



*École de ski  
Chamonix Mont-Blanc*



[esfchamonix.com](http://esfchamonix.com)

# Bienvenue à l'École de Ski de Chamonix



## *Vous êtes dans la vallée de Chamonix !*

A 10 km l'Italie, à 15 km la Suisse, tout droit l'autoroute, pour un accès express vers Annecy, Lyon, Paris... Genève et son aéroport international, à moins d'une heure !  
Chamoniards naturellement, mais aussi russes, japonais, anglais, espagnols, allemands, suédois, portugais...  
Nos 280 moniteurs et guides de haute montagne multilingues vous offrent un enseignement unique et personnalisé.  
Pédagogues expérimentés, ils vous feront partager leur passion de la glisse et des montagnes de notre vallée.

## *Venez faire la Fête... En Rouge !*

Toutes les monitrices et moniteurs de l'École de Ski Français de Chamonix vous invitent à la grande fête de l'hiver !

Chaque hiver, retrouvons-nous sur la place du Triangle de l'Amitié, face à notre Maison de la Montagne, pour une grande soirée conviviale.  
Au programme : musique live, vin chaud, tartiflette géante, marmite de chocolat chaud...  
Et pour gagner un voyage, des paires de skis, des skipass...  
Une grande tombola est organisée au profit de la Caisse de Secours des Moniteurs.



[esfchamonix.com](http://esfchamonix.com)

**ECOLE DE SKI  
CHAMONIX  
5 BUREAUX...  
A VOTRE SERVICE**

**ESF Maison de la Montagne**  
Bureau principal  
Tél. : +33 (0)4.50.53.22.57  
Email : [info@esfchamonix.com](mailto:info@esfchamonix.com)

**ESF Chamonix-Sud**  
Tél. : +33 (0)4.50.53.43.00  
**ESF Les Planards**  
Tél. : +33 (0)4.50.55.82.41

**ESF Le Savoy**  
Tél. : +33 (0)4.50.53.19.61  
**Club enfants Les Piou-Piou**  
Tél. : +33 (0)4.50.55.90.17



6 | 7

*L'igloo des Piou-Piou*



8 | 11

*L'île Enchantée*



30 | 33

*Safari Mont-Blanc*



34 | 37

*Grand Ski Riviera*



12 | 15

*La Vallée des Étoiles*



16 | 17

*Altitude FreeStyle*



38 | 39

*Boarding Time !*



40 | 41

*Rythmes Nordiques*



18 | 21

*Tour de Pistes*



22 | 23

*La Vallée Blanche*



42 | 43

*Croisière Grande Nature*



44 | 45

*Cham'HandiSki*



24 | 27

*Destinations... Très Privées*



28 | 29

*Jardins Secrets*



46 | 47

*Cham'Events*



48 | 49

*Guide des Cours et Tests*



## L'igloo des Piou-Piou



Au cœur de Chamonix, des lieux magiques peuplés de grands animaux multicolores, de jeux et de rires invitent à la joie et l'amusement... Bienvenue dans la maison de Piou-Piou, le grand refuge des tout petits.

Confiez nous vos enfants, notre garderie s'adapte à vos rythmes personnels. Avant et / ou après les cours de ski, avec ou sans repas et goûter, nous assurons une prise en charge sur-mesure des enfants de 3 à 12 ans, tous les jours, de 8H30 à 17H. Transport en minibus privé de votre résidence à nos garderies, repas chauds, équilibrés et variés, menus spéciaux adaptés à votre enfant (végétarien, sans sucre,...),

vous allez apprécier un service d'excellence. Côté ambiance, voici Piou-Piou, Garoloup, Blanchot, et leurs compères qui déboulent... C'est l'atroupement ! Une guirlande de visages rieurs s'enroule, s'accroche et grimpe dans les bras de nos mascottes géantes. Eclats de rires, rigolades, les bouts d'choux se lâchent pour des moments inoubliables. Autour d'eux, notre équipe. Spécialisés dans l'accueil des enfants, nos animateurs sont à leurs petits soins... Encadrés, choyés, ils s'amuse dans un cadre idéal, protégé et sécurisé. Et les parents, rassurés et sereins, peuvent profiter des belles journées de ski... La vie est belle !



### Vous allez découvrir

- De vastes espaces : salle de jeux, salle de repas, vestiaires
- Des activités variées et ludiques, des ateliers d'éveil
- La facilité d'accès de nos Clubs

### Vous allez apprendre

- La prise en charge sur-mesure votre test de fin de stage
- Le dynamisme et la convivialité des équipes d'encadrement
- L'accueil avant et après les cours, la qualité des repas servis

### Vous allez aimer

- Jeux et activités en extérieur et en intérieur
- Garderie, repas chaud, goûter...



Le temps du grand voyage a sonné...  
Vers un nouvel horizon blanc étincelant, un monde merveilleux où tout glisse, tourne, et trace...  
Embarquez vos enfants, et accostez sur les rives de nos îlots chamoniards, pour une plongée dans le grand bain du ski.

