



**esf** ÉCOLE  
DU SKI  
FRANÇAIS

*Pour le plaisir*



Tél. 04 76 95 33 19  
Fax : 04 76 94 79 51  
[contact@esfautrans.com](mailto:contact@esfautrans.com)  
[www.esfautrans.com](http://www.esfautrans.com)

ESF Autrans 



BANQUE POPULAIRE  
**AUVERGNE RHÔNE ALPES**

*Autrans*   
Vercors naturellement

SAISON 2017/2018



**SPEED LUGE VERCORS**

La sensation nature en toute saison !

LUGE SUR RAILS 4 SAISONS



ÉMOTIONS, RIRES

Site du Claret - 38880 Autrans

Tél. 04.76.94.40.06

Horaires d'ouverture à consulter sur le site ou sur Facebook

[www.speed-luge-Vercors.fr](http://www.speed-luge-Vercors.fr)  speed luge vercors

Autrans  
Méaudre \*

## L'équipe de l'ESF AUTRANS

*vous souhaite la bienvenue*

Le directeur de l'ESF Autrans et son équipe sont à votre disposition pour vous conseiller et effectuer vos réservations.



- **Ouverture de l'ESF** : des vacances de Noël à la fermeture de la station de ski.
- **Bureau central** : situé 34 pl. Julien Bertrand, ouvert tous les jours
  - Hors vacances de 9h à 12h et de 14h à 17h
  - Vacances : 9h-18h non stop
- **Ski alpin** : point de vente au domaine de la Sure
- **Ski de fond** : point de vente au centre nordique (maison des sports) pendant les vacances scolaires.

### Sommaire

Jardin d'enfants .....	p. 2 et 3
Cours collectifs .....	p. 4 et 5
Cours privés .....	p. 6 et 7
Ski de fond .....	p. 8 et 9
Animations et activités de l'ESF .....	p. 10 et 11
Infos pratiques .....	p. 12
Comment choisir son cours.....	p. 13 à 15



## Produits régionaux

**Fromages - Vins - Miels,  
Confitures - Tisanes**

**2 Impasse du Connetable  
38880 Autrans**

**Tél. 04 76 95 39 48**

# Jardin d'enfants



VACANCES DE NOËL	LA SURE
Petit jardin (3-4 ans)	12h-13h
Jardin d'enfants (4 à 7 ans)	14h-16h

VACANCES DE FÉVRIER	LA SURE
Petit jardin (3-4 ans)	12h-13h 13h-14h*
Jardin d'enfants (4 à 7 ans)	10h-12h 13h-15h* 15h-17h

\* Attention, ces cours ne sont proposés que lors des semaines où deux zones de vacances se chevauchent, **tous les cours ont lieu avec un minimum de 5 inscrits.**

A la Sure, un tapis roulant et un espace réservé aux tous petits de l'école de ski permettent de faire découvrir la glisse aux enfants de façon ludique. Différents ateliers leur permettent de se familiariser avec le ski et d'apprendre en s'amusant.

Après une semaine de ski, les enfants passeront le niveau Piou Piou au petit jardin et le niveau Garolou pour les plus grands !

## À NOTER

Une médaille de fin de stage est incluse dans la carte de 6 cours collectifs

## TARIFS :

**Petit jardin :** 14 € pour le cours de 1h.

**Jardin d'enfants :** 25 € le cours de 2h  
ou 135 € la carte de 6 cours  
(du dimanche au vendredi)

## Conseils aux parents

Lors du cours jardin d'enfants 2h, un gouter est fourni, merci de nous faire part de toute allergie alimentaire.

Il n'y a pas besoin de forfaits pour les cours dans le jardin d'enfants qui est un tapis roulant réservé à l'Ecole de ski.

Réservation pour les vacances conseillée courant janvier.

Pendant les cours, merci de ne pas suivre votre enfant et de vous éloigner du jardin d'enfants, il progressera encore plus vite.

Habillez vos enfants chaudement, anorak, bonnet, gants sans oublier les lunettes et la crème solaire.

Merci de placer dans la poche de votre enfant un papier avec votre nom et numéro de téléphone et même votre lieu d'hébergement en cas d'urgence.

Un cours d'essai peut être envisagé si votre enfant skie pour la 1<sup>ère</sup> fois.

Les cours ne sont pas remboursables.



