

Pas de remontées mécaniques ? Pas de problème !

Voici ce que l'**esf** VAL CENIS vous propose...

LA GLISSE MALGRE TOUT



Club Piou Piou 3 et 4 ans

Du dimanche au vendredi

Val Cenis le Haut, Plan des Champs ou Lanslebourg
Matériel à la charge des parents

A partir de
87 €
La semaine



Cours collectif niveau ourson

Du dimanche au vendredi

Val Cenis le Haut, Plan des Champs ou Lanslebourg
Matériel à la charge des parents

A partir de
129 €
La semaine



Ski de randonnée, en petit groupe

Lundi, mercredi, vendredi 13:30 - 17:00

Accessible à partir du niveau Adulte Classe 2

NOTRE PROGRAMME :

LUNDI : Forêt de Chantelouve et ses clairières.

Initiation très facile 250m D+

MERCREDI : Montée au lac du Mont Cenis vers les cimes italiennes

Niveau moyen 600m D+

VENDREDI : Sur les traces de l'ours dans la forêt de l'Arcelle

Niveau moyen+ 600m D+

30 €
/ personne



Ski de fond ou ski de rando

Tous les jours en leçon particulière

Ski de fond classique ou skating : 1h, 1h30, 2h

Ski de rando initiation ou confirmé : à partir de 2h

Seul ou avec des amis

Tous les jours en fonction de nos disponibilités

A partir de
41 €
/ heure



Initiation snowboard ou ski alpin

Tous les jours en leçon particulière

Et si vous profitez de ces moments inédits pour
apprendre une nouvelle glisse?

Seul ou avec des amis

Pour la durée que vous souhaitez : 1h, 1h30, 2h

Tous les jours en fonction de nos disponibilités

A partir de
41 €
/ heure



Baby snow

En petit groupe (5 maximum) pour les enfants
de 6 à 12 ans

L'après-midi du dimanche au vendredi

RENDEZ-VOUS **esf** Val Cenis le Haut

Matériel à la charge des parents

A partir de
129 €
La semaine

UN MELANGE DES DEUX



Stage mini trappeurs

En remplacement des cours collectifs à
partir du niveau flocon (7/12 ans), pour
découvrir la montagne autrement

Du dimanche au vendredi

Val Cenis le Haut, Plan des Champs, Lanslebourg

PROGRAMME DE LA SEMAINE :

Balade nature sur les traces des animaux

Ski de fond

Biathlon - tir laser

Balade en raquettes « freeride »

Construction d'un igloo

Grande descente en luge (casque obligatoire)

**Programme définitif en fonction du lieu de
rassemblement**

**MATERIEL À LA CHARGE DES PARENTS
(skis de fond, raquettes, luge freins métal)**

A partir de
129 €
La semaine

ACTIVITES HORS GLISSE



la maison des enfants

S'occupe de vos enfants de 3 mois à 12 ans

9h00 - 12h15 ou 13h30 - 17h15

Ou journée continue avec repas

Val Cenis le Haut, Plan des Champs ou Lanslebourg

Belle programme d'activités intérieurs et extérieurs

A partir de
19 €



Sortie raquettes, en petit groupe

Tous les jours 13:15 - 17:00

Accessible à tous à partir de 8 ans

Départ en minibus de nos bureaux **esf**, 2h30 à 3 h de marche

NOTRE PROGRAMME :

LUNDI : Col de la madeleine

MARDI : La Chalp

MERCREDI : La Vallée de l'Avérole

JEUDI : Villaron, aux bord de l'Arc

VENDREDI : La Vallée de l'Ecot, Bonneval sur arc

MATERIEL EN OPTION (7 €)

A partir de
20 €



Via ferrata

Une pratique sportive mêlant randonnée et escalade

À partir de 12 ans

Tous les après-midi 14h00-16h00

RDV **esf** Val Cenis le Haut

Matériel fourni (baudrier, longes, casque)

40 €
Tous
compris



Atelier neige et sécurité

s'initier ou se perfectionner aux techniques
de recherche de victimes d'avalanche et
découverte du manteau neigeux

10h30-12h00 mardi

RDV **esf** Lanslevillard

Matériel fourni

15 €
L'activité



Circuit des Chapelles

Sortie pédestre avec visite de nos chapelles historique

9h30 - 11h30 mardi

RDV **esf** Lanslevillard

Pensez à votre sac à dos avec une bouteille d'eau

20 €
La sortie



Ruisseling

Muni de crampons et de piolets, remontez un ruisseau gelé

Activité mi chemin entre la marche et l'escalade sur cascade
de glace, à partir de 14 ans

RDV **esf** Lanslevillard, tous les après-midi 14h00-16h30

Crampons à votre charge (piolet, baudrier, casque fourni)

35 €
L'activité



Sur les traces du Beaufort

Visite de ferme et de la coopérative laitière

Jeudi 9h30-11h30

Avec nos agriculteurs-moniteurs

RDV devant l'office de tourisme de Lanslebourg

A partir de
12 €

esf VAL CENIS

Lanslevillard (Rue des Rochers)

Tous les jours 9h-12h et 14h-17h

04 79 05 92 43