Accueillis par Sifflole la Marmotte, Blanchot le Lapin, et leurs compères les mascottes, vos enfants sont entraînés dans une farandole de jeux et de rires. Peureux ou intrépides, fiers ou hésitants, les voilà partis... A la découverte du ski. Dès 3 ans, nos Clubs Piou-Piou Les Planards

et Le Savoy accueillent les moussaillons des neiges. Mascottes d'animation, jardin d'éveil, parcours pédagogiques, tapis magique et fil neige ; par petits groupes de 6 enfants, ils apprennent à se déplacer, à glisser avec ces drôles d'instruments, les skis ! Pédagogie personnalisée, approche ludique, rires... Encadrés par une équipe dédiée, vos enfants s'initient et progressent à leur rythme, en s'amusant ! Au fil des jours, la position prend de l'assurance, les gestes se font plus sûrs, et les glissades s'enchaînent sur les pistes d'initiation du Savoy ou des Planards. Enthousiastes, les enfants rêvent déjà de leurs premières Etoiles...



## *L'île Enchantée*





#### Vous allez découvrir

- Nos jardins d'enfants et leurs espaces sécurisés
- La facilité d'accès de nos Clubs Piou-Piou
- Des ateliers d'éveil ludiques

#### Vous allez apprendre

- Comment se déplacer, glisser et s'arrêter skis aux pieds
- L'équilibre, les bonnes attitudes pour glisser en confiance
- Vos premières descentes

#### Vous allez aimer

- Les groupes limités à 6 élèves
- L'expérience et la convivialité de nos équipes d'encadrement
- Nos formules d'accueil... All inclusive ou sur-mesure





## *La Vallée des Étoiles*



Il est des aventures qui, comme les livres, s'approchent et se découvrent au fil des lignes, au long des pages qui rythment, de courbes et de virages calligraphiés, ses chapitres étoilés.

Apprentis ou petits virtuoses, venez écrire en traces pleines et déliées, les feuilles blanches de votre aventure de skieur. Du Flocon à l'Etoile d'or, des débutants à la classe compétition, les enfants suivent un programme d'enseignement précis, adapté à chaque niveau. Objectif : apprendre et maîtriser les fondamentaux techniques pour réussir son test et gagner l'Etoile tant convoitée ! Progression graduelle, encadrement personnalisé,

au fil des jours, les pistes s'enchainent, les pentes varient. Sous l'oeil et les conseils du moniteur, les gestes se font plus précis, les courbes s'allongent, la vitesse se maîtrise.

Et les enfants prennent de l'assurance, osent... Il est temps de prendre de l'altitude, de s'élever vers les pentes du Brévent et de la Flégère. Les pistes rougissent, les premières noires pointent leurs pentes techniques, et les sourires pétillent sur les visages rosés par les joies du ski ! Dans quelques jours, ce sera l'heure tant attendue... Le grand moment du vendredi, l'apothéose de la remise des médailles : un feu d'artifice d'émotions pour les premiers trophées des petits champions !





#### **Vous allez découvrir**

- Une pédagogie personnalisée
- Les pistes adaptées du Savoy, des Planards
- Les domaines ensoleillés du Brévent, de La Flégère

#### **Vous allez apprendre**

- Les fondamentaux techniques pour gagner vos Etoiles
- L'attitude juste, la gestuelle adaptée
- Les règles pour skier en sécurité

#### **Vous allez aimer**

- Le savoir-faire et la bonne humeur de nos moniteurs
- La variété de nos formules : Stage 6 jours ou 3 jours, Session journée
- La médaille incluse dans le prix du stage 6 jours





# Altitude Freestyle



Il est des destinations qui vous soulèvent, vous décollent, et font tourner les corps et les têtes... Alors si vous aimez prendre l'air et goûtez à l'apesanteur, envollez-vous avec ESF Cham'Airlines, destination la planète freestyle.

Acrobates en herbe, fans de rotations, lancez-vous, le temps des pirouettes est arrivé !  
 Chaussez vos twin tip, ajustez votre casque, et c'est parti pour un vol direct vers les plus beaux spots de voltige de Chamonix.  
 Big air, sessions Airbag, snow park ou half pipe naturels, vous allez voyager en classe grand Air !  
 Enfants ou ados, nos stages freestyle backcountry

vous offrent le mix' idéal entre pédagogie spécifique et découverte de la montagne.  
 De la technique pour l'apprentissage des figures essentielles, des astuces pour améliorer son style, ses réceptions de sauts. On perfectionne ses trajectoires, ses appuis, avec un objectif : skier avec un maximum d'aisance en terrains variés.  
 A la découverte des espaces hors-pistes, vous apprendrez les règles essentielles de sécurité pour évoluer sur ces terrains sauvages.  
 Et pour tenter de nouvelles figures, en toute sécurité, lâchez-vous sur l'AirBag du Brévent...  
 Un vrai bonheur pour tous les apprentis freestylers, petits et grands !



### **Vous allez découvrir**

- Un programme spécial Freestyle
- Les meilleurs spots backcountry de la vallée
- Le snow park des Grands Montets, les half pipes naturels du Tour

### **Vous allez apprendre**

- Les fondamentaux freestyle : ollies, grabs', rotations 360°/720°
- La technique freeride : maîtrise tout terrains, les bonnes attitudes en poudreuse
- Evoluer en sécurité en zones hors-piste non glacière

### **Vous allez aimer**

- L'ambiance « spécial ados »
- Les sessions AirBag au Brévent
- Le choix des formules : Stage ou Session journée



Sentir le vent en plein visage, le frisson de l'accélération, l'exaltation des courbes... Cap sur des circuits au goût excitant de vitesse et de grands espaces.

