «ISÈRE» RIVER !**  
Enjoy taking a float down the river «Isère» with your water guide !

(Savoir nager est impératif ! / You have to know swim for this activity !)  
(Une zone «Relax» est à votre disposition sur la base / A «relax» zone is at your disposition)



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ BOURG-SAINT-MAURICE



Une zone «Relax» est à votre disposition sur la base d'eaux vives (Tables, transats au bord de la rivière...!)

A chill zone is at your disposition on the rafting base !



### ÉQUIPEMENTS EQUIPMENTS

**MATÉRIEL «EAU» FOURNI**  
«WATER» MATERIAL INCLUDED

**ÉQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Serviette, maillot de bain et tenue chaude pour la sortie de l'eau

Towel, swimsuit and windproof jacket for after the activity

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)  
Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - www.esftignes.com



# ASCENSION GRANDE MOTTE

## GRANDE MOTTE SUMMIT HIKE



# UNE VUE ÉPOUSTOUFLANTE À 3653m VOUS ATTEND !



### POUR QUI ?

AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 14 ans -**  
- From 14 years old -

(Age indicatif, contactez-nous !)  
(Your child isn't 14, contact us !)



### L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS

MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**UNE ASCENSION ACCESSIBLE À TOUS, EN FORMAT INITIATION !**  
Equipés de crampons et piolets, accédez au sommet de la Grande Motte à 3653m !

**AN ACTIVITY FOR ALL, TO ACES TO THE GRANDE MOTTE SUMMIT !**  
With crampons and piolets, enjoy a hiking at 3500 meters !

(Une initiation à l'alpinisme encadrée par un guide haute montagne, accessible à tous !)  
(An introduction to mountaineering guided by a mountain guide, accessible to all!)



**MATIN +/-3H**  
MORNING +/-3H



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ TIGNES VAL CLARET



Profitez de la terrasse du restaurant  
«Le Panoramique» et de sa vue incroyable  
après votre ascension !

Enjoy a moment in the «Panoramic» Restaurant  
after your activity !



### ÉQUIPEMENTS

EQUIPMENTS

**MATÉRIEL «ALPINISME» FOURNI**  
«ALPINISM» MATERIAL INCLUDED

**ÉQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Gants, bonnet, chaussettes montantes,  
tenue de ski (ou résistant au froid), lu-  
nettes de soleil, crème solaire, eau

2 par of shoes for after the activity, hat, long socks,  
windproof jacket, sun glasses, sun cream and water

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

At the desk of your Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)  
Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# EASY GLACE

## GLACIER HIKING

Tignes



Photo: Tignes

# UNE INITIATION À L'ALPINISME ADAPTÉE À TOUS !



## POUR QUI ?

AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 12 ans -**  
- From 12 years old -

(Age indicatif, contactez-nous !)  
(Your child isn't 12, contact us !)



## L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS

MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**DÉCOUVREZ L'ALPINISME LORS D'UNE RANDO SUR LE GLACIER DE TIGNES !**  
Equipés de crampons et piolets, profitez d'une rando à 3500m d'altitude !

**DISCOVER ALPINISM DURING A HIKING ON THE TIGNES GLACIER !**  
With crampons and piolets, enjoy a hiking at 3500 meters !

(Une initiation à l'alpinisme encadrée par un guide haute montagne, accessible à tous !)  
(An introduction to mountaineering guided by a mountain guide, accessible to all!)



**MATIN +/-3H**  
MORNING +/-3H



Bureau des Guides Tignes



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ TIGNES VAL CLARET



Profitez de la terrasse du restaurant  
«Le Panoramique» et de sa vue incroyable  
après votre randonnée !

Enjoy a moment in the «Panoramic» Restaurant  
after your activity !



