

SAISON  
SEASON

2025 - 2026



[www.esf-flaine.fr](http://www.esf-flaine.fr)  
[www.ski-school-flaine.co.uk](http://www.ski-school-flaine.co.uk)  
+33 (0)4 50 90 81 00



www.1967boireetmanger.com

19  
67

IMMEUBLE  
ALDEBARAN  
74300 FLAINE  
Tél. 04 50 90 87 40  
Port. 06 62 22 04 63

## SOMMAIRE

### CONTENTS

- 04 Cours Particuliers  
Private Lessons
- 06 Club Piou Piou / De Piou-Piou à Ourson  
Piou Piou Club / From Piou-Piou to Ourson
- 08 Cours Collectifs de Ski  
Ski Group Lesson
- 09 Ski Privilège  
Privilege Ski
- 10 Cours Collectifs de Snowboard  
Snowboard Group Lesson
- 11 Découverte de la Poudreuse  
Powder Discovery Group lessons
- 12 Stage Compétition  
Competition Training Course
- 13 Team Rider (ski)  
Team Rider (ski)
- 14 Engagements  
Hire an instructor
- 15 La Montagne pour Tous (handiski)  
Skiing for Everyone (handiski)
- 16 Ski de fond / Télémart  
Nordic skiing / Telemark
- 18 Sorties Raquettes  
Snowshoes
- 20 Offres Saison  
Season Offers
- 22 Plan du Domaine Skiable  
Ski Map Area
- 24 Niveaux de Ski  
Ski Levels
- 26 Niveaux de Snowboard  
Snowboard Levels

100 moniteurs  
diplômés parlant  
anglais, hollandais,  
portugais, allemand,  
espagnol, italien et  
russe.

100 qualified  
instructors who  
speak english, dutch,  
portuguese, german,  
spanish, italian and  
russian.

### Contact

**ESF FLAINE FORUM**  
Immeuble Aldébaran  
74300 Flaine

**ESF FLAINE FORÊT**  
Résidence P&V La Forêt  
74300 Flaine

**ESF FLAINE LES GÉRATS**  
Résidence P&V Hélios/Belambra  
74300 Flaine

Tél. +33 (0)4 50 90 81 00 - Email: [info@esf-flaine.fr](mailto:info@esf-flaine.fr) - [www.esf-flaine.fr](http://www.esf-flaine.fr)

# COURS PARTICULIERS

## PRIVATE LESSONS



*Un cours qui s'adapte  
à vos envies !*

*A lesson that match  
your wishes !*

### ENFANTS - ADOS - ADULTES

#### Tous les niveaux

**Ski alpin, snowboard, freestyle, freeride, télémark  
ski de fond et ski de randonnée**

Seul(e), en groupe ou en famille et de niveau homogène, les cours particuliers permettent une approche entièrement personnalisée et répondent à toutes vos attentes. Un moniteur vous accompagne pour débiter, vous perfectionner ou découvrir le fabuleux domaine skiable du « Grand Massif ».

### CHILDREN - TEENS - ADULTS

#### For all levels

**Skiing, snowboarding, freestyle, freeride, telemark,  
cross country skiing and ski touring**

Private lessons are available for one person or a small group of friends or family of the same level. They allow a more personal approach to help you achieve your individual goals. They are a great way for you to improve your technique, learn something new or simply to discover the fabulous skiing area of the Grand Massif.



### COURS PARTICULIERS / PRIVATE LESSONS

	Toute la saison / All season			
	1h / 1 hour	1h30 / 1.5 hours <sup>3</sup>	2h / 2 hours	3h / 3 hours
1/2 Pers. / 1/2 personnes <sup>1</sup>	54 €	81 €	108 €	158 €
3/5 Pers. / 3/5 personnes <sup>1</sup>	66 €	99 €	132 €	189 €
CP pendant les CC <sup>2</sup> ou groupe de 6/8 personnes PL during GL <sup>2</sup> * or group of 6/8 people	78 €	117 €	156 €	220 €

<sup>1</sup> Les cours particuliers ont lieu en dehors des heures de cours collectifs. / <sup>1</sup> Private lessons take place outside of group lessons.

<sup>2</sup> Cours particuliers pendant les cours collectifs. / <sup>2</sup> Private lessons during group lessons.

<sup>3</sup> Leçons disponible hors vacances de février. / <sup>3</sup> Lessons available outside february holidays.

\*Sauf semaines 52, 1, 7, 8, 9 et 10 / Price except weeks 52, 1, 7, 8, 9 and 10

# JARDIN D'ENFANTS

## CHILDREN GARDEN



*Commencez le ski en toute sécurité*

*Learn to ski safely*

### COURS COLLECTIFS

**En demi-journée**  
**Toute la saison sauf les samedis**

L'ESF de Flaine dispose de 3 Clubs Piou-Piou suivant l'enneigement : Flaine Front de Neige, Flaine Forêt, Flaine Résidence Pierre & Vacances Hélios, Belambra. Les Clubs Piou-Piou sont réservés uniquement aux enfants débutants, terrain ludique pour l'apprentissage et le plaisir du ski des tous petits.

**Pendant les vacances scolaires européennes (semaines 52, 1, 7 à 10) pas d'enfants de moins de 4 ans dans les cours collectifs du jardin.**

### GROUP LESSONS

**Half day ski**  
**All season except on Saturday**

ESF Flaine has 3 Piou Piou Clubs depending on snow conditions: Flaine Front de Neige, Flaine Forêt, Flaine Résidence Pierre & Vacances Hélios. Let us welcome you to Club Piou Piou. This club has been especially designed to motivate children to move and play in a safe snowy space in the imaginary world of Piou Piou.

