



HORS PISTE SNOWBOARD

TÉLÉMARK BIATHLON FREESTYLE

SKI SKI DE FOND HANDISKI SLALOM FREE RANDO HÉLISKI

ALPIN CLUB PLOU PLOU GARDERIE RAQUETTES

HORS PISTE

DECOUVREZ PLUS D'UNE CENTAINE D'ITINÉRAIRES DANS LE PLUS GRAND DOMAINE SKIABLE DU MONDE AVEC NOS EXPERTS !

En groupe (max 6 pers.) ou en cours privé.



À PARTIR DE 75 €

NEW

"ME TIME" POUR ELLE

CHOUCHOUTEZ-VOUS !
UNE SÉANCE DE SKI DÉTENTE
AVEC REPAS, SPA OU SOINS.

Maximum 6 personnes

À PARTIR DE 155 €

TEAM MASTER CAMP

14 - 17 ANS

UNE SEMAINE DE SKI
ENTRE POTES EN MODE FREESKI.

Nombre de places limitées

À PARTIR DE 300 €

4x4 3 VALLÉES

ADULTES

LE MEILLEUR DES 3 VALLÉES
ADAPTÉ À VOTRE NIVEAU.

4 sessions de 4 heures

220 €



COURS COLLECTIFS ADULTES

SKI ALPIN

NIVEAU DÉBUTANT À CLASSE III

Nb de cours	Matin 9h15-11h45	Après-midi 14h15-16h45
5	200 €	200 €
6	220 €	220 €

📍 Chaudanne - Mottaret

🕒 Du 5/12 au 19/12, du 3/01 au 5/02 et du 6/03 au 1/04/2016, les cours sont organisés uniquement le matin.

SKI CHECK-UP 6 PERSONNES MAX.

DÉBUTANTS À CLASSE III - 2 SÉANCES DE 2H30

Pour se mettre en jambe en petit groupe

Nb de cours	Après-midi - 14h15-16h45
2	150 €

📍 Chaudanne

🕒 Lundi/mardi ou Mercredi/jeudi

Du 4/01 au 4/02/2016 et du 7/03 au 14/04/2016

JOURNÉE 3 VALLÉES LE MERCREDI

NIVEAU CLASSE II ET III - 6 PERSONNES MAX.

Venez découvrir le plus grand domaine skiable du monde des 3 vallées.

Nb de cours	Journée - 9h15 à 16h45
1	85 €

📍 Chaudanne

🕒 Tous les mercredis du 6/01 au 3/02/2016 & du 9/03 au 13/04/2016

"ME TIME" POUR ELLE

NIVEAU CLASSE 1 À 3 - 6 PERSONNES MAX.

Réservation possible pour un package week-end ou package de 4 séances pendant la semaine : à partir de 155 €

📍 Chaudanne

Renseignement et inscriptions sur www.esf-meribel.com

NEW



SKI HORS PISTE

Sortez des sentiers battus avec un maximum de sécurité

PETITS GROUPES - MAX. 6 PERS.

CLASSE IV - MATÉRIEL DE SÉCURITÉ FOURNI

🕒 Le matin de 9h15 à 13h15 📍 Chaudanne

Option sortie pour une matinée : 75 €

(en fonction des places disponibles)

5 cours : 285 €



NEW

RANDO OU INITIATION RANDO BY NIGHT

Tombez sous le charme de la montagne la nuit.

PETITS GROUPES - MAX. 6 PERS.

NIVEAU CLASSE III ET CLASSE IV

MATÉRIEL DE SÉCURITÉ FOURNI (SAUF CASQUE)

N'oubliez pas votre propre matériel

(ski de rando, chaussures, peaux et vêtements de rechange)

🕒 En soirée 📍 Chaudanne ESF

À partir de 40 €



4x4 3 VALLÉES

Découvrez le meilleur des 3 Vallées et les spots préférés de votre moniteur !

4 HEURES DE COURS PENDANT 4 JOURS

NIVEAU CLASSE II À III

📍 Chaudanne 🕒 Lundi/Mardi & Jeudi/Vendredi.

Forfait 3 Vallées obligatoire.

Du 4/01 au 5/02/2016 & du 7/03 au 15/04/2016

220 €

COURS PRIVÉS ADULTES

SKI ALPIN, SKI HORS PISTE, SNOWBOARD, FREESTYLE, TÉLÉMARK, HÉLISKI (nous consulter), SKI DE FOND, BIATHLON, HANDISKI...

