

# ESF

SOMMAND



Praz de Lys  
Sommand  
HAUTE-SAVOIE



www.esf-sommand-mieussy.com

## Club Piou Piou

POUR LES 3 ET 4 ANS

Reservez  
en  
ligne!

Découverte de la neige et de son environnement sous forme de jeux. Les enfants sont encadrés au sein d'un espace aménagé sécurisé comprenant une remontée mécanique : un tapis roulant couvert réservé exclusivement aux enfants en cours à l'ESF.

VACANCES DE NOËL 10h-12h • 14h30-16h30	144 €
VACANCES DE FÉVRIER 9h-11h • 11h-13h • 15h30-17h30 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	144 €
HORS VACANCES SCOLAIRES • du lundi au vendredi 5 cours consécutifs de 2 heures	136 €
Ticket de 2 heures	37 €

- Mise en place à partir de 5 pers. mini •
- Nous consulter •



## Cours Collectifs

### Ski Alpin Enfants

à partir de 5 ans • de l'Ourson à l'Étoile d'Or

VACANCES DE NOËL 10h-12h	140 €
VACANCES DE FÉVRIER 9h-11h • 11h-13h • 15h30-17h30 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	140 €
HORS VACANCES SCOLAIRES 5 cours consécutifs de 2 heures du lundi au vendredi	130 €

### Snowboard

à partir de 10 ans • du débutant au niveau 3

VACANCES DE NOËL 14h30-16h30 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	140 €
VACANCES DE FÉVRIER 15h30-17h30 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	140 €

### Ski Alpin Adultes

du débutant à la classe 2

VACANCES DE NOËL 10h-12h 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	140 €
VACANCES DE FÉVRIER 15h30-17h30 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	140 €

### Freeride

à partir de 8 ans • Matériel fourni (ARVA)

VACANCES DE FÉVRIER 11h-13h 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	152 €
---	-------

- Cours limité à 8 pers. maxi •

## Leçons Particulières

Découverte, Perfectionnement  
Ski alpin, Ski de fond, Snowboard,  
Freeride/Freestyle, Télémak

1 heure	BASSE SAISON	HAUTE SAISON
1 personne	42 €	48 €
À PARTIR DE 2 PERSONNES : 10 € supp./pers.		

## Stage Compétition

VACANCES DE FÉVRIER : 10h-13h 5 cours consécutifs de 3 heures du dimanche au jeudi	146 €
Inscription Flèche ou Chamois (slalom chronométré)	9 €



## Initiation au Biathlon

à partir de 10 ans

Ticket de 2 heures	26 €
--------------------	------

- Pendant les vacances scolaires •

## Cours Collectifs Dimanches

SKI ALPIN, SNOWBOARD ET FREERIDE ENFANTS

Cours de 2h les 5 dimanches de Janvier :  
5, 12, 19, 26 janvier et 2 février

Cours de 2h30 les 4 dimanches de Mars :  
9, 16, 23 et 30 mars

CLUB PIOUS PIOUS Matin • Après-midi	140 €
SKI ALPIN (de l'Ourson à l'Étoile d'Or) Matin • Après-midi	132 €
SNOWBOARD (débutant) Après-midi	132 €
STAGE COMPÉTITION Matin	126 €
FREERIDE Matin	146 €

## Cours collectifs Mercredis

SKI ALPIN du Piou Piou à la 3<sup>ème</sup> étoile

Cours de 2h les 5 mercredis de Janvier :  
8, 15, 22, 29 janvier et 5 février

CLUB PIOUS PIOUS Matin	140 €
SKI ALPIN (de l'Ourson à 3 <sup>ème</sup> étoile) Matin	132 €

## Cours collectifs Samedis

5 cours consécutifs de 2h : 1<sup>er</sup> samedi au choix

CLUB PIOUS PIOUS Matin • Après-midi	140 €
--	-------

# LOCASKI

Sortie du tunnel 1<sup>ère</sup> à droite



LOCATION SKIS/SNOWBOARDS

RANDONNÉE • FOND

RÉPARATIONS • ENTRETIEN

Presse • Souvenirs • Accessoires  
Pain • Épicerie • Bar

Tél. : 04 50 34 35 80  
contact@locaski.com

292, rte de Roche Pallud  
74440 Mieussy - Sommand

- 10% sur la location sur présentation du flyer

# ESF

SOMMAND

École du Ski Français de Sommand  
147, Chemin de Farquet  
74440 Mieussy

Tél. : 04 50 34 24 21  
Port. : 06 76 14 18 73

contact@esf-sommand-mieussy.com

**Proxi**  
L'épicerie de la montagne

Vrac  
Produits locaux et biologiques  
Fruits et légumes  
Dépôt de pain  
Cash back  
Boisson sur place (terrasse)

04 85 47 83 91

325, rte de la montagne - 74440 MIEUSSY

CRÊPES - RESTAURATION RAPIDE  
BOISSONS - À EMPORTER  
CREPES - FAST FOOD - DRINKS - TAKE AWAY

**CRÉPERIE DE ROVAGNE**  
AU PIED DES PISTES  
SOMMAND

211, Chemin du Farquet  
74440 MIEUSSY - SOMMAND  
Tél. 06 75 00 71 08 • adriess@gmail.com