**During European school holidays (weeks 52, 1, 7 to 10), no children under 4 years old in children garden group lessons.**

# DE PIOUS-PIOUS À OURSON

## FROM PIOUS-PIOUS TO OURSON

**De 3 à 5 ans**  
**From 3 to 5 years old**

### CONSEILS

- Le port du casque est vivement conseillé.
- Habillez-les chaudement et préférez des moufles à des gants.
- Prévoyez lunettes de soleil et crème solaire.
- Conduisez vos enfants aux différents rassemblements munis de leurs tickets de cours, vérifiez les dates heures et lieux.
- Laissez vos enfants aux moniteurs dès leur arrivée. Eclipssez-vous assez rapidement pour le bon déroulement du cours.
- Faites confiance aux monitrices et moniteurs.

### ADVICES

- Wearing a helmet is deeply advised.
- Dress them in warm clothes. Mittens are better than gloves.
- Put sun cream on them and give them sunglasses.
- Put their lesson ticket or card in their pocket and check the date is valid.
- Bring your children to the meeting point. You can leave them as soon as their instructor arrives.
- We advice you not to watch the lesson, not even from a distance, so as to not distract the children.
- Trust the instructor.



## Horaires Schedule

**DU 13/12/25 AU 7/2/26 ET DU 8/3/26 AU 17/4/26**

Dimanche au vendredi de 9h15 à 12h15  
Sunday to friday from 9.15 am to 12.15 pm

**DU 8/2/26 AU 7/3/26**

Soit tous les matins de 9h à 11h45, soit tous les après-midi de 14h15 à 17h.  
Either every morning from 9 to 11.45 am or every afternoon from 2.15 to 5 pm.

**Pour les débutants : 6 jours obligatoires / For beginners: 6 days required**

### COURS COLLECTIFS DE SKI / SKI GROUP LESSONS

5 / 6 Cours matin [3h] / 5/6 Morning lessons [3h]	<b>235 €* *</b>
5/6 Cours matin [2h45] - Février / 5/6 Morning lesson [2h45] - February School Holidays	<b>235 €* *</b>
5/6 Cours après-midi [2h45] - Février / 5/6 Afternoon lesson [2h45] - February School Holidays	<b>212 €* *</b>

\* Médaille comprise / \* Medal included

# SKI - COURS COLLECTIFS

SKI GROUP LESSONS

À partir de 4 ans  
From 4 years old



11 MAX

*Apprentissage des techniques & plaisir du ski*

*An excellent way to improve technic and have lot of fun*

De Débutant à Etoile d'Or pour les enfants  
De Débutant à Expert pour les ados et adultes

From Beginner to Gold Star level for children  
From Beginner to Expert for teens and adults

Venez partager avec un groupe sympa le plaisir de la glisse dans une ambiance conviviale et sportive. Le programme est adapté en fonction de votre groupe pour vous permettre d'affiner votre technique tout en vous faisant plaisir.

Come share with a nice group the pleasure of skiing in a friendly and sporting atmosphere. The program is tailored to suit your group to allow you to refine your technique.

## Horaires Schedule

**DU 13/12/25 AU 7/2/26 ET DU 8/3/26 AU 17/4/26**

Dimanche au vendredi de 9h15 à 12h15  
Sunday to friday from 9.15 am to 12.15 pm

**DU 8/2/26 AU 7/3/26**

Soit tous les matins de 9h à 11h45, soit tous les après-midi de 14h15 à 17h.  
Either every morning from 9 to 11.45 am or every afternoon from 2.15 to 5 pm.

**Pour les débutants : 6 jours obligatoires / For beginners: 6 days required**

### COURS COLLECTIFS DE SKI / SKI GROUP LESSONS

	Adultes Adults	Ados Teens	Enfants Children
5 /6 Cours matin (3h) / 5/6 Morning lessons (3h)	255 €	235 €	235 €* <sup>1</sup>
5/6 Cours matin (2h45) - Février / 5/6 Morning lesson (2h45) - February School Holidays	255 €	235 €	235 €* <sup>1</sup>
5/6 Cours après-midi (2h45) - Février / 5/6 Afternoon lesson (2h45) - February School Holidays	229 € <sup>1</sup>	212 € <sup>1</sup>	212 €* <sup>1</sup>

\* Médaille comprise / \* Medal included

<sup>1</sup> 9 élèves maximum / Maximum 9 pupils

# SKI PRIVILÈGE

PRIVILEGE SKI

6 MAX



### DE DÉBUTANTS À ETOILE DE BRONZE

Un cours collectifs avec l'efficacité d'un cours privé! Maximum 6 enfants

### FROM BEGINNERS TO BRONZE STAR LEVEL

A group lesson with the individual attention of a private lesson! Maximum 6 pupils

### SKI PRIVILÈGE

DU 20/12/25 AU 3/1/26

14h30 > 16h30 / From 2.30 pm to 4.30 pm

6 x 2h / 6 x 2 hours 222 €\*<sup>1</sup>

5 x 2h / 5 x 2 hours 215 €\*<sup>1</sup>

DU 8/2/26 AU 7/3/26

12h > 14h / From 12 pm to 2 pm

6 x 2h / 6 x 2 hours 222 €\*<sup>1</sup>

5 x 2h / 5 x 2 hours 215 €\*<sup>1</sup>

\* Médaille comprise / \* Medal included

# SNOWBOARD - COURS COLLECTIFS

## SNOWBOARD GROUP LESSONS

À partir de 8 ans  
From 8 years old

### ENFANTS, ADOS ET ADULTES

Dans une ambiance décontractée venez découvrir le snowboard, ou pour les initiés toujours plus de nouvelles sensations. Des moniteurs spécialisés en snowboard sauront vous faire partager leur passion.

### CHILDREN, TEENS & ADULTS

Discover the snowboard in a relaxed environment. An introduction to new sensations on the snow. Specialist snowboarder instructors will share with you their passion for snowboarding.

