



À CHACUN  
SON  
rêve

PACK WEEK-END  
1 cours le samedi  
+ 1 cours le dimanche  
HORS VACANCES  
66 €

Club Piou Piou  
De 3 à 6 ans,

Le Club Piou-Piou, pour découvrir le ski par petits groupes en s'amusant. Les enfants sont accueillis et pris en charge au Club Piou-Piou, par nos moniteurs E.S.F. formés pour les accompagner dans la découverte du ski. Ils vont découvrir la glisse, leurs premières prises de vitesse, leurs premiers virages et leurs premières petites chutes. Rassurez-vous, le Club Piou-Piou est un jardin d'enfant sécurisé dans un cadre ludique qui ne fait qu'encourager le jeu et les expériences des tout-petits.



TARIFS		
Cours de 2 heures	Vacances Scolaires	Hors Vacances Scolaires
5 cours + médaille du lundi au vendredi	168 €	159 €
1 cours	38 €	36 €

  

HORAIRES	
Week-ends	De 11h à 13h et de 13h30 à 15h30
Vacances de Noël	De 10h à 12h et de 13h30 à 15h30
Vacances Scolaires Zone B	De 9h à 11h, de 11h à 13h et de 13h30 à 15h30
Vacances scolaires zone A et zone C	De 11h à 13h00



UN CLUB,  
UNE PASSION POUR LA MONTAGNE,  
UNE FAMILLE.

L'ESF propose à vos enfants un stage pour tous les niveaux de Ski. Piou Piou, Ourson, Flocon, 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> étoile, Team étoiles (bronze, argent, or)

20 heures de cours : 249 €  
(Médaille et blouson inclus)

- Les samedis : de 11h à 13h
- Les dimanches : de 10h à 12h



[www.esf-la-colmiane.com](http://www.esf-la-colmiane.com)

Réservation  
en Ligne

## COURS COLLECTIF ENFANTS

De  
l'OURSON  
à la  
COMPÉTITION

Avec les copains,  
l'apprentissage du ski en toute convivialité

Votre enfant veut apprendre à skier, ou approfondir la pratique du ski? Il veut améliorer ses sauts sur les bosses ou son temps en slalom? De l'Ourson à la Compétition, nos moniteurs sont là pour accompagner votre enfant dans sa progression, tout en pensant à lui apprendre les bases du respect d'autrui.

Dans une ambiance détendue et amicale, il pourra se mesurer aux autres et apprendre à mieux contrôler ses skis.

TARIFS		
Cours de 2 heures	Vacances Scolaires	Hors Vacances Scolaires
5 cours + médaille du lundi au vendredi	168 €	159 €
1 cours	38 €	36 €

  

HORAIRES	
Vacances de Noël	De 10h à 12h00
Vacances Scolaires Zone B	De 9h à 11h, de 11h à 13h et de 13h30 à 15h30
Vacances scolaires zone A et zone C	De 11h à 13h00



## COURS PRIVILÈGE

3 à 6  
ÉLÈVES  
MAX.

DU PIOUS-PIOU À LA COMPÉTITION  
pendant les vacances et les week-ends

PACK WEEK-END  
1 cours le samedi  
+ 1 cours le dimanche  
HORS VACANCES  
85 €

Tous les bénéficiaires d'un petit groupe!  
Votre enfant a besoin d'un peu plus d'attention? Il a besoin de confiance et de temps?

Le cours privilège est un enseignement en petit groupe qui favorise une progression rapide et personnalisée. Nos moniteurs sont spécialement formés pour s'occuper de votre enfant, selon son niveau et son envie, que ce soit en ski ou en snowboard.

TARIFS		
Cours de 2 heures	Vacances Scolaires	Hors Vacances Scolaires
5 cours + médaille du lundi au vendredi	235 €	199 €
1 cours	49 €	45 €

  

HORAIRES	
Week-ends	De 11h à 13h et de 13h30 à 15h30
Vacances Scolaires Zone B uniquement	De 10h à 12h, de 12h30 à 14h30 et de 14h30 à 16h30

## SNOWBOARD

Cours Collectifs tous niveaux

Découvrir une nouvelle pratique de glisse? De la feuille morte, aux slides contrôlés sur la piste, faire face à la piste et ne pas hésiter à se lancer dans un champ de bosses. Nos moniteurs « Surfeurs » vous accompagneront dans votre progression et vous enseigneront les meilleures techniques de Snowboard.