Compétiteurs en herbe, apprentis pilotes, amateurs de sensations carving, ces destinations sensations sont pour vous... Dans le portillon de départ de nos stages très « racing », vous allez goûter à la ronde infernale des piquets. Encadrés par notre team de moniteurs-entraîneurs, vous plongez dans une vraie ambiance slalom. Des enfilades de portes, des bleues serrées, des rouges glissantes, des doubles virevoltantes...

Au menu, apprentissage et progression technique en Slalom et Géant, tests de préparation à la Flèche, au Chamois. Et si on passait en mode freeski, libre et tout terrain ! Notre programme Cham'Ski Cross vous entraîne sillonner et rayer de longues courbes les plus belles pistes de la Vallée, et bien progresser... Effectuer des appuis précis, des trajectoires plus fluides, bien skier en neige fraîche ; à chaque run, votre moniteur aborde un point technique, corrige une attitude, réexplique un mouvement. Et pour les lève-tard, on passe en mode grand tourisme. Destination détente, avec les sessions Cham'Ski Cool l'après-midi, pour le plaisir du ski en plein soleil !



## Tour de Pistes





**Vous allez découvrir**

- Le stade de Slalom du Brévent
- Les domaines d'altitude :  
Le Brévent, La Flégère, Le Tour,  
Les Grands Montets

**Vous allez apprendre**

- Le contrôle et la précision  
des trajectoires
- La technique pour varier  
les courbes, et les appuis  
en toutes neiges

**Vous allez aimer**

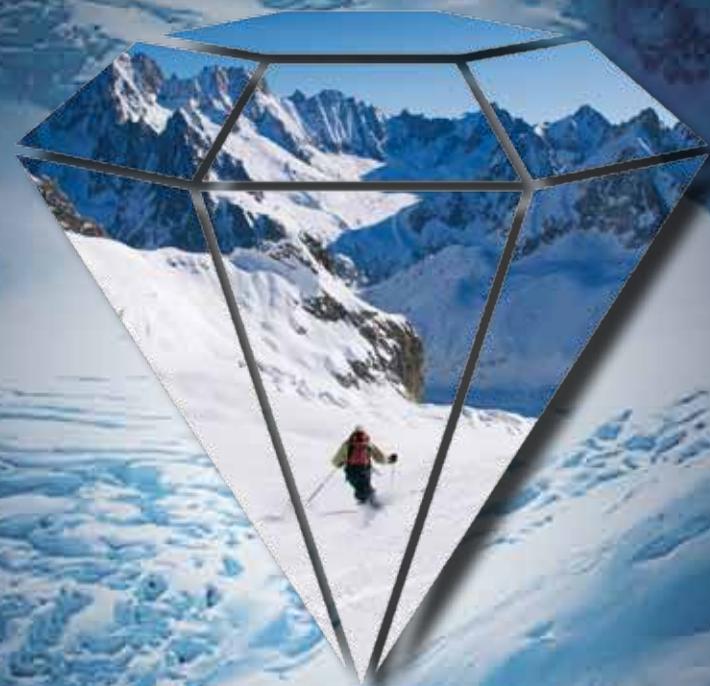
- La qualité d'accueil,  
l'enseignement personnalisé
- Le stage spécifique Slalom / Géant
- Les horaires « spécial lève-tard »  
du Cham'Ski Cool



**CHAM'ELITE**  
**CHAM'PERFORMANCE**  
**CHAM'CROSS**  
**CHAM'SKI COOL**



RESERVEZ EN LIGNE  
[ESFCHAMONIX.COM](http://ESFCHAMONIX.COM)



# La Vallée Blanche



Il est des lieux comme des visages, qui ne s'oublient pas, et restent à jamais gravés dans la mémoire de ceux qui un jour, ont croisé leur chemin. De ces rares rencontres qui transforment une vie de skieur, la Vallée Blanche est de celle-ci...

Au sommet, l'arête. Rituel initiatique et passage obligé vers le graal, vous tentez de rester serein, détendu ; mais l'altitude, les perspectives abruptes de l'austère face nord de l'Aiguille du Midi vous aspirent, la beauté sauvage vous subjugué, coupe le souffle et fait taper le cœur !  
Après les frissons, la récompense...  
Sous vos skis crisse une neige de rêve, froide et légère.

De courbes en petits virages, sur les traces de votre moniteur-guide, vous glissez au long d'immenses combes glaciaires, slalomez entre séracs et crevasses.  
Dissimulé aux premiers regards, le refuge du Requin apparaît. Pause. Sur un petit nuage, vous flottez...  
Le temps est suspendu, votre esprit, encore abasourdi de sensations, s'évade au fil des sommets qui l'enivrent. Bientôt, la pente se fait plus douce, le glacier s'étire, la vallée approche...  
Un dernier effort pour rejoindre le chalet des Mottets, et déjà, vous glissez vers Chamonix, sur un large chemin au cœur des sapins.  
Ca y est, vous pouvez le dire... J'ai skié la VB !