10 MAX

*Rider les espaces vierges*  
*Ride the backcountry*

## Horaires Schedule

**DU 13/12/25 AU 7/2/26 ET DU 8/3/26 AU 17/4/26**

Dimanche au vendredi de 9h15 à 12h15  
Sunday to friday from 9.15 am to 12.15 pm

**DU 8/2/26 AU 7/3/26**

Soit tous les matins de 9h à 11h45, soit tous les après-midi de 14h15 à 17h.  
Either every morning from 9 to 11.45 am or every afternoon from 2.15 to 5 pm.

Février matin : niveaux Snowboard 1/Izzy à Expert

Février après-midi : Niveaux : Débutant, découverte, Goomie Rider 6 jours obligatoires

February morning: Snowboard 1/Izzy to Expert levels

February afternoon: Levels: Beginner, discovery, Goomie Rider 6 days required

### COURS COLLECTIFS DE SNOWBOARD / SNOWBOARD GROUP LESSONS

	Adultes Adults	Ados Teens	Enfants Children
5 /6 Cours matin (3h) / 5/6 Morning lessons (3h)	255 €	235 €	235 €*
5/6 Cours matin (2h45) - Février / 5/6 Morning lesson (2h45) - February School Holidays	255 €	235 €	235 €*
5/6 Cours après-midi (2h45) - Février / 5/6 Afternoon lesson (2h45) - February School Holidays	229 € <sup>1</sup>	212 €	212 €* <sup>1</sup>

\* Médaille comprise / \* Medal included

<sup>1</sup> 9 élèves maximum / Maximum 9 pupils

# DÉCOUVERTE DE LA POUDREUSE

## POWDER DISCOVERY GROUP LESSONS

À partir de Classe 3  
From Class 3 level

### COURS COLLECTIFS

Pour ceux qui ont une petite expérience en poudreuse ou les néophytes. Les moniteurs vous feront découvrir les différentes techniques en fonction de l'épaisseur de la neige. Se faire plaisir sans se fatiguer... c'est notre devise!

### GROUP LESSONS

This course is designed for those who have no or very little experience in powder and wish to learn. Our ski instructors will explain you how to improve your turns in deep snow.



### SKI POUDREUSE TOUT TERRAIN/ALL TERRAIN

6 x Demi-journées / 6 x Half days	255 €
5 x Demi-journées / 5 x Half days	255 €

# ENGAGEMENTS

HIRE AN INSTRUCTOR

9 MAX



*Envie de vous faire plaisir en solo ou en famille ?*

**Pout tous les niveaux**  
**De débutants à hors-piste**

Moniteurs à la journée, ou demi-journée pour vous, ou votre famille. Votre moniteur / monitrice s'adapte à tout ce que vous voulez faire ou découvrir.

*Do you wish to have fun on your own or with family?*

**All levels**  
**From beginners to off piste level**

Monitors for the day, or half day for you, or your family. Your instructor adapts to everything you want to do or discover.

## ENGAGEMENTS / HIRE AN INSTRUCTOR

Toute la saison - 1 à 9 Personnes / All season - 1 to 9 persons

Journée (8h) / Day (8 hours)	430 €
Journée (6h) (2 x 3h) / Day (6 hours) (2 x 3h)	385 €
Demi-Journée (3h) - Vac. Février & Semaine du Nouvel An / Half-day (3h) - February holidays & New Year's Week	255 €*
2h pendant CC - Vac. Février & Semaine du Nouvel An / 2 hours During GL - February holidays & New Year's Week	175 €

\* Prix pendant cours collectifs semaines 52, 1, 7, 8, 9 et 10 / \* Price during group lessons, weeks 52, 1, 7, 8, 9 and 10

# TEAM RIDER (SKI)

TEAM RIDER (SKI)

À partir de 10 ANS

From 10 years old



**Uniquement pendant les vacances scolaires**  
**Ski: niveau Etoile d'or**

Viens te tester et évoluer sur les différents modules de l'ESF, sur les pistes Ze Freestyle Park, Urban 2 et Ze Funny slope aménagées, encadré par un moniteur passionné et formé spécifiquement pour ta discipline. Viens découvrir les spots hors piste en toute sécurité.

**Only available during scholl holidays**  
**Ski: gold star level**

Come with us and improve your technic on our tracks, boxes and other jumps with specialized teachers. Discover the best spots off piste of the resort.



## TEAM RIDER

Ados & Enfants / Teens & Children

Matin / Morning    Après-midi / Afternoon

6 x Demi-journées (3h) / 6 x Half days (3h)	240 €	
6 x Demi-journées (Fév. 2h45) / 6 x Half days (February - 2.45h)	240 €	220 €

Semaines 52, 1, 7, 8, 9, 10, 14, 15 et 16  
Weeks 52, 1, 7, 8, 9, 10, 14, 15 and 16

# STAGE COMPÉTITION

## COMPETITION TRAINING COURSE

À partir de l'Etoile d'Or  
Gold Star level



Uniquement pendant les vacances scolaires  
Inscription Flèche ou Chamois: 10 €

Durant un stage d'une semaine, entraînez-vous dans les mêmes conditions que des skieurs de haut niveau pour atteindre vos objectifs. Apprendre à passer les portes, maîtriser les différents types de slaloms, se battre contre le chrono, sous l'œil expert de nos moniteurs spécialistes de la compétition. Venez-vous comparer au classement national lors des compétitions « Ski Open ». Le stage compétition permet de perfectionner votre technique et vos records lors des tests flèche (slalom géant) et chamois (slalom spécial), mais aussi dans les bosses ou en poudreuse.

