



esf ÉCOLE
DU SKI
FRANÇAIS

Pour le plaisir

Le Grand Domaine de
SAINT-FRANÇOIS LONGCHAMP

HIVER 2017-2018



Immeuble La Lauzière
73130 ST FRANÇOIS LONGCHAMP
33 (0)4 79 59 10 73
Email : info@esf-sfl.com

www.esf-saintfrancois.com





SOMMAIRE

Cours privés	p. 04
Cours collectifs ski alpin enfant et adulte	p. 05
Packages : cours collectifs + remontées mécaniques + options	p. 06-07
Skiez autrement	p. 08-09
Les cours d'Excellence	p. 10-11
Packs enfants, cours collectifs + garderie Maison des Enfants (de 4,5 ans à 12 ans inclus)	p. 12-13
Pack PiouPiou + garderie Maison des Enfants	p. 14
Garderie - la Maison des Enfants	p. 15
Les stages Snowboard	p. 16
Handiski et découverte du domaine skiable	p. 17
Détente et loisirs avec l'ESF	p. 18-19
Les bons plans	p. 20-21
Je détermine mon niveau	p. 22-23
Plans des pistes et de la station	p. 24-25
Rassemblements des cours	p. 26
Infos réservation - Assurance Carré Neige	p. 27

COURS PRIVÉS



COURS COLLECTIFS



Important :
Veuillez lire les conditions générales des cours page 7.

COURS DE SKI ALPIN ET SNOWBOARD



PRIX DES COURS PRIVÉS

Hors des horaires des cours collectifs
Horaires : entre 11h30 et 13h15, et après 15h45

Toute la saison.
Du 11 février au 9 mars 2018
à partir de 16h15.

À partir du 7 avril jusqu'en fin de saison,
toute la journée.

1h00 pour 1 à 2 pers.	46,00 €
1h30 pour 1 à 2 pers.	69,00 €
1h00 pour 3 à 5 pers.	60,00 €
1h30 pour 3 à 5 pers.	90,00 €

PRIX DES COURS PRIVÉS

Pendant les horaires des cours collectifs
Horaires : matin ou de 13h15 à 15h45
Hors vacances de février

1h00 pour 1 à 2 pers.	53,00 €
1h30 pour 1 à 2 pers.	79,50 €
1h00 pour 3 à 5 pers.	67,50 €
1h30 pour 3 à 5 pers.	101,00 €

REMISE 5 ET 6 JOURS
Env. 5% de remise pour 5 x 1h achetées.
Env. 10% de remise pour 6 x 1h achetées.
Valable toute la saison sauf du 11 février au 9 mars 2018 sur les prix ci-dessus (Informations détaillées auprès de l'ESF Saint-François Longchamp).



Insigne inclus pour les enfants à partir de 6 heures de cours par élève pendant la même semaine.

SKI ALPIN



TARIFS TOUS NIVEAUX

Sans forfait de remontées mécaniques
Adulte et enfant

Toute la saison du 24 décembre 2017 au 13 avril 2018.
Enfants de 4,8 ans jusqu'à 12 ans inclus.
Adultes à partir de 13 ans.
Cours de 2h30 le matin du dimanche au vendredi de 09h00 à 11h30.

6 cours de 2h30	151,00 €
12 cours / matin et après-midi	218,00 €
1 cours d'essai (dimanche uniquement)	39,50 €

Nota : Nous proposons également des cours en après-midi de 13h15 à 15h45 pendant les vacances de Noël (enfants jusqu'à la 3ème étoile).



Dans tous les cours collectifs enfant semaine, l'insigne est inclus dans le prix.

Niveau de ski : pour bien choisir le niveau à préparer, se référer aux pages 22-23.
Rassemblement des cours : se référer à la page 26.

TARIFS TOUS NIVEAUX

Sans forfait de remontées mécaniques
Adulte et enfant

Du 6 janvier au 13 avril 2018
Cours en après-midi du dimanche au vendredi

6 cours de 1h30 - 1h50 - 2h00	129,00 €
1 cours d'essai (dimanche uniquement)	34,50 €

Cours enfants : pendant les vacances d'hiver (11/02/2018 au 9/03/2018)
- soit 11h30-13h00 (cours limité à 9 élèves, du niveau Ourson jusqu'à la 2ème étoile)
- soit 13h15-15h15 (tous niveaux jusqu'à l'étoile d'or)
- soit 15h25-17h15 (cours limité à 10 élèves, ourson jusqu'à la 3ème étoile)

Également 13h15-15h15 hors période de vacances scolaires, du niveau ourson à la 1ère étoile avec 4 inscrits minimum par niveau.

Cours adultes : 15h25 à 17h15 (cours limité à 10 élèves) débutants à classe 2, uniquement durant les vacances scolaires du 11/02/2018 au 9/03/18.

PACKAGES

COURS COLLECTIFS
+ REMONTÉES MÉCANIQUES
+ OPTIONS



Important

Les programmes et horaires (pages 5) peuvent être modifiés en cours de saison par la direction de l'ESF. Les conditions atmosphériques et les arrêts des remontées mécaniques ne peuvent être imputables aux moniteurs. Le temps des cours inclut la montée aux remontées mécaniques et peut être réduit pour des raisons indépendantes de notre volonté. Aucun remboursement ne sera fait à l'exception des cours privés annulés au moins 48h avant les cours.

Dans tous les cours enfants semaine (6 cours collectifs du Pioupiou à l'étoile d'or et snowboard), l'insigne remis en fin de semaine est inclus, celle-ci est remboursable au prix public (6€) dans les bureaux ESF. Pour le cours compétition, l'inscription à 2 tests ski open est incluse, non l'insigne.

**Le matériel n'est pas fourni par l'ESF.
Les bâtons ne sont pas requis pour les cours jusqu'au niveau flocon.**

TOUTE LA SAISON ENFANTS



JUSQU'À
12 ANS
INCLUS

Formule Package

6 cours + forfait remontées mécaniques
Saint-François Longchamp 6 jours +
assurance Carré Neige 6 jours (en option)

COURS DE 2H30 / 6 JOURS

Préparation Flocon + forfait SFL	231,80 €
Préparation 1 étoile SFL + forfait SFL	282,80 €
Préparation 2ème et 3ème étoile, étoiles de bronze et d'or	
Enfants à partir de 8 ans + forfait SFL	315,50 €
Enfants à partir de 8 ans + forfait Grand Domaine	344,20 €
Enfants 5 à 7 ans + forfait Grand Domaine	300,20 €

Options : ★

Assurance Carré Neige en sus	+ 16,80 €
------------------------------	-----------

Nota : Horaires suivant les périodes définies en page 5 (cours collectifs).

