

Supermarché du Praz de Lys  
Centre commercial Chalune  
74440 Praz de Lys  
utilleprazdelys@gmail.com  
Tél. 04 50 34 27 43

- Vente de timbres et enveloppes pré-timbrees
- Tirage de PHOTOS immédiat
- PAIN, VIENNOISERIES, PATISSERIES
- Laverie automatique 7J/7 toute l'année
- LOCATION booster de démarrage
- VENTE de chaînes à neige et de chaussettes
- PRÊT de pelles à neige
- VIANDES LOCALES, POULETS ROTIS
- FROMAGE à la coupe de nos fruitières
- à raclette, fondue, pizzade, crépière
- PRÊT d'appareils
- Produits RÉGIONAUX sans gluten BIO
- PARAPHARMACIE • GAZ
- COMMANDES EN LIGNE - LIVRAISONS à DOMICILE

VOTRE MAGASIN VOUS PROPOSE



ouvert 7/7 jours ÉTÉ/HIVER TOUSSAINT

## \* COURS COLLECTIFS • GROUP LESSONS

Horaires Schedules	Matin Morning	Après-midi Afternoon
Vac. de Noël Christmas holidays	10h/12h	14h30/16h30
Vac. de Février February holidays	9h45/11h45	15h15/17h15
Jardin des Neiges Ski Kindergarten	9h15/11h45	14h à la fin du télési
Piou Piou	9h15/11h45	14h ou 14h30 à la fin du télési

## \* ALPIN & FOND • ALPINE AND NORDIC SKIING

Sauf Compétition & Team Étoiles	Adultes adults		Enfants children	
	B.S	H.S*	B.S	H.S*
6 jours consécutifs 2h.	136 €	146 €	142 €**	152 €**
1 ticket de 2 heures	30 €	31 €	30 €	31 €

## \* COMPÉTITION • COMPETITION TRAINING

1 ticket de 3 heures	39 €
6 jours consécutifs 3 heures	183 €

## \* SNOWBOARD

1 ticket de 2 heures	30 €
6 jours consécutifs 2 heures	145 €

## \* MINI COLLECTIFS ENFANTS • MINI GROUP LESSONS FOR CHILDREN

limité à 8 élèves / limited to 8 children

1 ticket de 2 heures	39 €
6 jours consécutifs 2 heures	189 €**



## • SKI DE RANDONNÉE NORDIC SKIING

Le ski de Rando... Comment ça se passe ?  
Ma première sortie !  
Les bases cela s'apprend, après ça va mieux...  
Venez avec votre matériel ou louez le dans un magasin, on s'occupe du reste !  
Vous savez skier et cette activité vous tente... nous vous proposons une initiation sur un itinéraire facile, alors venez avec vos amis d'aventure ou votre famille...

## • DESCENTE AUX FLAMBEAUX • TORCHLIGHT DOWNHILL

Tous les mercredis Inscriptions à l'ESF



## \* COURS PARTICULIERS • PRIVATE LESSONS

HORAIRES SCHEDULES	Vacances de Noël Christmas Holidays	9h/10h • 12h/13h 13h30/14h30
	Vacances de Février February Holidays	8h45/9h45 • 11h45/12h45 13h15/14h15 • 14h15/15h15

	Basse Saison	Haute Saison*
1 heure		
1 personne	40 €	47 €
2 à 4 personnes	47 €	53 €
5 à 6 personnes	57 €	63 €

Avec correction vidéo 2 h minimum	1 personne	2 à 4 pers.
	94 €	106 €

## • ENGAGEMENT • PRIVATE TUITION

1/2 journée de 3h30 matin ou après-midi	160 €
Journée	300 €



## Team Étoiles



Après la 3<sup>e</sup> Étoile,

## P'histoire continue !

### Découvrez Team Étoiles ESF

Apprendre des techniques, découvrir des glisses et surtout s'amuser... c'est ça l'aventure Team Étoiles !  
Multiglisse et challenges au programme !  
Tout est imaginé pour se perfectionner... mais pas seulement.  
La progression dans la Team Étoiles est ludique et décomplexée.  
Chronos, premières figures ou premiers sauts, C'est avant tout une découverte permanente des techniques, pour plus d'autonomie et une meilleure confiance en soi.  
Et pourquoi pas, rêver d'une Étoile d'Or...