Le ski sur-mesure pour skier à votre rythme, seul ou entre amis !

📍 Lieux de rendez-vous au choix : Chaudanne - Rond-Point des Pistes - Mottaret - Hôtels - Chalets

COURS PRIVÉES MAXIMUM 6 PERSONNES

Nb de cours	Matin / 9h15-11h45	Après-midi / 14h15-16h45	Journée
1	205 €	200 €	400 €

DU 5 AU 19 DÉCEMBRE 2015 ET DU 3 AU 27 AVRIL 2016

Nb de cours	Matin / 9h15-11h45	Après-midi / 14h15-16h45	Journée
1	170 €	165 €	340 €

DU 2 JANVIER AU 6 FÉVRIER ET DU 5 MARS AU 2 AVRIL 2016

Nb de cours	Matin / 9h15-11h45	Après-midi / 14h15-16h45	Journée
1	205 €	180 €	400 €
5	1 025 €	800 €	2 000 €

APRÈS-MIDI XXL "SKI EN FAMILLE" OU ENTRE AMIS

À PARTIR DE 12H30, MAX. 8 PERSONNES

Nb de cours	4 heures de cours
1	300 €

SKI COACHING

MAXIMUM 4 PERSONNES

Un tarif exceptionnel pour une véritable séance personnalisée.

Nb de cours	Midi - 12h30-14h
1	100 €
5	380 €
6	460 €



LA MONTAGNE AUTREMENT

BIATHLON

Ski de fond + tir à la carabine sur aire homologuée.

Tir à la carabine ouvert à tous.

Nb de cours	Midi / 12h30-14h
1	110 €

📍 Blanchot

SKI DE FOND - CLASSIQUE OU SKATING

Apprentissage ou perfectionnement, glisse en douceur ou séance cardio en pleine nature.

Nb de cours	Matin 9h15-11h45	Après-midi 14h15-16h45
5	200 €	200 €
6	220 €	220 €

📍 Blanchot

RAQUETTES 36 € LA SÉANCE

Balades découvertes en plein air, plein d'oxygène ou marches dynamiques (Parc de la Vanoise, nocturne, journée sauvage...).

Nb de cours	Matin	Après-midi
5	125 €	125 €

📍 Blanchot et Mottaret

Demandez le programme hebdomadaire.

HANDISKI

Matériel de ski assis inclus. Hors forfait remontées mécaniques. Réserver au moins 48h à l'avance.

Nb de cours	1h30	2 heures	Journée
1	180 €	220 €	420 €

📍 Altiport, chalet du Golf

DÉCOUVREZ NOS FORMULES
ADRÉNALINE
VITALITÉ & BACK COUNTRY

SUR NOTRE SITE INTERNET
WWW.ESF-MERIBEL.COM

PASS FAMILLE*

2 ENFANTS (- 18 ANS) + 2 ADULTES
EN COURS COLLECTIFS 6 1/2 JOURNÉES

= TARIF ENFANTS APPLIQUÉ SUR
L'ENSEMBLE DES COURS

🕒 Toute la saison

*Offre non applicable pour les stages

760 €
~~828 €~~

FORMULE DÉCOUVERTE

1 COURS COLLECTIF OFFERT (MATIN OU APRÈS-MIDI)
POUR UNE PERSONNE AYANT 2 ENFANTS
OU 2 ADULTES INSCRITS EN COURS 5 1/2 JOURNÉES.

📍 Chaudanne - Mottaret

🕒 Du 03/01 au 05/02 et du 06/03 au 22/04/2016

1 cours collectif offert matin ou après-midi



GARDERIE

POUR LES 18 MOIS À 3 ANS

Fournir obligatoirement un justificatif d'âge

GARDERIE "LES SATURNINS"

Nb de cours	Matin 9h-12h	Après-midi 14h-17h	Matin + Après-midi	Repas gardé 12h-14h
1	31 €	31 €	50 €	25 €
5	136 €	136 €	220 €	116 €
6	161 €	161 €	258 €	138 €

Chaudanne



JARDINS D'ENFANTS

POUR LES 3 À 5 ANS

"CLUB PLOU-PIOU"