Les options

- ★ 3 parties de bowling (14h à 20h)
au lieu de 24€ si réservation des cours ESF au plus tard 8 jours avant votre arrivée à Saint-François Longchamp..... + 15,00 €
- ★ 1 entrée pour 2h au centre Balnéo le dimanche ou le lundi
au lieu de 19,50€ si réservation des cours ESF au plus tard 8 jours avant votre arrivée à Saint-François Longchamp..... + 13,00 €

COURS DE 2H00 - 1H30 - 1H50 / 6 JOURS

Préparation Flocon + forfait SFL	209,80 €
Préparation 1 étoile SFL + forfait SFL	260,80 €
Préparation 2ème et 3ème étoile, étoiles de bronze et d'or	
Enfants à partir de 8 ans + forfait SFL	293,50 €
Enfants à partir de 8 ans + forfait Grand Domaine	322,20 €
Enfants 5 à 7 ans + forfait Grand Domaine	278,20 €

Options : ★

Assurance Carré Neige en sus	+ 16,80 €
------------------------------	-----------

Nota : Horaires suivant les périodes définies en page 5 (cours collectifs).

TOUTE LA SAISON ADULTES ET ADOS



À PARTIR
DE 13 ANS

Formule Package

6 cours + forfait remontées mécaniques
Saint-François Longchamp 6 jours +
assurance Carré Neige 6 jours (en option)

COURS DE 2H30 / 6 JOURS

Adulte Débutant + forfait SFL	297,70 €
Adulte Classe 1-2 + forfait SFL	335,50 €
Adulte Classe 3 et 4 + forfait Grand Domaine	378,30 €
Options : ★ ★	
Assurance Carré Neige en sus	+ 16,80 €

COURS DE 1H50 (APRÈS MIDI) / 6 JOURS pendant les vacances scolaires Noël ou d'hiver

Adulte Débutant + forfait SFL	275,70 €
Adulte Classe 1-2 + forfait SFL	313,50 €
Options : ★	
Assurance Carré Neige en sus	+ 16,80 €

Infos

* Dans toutes les prestations avec forfait de remontées mécaniques, est incluse la carte pass support à 2€, remboursable lors de sa restitution en bon état. Le forfait est obligatoire à partir de 5 ans.

* Nos offres Privilèges (bowling ou balnéo) sont réservées aux clients ESF pour l'achat de cartes 6 cours avec réservation au plus tard 8 jours avant le début du séjour à Saint-François Longchamp (cf page loisirs et détente p. 20-21).

* Niveau de ski : pour bien choisir le niveau à préparer, se référer à la p. 22/23.

* Rassemblement des cours se référer à la p. 26.

* Les enfants sont susceptibles d'être photographiés par notre partenaire « Art et Image ». Photos consultables dans la résidence Le Cheval Noir.

REMISE
FAMILLE
- 10%

À partir de 4 personnes en cours collectifs 6 jours (sur les cours collectifs ski ou snowboard, même famille, sur justificatif)

SKIEZ AUTREMENT



DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDO


POUR 2/4 PERSONNES

“

Avec ce pack de 2 demi-journées, vous allez découvrir une autre dimension de la montagne. Une aventure humaine guidée !

JOUR 1

SKI HORS-PISTE ET INITIATION DVA
+ THÉORIE NEIGE ET MÉTÉO

JOUR 2

SKI DE RANDONNÉE,
PAUSE AVEC DÉGUSTATION
DE PRODUITS LOCAUX

350€
POUR 2 PERS
(2 X 3,5 HEURES)
(possibilité pour 4 pers : 400€)

Important

Vous devez être en possession du forfait de remontée mécanique Grand Domaine uniquement pour la première demi-journée. Pas de forfait requis pour le ski de randonnée la deuxième demi-journée. Sac de sécurité fourni. Ski, chaussures et matériel peaux de randonnée non fournis. Niveau conseillé minimum : bon niveau 2. Assurance Carré Neige et casque conseillés. Mention spéciale : annulation possible selon les conditions météo et la qualité de l'enneigement.

Infos

*Ce pack est disponible durant toute la saison 2017/2018, en semaine et week-end, selon conditions suivantes :
Réservation à J-10 hors périodes de vacances scolaires françaises (08/01/18 au 10/02/18 et du 10/03/18 au 13/04/18) et à J-20 (uniquement le week-end) pour les périodes de vacances scolaires (vacances Noël et d'hiver (février/mars)).*

MA PREMIÈRE FOIS le bal des nanas « DÉBUTANTES »


GROUPE DE 4/5 PERS
À PARTIR DE 11 ANS

85€/PERS

Forfait RM inclus, 2 séances de balnéo de 2h00 INCLUS

“

Le Pack débutante pour nanas ! Votre moniteur, monitrice, votre copine coach ! Une bonne résolution : opération ski pour toutes !

Au programme

Sur 2 jours : 2 matinées ou après-midi ski de 3 heures, adaptable sur 3 jours. Convivialité, chacune son rythme, moment de détente, rigolade, plaisir, accompagnement sur mesure, en toute sécurité, progrès facile et adapté, chutes soft dans la neige, selfies, avec un resto pour parfaire l'ambiance et une détente totale au centre de balnéothérapie pour finir la journée.

Important

Assurance Carré Neige conseillée. Restaurant non inclus. Possibilité de réserver un Pack « soins » au Centre de Balnéothérapie (en sus).

SOIRÉE D'EXCEPTION « Dans les étoiles »


GROUPE DE 6/8 PERS

85€/PERS

“

Vivez une expérience inoubliable en petit groupe. L'idée cadeau par excellence pour des souvenirs magiques !

Au programme

La soirée entre amis, copines, copains, encadrés par votre guide moniteur ESF. Au programme : montée en raquettes, ski de randonnée ou chenillette vers 19h00 au Col Mythique de la Madeleine, dîner autour du feu dans le Kota (petite Yourte) à la banquise 2000, repas traditionnel, qualité garantie, et descente en snakegliss (luge) à ski ou en raquette vers 22h30. Soirées identiques dans les restaurants L'Alpage ou La Bergerie du Soleil.

Important

Ce prix comprend : l'accompagnement de la sortie par un moniteur, l'apéritif et le repas (hors boissons). La montée en chenillette est proposée en option. Assurance Carré Neige conseillée, casque obligatoire, tenue après-ski demandée. Mention spéciale : annulation possible selon les conditions météo et l'enneigement.