**PAYSALP** Visite de la fromagerie, firm, dégustation, atelier de fabrication de fromage  
www.paysalp.fr Tél. : 04 50 36 89 18

**MIEUSSY** Fromagerie des Hauts-Fleury

Du lundi au samedi de 8h30 à 12h15 et de 14h30 à 19h  
Le dimanche de 9h à 12h et de 15h à 19h

Tél. : 04 50 43 17 14  
2, rue de l'Étroit Denté 74440 MIEUSSY

Vente directe de fromages de Savoie et produits régionaux

**Praz de Lys Sommand**  
HAUTE-SAVOIE

MONT BLANC  
MARCELLY 2002 m  
HAUT-FLEURY 1980 m  
PRAZ DE LYS 1450 m  
VERS TANINGES

**MON SÉJOUR EN MONTAGNE**  
Faites confiance à ceux qui l'aiment

**INFORMATION SUR LE RISQUE D'AVALANCHE EN DEHORS DES PISTES BALISÉES ET OUVERTES JOURNÉES OBSERVABLES ET SÉPARABLES**

5 ZONES ZONE 1 ZONE 2 ZONE 3 ZONE 4 ZONE 5

**LEGÈNDE**

● PARRKING ● BALLE HORS SAC ● OFFICE DE TOURISME ● RECOURS (INFORMATIONS)

● CASSIS ● TOILETTES ● ÉCOLE DE SKI ● LUGE

● ENVIÉ DE PEUP ! En cas de chute de neige, nous pouvons bloquer ces pistes sécurisées en poudreuse ou en bosses

Zone ● RESTAURANTS ● POINT DE VUE REMARQUABLE

**DIFFICULTÉ DES PISTES**  
FACILE MOYENNE DIFFICILE TRÈS DIFFICILE

Itinéraire de ski de randonnée

**HANDISPORT**  
certaines remontées ont été aménagées pour l'accès aux personnes à mobilité réduite  
Recommandations sur www.prazde-lys-sommand.com

OUVERT 7/7 JOURS

**Le Refuge**

BAR - RESTAURANT - PIZZERIA

TERRASSE ENSOLEILLÉE

SOMMAND - TÉL. 04 50 34 39 30

**La Boucherie du GIFFRE**  
Thibaut Moretti

BOUCHERIE CHARCUTERIE TRAITEUR

VIANDE BIO : Porc, Poulet, Agneau - Colis de Viande

Tél: 04 50 36 26 78

400, rue des écoles - les Terres Blanches - 74440 Mieussy

Parce que nous sommes une banque coopérative, l'épargne collectée finance les projets de notre territoire.

**CAISSE D'ÉPARGNE**  
Rhône Alpes  
Vous être utile.

**euovacances**  
Immobilier de montagne

LOCATIONS ET VENTES IMMOBILIÈRES  
SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ

- www.euovacances.fr
- Praz de Lys & Sommand
- Tél 04 50 34 34 11

- LA MÉDAILLE EST INCLUSE DANS LE PRIX DES COURS COLLECTIFS ENFANTS: SKI ALPIN DU CLUB PLOU PLOU AU NIVEAU ÉTOILE D'OR ET SNOWBOARD.
- LES COURS COLLECTIFS SONT MIS EN PLACE À PARTIR DE 5 PERSONNES MINIMUM.
- L'ESF DE SOMMAND SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER OU DE SUPPRIMER CERTAINES PRESTATIONS.

**RESPONSABILITÉS** : L'ESF de Sommand a souscrit une assurance Responsabilité Civile Professionnelle (RC) qui couvre ses clients pour les dommages qu'ils peuvent causer à un tiers pendant le temps où ils sont sous l'autorité du moniteur.

Attention : Cette assurance ne couvre pas les frais que les clients de l'ESF de Sommand peuvent être amenés pour leur propre compte en cas d'accident: frais de secours, frais médicaux, bris ou vol de skis, frais de remontées mécaniques non consommés, etc... C'est pourquoi, l'ESF de Sommand recommande à ses clients de vérifier qu'ils sont bien couverts à ce titre et si ce n'est pas le cas de souscrire une assurance couvrant ces risques pour profiter de leurs séjours au ski en toute tranquillité.

**IMPORTANT** : Les leçons particulières et les cours collectifs doivent être réglés avant le début du cours. Quelles que soient les conditions climatiques, les cours et les leçons sont assurés par les moniteurs. En cas de désistement de votre part aucun remboursement ne sera effectué.

**CONDITIONS GÉNÉRALES**

**Modalités de réservation et d'annulation des leçons particulières et des cours collectifs** : Toute réservation d'un cours à l'ESF de Sommand s'effectue en ligne : [www.esf-sommand-mieussy.com](http://www.esf-sommand-mieussy.com), soit par téléphone (paiement à distance sécurisé), ou sur place. Des arrhes ou la totalité du montant de la prestation devront être réglés pour valider la réservation.

**Conseils pratiques** : Avant de se présenter à un cours, tous les élèves doivent être munis de leur carte de cours et d'un forfait des remontées mécaniques (sauf pour le Piou-piou). Les élèves doivent être à l'heure, convenablement équipés et couverts. Ils doivent également suivre les conseils des moniteurs et s'assurer que le cours correspond à leur niveau.