Nb de cours	Matin 9h-12h	Après-midi 14h-17h	Matin + Après-midi	Repas gardé 12h-14h
1	31 €	31 €	50 €	29 €
5	136 €	136 €	220 €	126 €
6	161 €	161 €	258 €	151 €

Chaudanne - Rond-point - Mottaret

COURS COLLECTIFS

ENFANTS - 13 ANS

Possibilité repas gardé (cf Plou Plou)



COURS COLLECTIFS

DÉBUTANT À ★ D'OR

Nb de cours	Matin 9h15-11h45	Après-midi 14h15-16h45	Journée	Midi ▲ 12h15-14h
SANS FORFAIT				
5	170 €	170 €	250 €	114 €
6	190 €	190 €	270 €	134 €

AVEC FORFAIT

Vallée de Méribel : débutant à 2^{ème} étoile

5	285 €	285 €	365 €	229 €
6	316 €	316 €	396 €	260 €

Si votre niveau est ★ de Bronze ou ★ d'or et que vous souhaitez prendre des cours collectifs à la journée, reportez-vous au STAGE BASECAMP.

Chaudanne - Mottaret : toute la saison / Altiport : pour journées entières uniquement, et du 21/02 au 04/03/2016 / Rond-Point : uniquement du 20/12/2015 au 1/01/2016 et du 7/02 au 4/03/2016

▲ Du dimanche 21/02 au vendredi 4/03/2016, uniquement au départ de Chaudanne et Mottaret.

COURS COLLECTIFS SPÉCIAL PRINTEMPS

1, 2 ET 3 ★, 8 PERSONNES MAX.

Nb de cours	9h30-13h30
5	365 €
6	396 €

Chaudanne - Mottaret

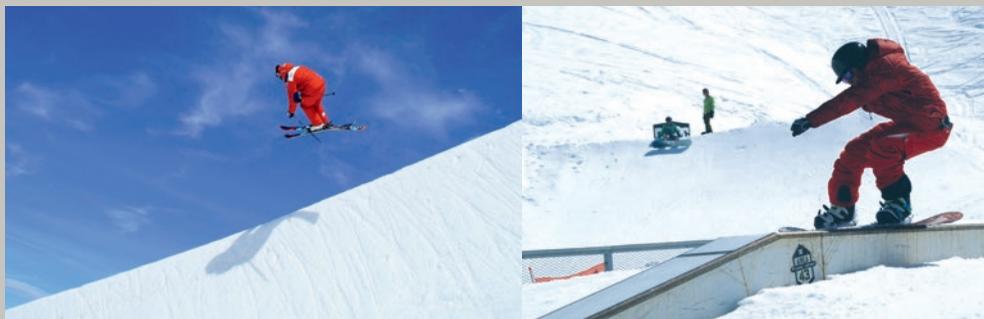
Ⓞ Du 27 mars au 15 avril 2016.

Forfait 3 Vallées non inclus.

SAUF INDIQUÉ, LES TARIFS NE COMPRENNENT PAS LES FORFAITS DE SKI

Réservez votre forfait sur www.s3v.com ou www.skipass-meribel.com

Forfait à présenter le 1^{er} jour des cours. Pour être sûr d'acheter le forfait adapté, rendez-vous à la rubrique "forfaits recommandés" à la page 8.



COURS PRIVÉS JEUNES

SKI ALPIN, HORS PISTE, SNOWBOARD, FREESTYLE, TÉLÉMARK, SKI DE FOND, BIATHLON, HANDISKI

Le ski sur-mesure entre amis ou en famille pour les plus jeunes !

📍 Lieux de rendez-vous au choix : Chaudanne - Rond-Point des Pistes - Mottaret - Hôtels

COURS PRIVÉS MAXIMUM 6 PERSONNES

Nb de cours	Matin / 9h15-11h45	Après-midi / 14h15-16h45	Journée
1	205 €	200 €	400 €
DU 5 AU 19 DÉCEMBRE 2015 ET DU 3 AU 27 AVRIL 2016			
1	170 €	165 €	340 €
DU 2 JANVIER AU 6 FÉVRIER ET DU 5 MARS AU 2 AVRIL 2016			
1	205 €	180 €	400 €
5	1025 €	800 €	2000 €

HANDISKI

Nb de cours	1h30 test	2 heures	Journée
1	180 €	220 €	420 €

📍 Blanchot. Matériel de ski assis inclus. Hors forfait remontées mécaniques.