### COMPÉTITION / COMPETITION

6 x Demi-journées / 6 x Half days	240 €
5 x Demi-journées / 5 x Half days	220 €
Semaines 14, 15, 16 du 29/3/26 au 17/4/26 de 9h15 à 12h15	

Only available during scholl holidays  
Registration Flèche or Chamois: 10 €

During a one-week training, you will train in the same conditions as high-level skiers to reach your goals. Control the different types of slaloms, fight against the stopwatch, all under the expert eye of our specialist competition instructors. Compare yourself with the national rankings during the "Ski Open" races. The competition training courses allow you to improve your technic and your record during the test fleche (giant slalom) or chamois (Slalom), or in the bumps or off-piste.

## Horaires Schedule

**Du 21/12/25 au 03/01/26**

Dimanche au vendredi de 9h15 à 12h15  
Sunday to friday from 9.15 am to 12.15 pm

**DU 8/2/26 AU 7/3/26**

Soit tous les matins de 9h00 à 11h45, soit tous les après-midi de 14h15 à 17h.  
Either every morning from 9 to 11.45 am or every afternoon from 2.15 to 5 pm.

# HANDISKI

## HANDISKI

La montagne pour tous  
The mountain for everyone

Découvrir et partager les sensations de la glisse sur les pistes du Grand-Massif. Uniquement sur réservation.

TANDEMSKI : Permet au moniteur d'emmener des personnes très dépendantes.

UNISKI : Permet à la personne ayant assez de force dans les bras d'être autonome en ski après quelques cours.

DUALSKI : Permet à la personne de conduire. Moniteur en soutien.

Discover and share the sensations of the runs on the Grand-Massif. Reservation only.

TANDEMSKI: Allows the instructor to take disabled persons.

UNISKI: Teaches the persons with enough strength in their arms to be proficient after a few lessons.

DUALSKI: You drive your seat and the teacher just help you if you need.



### COURS PARTICULIERS HANDISKI / HANDISKI PRIVATE LESSONS

Toute la saison / All season

2 heures - 1 Personne / 2 hours - 1 person	108 €
2 heures - 1 Personnes - CP* pendant les cours collectifs / 2 hours - 1 person - PL* during group lessons	158 €
3h pendant CC* / 3 hours During GL*	255 € <sup>1</sup>
3h pendant CC* / 3 hours During GL*	220 € <sup>2</sup>

\* Cours particuliers pendant les horaires des cours collectifs (suivant disponibilité). / \* Private lessons during the hours of group lessons (depending on availability).

<sup>1</sup> Tarif pour semaines 52, 1, 7, 8, 9, 10 / <sup>1</sup> Rates according to the weeks 52, 1, 7, 8, 9, 10

<sup>2</sup> Tarif excepté les semaines 52, 1, 7, 8, 9, 10 / <sup>2</sup> Rates except to the period 52, 1, 7, 8, 9, 10

# SKI DE FOND CLASSIQUE OU SKATING

CROSS COUNTRY SKIING  
CLASSIC OR SKATE

Cours particuliers  
pour tous

Private lessons  
for all



*Le ski nordique invite à tous les rythmes.  
Experience the freedom with nordic ski*

Découvrez la montagne sous son meilleur jour!

Discover the mountain at its best!

Venez dominer la station de ski de Flaine sur le secteur nordique du Col Pierre Carré à plus de 1850m d'altitude. Redécouvrez la montagne de façon naturel et conviviale. Loin de la station, il donne une sensation de liberté à tous ses adeptes. C'est le plaisir de sentir les efforts personnels et aussi de découvrir des paysages magnifiques.

Come and conquer Flaine ski resort on the northern area of the Col Pierre at over 1850m altitude. Rediscover the natural and friendly way of the mountain. Far from the resort limitations, it gives a sense of freedom to all who participate. It combines the pleasure of your personal efforts and also the discovery of magnificent landscapes.

## SKI DE FOND / CROSS COUNTRY SKIING

Toute la saison / All season

2 heures - 1 Personne / 2 hours - 1 person	108 €
2 heures - 1 Personnes - CP* pendant les cours collectifs / 2 hours - 1 person - PL* during group lessonsx	158 €
3h pendant CC* / 3 hours During GL*	255 € <sup>1</sup>
3h pendant CC* / 3 hours During GL* - sauf semaines / except weeks 52, 1, 7, 8, 9, 10	220 €

\* Cours particuliers pendant les horaires des cours collectifs [suivant disponibilité]. / \* Private lessons during the hours of group lessons (depending on availability).

<sup>1</sup> Tarifs en fonction de la période / <sup>1</sup> Rates according to the period

# TÉLÉMARK

TELEMARK

Cours particuliers  
tous niveaux

Private lessons  
all levels

L'ancêtre du ski!

Amateurs confirmés ou débutants, n'hésitez pas à rencontrer nos spécialistes du télémark. Le télémark combine technique, physique et élégance. Venez vous initier ou vous perfectionner à cette autre manière de skier.

The ancestor of skiing

Beginners or experienced Telemarkers, we have specialist ESF instructors to improve your performance! Telemark combines technique, physical attributes and a style of elegance. Why not come and learn or perfect this other way of skiing? With a free heel and a bent knee descend the slopes in style this winter.

## TÉLÉMARK / TELEMARK

Toute la saison / All season

2 heures - 1 Personne / 2 hours - 1 person	108 €
2 heures - 1 Personnes - CP* pendant les cours collectifs / 2 hours - 1 person - PL* during group lessons	158 €
3h pendant CC* / 3 hours During GL*	255 € <sup>1</sup>
3h pendant CC* / 3 hours During GL* - sauf semaines / except weeks 52, 1, 7, 8, 9, 10	220 €

\* Cours particuliers pendant les horaires des cours collectifs [suivant disponibilité]. / \* Private lessons during the hours of group lessons (depending on availability).