LES COURS D'EXCELLENCE

ENVOYEZ-VOUS EN L'AIR AVEC L'ESF!

STAGE EXPERT

Hors-piste, toutes neiges, tous terrains


PAR GROUPE
DE 4 À 10
PERSONNES

“

Par groupe de 4 à 10 personnes, votre moniteur vous fera découvrir les meilleurs spots.

Efficacité et plaisir sur tous types de neige et terrains, avec virages carving et coupés sur la piste, virages compétition en slalom, virages freeride et sautés en hors-piste. Découverte et utilisation des ARVA (appareils de recherche de victimes des avalanches), informations sur la neige, les avalanches et les moyens de prévention.

Important

Il est indispensable d'être titulaire d'un forfait Grand domaine en cours de validité pour participer à ce stage.

151€

6 COURS DE 2H30

Du dimanche au vendredi,
de 9h00 à 11h30

PACK 6 COURS DE 2H30
+ FORFAIT GRAND DOMAINE
6 JOURS : 378,30 €

LE STAGE TEAM RIDER Spécial Ados confirmés

(Freeride - Big Air Bag - Skicross - Tous terrains)


GROUPE DE
4/10 PERS
À PARTIR DE
11 ANS

151€ 6 COURS DE 2H30

Pack 6 cours + Forfait SFL 6 jours :
335,50 €

“

Ce stage est proposé l'après-midi pendant les vacances scolaires d'hiver (février/mars) de 14h15 à 16h45 et pendant les vacances de Noël/Nouvel An de 13h15 à 15h45.

Important

Niveau minimum conseillé : Étoile d'Or
Casque et assurance Carré Neige conseillés

LE MAXI-SKI 6 - 12 ans


GROUPE DE
4/6 ÉLÈVES

266€

du dimanche au vendredi,
choisissez votre forfait adapté
à votre niveau (flocon, étoiles et
autres niveaux)

“

LE COURS COLLECTIF
personnalisé pour les enfants !
Faites bénéficier votre enfant de
cours collectifs en effectifs réduits
afin qu'il puisse profiter d'un
enseignement mieux adapté à
ses besoins et progresser plus
rapidement.

Important

* cours à effectif réduit de 4 à 6 élèves, de 9h00 à 11h30, toute la saison
* niveau oursin à étoile de bronze
* cours assuré à partir de 4 inscrits, sinon regroupement avec les cours collectifs habituels

PACKS ENFANTS

COURS COLLECTIFS
+ GARDERIE
LA MAISON
DES ENFANTS



Infos

La Maison des Enfants est ouverte toute la saison, 7 jours/7, pour les enfants de 3 mois à 12 ans. Les animatrices se chargent du transfert des enfants entre les cours de ski et la Maison des Enfants uniquement au point de rassemblement Lauzière Centre Station.

SKICLUB DES CABRIS
ET DES MARMOTTES

DE 4,5 ANS
À 12 ANS
INCLUS

Formule Package

Packs Club + Cours de ski :
4 formules - 6 jours disponibles

Les options

- Assurance Carré Neige..... + 16,80 €
- Prise en charge 12h - 14h00 (repas fournis)..... + 125,00 €

FORMULE JOURNÉE - Prix pour 6 jours

De 9h à 12h et de 13h30 à 17h30
avec Club-Maison des Enfants + Cours de Ski.

6 cours collectifs de ski de 2h30
le matin ou de 2h00 l'après-midi

- + 6 demi-journées à la Maison des Enfants en complément
- + Forfait de ski Saint-François Longchamp 6 jours
- + Assurance Carré Neige (en option)

Préparation Ourson (sans forfait de ski) 235,00 €

Préparation Flocon + forfait de ski SFL 315,80 €

Préparation des autres niveaux + forfait de ski SFL
(1ère étoile à étoile d'or) 366,80 €

Options :

FORMULE CLUB MATIN + SKI APRÈS-MIDI Prix pour 6 jours

6 matinées Club à la Maison des Enfants de 9h à 12h00

+ 6 cours ski de 2h00 l'après-midi (à 13h15 ou à 15h25)

- + Forfait de ski Saint-François Longchamp 6 jours
- + Assurance Carré Neige (en option)

Préparation Ourson (sans forfait de ski) 219,00 €

Préparation Flocon + forfait de ski SFL 299,80 €

Préparation des autres niveaux + forfait de ski SFL
(1ère étoile à étoile d'or) 350,80 €

Options :

FORMULE APRÈS-MIDI - Prix pour 6 jours

6 après-midi Club à la Maison des enfants
en complément des cours de ski

+ 6 cours de ski soit à 13h15 (2h)
soit à 15h25 (1h50 - 10 élèves maxi)

- + Forfait de ski Saint-François Longchamp 6 jours
- + Assurance Carré Neige (en option)

Centre station

Préparation Ourson (sans forfait de ski) 208,00 €

Préparation Flocon + forfait de ski SFL 288,80 €

Préparation des autres niveaux + forfait de ski SFL
(1ère étoile à étoile d'or) 339,80 €

Options :

FORMULE MATIN - Prix pour 6 jours Uniquement pendant les vacances scolaires françaises d'hiver (février/mars)

6 matinées Club à la Maison des Enfants

+ 6 cours de ski de 11h30 à 13h00

- (maxi 9 élèves, niveau Ourson à 2ème étoile)
- + Forfait de ski Saint-François Longchamp 6 jours
- + Assurance Carré Neige (en option)

Centre station

Préparation Ourson (sans forfait de ski) 216,00 €

Préparation Flocon + forfait de ski SFL 296,80 €

Préparation des autres niveaux + forfait de ski SFL
(1ère étoile à étoile d'or) 347,80 €

Options :

Nota : pas de repas à la Maison des Enfants à 13h

PACK PIOUIYOU

ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS
+ GARDERIE



LA MAISON DES ENFANTS

GARDERIE



Infos

Des réductions sur les tarifs Club semaine sans cours de ski sont proposées si vous inscrivez plusieurs enfants de la même fratrie.
De 3 mois à 12 ans, vos enfants seront pris en charge par notre équipe d'animatrices et d'éducatrices diplômées.

LES CLUBS ENFANTS

Les Lutins : de 3 mois à 3 ans
Les Marmottes : de 3 à 5 ans
Les Cabris : de 6 à 12 ans



ENFANTS DE
3 MOIS
À 12 ANS

“ La Maison des Enfants regroupe tous les clubs enfants. Elle est située au centre de la station à côté de l'Office de Tourisme. L'entrée est proche du rassemblement principal des cours de ski et snowboard.