SKI COACHING

JUSQU'À 4 PERSONNES

Un tarif exceptionnel pour une véritable séance personnalisée.

Nb de cours	Midi - 12h30-14h
1	100 €
5	380 €
6	460 €

APRÈS-MIDI XXL

À PARTIR DE 12H30, MAX. 8 PERS.

Nb de cours	4 heures de cours
1	300 €

LES STAGES

POUR LES ADOS !

Prévoir 15 à 20 € pour les déjeuners.

Du 20/12/2015 au 1/01/2016 - Du 7/02 au 4/03/2016 - Du 03/04 au 22/04/2016

STAGE BASE CAMP - 8-17 ANS - NIVEAU 3★, ★ BRONZE*

📍 Chaudanne - Mottaret - Rond Point des Pistes

COMPETITION CAMP - 11-17 ANS - NIVEAU ★ D'OR*

📍 Chaudanne - Mottaret

Nb de cours	Journée - 9h15 à 16h30
5	300 €
6	340 €

STAGE SLALOM 📍 Chaudanne - Mottaret

NIVEAU FLÈCHE DE BRONZE, ARGENT, VERMEIL*

STAGE ELITE 📍 Chaudanne

NIVEAU FLÈCHE D'OR*

Nb de cours	Journée - 9h15-12h + 13h30-16h30
5	320 €
6	380 €

FREESTYLE CAMP KID - 11-13 ANS - NIVEAU ★ D'OR*

FREESTYLE CAMP JUNIOR - 14-17 ANS - NIVEAU ★ D'OR*

Nb de cours	Journée - 9h15-12h + 13h30-16h30
5	300 €
6	350 €

📍 Chaudanne - Mottaret
Dorsale recommandée

COURS SNOWBOARD - À PARTIR DE 8 ANS

NIVEAU DÉBUTANT À XX*

Nb de cours	Matin 9h15-11h45	Après-midi ▲ 14h15-16h45
5	170 €	170 €
6	190 €	190 €

📍 Chaudanne - Mottaret

Protège-poignets recommandés

▲ Les cours "Matin" ont lieu toute la saison. Les cours "Après-midi" ont lieu uniquement aux dates mentionnées ci-dessus

STAGE SNOWPARK - NIVEAU BOARD XX & XXX*

Nb de cours	Journée - dès 9h15
5	305 €

📍 Chaudanne

▲ Du 7/02 au vendredi 4/03/2016 uniquement

TEAM MASTER CAMP - 14-17 ANS - NIVEAU ★ OR*

Nb de cours	Journée - 9h15-12h + 13h30-16h30
5	300 €
6	340 €

📍 Chaudanne ▲ Nombre de places limité
Dates et renseignements au +33 (0)4 79 08 60 31

*Niveau requis.

NIVEAUX

ADULTES

- +** **Classe débutant.**
Forfait obligatoire. Vous n'avez jamais chaussé de skis.
- +** **Classe 1 • Skieur débrouillé (Piste verte).**
Vous glissez face à la pente en chasse-neige. Vous tournez bien en virages chasse neige et virages élémentaires.
- +** **Classe 2 • Skieur Moyen (Piste bleue/Piste rouge).**
Vous dérapez et vous êtes capable d'effectuer des virages parallèles trace large.
- +** **Classe 3 • Bon skieur (Piste rouge/Piste noire).**
Vous descendez en virages skis parallèles sur toutes les pentes. Vous skiez en toutes neiges, tous terrains (virages parallèles).
- +** **Classe 4 / Expert • Très bon skieur (Piste noire/Hors piste).**
Vous skiez à l'aise en toutes situations. Pistes, hors-piste.