<sup>1</sup> Tarifs en fonction de la période / <sup>1</sup> Rates according to the period



*Découvrir l'élégance  
du télémark*

*Learn the elegance  
of telemark*

# SORTIE RAQUETTES

## SNOWSHOES



28 €/Pers  
Matériel inclus  
Equipment included

**Niveau: Néophytes ou confirmés**  
**Sortie d'une demi-journée pour découvrir la montagne l'hiver**

**L'ESF vous fournit le matériel**

Partagez et découvrez les secrets de la montagne lors d'une sortie raquette en forêt, loin des pistes au calme et en pleine nature... Vous découvrirez comment s'adapte la vie sauvage à ce milieu difficile. Sortie raquette en groupe ou en famille. Plusieurs itinéraires au choix: les grandes Platières, le domaine d'Aujon, le secteur de l'Arbaron et bien d'autres encore.

**Required level: Beginners or advances**  
**Half day to discover the mountains in winter**  
**The equipment will be provided by the ESF**

Discover the secrets of the mountain during a snow-shoe walk through the forest... You will see how nature adapts in the wilderness of this beautiful environment. Several hikes: les Grandes Platières, Aujon, Arbaron and many more.



*Partager & découvrir les secrets de la montagne*

*Discover the secrets of the mountain*

# COURS WEE-END SAISON COURS COLLECTIFS

SEASON WEEK-END LESSONS  
GROUP LESSONS



## Tous les niveaux

À l'ESF de Flaine chaque samedi et pendant toute la saison, vous avez la possibilité de profiter d'offres spéciales. Que ce soit en cours saison (pour les enfants de la région) ou en leçons particulières... Profitez en!

## All levels

At Flaine ski school every Saturday throughout the season, you can take advantage of special offers. Whether season lessons (for children in the area) or private lessons, come and enjoy your Saturday skiing!

## Vivez l'esf autrement...

Toutes les randonnées à ski  
proposées par votre ESF.  
Discover the mountain  
with different ski touring hiking



## COURS SAISON

À partir de 3 ans,  
De Débutant à Etoile d'Or

Pour les enfants de la région, l'ESF propose des cours collectifs le samedi matin. Encadré par un moniteur de ski de l'ESF, les enfants sont dans des groupes de niveau, leur permettant de progresser de façon régulière entre copains de la région jusqu'au niveau Etoile d'Or.

## SEASON LESSONS

Children from 3 years old  
From Beginner to Gold Star

For children in the area, the ski school offers group lessons on Saturday mornings. Conducted by an ESF ski instructor, children are in level groups, allowing progress regularly between friends in the region until achievement of the Gold Star Level.

À partir du 13/12/25, le samedi de 9h30 à 12h \* / From 13/12/25, Saturday from 9.30 am to 12 pm\*

Tarifs pour la saison / Price for all season

555 €\*  
\* Médaille incluse  
\* Medal included

## COURS COLLECTIFS FREESKI LIBERTÉ / FREESKI LIBERTY GROUP LESSONS

À partir de 10 ans  
Etoile d'Or minimum

Debut 14/12/24 - Tous les samedis de 9h à 12h  
**605 € / saison**  
Programme: freeride, bordercross, hors-piste, freestyle, vidéo...

From 10 years old  
Gold Star level

From 14/12/24, all Saturdays from 9 am to 12 pm  
**605 € / season**  
Program: freeride, bordercross, off-piste, freestyle, video...



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

L'ESF de Flaine répond  
à toutes vos attentes  
Séminaires, groupes, animations,  
événements