## ÉQUIPEMENTS

EQUIPMENTS

**MATÉRIEL «ALPINISME» FOURNI**  
«ALPINISM» MATERIAL INCLUDED

**ÉQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Gants, bonnet, chaussettes montantes,  
tenue de ski (ou résistant au froid), lu-  
nettes de soleil, crème solaire, eau

Hat, long socks, ski/hiking trousers, windproof  
jacket, sun glasses, sun cream and water

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

At the desk of your Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)

Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# ESCALADE EN FALAISE OUTDOOR CLIMBING

Tignes



## UNE MULTITUDE DE SPOTS INCROYABLES VOUS ATTENDENT !



### POUR QUI ?

AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 6/7 ans -**  
- From 6/7 years old -

(Ne pas avoir le vertige !)  
(It's necessary to don't have vertigo !)



### L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS

MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**ENCADRÉ PAR VOTRE MONITEUR, DÉFIEZ LES LOIS DE LA VERTICALITÉ !**  
Une multitude de spots en falaise vous attendent autour de Tignes !

**DISCOVER OR PROGRESS CLIMBING OUTDOOR IN A BEAUTIFUL SPOT !**  
A large diversity of runs are waiting for you around Tignes !

(Un spot très intéressant vous attend à Tignes au niveau du Lac du Chevril !)  
(A very good spot is waiting for you in Tignes, close to the Chevril Lake !)



### LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE

→ SELON LE SPOT CHOISI (Tignes...etc)  
ACCORDING TO THE SPOT



Une multitude de spots d'escalade sont présents sur notre territoire, des plus faciles au plus difficiles !!

A large diversity of outdoor climbing wall is waiting for you in Tignes and close to Tignes !



### ÉQUIPEMENTS

EQUIPMENTS

**MATÉRIEL «ESCALADE» FOURNI**  
«CLIMBING» MATERIAL INCLUDED

ÉQUIPEMENTS CLIENTS  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Tenue de sport / Montagne, lunettes de soleil, crème solaire, eau et en-cas

Sport / Mountain wear, sun glasses, sun cream, water and something to eat



**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)

Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# ESCALADE INDOOR INDOOR CLIMBING

Tignes



## UNE ACTIVITÉ IDEALE EN CAS DE MAUVAIS TEMPS !



### POUR QUI ?

AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 3/4 ans -**  
- From 3/4 years old -

(Ne pas avoir le vertige !)  
(It's necessary to don't have vertigo !)



### L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS

MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**ENCADRÉ PAR VOTRE MONITEUR, DÉFIEZ LES LOIS DE LA VERTICALITÉ !**  
Dans une salle proposant une multitude de voies, de débutant à expert !

**DISCOVER OR PROGRESS CLIMBING INDOOR IN A BEAUTIFUL SPACE !**  
A large diversity of runs are waiting for you, from beginner to expert !

(Une zone de bloc est également à votre disposition à Tignespace !)  
(A bouldering zone is also available in Tignespace !)



### ÉQUIPEMENTS

EQUIPMENTS

**MATÉRIEL «ESCALADE» FOURNI**  
«CLIMBING» MATERIAL INCLUDED

**EQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Tenue de sport / Montagne, eau et en-cas

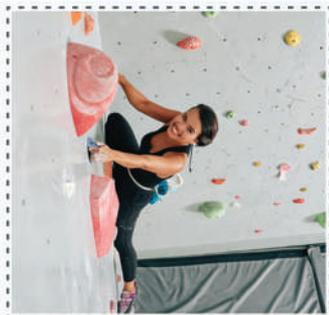
Sport / Mountain wear, water and something to eat



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ TIGNESPACE (Tignes le lac)



La salle de Tignespace offre un mur d'escalade ainsi qu'une zone de bloc très intéressante pour les débutants comme les experts !  
The Tignespace offer a very interesting climbing and bouldering space !



**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)  
Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# VOL EN PARAPENTE

## PARAGLIDING FLIGHT

Tignes



# VIVEZ L'EXPÉRIENCE UNIQUE D'UN VOL EN TANDEM !



## POUR QUI ? AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 5 ans -**  
- From 5 years old -

(Horaires des vols selon poids)  
(Schedules according the weight)



## L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**OFFREZ-VOUS UN MOMENT INCROYABLE ENTRE CIEL ET TERRE !**  
Durant un vol en parapente biplace piloté par votre moniteur

**OFFER YOU AN INCREDIBLE FLIGHT OVER THE «TARENTEISE VALLEY»**  
In a «biplace» paragliding flight piloted by your instructor !