1 ticket de 3 h.	39 €
6 jours consécutifs de 3 h.	183 €**



## • LES DIMANCHES NEIGE

En JANVIER (5 dimanches consécutifs)  
les 07/01 • 14/01 • 21/01 • 28/01 • 04/02/2024

En MARS (4 dimanches consécutifs)  
les 10/03 • 17/03 • 24/03 • 31/03/2024

Cours collectifs de 3 heures : 13:30/16:30

Cours ouverts à partir de 6 élèves.  
Âge maximum : 14 ans

SKI ALPIN	en janv., 5 cours
Flocon, 1 <sup>ère</sup> Étoile, 2 <sup>ème</sup> Étoile,	143 €
3 <sup>ème</sup> Étoile, Team Étoiles et Team Rider	en mars 4 cours 133 €

SKI ALPIN	106 €
OURSON (cours de 2 heures)	

SNOWBOARD	143 €
Débutants - Perfectionnement	



## • SORTIE DE NUIT • NIGHT OUT

Sortie de nuit avec FONDUE dans un chalet d'alpage.  
Se renseigner auprès de l'ESF

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

## TARIFS PLAN DES PISTES 2023 2024



## • JARDIN DES NEIGES de 3 ans à 4 ans • SKI KINDERGARTEN from 3 to 4 years old

Club Piou Piou	Basse Saison	Haute Saison
	demi-journée matin ou après midi	34 €
6 1/2-journées consécutives	159 €**	169 €**

## • LES PIOUS PIOUS de 4 ans à 5 ans • PIOUS PIOUS from 4 to 5 years old



## • STAGE TEAM RIDER

Entre hors-piste et snowpark, viens rejoindre notre équipe et tester différentes disciplines avec les riders de ton âge.  
Viens découvrir les différentes facettes du Freestyle et du Freeride dans une ambiance festive.  
Technique, Freestyle en park, Boardercross et hors-pistes (Freeride/Backcountry) au programme.  
Ambiance garantie !  
Nos cours sont organisés sur 6 jours (du dimanche au vendredi).

Uniquement vacances scolaires :

Noël de 12h30 à 14h30 • Février de 13h15 à 15h15	
1 ticket de 2 heures	30 €
6 jours consécutifs 2 heures	145 €

LORS DE VOTRE ARRIVÉE, NOUS POUVONS VOUS ÉVITER L'ATTENTE AU BUREAU DE L'E.S.F. POUR CELA, TÉLÉPHONEZ-NOUS AU 04 50 34 33 68 À PARTIR DU MARDI 24/10/2023

**SORTIES RAQUETTES SNOWSHOEING COURSES**  
Ticket de 2 h → 15 €  
Ticket de 3 h → 20 €  
Sortie de nuit → 18 €  
L'APRÈS-MIDI UNIQUEMENT MATÉRIEL NON FOURNI