# Cours collectifs

## alpin et snowboard

*Pour les enfants comme pour les adultes, rien de tel qu'une semaine de cours collectifs pour progresser au sein d'un groupe de 12 personnes maximum et découvrir le domaine.*

Les cours ont lieu du dimanche au vendredi ; en raison de la progression rapide du groupe, on ne peut intégrer un cours collectif que le dimanche ou le lundi.

Le forfait n'est pas compris dans le prix des cours. Les cartes de 6 cours sont prioritaires sur les tickets à l'unité.

Pour les vacances de février, nous vous conseillons vivement de réserver courant janvier via notre site internet et notre vente en ligne.

Le passage des tests est inclus dans le cours et il a lieu le vendredi.

Les cartes de cours et les tickets ne sont pas remboursés.

VACANCES DE NÖEL	LA SURE
Ourson, flocon et étoiles (1 <sup>ère</sup> , 2 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> , bronze)	14h-16h
Étoile d'or, compétition	13h-16h
Surf	14h-16h
Ados débutants (9-13 ans)	14h-16h
Adultes débutants	14h-16h

VACANCES DE FÉVRIER	LA SURE
Ourson, flocon	10h-12h 13h-15h* 15h-17h
Étoiles : 1 <sup>ère</sup> , 2 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> et bronze	10h-12h 13h-15h* 15h-17h
Étoile d'or, compétition	9h-12h
Snow	13h-15h (zone double) 15h-17h (zone simple)
Ados débutants (9-13 ans)	10h-12h
Adultes débutants et confirmés	10h-12h

\* Attention, ces cours ne sont proposés que lors des semaines où deux zones de vacances se chevauchent, **tous les cours ont lieu avec un minimum de 5 inscrits.**

**À NOTER**  
Une médaille de fin de stage est incluse dans la carte de 6 cours collectifs

### TARIFS SKI ALPIN ET SURF :

**Cours 2h enfant** (de 4 à 11 ans inclus) : . . . . 25 €

**Carte de 6 cours enfant** : . . . . . 135 €

**Cours 2h adulte** (12 ans et plus) : . . . . . 28 €

**Carte de 6 cours adulte** : . . . . . 150 €

**Cours 3h compétition enfant** : . . . . . 35 €

**Carte de 6 cours compétition enfant** : . . . . 180 €

**Cours 3h compétition adulte** : . . . . . 38 €

**Carte de 6 cours compétition adulte** : . . . 195 €

# Cours privés

De 1 à 4 élèves, ils permettent un travail plus intensif. C'est un moyen idéal pour progresser plus vite, corriger un défaut tenace ou apprendre une nouvelle technique : ski alpin, snowboard, télémark, saut à ski, ski de fond...



## Durée du cours : 1h

- Réservation par téléphone hors vacances (paiement sécurisé) ou au bureau de l'ESF, seuls les cours payés sont considérés comme retenus.
- Les cours ne sont pas remboursés et peuvent éventuellement être reportés une fois.
- Les cours achetés le jour de la prestation ne sont pas remboursés.
- Pour les vacances de février, nous vous conseillons de réserver via notre site internet et le bulletin de réservation.
- En période de vacances, les horaires les plus courants sont 9h ou 12h, les autres créneaux peuvent être placés selon les disponibilités des moniteurs.
- Vous pouvez demander à votre moniteur de vous faire passer un test de niveau lors de votre dernière séance.



## TARIFS :

1 ou 2 personnes (1h) : ..... 44 €  
3 ou 4 personnes (1h) : ..... 56 €

### Groupe entre 5 et 12 personnes (2h) (constitué par vos soins) :

Semaine hors vacances : ..... 160 €  
Week-ends et vacances : ..... 180 €

Engagement moniteur journée (7h) : ..... 365 €



# Cours collectifs

## ski de fond

Les cours collectifs de ski de fond, en alternatif ou en skating ont lieu pendant les vacances scolaires, pour apprendre ou vous perfectionner en petit groupe. Rendez-vous au centre nordique ou sur le plateau de Gève en cas de faible enneigement.