TARIFS		
Cours de 2 heures	Vacances Scolaires	Hors Vacances Scolaires
5 cours + médaille du lundi au vendredi	168 €	159 €
1 cours	38 €	36 €

  

HORAIRES	
Vacances de Noël	De 10h à 12h00
Vacances Scolaires Zone B	De 9h à 11h, de 11h à 13h et de 13h30 à 15h30
Vacances scolaires zone A et zone C	De 11h à 13h00



FREESTYLE  
MOTION  
— by —  
esf

Découvrir et pratiquer le ski sans limites

Votre enfant ne sait pas rester sur les pistes? Il cherche plus les bosses et le hors-piste que le reste? Nos moniteurs comprennent ce besoin et proposent de lui apprendre à maîtriser les bosses, à travailler son équilibre sur les rails et à apprendre les meilleures techniques de Freestyle. Avec l'encadrement des moniteurs de la Colmiane, votre enfant s'éclatera en toute sécurité.

TARIFS		
Cours de 2 heures	Vacances Scolaires	Hors Vacances Scolaires
5 cours + médaille du lundi au vendredi	168 €	159 €
1 cours	38 €	36 €

  

HORAIRES	
Vacances de Noël, cours	De 10h à 12h00
Vacances Scolaires Zone B	De 9h à 11h, de 11h à 13h et de 13h30 à 15h30
Vacances scolaires zone A et zone C	De 11h à 13h00

## COURS PRIVÉS

Un Moniteur spécialement pour vous et votre famille.

Le cours Privé est la solution. Les moniteurs et monitrices de l'ESF de La Colmiane sont à l'écoute, en conseillers privilégiés. Pour une meilleure organisation et performance de nos cours privés, il est préférable que les personnes participant à ce cours soient d'un niveau équivalent.

Tous les jours, horaires à confirmer selon planning

TARIFS	1 personne	2 personnes	3 personnes	4 personnes
Cours d'1 heure				
Vacances Scolaires	49 €	59 €	65 €	73 €
Hors Vacances Scolaires	45 €	55 €	61 €	67 €
Cours d'1 h. 30				
Vacances Scolaires toutes zones	73.50 €	88.50 €	97.50 €	109.50 €
Hors Vacances Scolaires	67.50 €	82.50 €	91.50 €	100.50 €
Cours de 2 heures				
Vacances Scolaires toutes zones	98 €	118 €	130 €	146 €
Hors Vacances Scolaires	90 €	110 €	122 €	134 €

### Attention ...

- Tous les élèves doivent être munis du forfait remonté mécanique sauf pour les débutants et le Club Piou Piou
- Votre ticket de cours est disponible sur l'application « MY ESF »
- Les élèves sont priés d'être présents aux rassemblements aux heures exactes prévues dans le programme.
- L'ESF se réserve la possibilité d'annuler ou d'interrompre les cours en cas de force majeure
- Les conditions atmosphériques et les pannes des remontées mécaniques ne peuvent être imputables aux moniteurs.
- En cas de mauvais temps les cours qui sont assurés ne seront ni reportés ni remboursés.
- Tous les cours collectifs sont assurés à partir de 4 inscriptions minimum.
- Les prix indiqués ne comprennent ni le matériel de ski, ni le forfait remontées mécaniques, ni l'assurance annulation ou carré neige.
- Les parents doivent être présents à la fin des cours pour récupérer leurs enfants.
- L'ESF décline toute responsabilité pour les accidents corporels ou matériels qui pourraient survenir aux élèves.
- Aucune réservation ne pourra se faire sans règlement.
- Les tests et passage d'étoile correspondent à des niveaux techniques et non à des récompenses
- Toute annulation dans les 48h ne sera ni reportée ni remboursée

Conditions générales de vente à consulter sur le site internet  
[www.esf-la-colmiane.com](http://www.esf-la-colmiane.com) ou à l'accueil de l'ESF.

DATES DES TESTS **esf**  
FLÈCHE et CHAMOIS : nous consulter



À CHACUN  
SES  
découvertes

## SKI NORDIQUE\*

Découvrir une discipline, un coin de paysage, partir en excursion loin des chemins battus, ça vous a toujours fait rêver? C'est le talon libre, que vous pourrez découvrir les nombreuses possibilités du ski de fond : Alternatif, Skating, Ski-Orientation, Biathlon, Rando Nordique et Télémark.

