



# ESF

SOMMAND

Reservez en ligne!



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



Pour les 3 et 4 ans

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 VACANCES DE FÉVRIER 9h-11h • 11h-13h • 15h30-17h30 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	<b>130 €</b>
--	--------------

HORS VACANCES SCOLAIRES • les mercredis • les samedis • du lundi au vendredi 5 cours consécutifs de 2 heures	<b>125 €</b>
---	--------------

Ticket de 2 heures	<b>32 €</b>
--------------------	-------------

- 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 • 14h30-16h30 VACANCES DE FÉVRIER 9h-11h • 11h-13h • 15h30-17h30 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	<b>125 €</b>
--	--------------

HORS VACANCES SCOLAIRES 5 cours consécutifs de 2 heures du lundi au vendredi	<b>118 €</b>
--	--------------

## Cours Collectifs 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	<b>125 €</b>
--	--------------

VACANCES DE FÉVRIER 15h30-17h30 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	<b>125 €</b>
---	--------------

## Cours Collectifs Adultes

du débutant à la classe 2

VACANCES DE NOËL 10h-12h 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	<b>125 €</b>
--	--------------

VACANCES DE FÉVRIER 15h30-17h30 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	<b>125 €</b>
---	--------------

## Cours Collectifs Freeride

à partir de 8 ans • Matériel fourni (ARVA)

VACANCES DE FÉVRIER 11h-13h 6 cours consécutifs de 2 heures du dimanche au vendredi	<b>135 €</b>
---	--------------

- Cours limité à 8 pers. maxi •



## Stage Compétition

VACANCES DE FÉVRIER : 10h-13h 5 cours consécutifs de 3 heures du dimanche au jeudi	<b>130 €</b>
--	--------------

Inscription Flèche ou Chamois (slalom chronométré)	<b>9 €</b>
---	------------

## Initiation au Biathlon

à partir de 10 ans

Ticket de 2 heures	<b>22 €</b>
--------------------	-------------

- Pendant les vacances scolaires •

## Cours Collectifs Week-ends

SKI ALPIN, SNOWBOARD ET FREERIDE ENFANTS

4 cours de 2h30  
les 4 dimanches consécutifs  
de Janvier : 8, 15, 22 et 29  
ou de Mars : 5, 12, 19 et 26

CLUB PIOUS PIOUS 10h-12h30 • 14h-16h30	<b>125 €</b>
---	--------------

SKI ALPIN (de l'Ourson à l'Étoile d'Or) 10h-12h30 • 14h-16h30	<b>118 €</b>
--	--------------

SNOWBOARD (débutant) 14h-16h30	<b>118 €</b>
-----------------------------------	--------------

STAGE COMPÉTITION 10h-12h30	<b>112 €</b>
--------------------------------	--------------

FREERIDE 10h-12h30	<b>130 €</b>
-----------------------	--------------

## Cours collectifs Mercredis

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

5 cours de 2 heures  
les 5 mercredis consécutifs de Janvier ou de Mars

CLUB PIOUS PIOUS 10h-12h	<b>125 €</b>
-----------------------------	--------------

SKI ALPIN (de l'Ourson à 3 <sup>ème</sup> étoile) 10h-12h	<b>118 €</b>
--	--------------

Reservez en ligne!

La médaille est incluse dans le prix des Cours Collectifs Enfants: Ski Alpin du Club Piou Piou au niveau Étoile d'Or et Snowboard.



## HORAIRE D'OUVERTURE DE NOS BUREAUX

- Décembre & Janvier : 8h45 - 17h
- Vacances de Février : 8h45 - 18h30
- Mars & Avril : 8h45 - 16h30

## Leçons Particulières

DÉCOUVERTE, PERFECTIONNEMENT  
SKI ALPIN, SKI DE FOND, SNOWBOARD,  
FREERIDE/FREESTYLE, TÉLÉMARK

	BASSE SAISON	HAUTE SAISON
1 heure		
1 personne	<b>39 €</b>	<b>45 €</b>
2 personnes	<b>44 €</b>	<b>50 €</b>
3 - 4 personnes	<b>51 €</b>	<b>57 €</b>
5 - 6 personnes	<b>56 €</b>	<b>62 €</b>



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





OUVERT 7/7 JOURS

# Le Refuge

BAR - RESTAURANT - PIZZERIA

TERRASSE ENSOLEILLÉE

SOMMAND - TÉL. 04 50 34 39 30

# L'auberge

BAR - RESTAURANT

Plateau de Sommand  
04 50 34 35 79

# LOCASKI

LOCATION SKIS/SNOWBOARDS

RANDONNÉE • FOND RÉPARATIONS • ENTRETIEN

Presse • Souvenirs • Accessoires • Pain • Épicerie • Bar

Tél. : 04 50 34 35 80 • Mail : contact@locaski.com  
292, rte de Roche Pallud - 74440 Mieussy / Sommand

- 10% sur la location sur présentation du flyer

Chalet Hôtel \*\*\*  
accapark  
Alt. 1420m

## Hôtel

Piscine Spa Sauna  
Séminaires  
Privatisation de vos événements

Plateau de Sommand  
tel : 04 50 34 20 88  
www.vaccapark.com

Bar  
Restaurant  
Pied des pistes  
Midi et Soir  
Snack en continu  
After-Ski

Saveurs  
d'en haut  
le restaurant

# 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

# 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

CRÊPERIE DE ROVAGNE  
AU PIED DES PISTES  
SOMMAND

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

# euovacances

Immobilier de montagne

LOCATIONS ET VENTES IMMOBILIÈRES  
SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ

• www.eurovacances.fr •

• Praz de Lys •  
• Tél 04 50 34 34 11 •

MONT BLANC  
MARCELLY 2002 m  
HAUT FLEURY 1980 m  
VERS MIEUSSY  
SOMMAND 1413 m  
PRAZ DE LYS 1450 m  
VERS TANINGES

**Praz de Lys Sommand**  
HAUTE-SAOVIE

**Mon séjour en Montagne**  
Faites confiance à ceux qui l'aiment

Zone Bilanck  
Zone Piou-Piou

04 50 34 34 11

restaurant

# L'AROMATE

04 50 85 54 66  
aromate.mieussy@gmail.com  
1, rue du parapente - MIEUSSY

PAYS ALP  
CULTURE & PATRIMOINE

# MIEUSSY

Fromagerie des Hauts-Fleury

Visite de la fromagerie, firm, dégustation,  
atelier de fabrication de fromage  
www.paysalp.fr

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

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.

LA MÉDAILLE EST INCLUSE DANS LE PRIX DES COURS COLLECTIFS ENFANTS:  
SKI ALPIN DU CLUB PIOUS PIOUS 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.

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.

PARKING • SALLES HORS SAC • OFFICE DE TOURISME • SECOURS / INFORMATIONS • ENVOI DE PNEU !  
 CASSIS • TOILETTES • ÉCOLE DE SKI • PISTE DE LUGÉ • En cas de chutes de neige, nous pourrions laisser ces pistes sécurisées en godaoulou ou en boson.

Zone Piou-Piou • POINT DE VUE REMARQUABLE • DIFFICULTÉ DES PISTES  
 FACILE • MOYENNE • DIFFICILE • TRÈS DIFFICILE • itinéraire de ski de randonnée • BASCULE VERSANT PRAZ DE LYS OU SOMMAND

HANDISPORT : carters, personnes et des arrangements pour les personnes handicapées à mobilité réduite. Management sur [www.prazde-lys.com](http://www.prazde-lys.com)