info@esf-flaine.fr

ESF Flaine - Immeuble Aldébaran 74300 Flaine  
+33 (0)4 50 90 81 00



**ANNONCE  
À VENIR**

**ANNONCE  
À VENIR**

# NIVEAUX DE SKI

## SKI LEVELS

JE M' INSCRIS DANS LE BON GROUPE - ENFANTS DE 3 À 12 ANS		ADOS, À PARTIR DE 13 ANS - ADULTES, À PARTIR DE 18 ANS	
<p><b>Cours : Club Piou-Piou</b> <b>Test préparé : Piou-Piou, Blanchot, Sifflete, Garolou, Ourson</b> <u>Piou Piou</u> : Je n'ai jamais skié. <u>Blanchot</u> : J'ai fait une ou deux séances de ski. <u>Sifflete</u> : Je reconnais mon équipement, je glisse face à la pente et me déplace sur terrain plat. <u>Garolou</u> : Je contrôle ma vitesse en chasse-neige glissé, j'utilise certaines remontées mécaniques. <u>Ourson</u> : J'chausse et déchausse mes skis tout seul, je contrôle ma vitesse et je serpente en virages chasse-neige.</p> <p><b>Cours : Débutant / Test préparé : Ourson</b> J'ai plus de 5 ans. Je n'ai jamais skié.</p> <p><b>Cours : Flocon / Test préparé : Flocon</b> <b>Forfait Débutant Flaine</b> Sur piste je sais serpenter en virages chasse-neige matérialisé par un parcours, je glisse skis parallèles à la pente et m'arrête en virage chasse-neige. Je sais faire différents types de déplacements skis aux pieds sur des terrains variés.</p>	<p><b>Cours : Cours 1<sup>ère</sup> Etoile / Test préparé : 1<sup>ère</sup> Etoile</b> Je contrôle ma vitesse. Je tourne en chasse-neige et ramène mes skis parallèles en traversée et face à la pente. Je peux ralentir et m'arrêter en dérapage. Forfait " Flaine ".</p> <p><b>Cours : Cours 2<sup>ème</sup> Etoile / Test préparé : 2<sup>ème</sup> Etoile</b> - J'enchaîne des virages élémentaires dérapés sur toutes neiges et tous terrains, j'approfondis les dérapages arrondi et de biais. Forfait " Flaine ".</p> <p><b>Cours : Cours 3<sup>ème</sup> étoile / Test préparé : 3<sup>ème</sup> Etoile</b> - J'enchaîne mes virages skis parallèles en faisant de beaux arrondis sur toutes neiges et tous terrains en tenant compte de tous ce qui m'entoure. Je suis équilibré dans tous les passages de creux, bosses et traversées.Forfait " Grand Massif ".</p> <p><b>Cours : Etoile de Bronze / Test préparé : Etoile de Bronze</b> J'enchaîne mes virages skis parallèles de rayons courts et moyens en tenant compte de tous ce qui m'entoure (terrains, skieurs etc...) Je maîtrise mon schuss en terrain varié. Je m'équilibre en faisant des dérapages entrecoupés de traces directes. Forfait " Grand Massif ".</p>	<p>Je maîtrise mon schuss en terrain varié. Je m'équilibre en faisant des dérapages entrecoupés de traces directes. Forfait " Grand Massif ".</p> <p><b>Cours : Etoile d'Argent / Test préparé : Etoile d'argent</b> J'enchaîne mes virages en ne faisant plus de dérapages, je fais mes premières godilles en tenant compte de tous ce qui m'entoure. Je pratique le ski sur terrain aménagés, je sais faire des sauts. Je ski à vitesse plus soutenue. Forfait "Grand Massif" .</p> <p><b>Cours : Etoile d'Or / Test préparé : Etoile d'Or</b> J'enchaîne mes virages en ne faisant plus de dérapages, en godille ou grandes courbes en tenant compte de tous ce qui m'entoure. Je maîtrise le schuss sur tous les terrains. Je m'initie à la poudreuse, au skicross, au slalom etc... Forfait " Grand Massif ".</p> <p><b>Cours : Compétition</b> - Je skie parfaitement sur toutes neiges et tous terrains j'ai ma flèche de bronze.</p>	<p><b>Débutant</b> Je n'ai jamais skié. Pas de forfait les premiers jours.</p> <p><b>Classe I - Élémentaire</b> Je contrôle ma vitesse et je change de direction en virage élémentaire dérapé. Forfait " Flaine ".</p> <p><b>Classe II - Base</b> J'enchaîne mes virages et revient skis parallèles, je contrôle ma vitesse en dérapant je sais faire les pas tournants et de patineur. Forfait " Grand Massif ".</p> <p><b>Classe III - Perfectionné</b> J'évolue skis parallèles sur tous neiges et tous terrains en maîtrisant ma vitesse, je m'initie à la poudreuse. Forfait " Grand Massif " .</p> <p><b>Classe IV - Expert</b> Je maîtrise mes virages skis parallèles en grandes courbes ou gobille dans toutes les situations en tenant compte de tous ce qui m'entoure. Pistes rouges et noires. Forfait " Grand Massif " .</p>
IF I DO IT I BOOKK THIS LEVEL - CHILDREN FROM 3 TO 12 YEARS OLD		TEENS, FROM 13 YEARS OLD - ADULTS, FROM 18 YEARS OLD	
<p><b>Group : Club Piou-Piou</b> <b>Test they are preparing : Piou-Piou , Blanchot, Sifflete, Garolou, Teddy Bear</b> <u>Piou Piou</u>: I never have done it before. <u>Blanchot</u>: I already have done few hours. <u>Sifflete</u>: I can recognize my equipment; I can slide straight downhill and move around on flat ground. <u>Garolou</u>: I can control my speed in snowplough, I use my first lifts by myself. <u>Teddy Bear</u>: I put and take off my skis by myself. I control my speed and turn like a snake in snowplough.</p> <p><b>Group : Débutant / Test they are preparing : Teddy Bear</b> <b>I have more than 5 years old.</b> I never have done it before.</p> <p><b>Group : Flocon / Test they are preparing : Snow flake</b> <b>Liftpass : Beginner Flaine</b> On slope I can snowplough turns around poles; I can slide straight downhill and stop in snowplough turn. I can use different ways for moving with my skis on different ground.</p>	<p><b>Group: Class 1<sup>st</sup> star / Test they are preparing: 1<sup>st</sup> Star</b> I control my speed. I turn in snowplough ended with parallel skis. I can slowdown and stop while skidding. Liftpass: "Flaine".</p> <p><b>Group: Class 2<sup>nd</sup> star / Test they are preparing: 2<sup>nd</sup> Star</b> I link elementary parallel turns by taking care of all that surrounds me, I look further side slipping (rounded and diagonal). Liftpass: "Flaine".</p> <p><b>Group: Class 3<sup>rd</sup> Star / Test they are preparing: 3<sup>rd</sup> Star</b> I link my parallel turns perfectly on every snow conditions and be taking care of all that surrounds me. I keep my balance on every king of terrain (deep, bump and crossing). Liftpass: "Grand Massif" .</p> <p><b>Group: Bronze Star / Test they are preparing: Bronze Star</b> I link small and large parallel turns on every snow conditions and be taking care of all that surrounds me. Liftpass: "Grand Massif" .</p>	<p><b>Group : Silver Star / Test they are preparing: Silver Star</b> I link carving turns and can practice wedeling, taking into account everything that surrounds me. I make big turns without skidding on groomed tracks. I can do a timed giant mini-slalom, jump on bumps while performing tricks. Liftpass "Grand Massif".Forfait "Grand Massif" .</p> <p><b>Group: Gold Star / Test they are preparing: Gold Star</b> I link carving turns in short or marge curve by taking care of all that surrounds me. I control schuss in every terrain. I initiate myself to off-pistes, skicross, slalom etc...Liftpass: "Grand Massif" .</p> <p><b>Competition</b> I ski perfectly on all snows and all ground. I.get my Bronze Fleche</p>	<p><b>Beginner</b> I never have done it before. No liftpass needed for the first few days.</p> <p><b>Class I - Elementary</b> I control my speed and I change direction into skidded elementary turn. Liftpass: "Flaine".</p> <p><b>Class II - Intermediate</b> I link my elementary turn ended with parallel skis. I control my speed by skidding my skis; I can do stepping and skating steps. Liftpass: "Grand Massif".</p> <p><b>Class III - Advanced</b> I can link small and large turns controlling my speed on every snow condition and kind of ground. I make my first tracks off-pistes. Liftpass: "Grand Massif".</p> <p><b>Class IV - Expert</b> I control small and large parallel turns on all situations by taking care of all that surrounds me. Liftpass: "Grand Massif".</p>
VOOR WELKE LES SCHRIJF IK ME IN? - KINDERLESSEN 3-12 JAAR		JONGEREN / VOLWASSENEN	
<p><b>Klasse : Club Piou-Piou / Te behalen niveau : Piou-Piou, Blanchot, Sifflete, Garolou</b> - Ik ben tussen de 3 en 5 jaar. Ik heb nog nooit geskied. <b>Beertje</b>: What kan ik al : Ik ben ouder dan 5 jaar. Ik heb nog nooit geskied of één les gevolgd.</p> <p><b>Klasse : Sneeuwvlokje</b> <b>Te behalen niveau : Sneeuwvlokje</b> What kan ik al : Ik heb het beertje-niveau gehaald. Ik kan pistes voor beginners afdalen en ik rem in een ploegbocht.</p>	<p><b>Klasse : Les 1 / Te behalen niveau : 1e Ster</b> What kan ik al : Ik heb het sneeuwvlokje-niveau gehaald. Ik maak ploegbochten en breng mijn ski's parallel tussen de bochten door. Groene piste.</p> <p><b>Klasse : Les 2 / Te behalen niveau : 2e Ster</b> What kan ik al : Ik heb mijn 1e ster. Ik kan simpele, slippende bochtjes maken. Ik maak dus een lichte ploegbeweging bij het inzetten van de bocht, maar eindig met mijn ski's parallel en zijwaarts slippen. Blauwe piste.</p> <p><b>Klasse : Les 3 / Te behalen niveau : 3e Ster</b> What kan ik al : Ik heb mijn 2e ster. Ik ski parallel en beheers het zijwaarts slippen. Blauwe piste en de gemakkelijke rode piste.</p>	<p><b>Klasse : Brons / Te behalen niveau : Bronzen Ster</b> What kan ik al : Ik heb mijn 3e ster. Ik ski parallel en op mijn gemak in grote en kleine bochten. Rode piste.</p> <p><b>Klasse : Goud / Te behalen niveau : Gouden ster</b> What kan ik al : Ik heb de bronzen ster. Ik kan in korte en ruime bochten in snel tempo de piste afdalen. Moeilijke rode piste.</p>	<p><b>Beginners</b> Ik heb nog nooit op ski's gestaan.</p> <p><b>1 - Elementaire</b> Ik kan ploegbochten maken. Ik heb al eerder één of twee weken geskied. Groene en blauwe pistes.</p> <p><b>2 - Basis</b> Ik maak een lichte ploegbeweging aan het begin van de bocht maar ik eindig parallel en slijp goed zijwaarts. Blauwe en rode pistes.</p> <p><b>3 - Gevorderde</b> Ik daaf af in parallele bochten, ik kan korte bochtjes maken en heb het zijwaarts slippen goed onder controle. Rode pistes.</p> <p><b>4 - Expert</b> Ik ski met perfecte, parallele bochten, ik kan korte bochtjes maken en ik kan skiën op elke soort sneeuw en ondergrond. Rode en zwarte pistes.</p>