COURS COLLECTIFS	VACANCES DE NOEL	VACANCES DE FEVRIER
Enfants	14h-16h	15h-17h
Adultes	14h-16h	15h-17h

**À NOTER**  
une médaille de fin de stage est incluse dans la carte de 6 cours collectifs

### TARIFS DU SKI DE FOND :

Cours de 2h enfant : ..... 25 €

Carte de 6 cours enfant  
(5 cours de 2h + une sortie de 4h) : ..... 155 €

Cours de 2h adulte (12 ans et plus) : ..... 28 €

Carte de 6 cours adulte  
(5 cours de 2h + une sortie de 4h) : ..... 165 €

Groupe entre 5 et 12 personnes (2h) :  
(constitué par vos soins) :

- Semaine hors vacances : ..... 160 €
- Week-ends et vacances : ..... 180 €

# Biathlon

Vous souhaitez découvrir le biathlon, nouvelle discipline phare ? Le cours allie skating et tir à la carabine, à 10 m ou à 50 m pour les initiés. Après plusieurs séances, vous pouvez passer le test de biathlon, une véritable mise en situation avec un parcours chronométré en skating et du tir à 10 m.

### INITIATION COLLECTIVE :

Tir à 10m, à partir de 10 ans (2h) ..... 38 €  
uniquement pendant les vacances scolaires  
se renseigner au bureau

### TARIFS COURS PRIVÉS :

Biathlon à 10 m :  
- 1 à 2 personnes : ..... 56 €  
- 3 à 4 personnes : ..... 66 €

Biathlon à 50 m à Gève :  
- 1 personne : ..... 63 €

Groupe entre 5 et 9 personnes (2h)  
(constitué par vos soins) : ..... 240 €

# Animations et activités

## de l'ESF



### Ski adapté

L'ESF Autrans est équipée de deux tandems, d'un dual piloté, d'un dualski, d'un uniski et de deux luges nordiques pour les personnes en situation de handicap. Nos moniteurs sont formés pour tous les types de handicap et vous ferons découvrir le plaisir du ski et ses sensations. Tarif des leçons particulières, matériel compris, (50 €/heure).



### Descente au flambeaux des moniteurs

Le jeudi soir pendant les vacances scolaires d'hiver, les moniteurs feront leur descente aux flambeaux sur la piste du petit Claret à la tombée de la nuit, ambiance assurée.



### Marche aux étoiles

Le vendredi soir pendant les vacances scolaires, une marche aux étoiles est organisée dans le village pour les enfants ayant participé aux cours de ski, avec les moniteurs. Une boisson chaude vous sera offerte pour bien finir la semaine de ski !



## Activités :

**Stages de skating :** Plusieurs week-ends de la saison (hors vacances) sont dédiés à des stages de skating, niveau débutant ou perfectionnement, 6h de pratique pour bien apprendre les bases ou progresser. Dates disponibles sur notre site internet.

**Sorties raquettes :** sortez des chemins classiques, en journée ou en soirée avec votre moniteur !

**Randonnée nordique :** Une activité ski de fond en pleine nature qui se pratique hors des pistes balisées et avec un matériel spécifique.

**Initiation au saut à ski :** Envolez-vous sur des bosses puis des tremplins de saut à ski à Autrans avec nos moniteurs spécialistes de la discipline.

**Course d'orientation à ski :** Deux parcours avec des balises à trouver en ski, peu importe votre niveau ou votre technique, une activité à découvrir à tout prix !

**Télémark :** Si vous maîtrisez le ski alpin, essayez-vous au télémark, la technique et l'esprit de cette discipline valent le détour.

plus d'infos sur notre site internet : [www.esfautrans.com](http://www.esfautrans.com)

# Infos pratiques

## Autrans ski alpin

**La Sure :** à 5 km du village, accès en voiture ou en navette

- Jardin d'enfants.
- Cours privés tous niveaux.
- Cours collectifs tous niveaux.
- Passage de la flèche le vendredi matin.
- Point de vente ESF.
- Pas de loueur de ski.
- Salle hors sac.
- Caisse forfait.

## Autrans ski nordique : deux sites

**Centre nordique :** situé dans le village

- Cours privés tous niveaux.
- Cours collectifs tous niveaux.
- Biathlon tir à 10 m.
- Passage du nordiccross pendant les cours collectifs.
- Point de vente ESF pour les cours de ski de fond.
- Loueur de ski.
- Caisses.
- Navettes pour le plateau de Gève.

(en cas de manque de neige les cours sont déplacés à Gève).

**Plateau de Gève :**

- Accessible uniquement en navette gratuite depuis le centre nordique ou le parking Jean Babois.
- Cours privés et collectifs tous niveaux uniquement en cas de manque de neige.
- Biathlon à 50 m.
- PAS de point de vente ESF (uniquement bureau central et centre nordique).
- Pas de caisse forfait (uniquement au centre nordique et parking Jean Babois).
- Pas de loueur de ski (uniquement au village).