Au programme

Activités diverses, jeux, animations selon une thématique hebdomadaire.
Et pour l'extérieur : bonhommes de neige, luge et rires sous le soleil de la montagne !
Horaires : notre équipe vous accueille tous les jours de la saison.

- ✓ CARNET DE SANTÉ indispensable pour les Clubs enfants.
- ✓ Dès 3 ans cours de ski combinés avec les clubs, reportez-vous aux pages packages. Inscription et réservation obligatoire auprès des bureaux de l'ESF.

Tél en saison : 00 33 (0)4 79 59 15 60
Fax 00 33 (0)4 79 20 48 01
Email : associationclubsenfants@wanadoo.fr
www.esf-saintfrancois.com

SKI-CLUBS DES PIOUIYOU (3-4 ans)

SIFFLOTE
(4 ans - 4 ans + 7 mois)

ENFANTS
À PARTIR
DE 3 ANS
PROPRES,
SANS
COUCHE.

TARIFS DU DIMANCHE AU VENDREDI

Cours de ski à 9h00, 10h30, 13h30 ou 15h00, toute la saison.

1/2 journée (ski + club)	43,00 €
6 demi-journées (ski + club)	162,00 €
1 séance de ski (essai dimanche ou lundi)	33,00 €
6 séances ski	128,00 €
1 midi avec repas fourni	25,00 €
6 midis avec repas fournis	125,00 €



NOUVEAUTÉ : La maison des Enfants fournit les repas (repas professionnels, nouvelle réglementation, sauf pour les enfants de moins de 20 mois).

TARIFS DES LUTINS

6 matins	102,00 €
1 matin	29,00 €
6 après-midis	125,00 €
1 après-midi	34,00 €

FORMULES AVEC REPAS

	- 20 mois (repas à fournir)	+ 20 mois
6 jours	233,00 €	280,00 €
1 jour	72,00 €	85,00 €
1 midi	17,00 €	25,00 €
6 midis	65,00 €	125,00 €
6 matins + midis	164,00 €	221,00 €
6 midis + après-midis	185,00 €	245,00 €

LES STAGES SNOWBOARD



Plus qu'une technique de glisse, un état d'esprit !



“

Vous souhaitez découvrir ce sport et vous initier à sa culture ? Cela ne s'improvise pas ! Il est nécessaire d'être encadré par des professionnels qui vous permettront de progresser en toute sécurité et à votre rythme. Si vous avez déjà un bon niveau de pratique, n'hésitez pas à vous joindre à nous. Le snowboard est conseillé pour les enfants d'au moins 8 ans et d'un niveau 3ème étoile, excepté pour ceux pratiquant le skateboard ou surf des mers.

Lieu de rendez-vous : devant le parvis de l'Office de Tourisme.

TARIFS

	Enfant	Adulte
1 cours de 1h50, 2h00 ou 2h30	39,50 €	39,50 €
6 cours de 2h30	158,00 €	158,00 €
6 cours de 2h30 + forfait de ski SFL	322,50 €	342,50 €
6 cours de 2h30 + forfait de ski Grand Domaine	351,20 €	385,30 €
6 cours de 1h50 ou 2h00	154,00 €	154,00 €
6 X 2h ou 1h50 + forfait St FL	318,50 €	338,50 €

Infos

Stages de snowboard proposés durant toute la saison à partir de 4 personnes.
Horaires, du dimanche au vendredi :
- Du 24/12/17 au 10/02/18, de 09h00 à 11h30 et du 2 avril à la fin saison
- Du 11/02/18 au 31 mars 2018, de 13h15 à 15h15 ou de 15h25 à 17h15 (limité à 9 élèves)
- En dehors des périodes de vacances scolaires, chaque stage est établi en fonction de la demande avec un minimum de 4 inscrits par niveau. Groupes limités à 10 participants.

HANDISKI



RÉSERVATION Indispensable !

SKI ET HANDICAP : HANDISKI

Tandemski / Dualski - 1h30

de 69,00 € à 79,50 € selon horaires

Encadrement par un moniteur et matériel compris. Forfait remontées mécaniques gratuit (sur justificatif) à récupérer au bureau des Remontées Mécaniques.

“

Moniteurs diplômés d'État. Équipés de fauteuils ski et dual ski, nos moniteurs sauront vous faire découvrir notre domaine skiable et le plaisir de la glisse.

DÉCOUVERTE DU DOMAINE SKIABLE



RÉSERVATION Indispensable !

BALADE DÉCOUVERTE du domaine skiable en fauteuil

TARIF 1H de 46,00 € à 53,00 € selon horaires

TARIF 1H30 de 69,00 € à 79,50 € selon horaires

Forfait remontées mécaniques en sus à acheter au bureau des Remontées Mécaniques.

“

Balade découverte du domaine skiable en fauteuil. Une offre innovante tout public centrée sur des promenades attractives à destination de nos nombreux clients ne désirant ou ne pouvant pas apprendre à skier.

Au programme

Découvrez le domaine skiable de Saint-François Longchamp en toute sécurité dans un fauteuil ski (le tandem-ski) conduit par l'un de nos moniteurs diplômés ! Faites-le avec votre famille et vos amis.

DÉTENTE ET LOISIRS AVEC L'ESF

esfbusiness
L'EXPERIENCE 100% NEIGE AVEC **esf**

Conditions :

Les Packages et options privilégiées sont nominatifs, non reportables et à utiliser dans la semaine. Ils sont valables uniquement si réservation auprès de l'École du Ski Français uniquement avec cours ESF au plus tard à J-8 arrivée St François Longchamp



Le Snakegliss

Sensations garanties en famille ou entre copains ! La nouvelle activité de l'ESF ! Descente en luge sous la conduite d'un moniteur, chaque fin d'après-midi avec la dernière montée du télésiège.

€ 12,00 € par pers ou 10,00 € par client ESF

- ✓ Inscription obligatoire à l'ESF ✓ À partir de 8 ans.
- ✓ Casque et après-ski (ou boots de surf) obligatoires
- ✓ Forfait remontées mécaniques indispensable



Centre de Balnéothérapie

Balnéothérapie et spa, salle de fitness, cours fitness et aquatiques, soins du visage, du corps et massages, bowling et patinoire.

Balnéo découverte 1 entrée de 2 heures le dimanche ou le lundi.