**TANDEM SKI**  
1 personne  
2 heures minimum  
→ 86 €

**INSRIPTION AUX TESTS PERFORMANCE TEST**  
Flèches Chamois Saut  
→ 8 €

**SPEED TEST**  
Venez évaluer votre vitesse chronométrée  
→ 2 €

**BIATHLON**  
Séance de 1 h 50  
1 pers. → 82 €  
2 à 4 pers. → 96 €

**SNOWSCOOT**  
se renseigner auprès de l'ESF

**CONDITIONS GÉNÉRALES**  
 ■ Le début des cours collectifs a lieu : Vacances scolaires: le dimanche et le lundi.- Hors vacances scolaires: le lundi.  
 ■ Le matériel et le forfait remontées mécaniques ne sont pas compris dans le prix des cours. Nous invitons les élèves titulaires d'une carte de cours à s'équiper d'un forfait hebdomadaire remontées mécaniques, sauf pour les élèves du jardin des neiges, du Piou Piou.  
 ■ Toute annulation ou report de cours particulier doit se faire avec le moniteur concerné.  
 ■ Hors périodes de vacances scolaires, les cours collectifs ont lieu uniquement le matin.  
 ■ Assurances: les élèves ne sont pas assurés par l'E.S.F pendant les cours.  
 ■ Pour éviter les risques d'ennuis financiers lors d'un accident, nous vous conseillons de prendre la CARTE-NEIGE. Assurance responsabilité civile ski, la Carte-Neige prend en charge: les frais de secours sur piste et hors piste, le transport à l'hôpital, le rapatriement. Elle vous rembourse votre forfait de remontées mécaniques et vos cours de ski. La carte-Neige est en vente au bureau de l'E.S.F.

**GENERAL INFORMATION**  
 ■ The beginning group classes are held : School holidays: on Sundays and Mondays - Out of school holidays : on Mondays.  
 ■ Equipment and ski pass are not included in the ski course price. We invite ski courses cardholders to buy a weekly ski pass, except for children from kindergarten, Piou Piou.  
 ■ Any cancellation or postponement of private lessons must be dealt with the instructor concerned.  
 ■ Outside school holidays, group classes are held only in the mornings.  
 ■ Insurance: students are not insured by the ESF during the course.  
 ■ To avoid financial trouble in an accident, we advise you to take the CARTE-NEIGE. Being a ski liability insurance, the card covers rescue costs on and off piste, transportation to the hospital, repatriation. It will reimburse your lift pass and ski lessons. CARTE-NEIGE is on sale at the ESF office.

Réservation uniquement pour les cartes 6 jours consécutifs. Réservation possible par téléphone à partir du MARDI 24/10/2023.

Par COURRIER, veuillez indiquer:  
 • le nom, le prénom, l'âge pour les enfants,  
 • la discipline (alpin, fond, snowboard, skating, free style),  
 • le cours correspondant à votre niveau,  
 • la date de votre premier cours,  
 • l'horaire désiré.

N'envoyez pas d'arrhes, vous régulariserez dès votre arrivée au bureau de l'E.S.F.

## NOUS N'ACCUSONS PAS RÉCEPTION DES RÉSERVATIONS.

\*TARIFS HAUTE SAISON \*HIGH SEASON RATES  
 de/from 31/12/23 à/to 06/01/24  
 et/and de/from 11/02/24 à/to 09/03/24

\*\*La médaille est incluse dans le prix du cours chez les enfants, les Piou, le Jardin des neiges et la Team Étoiles  
 The medals are included in the price for children, Piou, Ski Kindergarten and Team Étoiles

## → CONTACTS

- e-mail: [contact@esf-prazdelys.fr](mailto:contact@esf-prazdelys.fr)
- site [www.esf-prazdelys.fr](http://www.esf-prazdelys.fr)
- site [ski-school-prazdelys.co.uk](http://ski-school-prazdelys.co.uk)
- Office du Tourisme : Tél : 04 50 34 25 05



→ ÉCOLE DU SKI FRANÇAIS  
 • Centre Commercial  
 • 74440 Praz-de-Lys • Taninges  
 directeur: Pierre-André COMTAT  
 • Tél : 04 50 34 33 68





**RESTAURANT D'ALTITUDE**  
accès ski / piétons **5**  
9h30 - 16h30



**Terrasse avec vue sur le Mont Blanc**

**CHALET DE VÉRAN LE PRAZ DE LYS**

@chaletlezilda

www.jushi-sports.com  
**JUSHI SPORTS**  
LOCATION - VENTE  
ENTRETIEN - RÉPARATION  
Préz-de-Lys Tél. 04 50 34 31 17

**2**  
LE SPA DE LYS  
Réservation  
09 87 70 38 07  
www.lespadelys.com  
Rés des TERRASSES DU MONT-BLANC  
113, rte de la savolière - Praz de Lys