### Vous allez découvrir

- Un glacier unique
- Une descente de 22 km
- Les plus prestigieux sommets : Mont Blanc, Grandes Jorasses, Dent du Géant, Grand Capucin, Aiguille Verte, les Drus,...

### Vous allez apprendre

- Comment skier en sécurité sur un glacier
- Reconnaître les crevasses, les séracs
- Utiliser l'équipement de sécurité hors-piste

### Vous allez aimer

- Le choix de l'itinéraire, ses variantes
- L'expérience de votre moniteur-guide
- La pause détente casse-croûte au refuge du Requin



CHAM'  
VALLÉE BLANCHE





Laissez-vous glisser dans le confort d'un service exclusif et sur-mesure, et profitez d'une croisière très VIP qui s'offre à vous...

Au matin, devant votre résidence, vous échangez tranquillement avec votre moniteur personnel sur le programme du jour. Où skier la meilleure neige, profiter du plus beau soleil ? Grands Montets, Val Veny ou l'une des perles du Valais voisin ? Tentés... Et si l'on restait dans la vallée, à la découverte d'itinéraires préservés qui font le bonheur des initiés, chute... Ski, snowboard, ski nordique, télémark, initiation ou performance, définissez votre menu.

Spécialiste averti des domaines du Mont-Blanc, votre moniteur vous proposera des idées d'itinéraires, de programmes originaux, et ensemble vous composerez le vôtre. Déplacements en véhicule privé, téléphériques pré-réservés, priorité aux remontées mécaniques, choix des « bonnes tables » de la Vallée, les contraintes s'effacent pour laisser place au plaisir de vivre... Vos envies ! Notre engagement,... Vous faire partager le meilleur de notre expérience, et vous transmettre un enseignement privé de la plus haute qualité. Et faire que cet échange, plus qu'un cours de ski, soit pour vous un authentique moment de convivialité.

## *Destinations... Très Privées*





#### Vous allez découvrir

- Un service privé d'excellence, exclusif et personnalisé
- Un programme sur-mesure
- Le meilleur des pays du Mont-Blanc

#### Vous allez apprendre

- Initiation, progression, perfectionnement spécifique...
- Optimiser votre style, skier plus efficace

#### Vous allez aimer

- Skier comme vous aimez, où et quand vous voulez !
- Trajets en véhicule privé, priorité aux remontées mécaniques
- La disponibilité de votre moniteur, son écoute attentive



CHAM'PRIVÉ  
CHAM'PRIVÉ INITIATION  
CHAM'PRIVÉ 2H





## Jardins Secrets



Au fond de soi, de sa passion, naissent les grandes aventures... De ces voyages qui s'accomplissent au coeur d'univers sauvages et engagés, l'appel des grandes pentes est de ceux là.

Grandes faces, couloirs cachés, lignes furtives à l'ombre des faces Nord... C'est le souffle court, à voix basse et l'oeil brillant, que ces lieux se racontent. Rite initiatique, le ski de pente raide est un culte que nous vous invitons à célébrer par un pèlerinage au coeur de ses cathédrales mythiques. Couloirs du Brévent, Pas de Chèvre, Grand Envers... Approcher ces joyaux sauvages ne s'improvise pas. Selon votre expérience, et les conditions de neige,

votre moniteur-guide choisira l'itinéraire idéal. Pas à pas, il vous initiera : apprentissage des techniques spécifiques, des bons réflexes à adopter. Vous allez découvrir comment choisir la bonne ligne de descente, anticiper un changement de neige, repérer une plaque de glace, déjouer les crevasses... Et signer de vos plus belles traces ces pentes de légende. Vous rêvez d'exception, de sommets vierges et poudreux, de longues courbes sur des pentes sans fin ? Pour vivre des sessions héliski d'anthologie, nous guideront vos spatules vers les plus beaux sites. Destinations, difficulté, avec votre moniteur-guide, vous définirez votre programme... Comme un goût de paradis.



### Vous allez découvrir

- L'univers des « grandes pentes »
- Le Pas de Chèvre, le Grand Envers, le Glacier de Toule,...
- Les sommets du Valais, du Valgrisenche, du Val La Thuile, du Valtournenche en Italie

### Vous allez apprendre

- Les techniques de virage en pentes raides
- Skier en confiance en neiges difficiles
- Comment évoluer en sécurité en zone glaciaire

### Vous allez aimer

- Le service privé, la relation privilégiée avec votre moniteur-guide
- Les conseils et astuces pour bien skier en poudreuse
- La diversité des sites d'héliski



## *Safari Mont-Blanc*

Aller voir plus loin... Eternelle tentation du voyageur, irrésistible attraction du départ, vivez les frissons de ceux en partance vers un ailleurs.  
Un ailleurs de périples exotiques, de vallées aux noms teintés de mystère et de rêves.  
Un ailleurs qui vous entraîne dans un ski safari...  
A la découverte des neiges du Mont-Blanc.