Le Produit Balnéo : BALNEO ET SPA avec bassins à contre-courant, banquettes à bulles, jacuzzis intérieur et extérieur, cardio-training et musculation en bassin, espace de sudation (sauna, sudatorium...)

€ 13 € au lieu de 19,50 € (pour les adultes en cours collectifs semaine)

3 parties de bowling pour l'achat d'une carte cours collectifs 6 jours

€ 15 € (au lieu de 24 €) ✓ De 14h à 20h, 1 partie par jour.

**1 soin visage ou corps, 30 mn
+ 1 entrée Balnéo 2 heures (même jour)**

€ 50 € (au lieu de 69,50 €) ✓ Pour les adultes en cours collectifs 6 jours



Randonnée raquettes

En partenariat avec les accompagnateurs en montagne. Vous rêvez de Grands espaces, et souhaitez faire votre trace au cœur des espaces vierges ? Nous vous proposons de chausser vos raquettes à neige et de découvrir, à votre rythme, tous les secrets et les coins reculés de Saint-François Longchamp. Entré Forêt, et ambiance Nordique, à la demi-journée ou à la journée, la montagne vous livrera toutes ses couleurs et ses secrets.

Sortie nocturne et repas convivial

Découvrez la montagne de nuit, sous les constellations, dans une ambiance parfois ludique, parfois mystérieuse... Puis terminons ensemble autour d'une des nombreuses spécialités savoyardes.

€ 42 € repas compris

Pratiquez la raquette au cœur des espaces vierges

Découvrez les paysages exceptionnels du Belvédère des crêtes du Paradis, ou allez vers les glaces du Lac bleu (montée ou descente en Télésiège).

€ 19 € (hors forfait de remontées mécaniques)



Le Big Air Bag

En ski, en snowboard, sur une bouée ou une luge, venez vous envoyer en l'air en toute sécurité ! Montée d'adrénaline garantie.

€ Tickets non nominatifs :
1 saut : 2 € / 5 sauts : 8 €
10 sauts ou 1 séance illimitée : 12€

- ✓ Accord des parents indispensable pour les enfants de moins de 12 ans
- ✓ Casque vivement conseillé.
- ✓ À côté de la Luge 4 saisons La Comète, à 100m de l'immeuble La lauzière.
- ✓ Inscriptions et informations au bureau ESF.
- ✓ Ouverture en fin d'après-midi ou sur engagement groupe.

Prévoir vos raquettes. Sorties en 1/2 journées. Les départs sont assurés à partir d'un minimum de 5 personnes inscrites. En raison des conditions climatiques ou d'enneigement, nous nous donnons la possibilité, de modifier nos itinéraires ou notre programme.

AVOIR UNE PRATIQUE RESPONSABLE ET BONNE HYGIÈNE DE VIE AU SENS LARGE, C'EST SAVOIR VIVRE LA RESPECT ATTITUDE :

- Respecte-toi : échauffement, progression et apprentissage, équipement, musique, hydratation.
- Respecte les autres : le snowpark est une zone aménagée, y évoluer comporte des risques, les règles de sécurité sont donc incontournables.
- Respecte l'environnement : ne jette pas tes déchets n'importe où, les poubelles sont là pour ça. Mégots et chewing-gum iront dans ton cendrier de poche.

POUR INFO, LE TEMPS NÉCESSAIRE À L'ÉLIMINATION PAR LA NATURE :

- une canette : 100 à 500 ans
- bouteille plastique : 100 à 1 000 ans
- papiers spéciaux (forfait RM, emballages sucreries) : 100 à 500 ans



LES BONS PLANS

NOËL MAGIQUE DU 24 AU 30 DÉCEMBRE 2017



OFFRE SPÉCIALE FAMILLE NOMBREUSE

À partir de 4 cartes de cours collectifs achetées (semaine identique), vous bénéficiez d'une **remise familiale de 10 %** sur les cours sur justificatif de livret de famille.

Offre non cumulable avec d'autres offres ou avec les produits combinés déjà remis.

La société des remontées mécaniques LaBelle Montagne vous propose une offre spéciale sur le forfait de ski pour les enfants âgés de 5 à 9 ans.

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS D'EUX.

LA M'CARD LIBERTY NEIGE HIVER 2018



- ✓ 1 entrée 2h15 au Centre de Balnéothérapie
- ✓ 1 partie de bowling
- ✓ 3 tours de luge la Comète
- ✓ 1 entrée au cinéma Le Fanny

✚ DE NOMBREUX AVANTAGES : Le Snake Gliss **10€** au lieu 12€ * - Le Taxi Ski à **-10%*** - Le télésiège piéton à **-20%** - Un tirage au sort chaque semaine, afin de remporter une expérience originale...

Votre M-Card directement à l'office de tourisme Office de Tourisme 73130 Saint-François Longchamp
info@saintfrancoislongchamp.fr / www.saintfrancoislongchamp.com
 Tél. +33 (0)4 79 59 10 56 - Ouvert tous les jours de 9h à 18h30

Le printemps
DU SKI!

4
EUROPEAN
BEST
SKI RESORT
2015

En collaboration
avec France Montagnes.

REGLE N°1
JE DOUBLE MON PLAISIR
AVEC L'ESF DE SAINT FRANCOIS LONGCHAMP

DU 1^{ER} AU 13 AVRIL 2018
1 COURS COLLECTIF ADULTE =
1 COURS ENFANT DE 5 A 12 ANS OFFERT*
WWW.SAINTFRANCOISLONGCHAMP.COM

[@my_SFL](https://twitter.com/smy_SFL) | [f /Saint-Francois-Longchamp](https://facebook.com/Saint-Francois-Longchamp) | [i mySFL](https://instagram.com/smySFL)

Pour toute carte de cours collectifs semaine achetée (prix public) par un adulte, nous offrons une carte de cours collectifs semaine (GCC) aux enfants âgés de 5 à 9 ans, de la même famille, semaine identique, sur justificatif. Il est indispensable d'effectuer une réservation en ligne au moins à J-8.

* COURS COLLECTIF ENFANT DE 5 A 12 ANS

Je détermine mon niveau de ski alpin

ENFANTS DE 3 À 12 ANS



PIOUPIOU : J'ai entre 3 et 4 ans, je veux goûter aux plaisirs de la neige, jouer et tenter mes premières glissades à ski.



SIFFLOTE : J'ai entre 4 ans et 4 ans et 7 mois, j'ai déjà mon Pioupiou et je veux continuer à goûter aux plaisirs de la neige, jouer et tenter mes premières glissades à skis.



