

## Programme Neige & Montagne

Semaine du 20 au 26 décembre 2020

### Plaisir & sécurité hors des pistes balisées

3 programmes différents, il y a forcément une formule pour vous !!

#### Le Pack Trace

Partez avec votre moniteur ESF découvrir des paysages hors du commun  
Ski de randonnée et raquette

#### Le Pack Sécurité

Apprendre les règles de base pour évoluer en dehors des itinéraires balisés

#### Le Pack Ride

Pour rider en recherche de nouvelles sensations en dehors des terrains balisés  
Ski et snowboard

Ce dernier pack n'est pas disponible cette semaine

Dans les pages suivantes, notre programme de la semaine. Tous les packs sont possibles dès 10 ans. A chaque fois le matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde) est fourni.

**Renseignements et réservation : 04 50 02 79 10**

### Pack Trace

Randonnée à ski

#### Niveau novice

« Ma première rando »

Pour skieur de niveau intermédiaire évoluant sur piste rouge.  
Environ 200 m de dénivelé positif et une descente prévue sur terrain facilitant.

Durée : 2 à 3 heures

Un moniteur en privé : 165 €

Sortie collective (2 à 6 pers) : 55 € / pers

Dimanche 20 décembre  
Mardi 22 décembre  
Jeudi 24 décembre

Rendez vous à la piste de luge du Venay (Chinaillon) à 9h00.

#### Niveau intermédiaire

« Je découvre la montagne en ski de randonnée »

Pour skieur confirmé évoluant sur piste rouge non damée et bosselée et qui sait utiliser son matériel de sécurité.  
De 300 à 500 m de dénivelé positif : pour une personne pratiquant une activité physique régulière.

Durée : demi-journée

Un moniteur en privé : 220 €

Sortie Collective (2 à 6 pers) : 75 € / pers

Lundi 21 décembre, RDV à La Duché à 9h00.  
Mercredi 23 décembre, RDV à Samance (Chinaillon) à 9h00.

#### Niveau confirmé

« Je pars à la conquête des sommets »

Pour skieur confirmé évoluant sur piste noire non damée, qui maîtrise la conversion en toute neige, en bonne forme physique et qui maîtrise l'utilisation de son matériel de sécurité.  
De 800 à 1000 m de dénivelé positif.

Durée : journée

Un moniteur en privé : 370 €

Sortie collective (2 à 4 pers) : 135 €

Mercredi 23 décembre, 8h00, lieu à confirmer.

### Rando Coucher de Soleil

#### Petite randonnée à la tombée de la nuit

Engagement d'un moniteur pour ce type de randonnée : 165 €

Durée : 2 à 3 heures

Sortie collective (2 à 6 pers) : Prix : 55 € / pers

Lundi 21 décembre  
Mercredi 23 décembre  
Vendredi 25 décembre  
Rendez-vous au Croix à 15h00.

### Pack Sécurité

#### Niveau novice (sans ski)

« J'apprends à utiliser mon matériel de sécurité »

Séances collectives (2 heures, 2 à 6 pers)

- Dimanche 20 décembre au Terret (village) à 14h00
- Lundi 21 décembre à la piste de luge du Venay (Chinaillon) à 14h00
- Mercredi 23 décembre au Terret (village) à 14h00
- Jeudi 24 décembre à la piste de luge du Venay (Chinaillon) à 14h00

Prix : 35 € / pers

#### Niveau intermédiaire (sans ski)

« Je comprends mieux les dangers de la montagne et j'améliore mes techniques de recherche »

Séances collectives (2 heures, 2 à 6 pers)

- Lundi 21 décembre au Terret (village) à 14h00
- Mercredi 23 décembre à la piste de luge du Venay (Chinaillon) à 14h00

Prix : 35 € / pers

#### Niveau confirmé

« J'actualise et affine mes connaissances pour pouvoir organiser mes sorties en autonomie »

Pas proposé cette semaine

**Programme  
d'activités ESF**  
Semaine du 20 au 26  
décembre 2020

**Cours de Ski et  
Snowboard**

Cours Privé pour Débutant

Cours privé sur le tapis roulant du  
Charmieux (Chinaillon)  
Pour adulte et enfant, ski et snowboard

Tarif : 46 € / heure

Cours Collectif pour Débutant

Ski alpin

Pour enfant de 5 ans et +  
Cours de 10h00 à 12h00, rendez-vous au  
tapis du Charmieux (Chinaillon)

Tarif : 35 € la séance, 99 € les 3 séances

**Renseignement et  
réservation : 04 50 02 79 10**  
[www.esf-grand-bo.com](http://www.esf-grand-bo.com)

**Club PiouPiou**

Ski alpin

Tous les jours, nous proposons des séances  
d'apprentissage du ski alpin aux enfants de 3  
et 4 ans révolus  
au sein de notre club PiouPiou.

Séance collective de 1h30 au Charmieux  
(Chinaillon) ou au stade de biathlon (Village)

Horaires : 9h15/10h45 ou 11h00/12h30

Tarif : 30 € la séance, 80 € les 3 séances,  
150 € les 6 séances

**Sortie Raquettes avec  
descente en Luge**

Au départ du télésiège du Chatelet, montée  
en raquettes au sommet de la piste verte du  
Lac.

Au sommet, vous échangez vos raquettes  
contre une luge pour descendre en direction  
du chalet du Maroly où vous attend une  
collation.  
Puis fin de la piste en luge pour retour au  
point de départ.

Tarif : 50 €/pers, matériel inclus

- Lundi 21 décembre
- Mercredi 23 décembre
- Vendredi 25 décembre

Rendez-vous à 13h30

**Ski de Fond, Biathlon et  
Raquettes**

Envie de vous initier ou perfectionner en ski  
de fond, skating ou classique, découvrir la  
pratique du biathlon ou bien réaliser de belles  
sorties raquettes en montagne.

• **Balades en Raquettes**

Balade ½ journée et journée à thèmes :  
approche de la faune, raquettes et yoga,  
construction d'igloo, nocturne, trail blanc,  
marche nordique.

En privé ou collectif, à partir de 20 €/pers

Programme sur : [www.esf-grand-bo.com/ski\\_nordique/raquettes](http://www.esf-grand-bo.com/ski_nordique/raquettes)

• **Ski de Fond**

Ski classique, skating et randonnée nordique  
Dès 2 ans ½, en privé ou collectif, à partir de  
25 €/pers

• **Biathlon**

Tir à 10 m et 50 m, initiation au tir, stages.  
En privé ou collectif ou en famille ou en  
groupe, à partir de 15 €/pers

Toutes les informations auprès de nos  
collègues de l'ESF Nordic. Tel : 04 50 02 78 17