8H30, devant votre résidence, votre moniteur vous accueille avec sa question rituelle : où voulez-vous skier ?  
Et oui, chaque matin, il vous propose un choix de trois destinations différentes. Objectif : varier les plaisirs, et trouver la meilleure neige du jour.  
De Chamonix, on joue à saute-mouton avec les frontières des pays du Mont-Blanc...

Suisse, Italie, au fil des jours, les vallées s'enchaînent, les pistes succèdent aux éclats de rires...  
Un beau plongeon tête en avant dans la « fraîche », une jolie escapade sur un glacier poudreux, votre moniteur distille ses conseils, sélectionne les meilleures pistes, dénêche une combe encore vierge...  
Guidé par son expérience, votre technique s'optimise, votre style s'affine, et la grande boucle du Mont-Blanc glisse dans la bonne humeur.  
Pistes détente à Megève, vallons au soleil d'Italie, poudreuse secrète en Valais, ou ski dans les mélèzes à la mode valdotaine, vous allez mixer les plaisirs, et les saveurs des bonnes tables de nos montagnes !  
Et demain, on repart à l'aventure... Vers de nouvelles expériences Mont-Blanc Ski Discovery.





**Vous allez découvrir**

- Chamonix, Verbier, Megève Courmayeur
- La diversité des domaines du Mont-Blanc
- Des itinéraires originaux

**Vous allez apprendre**

- Skier avec aisance en terrains variés (piste / hors-piste)
- Optimiser votre technique en poudreuse
- Développer votre sens du terrain

**Vous allez aimer**

- Le programme sur-mesure
- Accès prioritaire aux remontées mécaniques, téléphériques pré-réservés
- Le ski au cœur des mélèzes





Destination... Carpe diem.  
Au fil des longs rubans blancs de notre vallée,  
embarquez vers les plaisirs des grandes croisières...  
En mode détente, au gré des courbes et des escales,  
laissez-vous séduire par les charmes du ski en classe  
grand tourisme.

Cham'Ski Session... Un nom comme une invitation  
à tous ceux dont l'envie de progresser aisément,  
de parfaire leur technique, rime avec plaisir  
des rencontres.  
Débutants ou confirmés, venez déguster le ski  
en format loisirs, et à plusieurs, c'est encore mieux...  
Plus convivial, plus motivant, on échange et on partage  
les sensations, et les éclats de rire !

Stimulé par l'émulation du groupe, vous progressez  
plus aisément.  
Au gré des pistes, votre moniteur vous délivre  
un enseignement personnalisé, précis, et efficace.  
Selon vos capacités, vous révisez un geste technique,  
améliorez une attitude, découvrez le plaisir  
des courbes coupées, et des premières escapades  
en poudreuse...  
Par petites touches, l'expérience et le regard avisé  
de votre moniteur vous feront évoluer rapidement,  
et en toute sécurité.  
Vacances, j'oublie tout...  
Alors si vous aimez associer ski et soirées tardives,  
une mention spéciale pour nos sessions  
Cham'Ski Cool spécial après-midi !



# Grand Ski Riviera





#### **Vous allez découvrir**

- Une pédagogie de haute qualité
- Un programme varié
- Une atmosphère conviviale

#### **Vous allez apprendre**

- Les techniques essentielles pour skier efficace
- Contrôler votre vitesse, vos trajectoires
- Skier en confiance

#### **Vous allez aimer**

- L'attention de votre moniteur, son approche personnalisée
- L'ambiance Grand tourisme
- Le choix des pistes



**CHAM'SKI SESSION  
CHAM'SKI COOL**



**RESERVEZ EN LIGNE  
ESFCHAMONIX.COM**



## Boarding Time!



Graal des glisseurs, réserve royale pour chasseurs de poudreuse et de grands espaces, mine de diamants à ciel ouvert, les mots s'emballent à décrire la fascination et l'irrésistible attraction de Chamonix. Au cœur de ces terres de légendes, suivez-nous sur la trace du snowboard...

Des premières glisses aux grands itinéraires sauvages, votre moniteur vous entraîne sur les pentes de votre passion. A chaque niveau, un programme adapté, des spots variés vous assurent de progresser rapidement et efficacement, sur tous les terrains. Après l'apprentissage des fondamentaux, on passe en mode freeride, ou freestyle...

Au fil des runs, par des conseils précis, ajustés à chaque situation, votre moniteur vous aide à comprendre et corriger vos erreurs, parfaire votre attitude, vos courbes et mieux anticiper les reliefs du terrain.

En connaisseur averti, votre moniteur vous ouvrira les portes des plus beaux spots de la Vallée. Sur ses traces, en confiance, vous goûtez aux grands espaces, et savourez la joie des longues descentes. Dès 8 ans, par petits groupes de 4 à 6, les enfants aussi s'initient au snowboard. Pistes adaptées, pédagogie personnalisée, notre formation spécial Kids leur assurent des progrès rapides, en toute sécurité.



### Vous allez découvrir

- Le snowpark des Grands Montets, le half pipe du Tour
- Les sessions AirBag au Brévent
- Les meilleurs spots de Chamonix

### Vous allez apprendre

- Evoluer en sécurité, maîtriser votre vitesse et vos trajectoires
- Optimiser votre technique freestyle / freeride
- Progresser en flat tricks, big air, rotations...