OURSON : J'ai au moins 4 ans et 7 mois jusqu'à 5 ans et 8 mois, je n'ai jamais skié ou j'ai déjà mon PiouPiou ou Sifflole et je veux faire mes premières descentes en chasse-neige et faire des virages comme le serpent.



FLOCON : Je n'ai jamais skié et j'ai plus de 5 ans et 8 mois, où j'ai eu mon ourson, j'ai envie d'aller sur les vraies pistes et faire de grands virages plus vite avec mes copains.



1ÈRE ÉTOILE : J'ai au moins 6 ans et j'ai obtenu fièrement mon flocon, je tourne en chasse-neige et je prends le téléski tout seul. Skier plus vite, monter au téléski avec aisance et commencer à dérapé tel est mon objectif.



2ÈME ÉTOILE : J'ai réussi ma 1ère étoile facilement, je skie un peu partout sur les pistes faciles. Maintenant, un cap pas facile à franchir : savoir dérapé et tourner skis presque parallèles pour aller sur les grandes pistes, un peu plus vite et cool !



3ÈME ÉTOILE : Super ! J'ai gagné ma 2ème étoile. Je tourne presque parallèle, mais je dois perfectionner mon virage parallèle et mes dérapages pour être super à l'aise tout en allant plus vite et faire la course avec mes copains.



ÉTOILE DE BRONZE : J'ai eu ma 3ème étoile et je maîtrise parfaitement le ski parallèle. Je commence à godiller et à skier sur tout type de piste et en toute neige.



ÉTOILE D'OR : J'ai eu mon Étoile de bronze, je passe partout les skis parallèles super bien. Mon objectif : descendre toutes les pentes aisément en toute neige et tailler de super courbes ! Je peux évoluer dans un terrain aménagé : skicross, halfpipe, etc.



COMPÉTITION : J'ai obtenu mon Étoile d'or, je veux encore progresser sur toutes les pistes et m'éclater dans toutes les neiges, m'entraîner dans les slaloms et les géants et passer les tests SkiOpen, Flèche et Chamois.

ADULTES (À PARTIR DE 13 ANS)

DÉBUTANT : Débutez correctement votre carrière de skieur. Je n'ai jamais skié et je veux apprendre les techniques de base.

CLASSE 1 : Élémentaire : développez votre aisance sur les pistes moyennes. Je tourne et m'arrête en chasse-neige. Je souhaite utiliser les téléskis et acquérir un meilleur contrôle dans mes virages (virage élémentaire).

CLASSE 2 : Base : ajoutez style et maîtrise à votre technique. Je dérape, je tourne les skis parallèles moyennement (virage de base). Je désire consolider ma technique pour aborder des pistes variées. Bien choisir son cours de ski.

CLASSE 3 : Perfectionné : skiez en groupe à un rythme plus soutenu pour stimuler les sensations et progresser : un réel plaisir. J'évolue à bonne vitesse skis parallèles sur toutes les pentes, mais je veux développer ma technique pour aborder le hors-piste, en neige profonde, et affiner mes trajectoires pour évoluer en virages ou en godille perfectionnés et ainsi découvrir en même temps les merveilleux paysages de montagne.

CLASSE 4 EXPERT : L'aboutissement de ma progression : avec la maîtrise de mes skis quels que soient les neiges, la vitesse, les terrains et la visibilité.

- Sur la piste : la pratique de virages experts tels les virages carving, serpentés coupés.

- La compétition : les petits et grands virages compétitions, en slalom ou en géant, les parcours de skicross.

- Le ski hors-piste : découverte du free ride en neige poudreuse, neige croûtée, des virages sautés, des virages en pente raide, de l'utilisation des ARVA.

TEAM RIDER : Initiation freestyle, freeride, skicross et air bag (condition : avoir son étoile d'or).

Je détermine mon niveau en snowboard

GOOMIE RIDER



GÉNÉRALITÉ : Connaître le matériel et le milieu.

ATTITUDE DE BASE : Maintenir l'attitude de base en glissement centré sur les 2 pieds, gérer sa vitesse en dérapage dans la ligne de pente frontside et backside.

AUTONOMIE : Placer et déplacer son corps au sol (demi-tour au sol...) se relever sur une pente faible, utiliser les remontées mécaniques en milieu protégé (télécorde, tapis roulant...)

VIRAGE : Utiliser un arrondi pour ralentir et s'arrêter en frontside et back side.

ROOKIE RIDER ET SNOWBOARD DÉCOUVERTE



AUTONOMIE : Se déplacer en one foot.

VIRAGES : Enchaîner des virages découvertes sans s'arrêter.

ATTITUDE DE BASE ET FAKIE : Maintenir la planche à plat en glissement, garder de l'attitude en traversée en normal foot et fakie en frontside et backside.

IZZY RIDER ET SNOWBOARD 1



VIRAGES : Évoluer en virages symétriques en frontside et backside.

ATTITUDE DE BASE : Faire ses 1ers sauts planche à plat à l'arrêt et en

glissement, utiliser les flexions et limiter l'opposition du haut du buste en frontside, maîtriser les dérapages dans la ligne de pente en backside et frontside sur pente moyenne.

FLAT : Boucler ses arrondis vers l'amont pour repartir en fakie (90° glissé) déplacer son centre de gravité sur le pied avant et arrière en glissement.

SNOWBOARD 2



VIRAGES : Enchaîner des virages de base grands et petits rayons, découvrir le snowboard en toutes neiges et tout-terrain.

FAKIE : Enchaîner en fakie des virages élémentaires réguliers au niveau de la trajectoire et de la vitesse.

ATTITUDE DE BASE : Accepter la vitesse planche à plat « schuss », déplacer son centre de gravité sur le pied avant et le pied arrière lors des mouvements plats (nose et tail press, ollie de base, 180° nose et tail.)

FLAT : Réaliser ses 1ères rotations aériennes en flat (180° sauté rotation front et cab...)

FREESTYLE : Réaliser des sauts équilibrés sur un module.

SNOWBOARD 3



VIRAGES : Réaliser tous types de rayons et les adapter aux conditions (virages perfectionnés), découvrir l'effet directionnel coupé en courbe sur pente moyenne et neige douce, pratiquer le snowboard en toutes neiges et tous terrains.

FAKIE : Enchaîner des virages de base fakie, grands et petits rayons sur pente moyenne.

ATTITUDE DE BASE : Déplacer sa planche sous son centre de gravité au niveau du centrage (press normal foot et fakie, slide, ollie perfectionné...) passer des mouvements de terrain (whoops) en gardant le contact snowboard/neige.