# Choisir son niveau

## de ski

À chaque cours correspond un niveau, il est important de bien se situer pour progresser rapidement.

Si le moniteur constate un niveau différent du reste du groupe, il pourra changer son élève de groupe.

### SKI DE FOND

Capacités enfants	Cours	insigne
• Je découvre le ski nordique, Je glisse sur terrain plat, j'apprends le chasse neige sur pente douce	Ourson	
• Je me déplace en poussées simultanées, je monte en escalier et en ciseaux, je m'arrête en chasse neige	Flocon	
• Je sais changer de direction, faire des descentes faciles et enchaîner des virages en chasse neige	1 <sup>ère</sup> étoile ou Classe 1	
• Je fais de la marche glissée, j'apprends le pas tournant et maîtrise les descentes	2 <sup>e</sup> étoile ou classe 2	
• Je sais tourner, faire le pas alternatif et la poussée simultanée, je prends de la vitesse	3 <sup>e</sup> étoile ou Classe 3	
• En plus du pas de patineur, je sais faire le pas tournant vers l'aval et je fais des virages skis parallèles	Étoile de bronze	
• Je skie sur tous les terrains en enchaînant différents pas, je vais dans la pente malgré creux et bosses	Étoile d'or	
• J'apprends le pas de patineur	Skate accueil	
• J'améliore ma technique en montée, descente et je perfectionne mes mouvements	Skate perfectionnement	
• Je découvre la discipline, j'apprends à tirer avec un appui et à tirer essoufflé	Biathlon bronze	
• J'améliore ma technique avec un effort modéré	Biathlon argent	
• Je maîtrise les bases avec différentes intensités	Biathlon vermeil	
• J'adapte tous les éléments du biathlon avec efficacité et je fais un meilleur temps	Biathlon or	



# Choisir son niveau de ski





## SKI ALPIN

Capacités enfants	Cours	insigne
• J'ai 3 ou 4 ans et je découvre le ski	Piou piou	
• Je descends la piste du jardin d'enfants et je commence le chasse neige	Garolou	
• Je commence à prendre les remontées mécaniques, je contrôle ma vitesse et m'arrête par un virage chasse neige	Ourson	
• Je traverse la piste ski parallèles, je prend de la vitesse mais je peux freiner et je commence à déraper	Flocon	
• J'enchaîne les virages élémentaires et je sais déraper	1 <sup>ère</sup> étoile	
• Je peux enchaîner les virages sur pente moyenne, rester équilibré malgré un terrain instable	2 <sup>e</sup> étoile	
• J'enchaîne les virages, même dans un petit slalom, je maîtrise le schuss et je m'arrête en dérapage	3 <sup>e</sup> étoile	
• Je commence à skier dans tout type de neige, je dérape de moins en moins, je passe dans un boarder cross	Étoile de bronze	
• Je sais faire un slalom, de la godille, je skie sur toutes les pistes et je respecte les règles du skieur	Étoile d'or	
• Je veux m'essayer au slalom spécial (chamois) et au slalom géant (flèche)	Compétition	
• Je prend les remontées et je gère ma vitesse en dérapage dans la ligne de pente frontside et backside. J'apprends à m'arrêter en arrondi.	Goomie rider	
• J'enchaîne les virages de base et je sais faire la feuille morte, je commence à glisser sur des boxs.	Rookie rider	
• J'enchaîne les virages sur toutes les pistes ou sur un parcours, je sait sauter et faire des 180° sur piste.	Izzi rider	

**À NOTER**  
une médaille de fin de stage est incluse dans la carte de 6 cours collectifs



## SKI ALPIN

Capacités ados/adultes	Cours	insigne
• Je découvre le ski, les virages élémentaires et les remontées mécaniques	débutant	
• Je fais des virages en chasse neige et des dérapages sur pente faible	Degré 1	
• J'enchaîne les virages, je sais m'arrêter en dérapant et je découvre la godille	Degré 2	
• J'enchaîne les virages perfectionnés sur toute piste et toute neige, je maîtrise la godille.	Degré 3	
• Je veux m'essayer au slalom spécial (chamois) et au slalom géant (flèche)	Compétition	
• Je trouve ma position, découvre la glisse et devient autonome sur piste verte	Surf débutant	
• Je perfectionne mes virages, j'apprends le schuss, découvre les sauts	Surf 1	
• Je gère mes virages sur piste rouge, maîtrise le schuss, découvre les figures et je commence la poudreuse	Surf 2	
• Je surfe en toute neige et je maîtrise quelques sauts et certaines figures.	Surf 3	
• J'effectue une descente libre en toute neige en combinant vitesse, trajectoire, style et efficacité. Je maîtrise des sauts et figures.	Surf expert	