(Différents vols vous seront proposés, d'une durée de 15/ 20 minutes à 1 heure !)  
(Different flight durations will be proposed, from 15/20 minutes to 1 hour !)

  
VOL DE  
**15 MIN À 1H**  
FLIGHT FROM  
15 MIN TO 1H



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ BOURG-SAINT-AURICE



Une zone «Petite restauration» est à votre disposition sur la zone d'atterrissage !

A chill zone with little food and drinks is at your disposition on the paragliding base !



## ÉQUIPEMENTS EQUIPMENTS

Chaussures fermées, pantalon conseillé, coupe-vent, lunettes de soleil, crème solaire

Basket or mountain shoes, pant recommended, windproof jacket, sun glasses, and solar cream

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !  
BOOK YOUR ACTIVITY !**

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)  
Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# RANDONNÉE PÉDESTRE MOUNTAIN HIKING

Tignes



## UNE MULTITUDE D'ITINÉRAIRES VOUS ATTENDENT !

PRESTATIONS EN SUPPLÉMENT (Non incluses dans votre séjour Club Med)

ADDITIONAL SERVICES (Not included in your Club Med offer)



### POUR QUI ?

AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 8 ans -**  
- From 8 years old -

(Age indicatif, contactez nous !)  
(Your child isn't 8 years old, contact us !)



### L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS

MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**LE PLAISIR DE DÉCOUVRIR LA MONTAGNE EN LA PARCOURANT À PIED !**

Ascension de sommet, découverte de la Faune et Flore, randonnées à thèmes...

**ENJOY EVERY DAY A NEW ITINERARY TO DISCOVER OUR MOUNTAINS !**

Discover «Alpine» Flora and Fauna, or access to one of our summit !

(Nos accompagnateurs vous proposent également des treks, des sorties en refuge...)

(Our instructors can also propose you treks with night in mountain refuge...)



RANDONNÉES  
1/2 JOURNÉE  
& JOURNÉE  
HALF & FULL DAY



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ TIGNES / VAL D'ISÈRE



Entre Tignes et Val d'Isère, une multitude  
de randonnées vous attendent !

A large diversity of hiking are waiting for you  
between Tignes and Val d'Isère !



### ÉQUIPEMENTS

EQUIPMENTS

Tenue de sport / montagne,  
chaussures de randonnée, lunettes  
de soleil, crème solaire, eau

Sports/mountain wear, hiking shoes,  
sun glasses and solar cream, water  
and something to eat

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

**Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)**

**Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)**

**+33 (04) 79 06 31 28 - www.esftignes.com**



Tignes

# VIA FERATTA



## UNE ACTIVITÉ À MI-CHEMIN ENTRE ESCALADE ET RANDONNÉE !



### POUR QUI ?

AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

- À partir de 12 ans -  
- From 12 years old -

(Age indicatif, contactez-nous !)  
(Your child isn't 12, contact us !)



### L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS

MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**ESCALADEZ UNE PAROI ROCHEUSE ENCORDÉ ET GUIDÉ PAR VOTRE GUIDE !**  
Sur une paroi rocheuse adaptée, et équipée de câbles, ponts de singe et échelles...

**ENJOY GO UP TO A MOUNTAIN WITH YOUR GUIDE !**

On an adapted wall with cables !

(Les Via Feratta sont divisées en plusieurs sections, et donc adaptées à tous !)  
(The Via Feratta propose different levels of difficulty !)



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ VAL D'ISÈRE



Plusieurs Via Ferrata sont présentes aux alentours de Bourg Saint Maurice et Val d'Isère !

Enjoy different Via Ferrata between Val d'Isère and Bourg Saint Maurice !