# NIVEAUX DE SNOWBOARD

## SNOWBOARD LEVELS

### Enfants, à partir de 8 ans

#### GOOMIE RIDER

Je n'ai jamais fait de snowboard.

#### ROOKIE RIDER & SNOWBOARD DÉCOUVERTE

J'effectue un virage frontside et un backside dans un parcours matérialisé, je sais faire le feuilleté, je fais une trace directe planche à plat avec des mouvements verticaux.

#### IZZY RIDER

Je serpente en frontside et backside (4 à 6 virages). Je switch en frontside et backside (je change de jambe avant). Je glisse sur une box d'initiation.

#### 2<sup>ème</sup> SNOWBOARD

J'enchaîne mes virages en frontside et backside. J'effectue des sauts sur petites bosses. Entre mes virages front side et backside j'effectue des 180° glissés.

#### 3<sup>ème</sup> SNOWBOARD

J'enchaîne mes virages en grands ou petits rayons. J'enchaîne mes virages en switch. Enchaîner deux 180° tail-slide (sur l'arrière de la planche) entrecoupé d'un virage backside.

#### SNOWBOARD EXPERT

J'enchaîne mes virages perfectionnés en grands et petits rayons sur tous neiges et tous terrains. J'enchaîne deux 180° sautés back et switch entrecoupé d'un virage frontside. J'effectue un saut sur une bosse moyenne (4 à 6m)

### Ados, à partir de 13 ans

### Adultes, à partir de 18 ans

#### DÉCOUVERTE

Je n'ai jamais fait de snowboard.

#### 1<sup>er</sup> SNOWBOARD

Je serpente en frontside et backside (4 à 6 virages). Je switch en frontside et backside (je change de jambe avant). Je glisse sur une box d'initiation.

#### 2<sup>ème</sup> SNOWBOARD

J'enchaîne mes virages en frontside et backside. J'effectue des sauts sur petites bosses. Entre mes virages front side et backside j'effectue des 180° glissés.

#### 3<sup>ème</sup> SNOWBOARD

J'enchaîne mes virages en grands ou petits rayons. J'enchaîne mes virages en switch. Enchaîner deux 180° tail-slide (sur l'arrière de la planche) entrecoupé d'un virage backside.