# Les Saveurs des Hauts-Plateaux

Produits régionaux - Fromages fermiers et artisanaux du Plateau  
Ravioles artisanales - Charcuterie - Pain - Légumes  
Plateaux de fromages et paniers cadeaux sur commande



Route de Méaudre - 38880 Autrans - Tél. 04 76 27 77 80  
Ouvert 7j/7 de 7h à 12h30 et de 15h à 19h



# Chrislayne SPORTS

Le désir de liberté  
et l'attrait de grands espaces  
sont dans la nature de l'homme

## LOCATION SKIS

CHRISLAYNE SPORTS  
FOURNISSEUR OFFICIEL DU SERVICE DES PISTES D'AUTRANS

Au pied du Claret - Tél. 04 76 95 30 67  
Face à la Luge des 4 saisons - BP 22 - 38880 AUTRANS  
chrislayne-sports@orange.fr  
www.chrislayne-sports-autrans.fr - f



# L'Auberge <sup>\*\*</sup> de la Croix Perrin

Route de la Croix Perrin - 38250 LANS-EN-VERCORS  
Tél. 04 76 95 40 02 - info@vercors-hotel.com  
www.vercors-hotel.com



Lors de votre passage sur Grenoble  
sur présentation de cette publicité :  
- 10 % sur votre addition

17, Avenue Félix Viallet - 38000 Grenoble  
Tél. 04 76 46 12 09  
www.le-boeuf-au-comptoir.fr

# Domaine ski alpin autrans

04 76 94 78 31

*Autrans  
Méaudre \**  
Vercors naturellement



## NOUVEAU

### Domaine Glisses Ludiques LE CLARET



AUTRANS  
LA SÛRE

## LÉGENDE

- Très difficile
- Difficile
- Moyen
- Facile
- école du ski français
- jardin d'enfants
- salle hors-sac
- picnic
- poste de secours
- parking
- accueil infos
- toilettes
- point de vue
- caisses
- piste de luge
- bordercross





# Bienvenue

à l'**ESF d'AUTRANS**

au 34, place Julien Bertrand

Tél. 04 76 95 33 19

contact@esfautrans.com

www.esfautrans.com



Les monitrices et moniteurs  
de l'ESF d'AUTRANS  
vous souhaitent un agréable séjour  
et remercient vivement les annonceurs  
qui permettent la réalisation  
de cette brochure.

# LA FLAMBÉE

## Restaurant - Pizzeria

**Pizzas à emporter**  
**Cuisson au feu de bois**  
**Cuisine traditionnelle**  
**Terrasse ensoleillée**

Centre village - Autrans    Tél. 04 76 95 32 71  
Ouvert tous les jours en intersaison

# Bar Le Marignan

99, route de Grenoble • 38880 AUTRANS  
06 14 40 93 82

# Intermarché

## SUPER

### VILLARD DE LANS

**OUVERTURE**

- lundi au jeudi de 8h45 à 12h45  
et de 14h30 à 19h30
- vendredi et samedi de 8h45 à 19h30

**Quartier des Geymonds - Tél. : 04 76 95 90 31**

# Cap sur l'Escandille



## Accueil

Familles, individuels,  
groupes, séminaires, scolaires...

**Sur place** Piscine couverte et chauffée, squash,  
sauna, hammam, bain à remous, salle de mise en  
forme, club enfants pendant les vacances scolaires,  
programme complet d'animations pour les adultes.

## 105 chambres :

Prix par personne,  
par jour  
en pension complète

	Basse saison	Haute saison
Adultes	77 €	91 €
12 à 15 ans	70 €	81,50 €
6 à 11 ans	62 €	75,50 €
3 à 5 ans	54 €	64 €
- de 3 ans	46,50 €	53 €

## 33 appartements en location :

de 2 à 12 lits

à partir de 72 € / jour



Village Vacances\*\*\*\* Cap France

931 route de la Sure - 38880 AUTRANS

Tél : 04 76 95 32 02 - Fax : 04 76 95 70 02

escandille@capfrance.com - [www.escandille.com](http://www.escandille.com)