



# Déterminez votre niveau



Ski adultes	Ski enfants	Snowboard
<p><b>Débutant</b> Vous n'avez jamais fait de ski, ou vous ne savez pas encore prendre le téléski. Partez sur de bonnes bases en apprenant rapidement les éléments fondamentaux du ski.</p>	<p><b>Débutant – Ourson</b> Je n'ai jamais fait de ski, ou j'ai le niveau Piou piou. Je commence au jardin d'enfants. J'apprends le virage chasse neige en toute sécurité.</p>	<p><b>Débutant</b> Vous n'avez jamais fait de snowboard. Objectif : la bonne technique de base pour évoluer en toute confiance sur piste facile. Ne brûlez pas les étapes !</p>
<p><b>Classe 1</b> Vous avez une semaine de ski dans les jambes, vous descendez les pistes vertes, souvent en chasse-neige. Evoluez vers le virage parallèle pour skier avec plus de facilité et d'assurance.</p>	<p><b>Flocon</b> J'ai le niveau ourson. Je commence dans le jardin, et dès que mon niveau le permettra, je vais skier sur les grandes pistes.</p>	<p><b>Niveau 1</b> Vous avez minimum 1 semaine de snowboard et vous tournez en Front &amp; Back Side sur une piste bleue. Objectifs : varier et perfectionner les virages + initiation freestyle.</p>
<p><b>Classe 2</b> Vous tournez parallèle sur pistes bleues, vous n'êtes pas encore très à l'aise sur les rouges. La classe 2 est la solution pour perfectionner votre virage parallèle et travailler le rythme.</p>	<p><b>Préparation 1<sup>ère</sup> étoile</b> J'ai le niveau flocon. Je fais des virages chasse neige et je prends le téléski tout seul. Cette semaine, je perfectionne mon chasse-neige et j'apprends à finir les virages skis parallèles.</p>	<p><b>Niveau 2</b> Vous avez +/-3 semaines de snowboard, vous évoluez facilement sur une piste rouge avez des notions de Flat. Objectifs : Evoluer toute neige et tout terrain et de nouveaux éléments de freestyle.</p>
<p><b>Classe 3</b> Vous avez au moins 5 ans d'expérience. Vous tournez parallèle partout. Affinez votre technique pour évoluer sans contrainte en toute neiges, dans les bosses et sur les pentes soutenues.</p>	<p><b>Préparation 2<sup>ème</sup> étoile</b> J'ai le niveau 1<sup>ère</sup> Etoile. Sur piste facile, je passe partout. Cette semaine l'objectif est le virage parallèle de base et les dérapages arrondis.</p>	<p><b>Niveau 3</b> Vous avez plusieurs années d'expérience (+5 semaines). Objectifs : Corriger les attitudes et atteindre la perfection en flat, freestyle et freeride.</p>
<p><b>Classe 4 - Hors-piste</b> Vous skiez en toutes neiges et vous êtes à l'aise sur des pistes noires. Nous vous proposons de découvrir les itinéraires hors pistes peu connus. Le forfait 3 Vallées peut être demandé.</p>	<p><b>Préparation 3<sup>ème</sup> étoile</b> J'ai le niveau 2<sup>ème</sup> Etoile. Je skie parallèle sur pente faible. Cette semaine, je perfectionne mon virage parallèle sur piste rouge et j'apprends la godille.</p>	<p><b>Niveau 4</b> Vous êtes un rider de très bon niveau, rejoignez nous ! Objectifs : Tailler les plus belles courbes dans les meilleurs spots de Freeride. Nos meilleurs riders vous donneront leurs trucs pour avoir le meilleur style et réussir les tricks les plus fous !</p>
<p><b>Classe 4 - Compétition **</b> Entraînement au slalom et au slalom géant ! Le passage des tests « Flèche et Chamois » est inclus dans le stage. Niveau Flèche de bronze minimum.</p>	<p><b>Préparation étoile de bronze</b> J'ai le niveau 3<sup>ème</sup> étoile. Je skie parallèle. Le programme : technique, godille et initiation au slalom géant.</p>	
	<p><b>Préparation Etoile d'Or (à partir de 6 ans)</b> J'ai le niveau 3<sup>ème</sup> Etoile. J'aime la vitesse, les pistes rouges et noires. Le programme : technique, bosses, godille et initiation au slalom géant. Test chronométré.</p>	

## Pour votre information :

- ✓ Pour le surf, les protections pour les poignets ainsi que les genouillères sont vivement recommandées. Pour tous les cours collectifs, le casque pour les enfants est fortement conseillé.
- ✓ Vous devez être personnellement assuré. L'acquisition d'une carte de cours ne comprend ni forfait de remontées mécaniques ni assurance.
- ✓ Les conditions atmosphériques, les pannes de remontées mécaniques ou autres incidents ne peuvent être imputables à l'ESF.

Horaires des cours : (\*) 14:15-16:45 jusqu'au 4/02/2012

	Haute saison	Basse saison
<b>Cours collectifs Ski adulte</b>	9:15-12:00 / 14:30-17:00(*)	9:15-12:00 / 14:30-17:00(*)
<b>Cours collectifs Ski enfant</b>	9:00-12:00 / 14:30-17:00(*)	9:00-12:00 / 14:30-17:00(*)
<b>Cours collectifs Snow adulte</b>	9:00-12:00 / 14:30-17:00(*)	9:00-12:00 / 14:30-17:00(*)
<b>Cours collectifs Snow enfant</b>	9:00-12:00 / 14:30-17:00(*)	9:00-12:00 / 14:30-17:00(*)
<b>Initiation Raquette</b>		