**ÉQUIPEMENTS**  
EQUIPMENTS

**MATÉRIEL «VIA» FOURNI**  
«VIA FERATTA» MATERIAL INCLUDED

**ÉQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Tenue de sport / Montagne, chaussures de randonnée, crème solaire, eau et en-cas

Sport/Mountain wear, hiking shoes, solar cream and water

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)  
Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# VTT DOWNHILL

## DOWNHILL MOUNTAIN BIKE

Tignes



# DÉCOUVREZ UNE ACTIVITÉ SPORTIVE & ACCESSIBLE À TOUS !

PRESTATIONS EN SUPPLÉMENT (Non incluses dans votre séjour Club Med)  
ADDITIONAL SERVICES (Not included in your Club Med offer)



## POUR QUI ? AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 8 ans -**  
- From 8 years old -

(Age indicatif, contactez nous !)  
(Your child isn't 8 years old, contact us !)



## L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**EXPLOREZ LES PLUS BELLES PISTES GUIDÉS PAR NOS MONITEURS !**  
Le Bike Park de Tignes offre des itinéraires évolutifs, de débutant à expert !

**DISCOVER THE BEST RUNS WITH OUR SPECIALISED INSTRUCTORS !**  
The Tignes Bike park offer a large diversity of bike runs, from beginner to expert !

(Nos moniteurs vous proposent également des séjours VTT en Europe !)  
(Our instructors can also propose you Bike trips in Europe !)



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ TIGNES / VAL D'ISÈRE



Entre Tignes et Val d'Isère, une multitude de pistes vous attendent !

A large diversity of bike slopes are waiting for you between Tignes and Val d'Isère !



## ÉQUIPEMENTS EQUIPMENTS

**VTT & PROTECTIONS FOURNI**  
BIKE & PROTECTIONS INCLUDED

**ÉQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Tenue de sport, chaussures de randonnée/Baskets, lunettes de soleil

Sports/mountain wear, hiking shoes/Baskets, sun glasses

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)

Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# VTT ÉLECTRIQUE

## ELECTRIC MOUNTAIN BIKE

Tignes



# EXPLORER NOS MONTAGNES N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE !

PRESTATIONS EN SUPPLÉMENT (Non incluses dans votre séjour Club Med)  
ADDITIONAL SERVICES (Not included in your Club Med offer)



## POUR QUI ? AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 8 ans -**  
- From 8 years old -

(Age indicatif, contactez nous !)  
(Your child isn't 8 years old, contact us !)



## L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**ÉVADEZ-VOUS EN MONTAGNE TOUT EN ÉCONOMISANT VOS FORCES !**  
Une multitude d'itinéraires vous attendent, entre Tignes et Val d'Isère...

**ESCAPE IN THE MOUNTAINS WHILE SAVING YOUR STRENGTH!**  
A large diversity is waiting for you between Tignes and Val d'Isère...

(Nos moniteurs vous proposent également des séjours VTT Electrique en Europe !)  
(Our instructors can also propose you Electric Bike trips in Europe !)



Happy Bike Center



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ TIGNES / VAL D'ISÈRE



Entre Tignes et Val d'Isère, une multitude de pistes vous attendent !

A large diversity of bike slopes are waiting for you between Tignes and Val d'Isère !



## ÉQUIPEMENTS EQUIPMENTS

**VTT & PROTECTIONS FOURNI**  
BIKE & PROTECTIONS INCLUDED

**ÉQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Tenue de sport, chaussures de randonnée/Baskets, lunettes de soleil

Sports/mountain wear, hiking shoes/Baskets, sun glasses

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)  
Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# VTT ENDURO

## ENDURO MOUNTAIN BIKE

Tignes



# AU PROGRAMME... BIKE PARK & SINGLES !

**PRESTATIONS EN SUPPLÉMENT (Non incluses dans votre séjour Club Med)**  
ADDITIONAL SERVICES (Not included in your Club Med offer)



## POUR QUI ? AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 8 ans -**  
- From 8 years old -

(Age indicatif, contactez nous !)  
(Your child isn't 8 years old, contact us !)



## L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**EXPLOREZ LES PLUS BEAUX SINGLES GUIDÉS PAR NOS MONITEURS !**  
Profitez d'itinéraires évolutifs, adaptés aux débutants comme aux experts !