SKI · SNOWBOARD · TEXTILES  
**SPORT 2000**  
**LE SPOT DU PRAZ**  
lespotdupraz.fr  
04 50 34 38 61 - lespotdupraz@gmail.com

**PAINS PATISSERIES 1**  
LE PUI - DES - PISTES  
04 50 34 26 39

**4**  
BAR **La Bulle**  
Le Praz de Lys - 74  
APRÈS-SKI,  
BIÈRES ARTISANALES BIO  
AMBIANCE MUSICALE  
@la\_bulle\_praz\_de\_lys74  
la bulle praz de lys

**Mugnier**  
Assurances  
Immobilier  
www.hautesavoie-immobilier.com

Hôtel Restaurant  
**Le Chamois**  
Praz-de-Lys  
au bord de  
la piste L'Hôtel  
Familie Grange  
Restauration traditionnelle  
et authentique depuis 1860  
Ouvert Hiver et Été  
tél. 04 50 34 22 72  
chamois-grange@wanadoo.fr  
www.chamois-leprazdelys.com **3**

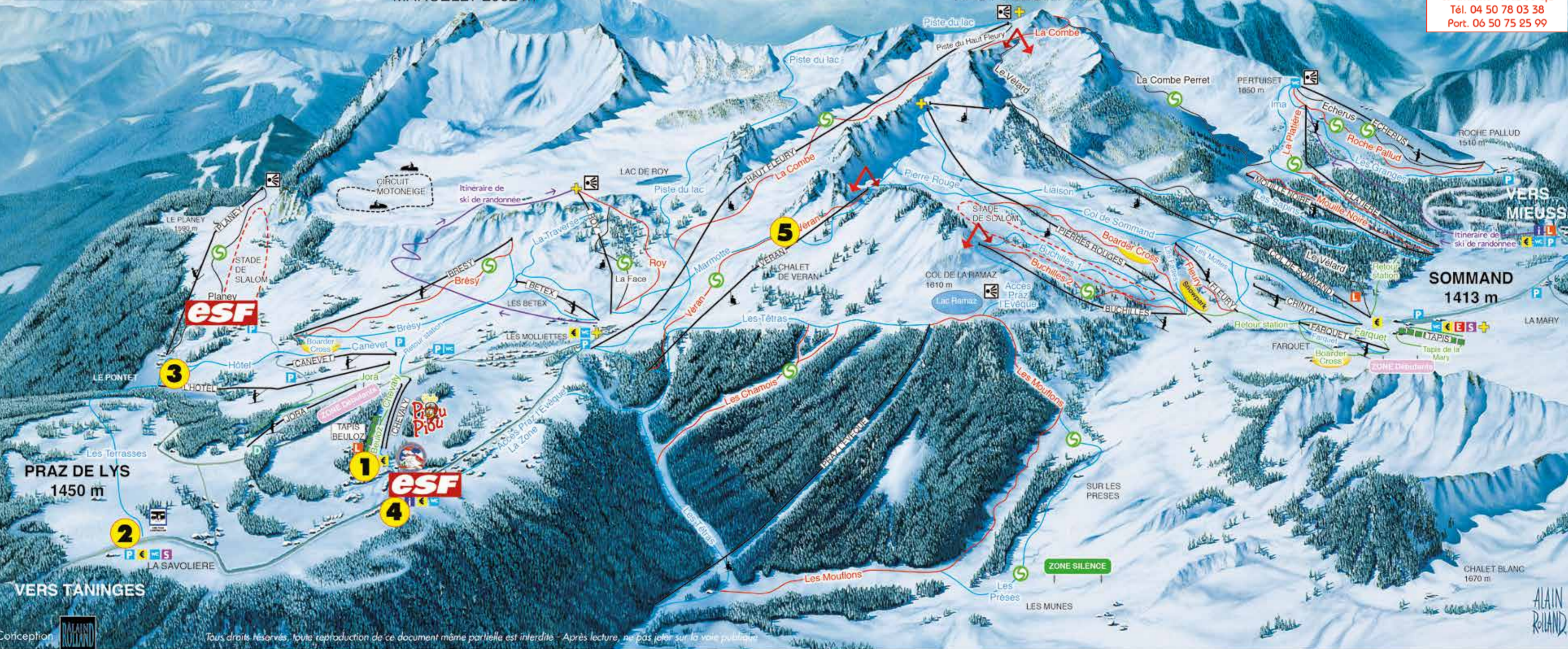
Praz-de-Lys  
**Piano Wine Note**  
Bar **4**  
04 50 34 51 66  
piano-bar-winenote.fr