## BIATHLON LASER\*

## RANDONNÉES À SKIS\*

Pack équipement compris (avec notre partenaire Sport Addict)  
Skis, chaussures, peau, sac à dos, pelle, sonde, ARVA...

## TÉLÉMARK\*

Plus que du Ski, le télémark revient...  
La pratique du télémark ressemble au ski alpin, mais les talons «libres», et donc avec une technique particulière...

Vous êtes attirés par l'esthétique et la gestuelle du télémark, ou simplement curieux de tester ce sport? Vous pratiquez déjà et vous cherchez à améliorer votre technique? Vous voulez tester le «lever du talon» dans la poudreuse ou en slalom?

## RAQUETTES À NEIGE\*

## HANDISKI\* Le ski pour tous avec l'ESF

Des moniteurs spécialisés encadrent ces cours avec du matériel adapté pour chacun. Accessible à toutes les personnes curieuses de découvrir le bonheur de la glisse (adultes et enfants) -

\*Tarifs et Horaires : se renseigner auprès de l'ESF



Le tout dans une ambiance conviviale et détendue!

- Sensibilisation au milieu montagnard
- Découverte de la compétition avec mini piquets
- Il sera abordé pendant les cours :

50h de cours de janvier à mars : 390€ anorak offert  
Les samedis de 9h à 12h

COMPÉTITION  
**esf**  
CLUB

NOUVEAU

TARIFS  
PLAN DES PISTES  
2023/2024

**esf**  
LA COLMIANE



Immeuble Azur Mercantour  
La Colmiane - 06420 VALDEBLORE

• Tél. : 04.93.02.83.57  
• [contact@esf-la-colmiane.com](mailto:contact@esf-la-colmiane.com)

Ouvert tous les jours pendant la saison de 8h30 à 18h00

[www.esf-la-colmiane.com](http://www.esf-la-colmiane.com)

**L'Outa**  
RESTAURANT - BAR  
Plat du jour  
Cuisine traditionnelle  
Cheminée et terrasse  
vue sur les pistes  
09 83 75 45 06  
La Colmiane 06420

**LE ST-MART**  
BISTROT GOURMAND & CAVE À VIN  
CUISINE MAISON TAPAS  
GRILL À VIANDE  
PINSAS  
BAR À VINS  
SPIRITUEUX  
GRANDS VINS  
VINS BIO & NATURE  
CHAMPAGNES  
COFFRETS CADEAUX  
04-89-34-35-29  
3 AV KELLERMANN - SAINT MARTIN VESUBIE  
WWW.LESTMART.COM

**Agence du Mercantour**  
l'Immobilier de la Vésubie & du Valdeblore  
Achat - Vente - Location - Gestion  
Vous accompagner dans vos projets :  
♦ Acheter ou Vendre une maison, un chalet, un appartement, une grange ou un terrain  
♦ Rechercher une location  
♦ Louer votre bien immobilier  
04 93 03 29 26  
www.mercantour-vesubie.com

Brasserie Restaurant **La SÉRÉNA**  
Une cuisine traditionnelle MAISON dans une ambiance chaleureuse.  
Des repas de groupes...  
Wi-Fi ZONE  
tél : 04.93.02.89.81 - 06.76.49.22.47

**Chez Frankie**  
Since 1984  
SOIRÉES  
Musique Live!  
PIZZERIA - PUB - CAVE À BIÈRES  
RESTAURANT  
SPÉCIALITÉS DE MONTAGNE  
04 93 02 85 61 • 06 58 11 90 09

**COLMIANE sports**  
www.colmianesports.fr  
Tout pour le sport d'hiver  
VENTE & LOCATION  
SKIS - SNOWBOARDS - MINISKIS - RAQUETTES - LUGES - ...  
ÉQUIPEMENT textile, tout accessoire ADULTE ET ENFANT  
Snowscoots Black Mountain  
2 magasins : accès direct sur les pistes  
04 93 02 87 00 - 06 82 32 69 59

RESTAURANT DE SPÉCIALITÉS NIÇOISES **Le Pous Café**  
Réservation conseillée 04.93.05.52.70  
Fait maison  
Place du Champas - 06420 Rimplas