**DISCOVER THE BEST SINGLES WITH OUR SPECIALISED INSTRUCTORS !**  
A diversity of itineraries is waiting for you, for beginners to experts !

(Nos moniteurs vous proposent également des séjours VTT en Europe !)  
(Our instructors can also propose you Bike trips in Europe !)



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ TIGNES / VAL D'ISÈRE...



Entre Tignes et Val d'Isère, une multitude de pistes vous attendent !

A large diversity of bike slopes are waiting for you between Tignes and Val d'Isère !



## ÉQUIPEMENTS EQUIPMENTS

**VTT & PROTECTIONS FOURNI**  
BIKE & PROTECTIONS INCLUDED

**ÉQUIPEMENTS CLIENTS**  
CUSTOMERS EQUIPMENTS

Tenue de sport, chaussures de randonnée/Baskets, lunettes de soleil

Sports/mountain wear, hiking shoes/Baskets, sun glasses

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)

Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# PARCOURS DANS LES ARBRES !

## ROPE COURSE IN A MAGICAL FOREST !

Tignes



# PRÊT POUR LE GRAND SAUT ?



## POUR QUI ?

AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 4 ans -**  
- From 4 years old -

(Accès aux parcours selon tailles)  
(Access to the activity according to the sizes)



## L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS

MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**DÉFIEZ-VOUS SUR 6 PARCOURS ADAPTÉS À TOUS NIVEAUX !**  
Tyrolennes, passerelles, luges aériennes, saut pendulaire...!

**ENJOY 6 INCREDIBLES RUNS FOR ALL LEVELS !**  
Zip lines, catwalks, aerial sledges, pendular jump...!

(Activité sans encadrement, accès libre durant 2 heures de session)  
(Activity without instructor, free access during 2 hours)



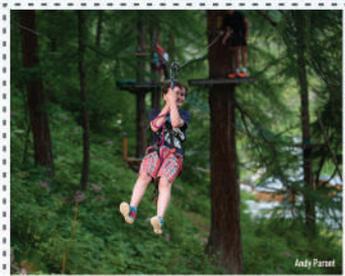
## ÉQUIPEMENTS

EQUIPMENTS

**Tenue de sport / montagne**  
Sport or Mountain wear

**Lunettes de soleil et  
crème solaire**

Sun glasses and solar cream



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ VAL D'ISÈRE (CENTRE)



Petite restauration sur place  
Food & Drinks on the spot

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

At the desk of your Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)

Or at the bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# PÊCHE EN MONTAGNE

## FISHING IN OUR MOUNTAINS

Tignes

# EN RUISSEAUX, RIVIÈRES OU SUR LE LAC DE TIGNES !



## POUR QUI ?

AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 5 ans -**  
- From 5 years old -

(Age indicatif, contactez-nous !)  
(If your child isn't 5 years old, contact us !)



## L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS

MORE ABOUT THIS ACTIVITY

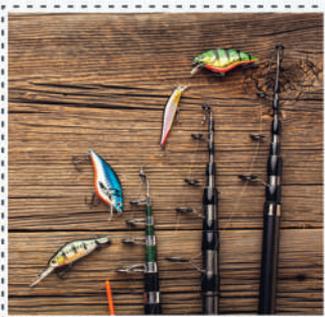
**DÉCOUVREZ OU PERFECTIONNEZ-VOUS À LA PÊCHE EN MONTAGNE !**

Pêche à la mouche, aux leurres, le guide vous proposera un panel de techniques !

**ENJOY A FISHING SESSION IN OUR «TARENTEISE VALLEY» !**

Your guide will propose you some of his better fishing technics...

(Une multitude de sessions vous seront proposées, en session privé ou en groupe)  
(Lot of different programs will be proposed, in a private or group sessions)



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ TIGNES ET ALENTOURS



De nombreuses rivières et lacs sont situés à proximité de Tignes, n'hésitez pas à nous contacter !

A large diversity of fishing spot is waiting for you, don't hesitate to contact us !