**SKISET**  
**2**  
**GLISSE**  
PRAZ-DE-LYS  
LOCATION DE SKIS  
04 50 34 37 65  
Rés. le Chevaly  
Le Praz de Lys

04.50.34.22.61 **1**  
**Bambi Grill**  
SNACK BAR  
RESTAURANT

APRÈS-SKI **1**  
**The Place**  
BURGERS · CRÊPES · GAUFRES  
Front de neige Chevaly - 06 16 41 73 24

radio **SENSATION ALPES**  
105.7 FM  
ÉCOUTEZ LA RADIO DE PRAZ-DE-LYS SOMMAND SUR  
105.7 FM  
téléchargez notre application gratuite pour smartphone sur Google Play et AppStore  
www.sensationalpes.fr



Conception **ALAN ROLAND** Tous droits réservés. Toute reproduction de ce document même partielle est interdite. - Après lecture, ne pas jeter sur la voie publique.

**P** PARKING **S** SALLE HORS SAC **I** OFFICE DE TOURISME **+** SECOURS / INFORMATIONS  
**€** CAISSES **W** TOILETTES **E** ÉCOLE DE SKI **L** PISTE DE LUGE **S** ENVIE DE PEUF! En cas de chutes de neige, nous pouvons laisser ces pistes sécurisées en poudreuse ou en bosses.

**Zone ski & fun** **☒** 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. Renseignements sur www.prazdelys-sommand.com

**PRAZ de LYS Flo Service**  
Présent à l'année sur la Station!  
Conciergerie Travaux & Dépannages Électroménager  
Conciergerie 06 38 14 10 24 ou Florent 06 38 11 43 74  
1132, route de Chevaly - bat. le Florian B - Praz de Lys - 74440 Taninges

**eurovacances**  
Immobilier de montagne  
LOCATIONS ET VENTES IMMOBILIÈRES  
SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ  
• www.eurovacances.fr •  
• Praz de Lys & Sommand •  
• Tél 04 50 34 34 11 •

Restaurant-Brasserie Pizzeria  
Vente à emporter  
**Le Sartò**  
TERRASSE AU PIED DES PISTES  
Imm. Chalune - 74440 Le Praz de Lys  
Tél. : 04 50 34 38 63 - lefario@orange.fr **1**

**LE FLOCON**  
BAR - RESTAURANT  
CRÊPÈRIE BAR RESTAURANT  
VENTE À EMPORTER  
TERRASSE AU PIED DES PISTES  
tél : 04.50.91.63.12  
imm. le Chevaly - PRAZ DE LYS  
lefloconprazdelys@orange.fr **1**

**Nouveau Praz-de-Lys/Sommand**  
**Marie-Louise**  
LES GETS / MORZINE / PRAZ-DE-LYS  
www.refuge-de-marie-louise.com  
Epicerie fine savoyarde  
Saucissons Charcuterie Vins Alcools Fromages à la coupe  
Résidence le Chevaly - Place du Marché 74440 PRAZ-DE-LYS **1**

**LE SALON**  
- hairdresser -  
ouvert à l'année  
04 50 91 63 13 • Le Praz-de-Lys

PRODUITS RÉGIONAUX **1**  
**La Ferme des Saveurs**  
Le Chalune - Praz-de-Lys  
Tél. 04 50 78 03 38  
Port. 06 50 75 25 99