**CORTO SHOP**  
LOCATION VENTE  
SKI SNOWBOARD SNOWSCOOT  
T. 04 93 02 86 62 cortoshop@orange.fr

**PROXI SAINT-DALMAS**  
Rôtisserie  
ALIMENTATION • PRESSE  
PRODUITS LOCAUX  
GAZ • PHOTOCOPIES & FAX  
OUVERTURE  
Du lundi au samedi de 8h à 13h et de 15h30 à 19h30  
le dimanche de 8h à 13h  
En Juillet / Août - 7 J/7  
de 8h à 13h et de 15h à 20h  
VALDEBLORE • 04 93 02 80 40

**pure montagne**  
La montagne toute l'année Vésubie-Valdeblore  
Vésubie-Valdeblore

**La Colmiane pure montagne**  
CÔTE D'AZUR  
radio oxygène Mercantour  
HARIBO

Office de tourisme  
Poste de secours  
Parking  
Ecole du Ski Français  
Restaurants  
Commerces  
Toilettes  
Caisses  
Hôtels  
Borne de recharge Voiture Electrique  
Téléski  
Télésiège  
Neige de Culture  
Téléski difficile  
Point de vue  
Tyrolienne lignes 1 et 2  
Espace Luge  
Itinéraire Raquettes/Ski de Rando  
Facile  
Moyen  
Difficile  
Très difficile  
Limites extérieures du domaine skiable  
Routes

Tête de Siroul 2053 m  
Caire Gros 2087 m  
Col de la Madeleine 1736 m  
Pic de La Colmiane 1800 m  
Col Colmiane 1641 m  
Le Conquet 1776 m  
Retour station 1408 m  
Jardin d'enfants  
Saint-Martin Vésubie  
Via Ferrata  
Site d'escalade

- FACILES**  
1 L'Edelweiss  
2 La Banane  
3 Accès direct Télésiège  
4 Les Dahuts  
5 la Kiwi
- MOYENNES**  
6 l'Ancolie  
7 La Citron  
8 La Mandarine  
9 Les Avocats  
10 L'Orange  
11 Le Suc
- DIFFICILES**  
12 Les Bosquets  
13 Les Clarines  
14 Les Airelles  
15 La Balma  
16 Les Myrtilles  
17 Les Câbles  
18 Stade de Slalom  
19 Les Crêtes
- TRÈS DIFFICILES**  
20 Les Bachas  
21 La Diable
- ESPACE LUGES**  
Accès libre  
sous votre entière responsabilité

Hôtel\*\* Restaurant • 1/2 Pension  
**HOSTELLERIE de RIMPLAS**  
PIZZERIA le week-end.  
BAR-SNACK-GLACIER en journée (haute saison)  
FAIT MAISON  
www.hostellerie-rimplas.fr  
Tél : 04 93 02 01 45  
1, chemin des Canebières - RIMPLAS

**adréchas**  
RÉSIDENCE LA COLMIANE  
à la nuitée ou à la semaine  
www.adrechas.com  
à 400m. des pistes  
RESTAURANT PIZZERIA ouvert à tous midi et soir avec terrasse panoramique  
SPA ouvert à tous  
Tél : 09.53.28.27.75 • contact@adrechas.com

**Chez Yvette**  
04 93 03 20 32 - 06 61 30 56 45  
contact@hallesdumercantour.fr  
50 & 77, Rue Cagnoli • St-Martin-Vésubie

**LES HALLES DU MERCANTOUR**  
TRAITEUR  
04 93 03 20 32 - 06 61 30 56 45  
contact@hallesdumercantour.fr  
50 & 77, Rue Cagnoli • St-Martin-Vésubie

**AXA**  
Valérie BACCIALON  
Danielle NICOLAO  
Agence.baccialonnicolao@axa.fr  
Assurances Banque, Conseils & Placements  
2, av. Kellermann - 06450 SAINT-MARTIN VÉSUBIE  
Tél. 04.93.03.33.23  
14 bis, av. Corniglion Molinier - 06450 ROQUEBILLIÈRE  
Tél. 04.93.03.51.55

neigebleue@vnmadoc.fr • Crédit Photos : ■ Photographie titi Cujril et Agence Zoom • Document non contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique • MERCI