#### SNOWBOARD EXPERT

J'enchaîne mes virages perfectionnés en grands et petits rayons sur tous neiges et tous terrains. J'enchaîne deux 180° sautés back et switch entrecoupé d'un virage frontside. J'effectue un saut sur une bosse moyenne (4 à 6m)

### Children, from 8 years old

#### GOOMIE RIDER

I never have done it before.

#### ROOKIE RIDER & SNOWBOARD DÉCOUVERTE

I do one frontside and backside turn around poles. I know how to do falling leaves. I do straight run board flat position, with vertical movements.

#### IZZY RIDER

I link 4 to 6 turns. I switch in frontside or backside (change the front leg). I slide on the initial box.

#### SNOWBOARD 2

I link perfectly frontside and backside turns. I can jump a little bump. Between frontside and backside turns I can do a 180° slide.

#### SNOWBOARD 3

I link my turns in small or large curve. I link my switch turns. I link two 180° tail-slide (on the bottom of the board) interrupt by frontside or backside turns.

#### SNOWBOARD EXPERT

I link advanced small and large turns on every snow condition and every kind of ground. I link two 180° back and switch pops while traversing, with a frontside turn between. I can do a grab on a medium table (4 to 6m)

### Children, from 13 years old

### Adults, from 18 years old

#### DÉCOUVERTE

I never have done it before.

#### SNOWBOARD 1

I link 4 to 6 turns. I switch in frontside or backside (change the front leg). I slide on the initial box.

#### SNOWBOARD 2

I link perfectly frontside and backside turns. I can jump a little bump. Between frontside and backside turns I can do a 180° slide.

#### SNOWBOARD 3

I link my turns in small or large curve. I link my switch turns. I link two 180° tail-slide (on the bottom of the board) interrupt by frontside or backside turns.

#### SNOWBOARD EXPERT

I link advanced small and large turns on every snow condition and every kind of ground. I link two 180° back and switch pops while traversing, with a frontside turn between. I can do a grab on a medium table (4 to 6m)



ANNONCE  
À VENIR

# PIZZERIA RESTAURANT



Since 1979



RIDE EAT  
SLEEP...  
REPEAT



Ouvert tous les soirs  
& le midi uniquement le samedi

Réservation

06 02 08 22 52  
04 50 90 84 56

FLAINE FORUM



VENTE À EMPORTER  
PRODUITS LOCAUX  
PAIN AU LEVAIN  
FARINE DE PAYS



BEAU & BON

# L'ÉPICERIE de BALME

FLAINE

www.cafedebalme.com

*Le pain de l'épicerie de Balme est confectionné avec talent par Li Bourdillat, à partir de la farine l'Ferme de Bill à Beaumont, de les*

*au service de la 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> catégorie*

*est le savoir-faire de l'artisan*

L'ÉPICERIE  
de BALME

RETROUVEZ LENNIE & MANON À CÔTÉ DE L'ESF  
SUR LE FORUM

# ICE QUAD

CIRCUIT DE GLACE FRONT DE NEIGE



**Venez découvrir**

les joies du pilotage et de la  
glisse en quad sur un circuit  
neige et glace  
de 600 munique  
en Rhône-Alpes

**Nocturne**

Piste éclairée

**Accessible à tous**

Débutants, confirmés  
Enfants à partir  
de 6 ans



[www.icequad.fr](http://www.icequad.fr)



**RÉSERVATION +33 (0)6 21 09 99 02**



**esf** ÉCOLE  
DU SKI  
FRANÇAIS

*Pour le plaisir*



**OSEZ LE PARAPENTE !**  
**EN VOL TANDEM\***  
\*DARE A TANDEM FLY !



Renseignements et réservations à l'ESF de Flaine  
Informations and booking at ESF Flaine  
Tél : 04 50 90 81 00



#### RESTAURANT BAR SNACK

Le restaurant Lapiaz est ouvert tous les jours de 11h à 15h et les jeudis, vendredis et samedis soir. Situé au cœur des pistes, ce grand chalet savoyard est accessible directement à ski, dans la pure tradition « skis aux pieds » de la station de Flaine. Pour la pause déjeuner, manger sur le pouce ou boire un verre entre amis, le restaurant Lapiaz à Flaine propose différentes ambiances

#### RESTAURANT BAR SNACK

L'hôtel Le Lapiaz est un lieu de séjour idéal pour les amoureux du calme et de la nature et des sports d'hiver. Entièrement rénové, l'hôtel Lapiaz à Flaine est idéalement situé au pied des pistes et à 4 minutes à pied de Flaine Forum. Au milieu de la nature, l'hôtel Lapiaz n'est pas accessible en voiture. Un service gratuit de navettes en moto neige ou chenillette est à votre disposition. Construit sous forme d'un grand chalet savoyard classique, l'hôtel Lapiaz à Flaine offre une capacité d'accueil de 10 chambres élégantes et confortables, un sauna et un jacuzzi



**HÔTEL RESTAURANT LAPIAZ**

Lieu dit la Cascade, Flaine

Tél. +33 (0)4 50 90 87 66 - Email : [contact@hotel-lapiaz.com](mailto:contact@hotel-lapiaz.com)

[www.hotel-lapiaz.com](http://www.hotel-lapiaz.com)

**ANNONCE  
À VENIR**



## **LA PERDRIX NOIRE**

Galerie marchande  
F-74300 FLAINE FORÊT

**Tél. 04 50 90 81 81**

E-mail : [laperdrixnoire2@aol.com](mailto:laperdrixnoire2@aol.com)

[www.laperdrixnoire.com](http://www.laperdrixnoire.com)

[www.laperdrixnoire.com](http://www.laperdrixnoire.com)