### Vous allez aimer

- Le programme freestyle backcountry
- L'esprit et les conseils de votre moniteur
- Le stage spécial 8-12 ans



## Rythmes Nordiques



Chamonix la nordique... A l'abri des regards et des hautes cimes de la vallée, il est des destinations discrètes qui se devinent, et se dévoilent paisiblement... Forêt des Praz, Bois du Bouchet, à pas glissés ou patinés, partez sur les traces des espaces nordiques du Mont-Blanc.

Promenade ou performance, skating ou alternatif, laissez-vous porter par vos envies de glisse et d'itinérances. Encadré par l'expérience et l'attention de votre moniteur, vous glissez et progressez à votre rythme. Vous améliorez votre technique, votre aisance en descente, et respirez un grand bol de pure nature.

Une envie d'évasion, de varier les horizons et les plaisirs vous titille ? Osez une initiation au Biathlon, et pour les voyageurs, suivez-nous sur le Nordic Tour. Ce programme vous invite à une jolie boucle autour des domaines du Mont-Blanc, à la découverte des plus beaux sites et itinéraires de ski nordique. Des pistes ensoleillées du Val Ferret en Italie aux douces forêts de Megève et du Val d'Arly, la variété des paysages alpins rythmera cette croisière nordique. Sportive ou contemplative, de la balade de deux heures à un stage de plusieurs jours, faites une pause nature. Activez-vous... En ski nordique.



### Vous allez découvrir

- Les longues pistes en forêt
- Les plus beaux itinéraires du Mont-Blanc
- Une expérience exclusive... Le Biathlon

### Vous allez apprendre

- Les techniques de skating, du pas alternatif
- Comment bien utiliser ses bâtons
- Les astuces pour skier efficace

### Vous allez aimer

- L'échange avec votre moniteur
- Nos groupes réduits : 6 à 8 personnes
- La convivialité des formules Groupe



CHAM'NORDIC SESSION  
CHAM'BIATHLON  
CHAM' PRIVÉ NORDIC  
CHAM'PRIVÉ 2H INITIATION



# Croisière Grande Nature



Voyage en immersion... Nature.  
Sous vos pas, le crissement des cristaux de neige fraîchement tombés rythme le silence givré de l'immensité endormie...  
Furtives et discrètes, des traces d'animaux s'égrainent comme autant de signes de vie au cœur de ces espaces que l'on pourrait croire déserts.

Dans le grand blanc de l'hiver, la marche en raquettes vous entraîne sur des chemins au goût d'aventure... Pour petits et grands.  
Vos jambes se réchauffent, le rythme s'installe, et sur les pas de votre moniteur, vous progressez vers le soleil qui perce déjà la cime des sapins.

L'astre de lumière vous offre une arrivée féérique sur les crêtes. Instants de beauté, de visions qui laissent sans voix, pour le seul plaisir de la contemplation.  
En mode panoramique, la vallée de Chamonix se découvre. Les perspectives s'étirent à l'infini, et d'un seul regard vous embrassez l'horizon ciselé par les aiguilles et les sommets du Mont-Blanc.  
Après la pause, c'est la descente.  
On en profite pour assimiler quelques astuces techniques pour s'offrir de belles glissades !  
Et si vos pas vous menaient côté sud, vers les pentes ensoleillées des vallées voisines ?  
Profitez de notre circuit Raquettes Tour, et partez à la découverte des pays du Mont-Blanc.



## Vous allez découvrir

- Les plus belles balades de la Vallée
- Les crêtes du Prarion
- Les itinéraires ensoleillés du Val Veni (Italie)

## Vous allez apprendre

- Utiliser des raquettes à neige
- Progresser aisément en terrains variés
- Les règles de sécurité pour randonner en hiver

## Vous allez aimer

- L'ambiance grande nature
- Le choix d'itinéraires adaptés à vos envies
- Le circuit Découverte entre France et Italie



# Cham' Handiski



Bienvenue à vous !  
Spécialiste de l'enseignement et de l'accueil Handiski, l'Ecole de Ski de Chamonix vous invite à découvrir et profiter en toute sécurité des plaisirs du ski.

Enfant, adulte, débutant ou confirmé, en ski assis ou debout, vous allez apprécier le savoir-faire de notre équipe d'enseignants diplômés d'état, experts spécialement formés à la pratique Handiski. Notre approche pédagogique vous assure une qualité d'enseignement unique, et un service sur-mesure délivré par des moniteurs passionnés par l'envie de vous faire partager les joies du ski.

Bien vous accueillir, c'est vous permettre de disposer d'équipements homologués et conçus pour répondre à l'ensemble des demandes...

Nous sommes à votre disposition. Contactez-nous ! Aveugle ou mal voyant, handicap des membres inférieurs ou supérieurs, une pédagogie adaptée et un équipement spécialisé vous sont proposés, en partenariat avec les skis DYNASTAR.

Dualski, uniski, fauteuil ski, ski-kart... Votre moniteur définira le matériel le mieux adapté, afin que vous puissiez skier dans des conditions idéales, quel que soit votre handicap. Vous évoluerez sur piste en toute sécurité, avec d'authentiques sensations de glisse. Plaisir assuré !