FLAT : Réaliser des rotations (180° et 360°).

FREESTYLE : Réaliser des rotations sur une petite table (180° et 360°), réaliser les 1ers grabs, découvrir le boardside.

HORS-PISTE : Découvrir les règles de sécurité en hors-piste.

SNOWBOARD EXPERT



VIRAGES : Adapter sa technique aux conditions de neige et au terrain, effectuer des virages coupés de tous rayons sur pente moyenne.

FAKIE : Maîtriser les évolutions normales foot et fakie en toutes neiges et tous terrains.

FLAT : Enchaîner différentes manoeuvres flat

FREESTYLE : Utiliser plusieurs types de modules en park (rails et bosses).

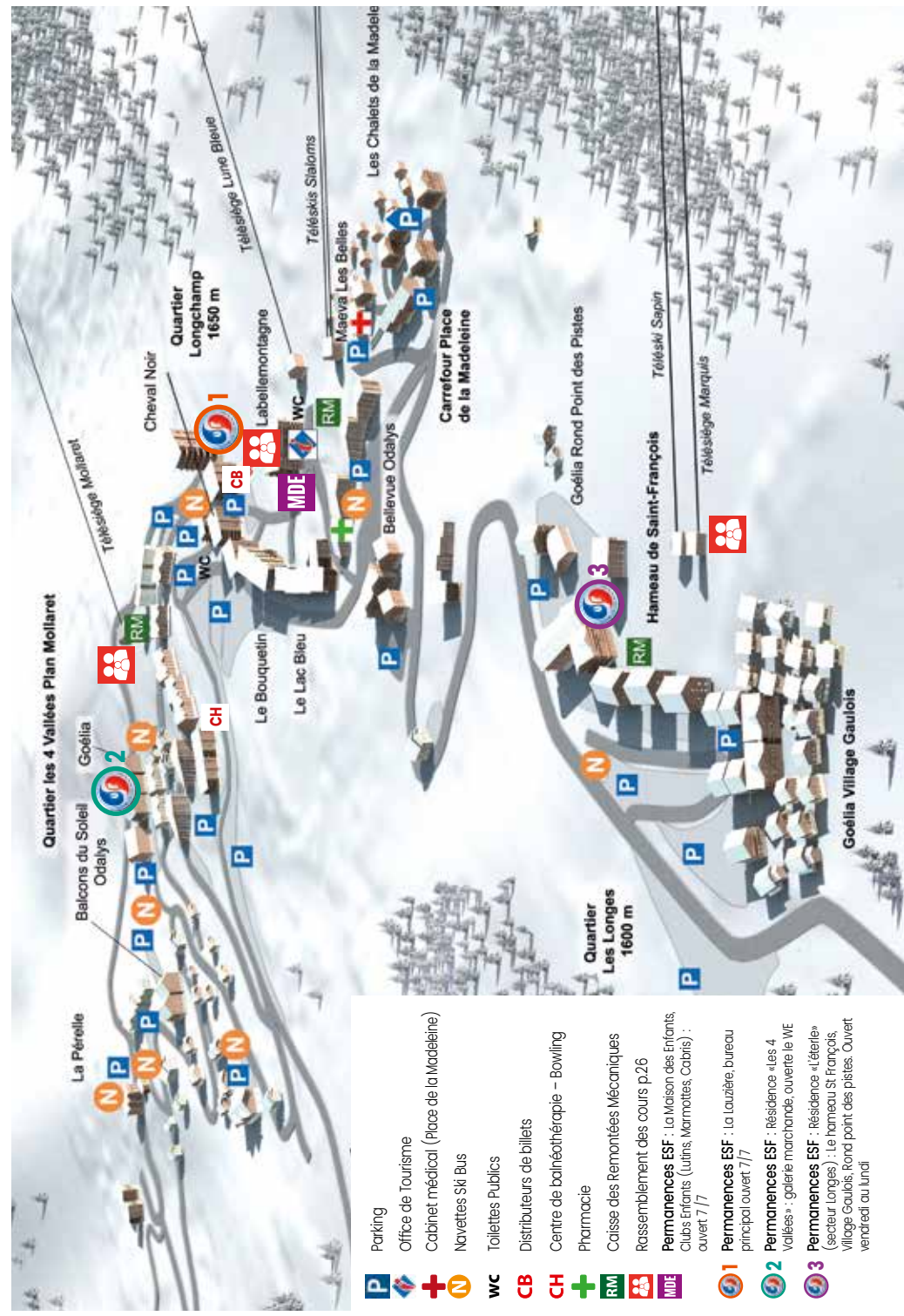
XBORDER : Enchaîner avec efficacité un parcours type X Border.

HORS-PISTE : Connaître les règles de sécurité en hors-piste.

LE GRAND DOMAINE

St-François Longchamp

ST-FRANÇOIS LONGCHAMP
LABELEMONTAGNE



- P** Parking
- OT** Office de Tourisme
- CM** Cabinet médical (Place de la Madeleine)
- N** Navettes Ski Bus
- WC** Toilettés Publics
- CB** Distributeurs de billets
- CH** Centre de bainéothérapie – Bowling
- +** Pharmacie
- RM** Coisse des Remontées Mécaniques
- ESF** Rassemblement des cours p.26
- ESF** Permanences ESF : La Maison des Enfants, Clubs Enfants (Lutins, Marmottes, Cabris) ; ouvert 7/7
- ESF** Permanences ESF : La Lauzière, bureau principal ouvert 7/7
- ESF** Permanences ESF : Résidence «Les 4 Vallées» ; galerie marchande, ouverte le VE
- ESF** Permanences ESF : Résidence «L'éclair» (secteur Longues) ; Le hameau St François Village Gaulois, Rond point des pistes. Ouvert vendredi au lundi

RASSEMBLEMENTS DES COURS



3 DÉPARTS :

- **Départ principal**
Centre station OT Lauzière
- **Départ annexe**
Télesiège Marquis (secteur Longes)
- **Départ annexe**
Télesiège Mollaret
(4 Vallées et Plan Mollaret)

TS MARQUIS

Si au moins 4 inscrits dans chaque niveau.

Secteur Longes / St François 1450 m : Hameau de St François (Odalys), Village Gaulois (Goélia), Rond point des Pistes.

Accès par télésiège des Clochettes dès 8h45.
Au sommet suivre la piste verte sur la gauche (500 m) et rejoindre le rassemblement ESF à côté du Télésiège Marquis (enfant maîtrisant le chasse-neige), pour les débutants utiliser la navette gratuite pour monter à 1650m centre station OT Lauzière.