**ÉQUIPEMENTS**  
EQUIPMENTS

**MATÉRIEL DE PÊCHE FOURNI**  
FISHING MATERIAL INCLUDED

**Tenue de sport / montagne**  
Sport or Mountain wear

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)  
Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



Tignes

# SKATEBOARD

## INITIATION & PERFECTIONNEMENT

BEGINNER & EXPERT



# SKATEPARK ET PUMPTRACK DE TIGNES !



## POUR QUI ?

AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 5 ans -**  
- From 5 years old -

(Accès aux parcours selon tailles)  
(Access to the activity according to the sizes)



## L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS

MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**EN COURS COLLECTIFS OU PRIVÉS, INITIEZ-VOUS OU PROGRESSEZ**  
en skateboard grâce aux conseils avisés de votre moniteur diplômé !

**IN PRIVATE OR GROUPE LESSONS, TRY OR PROGRESS**  
on skateboard with your qualified instructor !

(Location de matériel (Skateboard et protections) à la Plage des Sports de Tignes)  
(Skateboard and protections available to rent at the Plage des Sports of Tignes)



## ÉQUIPEMENTS

EQUIPMENTS

**Tenue de sport et Baskets**  
Sport or Mountain wear

**Lunettes de soleil et crème solaire**  
Sun glasses and solar cream



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ TIGNES / VAL D'ISÈRE



Le skate park de Tignes ainsi que sa pump track ne vous laisseront pas indifférent !  
Enjoy the Tignes skatepark and pump track !



**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)  
Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



# SESSIONS DE YOGA

YOGA SESSION

Tignes



Johanna Tignes Yoga

## OFFREZ-VOUS UNE SÉANCE DE YOGA... EN MONTAGNE !



### POUR QUI ? AVAILABLE FOR ?

**Enfants et Adultes**  
Children & adults

**- À partir de 8 ans -**  
- From 8 years old -

(Age indicatif, contactez-nous !)  
(Your child isn't 8, please contact us !)



### L'ACTIVITÉ EN DÉTAILS MORE ABOUT THIS ACTIVITY

**JOHANNA VOUS PROPOSE DES SESSIONS DE YOGA DIVERSES ET VARIÉES**  
Dans des endroits magnifiques et calmes en Montagne, pour des séances magiques !

**OUR TEACHER PROPOSE YOU YOGA SESSIONS IN MOUNTAIN !**  
Close to a little lake, or in the mountains, enjoy our yoga session !

(En cas de mauvais temps, des sessions en Intérieur seront proposées !)  
(In case of bad weather, indoor sessions will be proposed !)



Johanna Tignes Yoga



**LIEU DE L'ACTIVITÉ / ACTIVITY ZONE**  
→ TIGNES



Plusieurs types de yoga vous sont proposés, planning disponible dans nos bureaux !  
A large diversity of Yoga are proposed, don't hesitate to contact us !



### ÉQUIPEMENTS EQUIPMENTS

**TAPIS DE YOGA FOURNI**  
«YOGA CARPET» INCLUDED

### ÉQUIPEMENTS CLIENTS CUSTOMERS EQUIPMENTS

Tenue de sport, tapis de yoga si vous en possédez un, eau et crème solaire  
Sport wear, yoga carpet if you have one, water and solar cream

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ !**  
BOOK YOUR ACTIVITY !

Au desk de votre Club Med (À côté de la réception) - At the Club Med desk (Close to the reception)  
Ou au bureau ESF «Le Nevada» (Proche Office Tourisme Val Claret) - And at the ESF Office (Close to the Val Claret Tourism Office)

+33 (04) 79 06 31 28 - [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)

WINTER  
& SUMMER !  
HIVER & ÉTÉ

» CONTACT US TO ORGANIZE YOUR ACTIVITIES IN TIGNES !  
N'HÉSITÉZ PAS À NOUS CONTACTER POUR ORGANISER VOS ACTIVITÉS À TIGNES !

PHONE » +33 (0)4 79 06 31 28



EMAIL » [accueil@esftignes.com](mailto:accueil@esftignes.com)

WEBSITE » [www.esftignes.com](http://www.esftignes.com)



FOLLOW US ON FACEBOOK & INSTAGRAM !  
SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !