

# ESF

LE SEIGNUS

## Val d'Allos

Réservez en Ligne



www.esf-allos.com

contact@esf-allos.com

Tél. 04 92 83 00 65

### COURS COLLECTIFS

TARIFS	
Ticket unique	40 €
5 cours + médaille	167 €
6 cours + médaille	175 €
5 cours matin + après-midi + médaille	308 €
6 cours matin + après-midi + médaille	318 €
2 cours week-end	75 €

### HORAIRES

VACANCES SCOLAIRES	ENFANTS	ADULTES	SNOWBOARD
22/12 au 28/12	9:30/11:45	l'ESF se réserve le droit d'annuler ou de réduire les cours collectifs en/dessous de 5 élèves	
29/12 au 04/01	9:30/11:45 14:15/16:30		
9/02 au 21/02	9:00/11:00 11:15/13:15 14:45/17:00	9:00/11:00	14:45/17:00
23/02 au 28/02	11:00/13:15		
02/03 au 07/03	12:00/14:15		
HORS VACANCES	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI AU VENDREDI
Piou-Piou à l'Ourson	14:15/16:30	12:15/14:30	11:30/13:30
Flocon à Étoile d'Or	14:15/16:30	12:15/14:30	-

*Tu as validé ton Étoile d'Or.  
Viens découvrir le cours Perfectionnement Loisirs,  
le ski sous toutes ses formes.*

**CES TARIFS NE COMPRENNENT PAS**  
Les remontées mécaniques, le matériel, l'assurance.  
Aucun remboursement ne sera effectué sur les cours de ski



www.club-pioupou.com

Les enfants doivent se présenter aux cours équipés de skis et chaussures et une tenue adaptée en fonction des conditions climatiques.

Le port du casque est vivement conseillé.

Un goûter dans la poche



RELAIS SKI-GARDERIE

Facilitez-vous les vacances, l'ESF et le centre de loisirs vous proposent une formule ski + garderie Centre de loisirs 04 92 83 96 05



### COURS PRIVÉS

TARIFS		
1 heure	50 €	+10 €/pers sup.
1 heure 30	75 €	+ 15 €/pers sup.
2 heures	100 €	+ 20 €/pers sup.
6 heures consécutives	275 €	+ 60 €/pers sup.

### Handiski

Pour les personnes à mobilité réduite  
45 €/ heure



Vous venez régulièrement dans notre station et votre enfant est passionné de ski. Rejoignez le CLUB ESF Entraînements tous les week-ends, vacances de fin d'année et d'hiver.



### Tests Compétition

FLÈCHE OU CHAMOIS : 10 €  
Renseignez-vous pour les possibilités d'entraînement



### Hors-pistes

Découvrez la montagne dans ce qu'elle a de plus vrai en cours privés ou en groupe !

### POUR LE BON DÉROULEMENT DES COURS

- Être muni de sa carte de cours
- Se présenter à l'heure au lieu de rassemblement
- L'ESF décline toute responsabilité pour les accidents corporels ou matériels qui pourraient survenir aux élèves.
- Les pannes de remontées mécaniques, les conditions météorologiques ou autres incidents ne peuvent être imputés aux moniteurs.
- En cas de mauvais temps, les cours qui sont assurés ne sont ni remboursés, ni reportés.
- Aucune réservation ne pourra se faire sans règlement.
- Les horaires peuvent être modifiés selon les impératifs de l'ESF.
- L'ESF se réserve le droit d'annuler ou de réduire les cours collectifs au-dessous de 5 élèves.
- Les tests, étoiles, etc... correspondent à des niveaux techniques et non à des récompenses.

### Ski de Rando

Initiation ou balade  
Découvrez le plaisir de la montagne autrement !



### Rando Raquettes

Venez profiter d'un moment privilégié au cœur de la nature !



### Nordique Biathlon

Classique, Skating, Biathlon



### Neiges & Montagne

- Pack Sécurité
- Pack Ride
- Pack Trace

Permettre de pratiquer sereinement, sur tous types de neige, sur tous terrains, le hors-piste, la rando, la raquette. Sensibiliser tous les publics, skieurs ou non, aux gestes de sécurité car la montagne, ça s'apprend.

# Mon séjour en Montagne

Faites confiance à ceux qui l'aiment

Réservation en ligne dès le mois de septembre

Venez vous délasser dans notre salon, devant le feu de cheminée et déguster nos spécialités; ou profiter de notre terrasse ensoleillée. Chaque jour nous vous proposons une nouvelle suggestion.

La Côte Allos Bar Restaurant Snack

La Résidence - Les Prés 04260 Allos  
Tél : 04 92 89 22 93

Été - Hiver de 9H à 23H  
Week-end Intersaison

La Côte Allos Bar Restaurant Snack

La Résidence - Les Prés 04260 Allos  
Tél : 04 92 89 22 93

Sur Facebook

WIFI ZONE

COMITÉS D'ENTREPRISE FAMILLES & AMIS

Chalet La Superba

Sport - Bien-être

Karine et Christophe DESVIGNES 06 20 95 74 88

www.la-superba-allos.com

Hôtel \*\*\* Restaurant

Plein Soleil

06 98 76 84 13

www.hotelpleinsoleil.com

reservation@hotelpleinsoleil.com

Route du Brec - 04260 Allos

**Au petit Allossard** **SPORT 2000**

**LOCATION** MATÉRIEL DE MONTAGNE  
SKI ALPIN, RANDONNÉE VÊTEMENTS / ACCESSOIRES  
RAQUETTES, TÉLÉMARK DE MARQUE



réserve en ligne : [www.aupetitallossard.sport2000.fr](http://www.aupetitallossard.sport2000.fr)  
VAL D'ALLOS le village • Tél.: 04 92 83 14 62 • [sibertsport@orange.fr](mailto:sibertsport@orange.fr)