VACANCES DE NOËL/ NOUVEL AN : 24/12 AU 7/01/2018

- ✓ Ski enfant ourson jusqu'à 3ème Étoile de 9h00 à 11h30

VACANCES DE FÉVRIER /MARS : 11/02 AU 09/03/2018

- ✓ Ski enfant ourson jusqu'à 3ème Étoile de 9h00 à 11h30 et de 13h15 à 15h15

EN MARS DU 11/03 AU 16/03/2018

- ✓ Ski enfant jusqu'à la 1ère étoile de 9h00 à 11h30

VACANCES DE PÂQUES DU 1ER AU 13 AVRIL 2018

- ✓ Ski enfant ourson jusqu'à 1ère Étoile de 9h00 à 11h30

Pour les autres niveaux non débutants, prendre le téléski du Sapin (ouverture 8h45) puis au sommet à gauche (piste verte 1km) pour rejoindre le rassemblement principal Lauzière centre station OT.

LAUZIÈRE

Centre station Office de Tourisme.
Rassemblement principal où sont organisés tous les cours de ski et snowboard et avec tous les horaires.

TOUTE LA SAISON :

- ✓ Ski enfant et adulte tous niveaux de 9h00 à 11h30
- ✓ Snowboard de 9h00 à 11h30 (début saison au 10/02, puis après le 31 mars)
- ✓ PiouPiou et Sifflole (3/4 ans) : 9h00, 10h30, 13h30 et 15h00
- ✓ Maxi-ski devant chalet ESF, OT.

VACANCES DE NOËL :

- ✓ Ski enfant (Ourson à 3ème étoile) de 13h15 à 15h45
- ✓ Team Rider

A PARTIR DU 9 JANVIER 2018 JUSQU'À FIN DE SAISON :

- ✓ Ski enfant Ourson à 1ère étoile (si 4 inscrits) de 13h15 à 15h15

VACANCES DE FÉVRIER/MARS :

- ✓ Ski enfant Ourson à 2ème étoile de 11h30 à 13h00
- ✓ Ski enfant Ourson à étoile d'Or de 13h15 à 15h15
- ✓ Ski enfant Ourson à 3ème étoile de 15h25 à 17h15
- ✓ Ski adulte Débutant à Classe 2 de 15h25 à 17h15
- ✓ Compétition de 14h15 à 16h45
- ✓ Team Rider

TS MOLLARET

Si au moins 4 inscrits dans chaque niveau.

Secteur Plan Mollaret. Concerne les résidences 4 Vallées (Goélia), Frêne, Sorbier, Roc rouge, Grand Pic, Grand Mas, Flachère, ainsi que le secteur Pré Villot.

VACANCES DE NOËL/ NOUVEL AN : 24/12 AU 7/01/2018

- ✓ Ski enfant ourson jusqu'à 3ème Étoile de 9h00 à 11h30

VACANCES DE FÉVRIER /MARS : 11/02 AU 09/03/2018

- ✓ Ski enfant ourson jusqu'à 3ème Étoile de 9h00 à 11h30 et de 13h15 à 15h15

EN MARS DU 11/03 AU 16/03/2018

- ✓ Ski enfant jusqu'à la 1ère étoile de 9h00 à 11h30

VACANCES DE PÂQUES DU 8 AU 13 AVRIL 2018

- ✓ Ski enfant ourson et flocon de 9h00 à 11h30

INFOS RÉSERVATION



Immeuble La Lauzière
73130 ST FRANÇOIS LONGCHAMP
33 (0) 4 79 59 10 73
Email : info@esf-sfl.com
www.esf-saintfrancois.com



Localisez nos différents points de vente sur le plan de la station page 25.



CARRÉ NEIGE

L'assurance adaptée à la montagne et à toutes les activités de glisse sur neige



21,00 €
6 jours
(adulte et enfant)

LE CARRÉ NEIGE INTÉGRAL :

- ✓ Ce produit bénéficie des garanties annulation en amont du séjour et des garanties intégrales du Carré Neige pendant le séjour.
- ✓ Assurance annulation (avant séjour si réservation en ligne) valable jusqu'à J-1 et franchise 20% si raison manque de neige.



16,80 €
6 jours
(adulte et enfant)

LE CARRÉ NEIGE SIMPLE : en vente sur place

- ✓ Frais de secours et de recherche sur pistes et hors-piste.
- ✓ Frais de 1er transport, défense et recours.
- ✓ Pas d'avance de frais pour les secours.
- ✓ En cas d'accident ou pour raison de santé, prise en compte des prestations non utilisées (forfait RM, Cours de ski).

LE CONSEIL TRANQUILITÉ

✓ Pour mieux organiser vos vacances, réservez vos cours sans attendre le dernier moment, ceci quel que soit la date de votre séjour, y compris en dehors des périodes de vacances. Pour les vacances de février/mars, réservez au cours de l'automne.

✓ Par internet, notre vente en ligne est opérationnelle début septembre.

✓ Le paiement par internet est le plus sûr, vous êtes sur un site sécurisé. Pas de réservation par téléphone.

✓ Si vous réservez par courrier, vous pouvez effectuer une pré-réservation sur internet puis vous l'imprimez. Ainsi toutes les informations nécessaires seront indiquées. Vous joignez le montant total par chèque bancaire des prestations choisies, majoré de 3€ de frais de réservation par inscription. Si vous souhaitez régler par chèques vacances, envoyez un chèque bancaire que vous échangerez sur place. Par courrier, votre réservation doit nous parvenir au moins 15 jours avant votre séjour et avant le 10 janvier pour les vacances de février et mars.

CONSEILS PROTECTION & SÉCURITÉ :

La tête est très exposée dans les sports de glisse, particulièrement chez les enfants. Pour limiter les traumatismes, portez un casque. Son efficacité est prouvée. Demandez un casque conforme à la norme NF en 1077, pour vous protéger des ultraviolets, portez des lunettes protectrices (indice 4). Protégez-vous ! Casque, gants, lunettes, et habillez-vous chaudement, en montagne, même avec le soleil, les températures peuvent être très basses. Pour les snowboarders pratiquant le roller, pensez à prendre vos protections.



esf ÉCOLE
DU SKI
FRANÇAIS

Pour le plaisir

Immeuble La Lauzière
73130 ST FRANÇOIS LONGCHAMP
33 (0)4 79 59 10 73
Email : info@esf-sfl.com

www.esf-saintfrancois.com