## Vous allez découvrir

- Les joies de la glisse
- Les pistes de la vallée les mieux adaptées à votre programme

## Vous allez apprendre

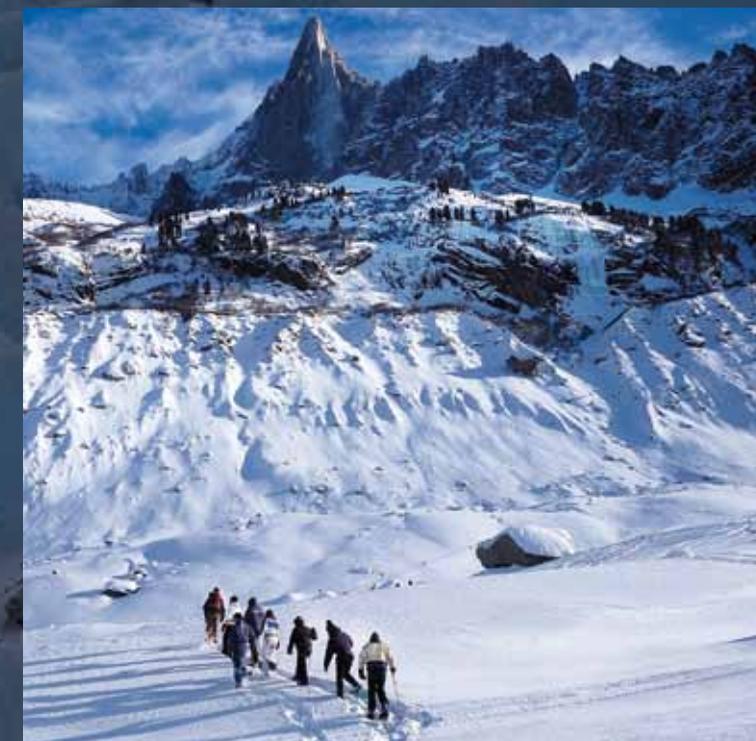
- Utiliser l'équipement adapté à votre handicap
- Evoluer aisément sur piste

## Vous allez aimer

- Les sensations pures ski !
- L'attention et la pédagogie de votre moniteur
- Le choix des pistes



*Cham' Events*



## *Votre partenaire privilégié*

Entreprises, associations, ou groupes privés, vous souhaitez créer un événement original dans le cadre unique de la vallée de Chamonix. Accueil, logistique, encadrement... L'ESF Chamonix est votre partenaire pour créer et faire de vos temps forts des moments inoubliables.

### **A votre écoute**

Exposez-nous vos idées... Et ensemble, nous définirons le programme le mieux adapté à vos objectifs, à la structure et aux capacités de votre groupe. Challenges sportifs, aventure, découverte... Notre savoir-faire permet de vous proposer une gamme d'offres thématiques, adaptées à tous publics. Vous recherchez un programme exclusif, des activités hors du commun ? Consultez-nous, et nous imaginerons ensemble un concept à la mesure de vos souhaits.



### **Congrès, séminaires, événements d'entreprise, stages incentives**

Bénéficiez de notre savoir-faire et de notre expérience dans la gestion de groupes - jusqu'à 300 personnes - en milieu neige et montagne. Guides de haute-montagne, moniteurs de ski, accompagnateurs moyenne montagne, conducteurs de chiens de traîneau, animateurs... Notre équipe de professionnels, spécialistes des actions événementielles, vous assure un service d'excellence, avec une exigence de sécurité optimale.

### **ESF CHAMONIX - Events Organisation**

e-mail : [events@esfchamonix.com](mailto:events@esfchamonix.com)  
Tél. : + 33 (0)4 50 53 22 57

# Guide des Cours et Tests



Alpine coaster  
**Luge**  
DE CHAMONIX

**Ouvert  
toute l'année !  
Open all year!**



**LUGE ALPINE COASTER  
CHAMONIX**

Un grand huit au coeur  
des montagnes !

Domaine skiable LES PLANARDS  
5 mn du centre ville



SKI ALPIN - ENFANTS	
<b>Jardin d'enfants</b>	J'ai entre 3 et 5 ans, je n'ai jamais skié.
<b>Ourson</b>	J'ai plus de 5 ans, je n'ai jamais skié, ou très peu.
<b>Flocon</b>	J'ai l'Ourson. Je skie en chasse-neige et je prends le télési.
<b>1e Etoile</b>	J'ai le Flocon. Je tourne en virages chasse-neige. Je sais freiner et m'arrêter.
<b>2e Etoile</b>	J'ai la 1e Etoile. J'enchaîne les virages élémentaires. Je découvre le dérapage.
<b>3e Etoile</b>	J'ai la 2e Etoile. J'enchaîne les virages élémentaires, skis parallèles, et boucle mes virages en dérapage.
<b>Etoile de Bronze</b>	J'ai la 3e Etoile. J'enchaîne les virages à courts et moyens rayons. Je maîtrise mon équilibre latéral et le schuss.
<b>Etoile d'Or</b>	J'ai l'Etoile de Bronze. Je souhaite perfectionner les virages élémentaires en réduisant le dérapage. Je veux apprendre à évoluer en godille et en grandes courbes.
<b>Stage Performance</b>	J'ai l'Etoile d'Or. Je maîtrise de petits slaloms, j'enchaîne les virages en terrains variés.
<b>Stage Elite Racing</b>	Mon objectif : la Flèche. Je recherche la performance en slalom et en ski toutes neiges, tous-terrains. Mon objectif : la Flèche, le Chamois.