**L'Artiste Coiffure**  
propose



Coupez énergétiques Soins énergétiques par le cheveux

Grand Rue, Allos 04 92 83 06 68

**Hôtel Restaurant Bar**  
Les Genticanes



Grand Rue Allos • 04 92 83 03 50 ou 06 80 06 91 51

**SEIGNUS GLISS**  
LOCATION : SKIS, SNOWBOARDS, SNOWSCOOT  
ENTRETIEN RÉPARATION  
BOUTIQUE • PARKING



[seignusgliss.com](http://seignusgliss.com)  
06 66 16 00 16



Map showing ski trails and elevations: L'AU TAPIE 2426, LE GROS TAPY 2374, VALCIBIÈRE 2378, 2041 m, LE SEIGNUS 1500, ALLOS 1400, LE VERDON.

Trails: Cassiopea (red), Pégase (green), Étoile du Berger (blue), Voie lactée (yellow).

**HORS PISTES SPORTS**

**SKIS ▲ SNOWS ▲ BIKES**  
**SKI RANDO ▲ SNOOC**  
**SNOWSCOOT CENTER**

Réserve en ligne : [www.hors-pistes.net](http://www.hors-pistes.net)





HÔTEL ✻ BAR ✻ RESTAURANT ✻  
ÉTÉ - HIVER

**Chez FRANZ**  
SUR LES PISTES

SPÉCIALITÉS DE FONDUES  
RACLETTES - PIERRADES

Accueil de classes de neige et de groupes

Le SEIGNUS  
04260 VAL D'ALLOS  
Tél. 04 92 83 01 06 ou 06 85 31 38 98

[www.hotel-franz.com](http://www.hotel-franz.com)  
e.mail: [francoise.hotel-franz@wanadoo.fr](mailto:francoise.hotel-franz@wanadoo.fr)

**L'Alpage**  
Charcuterie - Fromages  
Plateaux - Raclette  
Dégustation sur place ou à emporter

06 76 91 80 43  
le Village - Allos



du lundi au samedi : 08h30 - 19h30  
le dimanche : 09h00 - 13h00



**Carrefour contact**

résidence Le Vallonet  
av. du Verdon • 04260 Allos  
Tél. : 04 92 83 00 40



**Boulangerie Pâtisserie**  
Le Fournil d'Allos



Grande rue - Allos • Tél: 04 92 83 04 79

Nous remercions nos annonceurs  
qui ont permis la réalisation de ce  
dépliant, vous pouvez consulter leurs  
offres sur notre site...

MASSAGES  
SAUNA  
BAIN NORDIQUE  
HAMMAM

Sur rendez-vous  
06 75 37 61 75



**Allos**  
forme & détente

[www.allos-forme-detente.com](http://www.allos-forme-detente.com)



**Déterminez votre niveau**

**ENFANTS (3 À 13 ANS)**

**CLUB PLOU-PIOU**  
Je n'ai jamais chaussé les skis, je glisse en chasse-neige et m'arrête sur les pistes faciles.

**PRÉPARATION FLOCON**  
Flocon Je tourne en chasse neige, je commence à prendre le téléski, j'ai le niveau Ourson.

**PRÉPARATION 1<sup>ÈRE</sup> ÉTOILE**  
Je termine mes virages par un petit dérapage, j'ai le niveau du Flocon.

**PRÉPARATION 2<sup>ÈME</sup> ÉTOILE**  
Je tourne presque parallèle, j'ai le niveau 1<sup>ère</sup> Étoile.

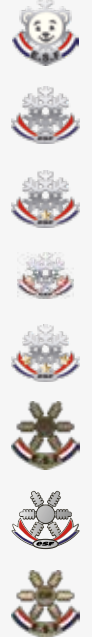
**PRÉPARATION 3<sup>ÈME</sup> ÉTOILE**  
Je tourne parallèle sur pente moyenne, j'ai le niveau 2<sup>ème</sup> Étoile.

**PRÉPARATION ÉTOILE DE BRONZE**  
Je tourne parallèle sur pente plus forte, j'ai le niveau 3<sup>ème</sup> Étoile.

**PRÉPARATION ÉTOILE D'ARGENT**  
Je perfectionne mes grands virages et je commence le slalom chronométré. J'ai le niveau Étoile de Bronze.

**PRÉPARATION ÉTOILE D'OR.**  
Je tourne parallèle sur toutes les pentes, j'ai des notions de slalom, j'ai le niveau Étoile d'Argent.

**COMPÉTITION**  
Je tourne parallèle sur toutes neiges, tous terrains, j'ai déjà fait des parcours chronométrés, j'ai le niveau Étoile d'Or.



**ADULTES (À PARTIR DE 13 ANS)**

Je n'ai jamais chaussé les skis. Débutant

Je prends le téléski, tourne en chasse-neige, et m'arrête sur pistes vertes. Classe 1

Je dérape et débute en virages skis parallèles traces larges sur pistes bleues. Classe 2

Je skie en toutes neiges, skis parallèles sur les pistes rouges ou noires. Classe 3

Je skie en poudreuse, j'aime la vitesse, le slalom, les sauts, les pistes noires. Compétition

**BANQUE POPULAIRE**  
**AUVERGNE RHÔNE ALPES**



[neigebleue@wanadoo.fr](mailto:neigebleue@wanadoo.fr) - Photos Agence ZOOM - Document non-contractuel - Ne pas jeter sur la voie publique - MERCI