ENFANTS

- +** **Cours débutant (pas de bâtons)**
Club Piou-Piou • Pour les 3-5 ans.
- +** **Cours flocon (pas de bâtons)**
Pour les débutants enfants.
Préparation au test du Flocon : virage chasse-neige avec retour skis parallèles, trace directe élémentaire en travers de la pente, test d'équilibre en glissement face à une pente faible.
- +** **Cours 1^{ère} Etoile**
Pour les enfants ayant obtenu le Flocon.
Préparation au test de la 1^{ère} étoile : succession de virages élémentaires dérapés, traversée skis parallèles, pas tournants sur pente faible.
- +** **Cours 2^{ème} Etoile**
Pour les enfants ayant obtenu la 1^{ère} Etoile.
Préparation au test de la 2^{ème} étoile : succession de virages élémentaires affinés, dérapage en biais de base, pas de patineur de base.
- +** **Cours 3^{ème} Etoile**
Pour les enfants ayant obtenu la 2^{ème} Etoile.
Préparation au test de la 3^{ème} étoile : succession de virages de base, trace directe perfectionnée terminée par un dérapage frein.
- +** **Cours Etoile de Bronze**
Pour les enfants ayant obtenu la 3^{ème} Etoile.
Préparation au test de l'étoile de Bronze, parcours non chronométré en virages affinés avec 2 changements de rythme, godille de base, passage de bosse avec léger décollage.
- +** **Cours Etoile d'Or**
Pour les enfants ayant obtenu l'étoile de Bronze.
Préparation au test de l'Etoile d'Or, petit slalom géant chronométré, enchaînements techniques réalisés en virages et godilles perfectionnés.
- +** **Cours compétition**
Pour les étoiles d'Or.
Préparation aux tests : Flèche (slalom géant), Chamois (slalom spécial), Saut, Classement Ski Open.

REMONTÉES MÉCANIQUES

Rappel : les forfaits de remontées mécaniques sont OBLIGATOIRES, même pour les débutants (adultes et enfants).

- Les forfaits de remontées mécaniques sont gratuits pour les enfants de moins de 5 ans, sur présentation d'un justificatif d'âge.
- Pour les enfants du niveau 3^{ème}, étoile de bronze, d'or, compétition : le forfait de remontées mécaniques est à prendre séparément. Dans ce cas, choisir la formule sans les remontées mécaniques.
- Si vous achetez le "pass famille" ou le "Pass Tribu", prendre la formule cours sans remontées mécaniques.

FORFAITS RECOMMANDÉS

- Pour les enfants jusqu'à la 3^{ème} étoile incluse, stage slalom, snowboard débutants et snowboard X, adultes débutants et Classe I : forfait Vallée de Méribel.
- Adultes à partir de classe II, hors piste, autres stages (basecamp, team master camp, competition camp, freestyle camp kid & junior, snowboard XX et XXX, snowpark) : forfait 3 Vallées
- Avant de réserver des "cours + remontées mécaniques", renseignez-vous sur le "PASS FAMILLE" auprès des caisses de remontées mécaniques. (Si vous résidez à Méribel : 04 79 08 65 32 ou si vous résidez à Mottaret : 04 79 08 20 00).

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Se présenter à l'heure au départ des cours.
- Le port du casque est fortement conseillé pour les enfants.
- Pensez aux Lunettes et à la crème solaire.
- L'ESF n'assure pas ses élèves, nous vous conseillons de prendre le carré neige
- Les leçons non annulées 48 heures à l'avance seront facturées.

LIEU DE RASSEMBLEMENT

MÉRIBEL

- Chaudanne : toute la saison, toutes prestations jusqu'au 15/04/2016
- Rond Point des Pistes : cours collectifs enfants du dimanche 20/12/2015 au vendredi 8/01/2016 - du dimanche 7/02/2016 au vendredi 4/03/2016
- Altiport : cours collectifs enfants journée du dimanche 21/02/2016 au vendredi 4/03/2016
- Blanchot : ski de fond et raquettes. Sauf du 17 au 24 avril 2016, les cours collectifs seront regroupés à Mottaret

MOTTARET

- Toute la saison jusqu'au 24/04/2016



ESF Vallée de Méribel

BP17 - 73550 MÉRIBEL
Bureau de Méribel Office du Tourisme
Tél +33 4 79 08 60 31 • Fax +33 4 79 08 60 80
contact@esf-meribel.com - **ESF Méribel**
www.esf-meribel.com

Bureau du Mottaret
Tél. +33 4 79 00 49 49 • Fax +33 4 79 08 54 45

Bureau de la Chaudanne
Tél. +33 4 79 08 58 81 • Fax +33 4 79 00 49 54

Bureau du Rond Point
Tél. +33 4 79 08 89 42 • Fax +33 4 79 00 47 58