SKI ALPIN - ADULTES	
<b>Débutant</b>	Je n'ai jamais skié.
<b>Classe 1</b>	J'ai déjà skié plus d'une semaine. Je skie sur piste verte et bleue facile. J'effectue le virage parallèle de base.
<b>Classe 2</b>	Je skie sur piste bleue et rouge facile. Skieur moyen, je suis à l'aise ski parallèle sur piste rouge. Je skie sur piste noire.
<b>Classe 3</b>	Bon skieur. Je descends à vitesse soutenue toutes les pistes rouges. Très bon skieur. J'évolue sur tous les terrains, toutes les neiges, des pistes noires aux pentes hors-piste.
<b>Classe 4</b>	

SNOWBOARD - ENFANTS & ADULTES	
<b>Découverte</b>	Je n'ai jamais pratiqué ou très peu.
<b>Snowboard 1</b>	J'enchaîne mes virages sur piste bleue. Je réalise des virages élémentaires sur pente moyenne et effectue mes premiers 180° glissé.
<b>Snowboard 3</b>	J'enchaîne des virages de différents rayons sur pente moyenne, avec mes premiers 180° sauté.
<b>Snowboard Expert</b>	J'adapte ma technique aux conditions de neige et au terrain. J'effectue tous les types de virage. Je maîtrise les figures.

POUR UNE PROGRESSION EFFICACE ET EN TOUTE SÉCURITÉ,  
IL EST ESSENTIEL DE CHOISIR LE COURS CORRESPONDANT  
À SON NIVEAU TECHNIQUE RÉEL.

**OURSON**  
Effectuer un parcours facile de type nordique. Effectuer une évolution "serpentée" en virages chasse-neige, matérialisée par 4 à 5 piquets. Effectuer une trace directe face à la pente, terminée par un virage chasse-neige.

**FLOCON**  
Enchaîner 7 à 8 virages chasse-neige avec retour skis parallèles, sur un parcours matérialisé adapté. Effectuer une trace directe élémentaire en travers de pente, avec une trajectoire rectiligne. Tenir l'équilibre en glisse face à la pente en réalisant de petits sauts, d'un pied sur l'autre, sur petite bosse, sur pente faible.

**1<sup>e</sup> ETOILE**  
Enchaîner des virages élémentaires dérapés, sur parcours matérialisé adapté. Réussir une trace directe en traversée, avec une trajectoire courbe. Effectuer des pas tournants sur pente faible, avec un départ en oblique.

**2<sup>e</sup> ETOILE**  
Enchaîner une dizaine de virages élémentaires perfectionnés, sur un parcours matérialisé adapté. Effectuer un dérapage élémentaire en biais. Effectuer le pas de patineur élémentaire.

**3<sup>e</sup> ETOILE**  
Enchaîner une dizaine de virages imposés par 10 à 12 piquets, sur une pente intermédiaire. Effectuer un faston simple. Effectuer une trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein.

**ETOILE DE BRONZE**  
Réussir un tracé non chronométré de 15 à 20 portes, évalué sur la capacité à enchaîner des virages de base perfectionnés, avec 2 changements de rythme sur pente variée : alternance de virages à moyens et courts rayons. Effectuer un passage de bosse avec léger décollage, sur piste ou terrain aménagé.

**ETOILE D'OR**  
Réussir un petit slalom type Géant chronométré, avec un temps maximum de 50% au-dessus du temps de l'ouvreur. Réussir des enchaînements techniques en virages et godilles perfectionnés sur neige et terrains variés.

AGE  
CATÉGORIE



BABY



ENFANT



JUNIOR



ADULTE

TRANSPORT  
MINI BUS  
PRIVÉ



DIFFICULTÉ  
NIVEAUX

DÉBUTANT / CLASSE 1

CLASSE 2 / 3

CLASSE 4

EQUIPEMENT  
SÉCURITÉ  
AVALANCHE





MGM, 50 ANS DE PROJETS EN IMMOBILIER ET TOURISME DANS LES ALPES

# CHAMONIX

Mont-Blanc

*Nouveau programme*

Devenez propriétaire MGM

# LE CRISTAL DE JADE

RÉSIDENCE DE TOURISME



Appartements du 2 au 5 pièces,  
entièrement meublés et décorés  
Piscine, sauna, hammam, cardiotraining.



BUREAU DE VENTE MGM CHAMONIX  
Tél. +33 (0)4 50 53 42 50

Renseignez-vous sans attendre

[www.mgm-constructeur.com](http://www.mgm-constructeur.com)

BANQUE POPULAIRE  
DES ALPES



MONT BLANC  
SKI & GUIDE  
COMPAGNIE

[esfchamonix.com](http://esfchamonix.com)