



Ski Hors Piste

Cours Privé

De 1 à 4 personnes de niveau homogène.



de la semaine
Consultez le programme

Sortie en raquettes

ÉCOLE DE SKI & DE SNOWBOARD



PLAN DES PISTES
TARIFS 2025 | 2026

INFOS
RÉSERVATIONS

+ 33 (0)4 76 79 85 29

www.esf-ozensoisans.com



Cours Collectifs

	HAUTE SAISON	BASSE SAISON
Baby ski 2 à 3 ans	183€ 6 x 45min	113€ 3 x 45min
Club Piou à partir de 3 ans	220€ 6 x 2h30	200€ 6 x 2h30
Cours Collectifs enfants ou adultes	220€ 6 x 2h30	200€ 6 x 2h30
	300€ 6 x 3h30	-
	240€ 6 x 2h30	155€ 3 x 2h30
		Team Rider après l'Étoile d'Or
		Snowboard tous niveaux



Cours Privé Ski - Snowboard

Tous niveaux

De 1 à 4 personnes de niveau homogène



2h30 ... à partir de 140€
Demi-journée 3h30 ... à partir de 255€
Journée 7h ... à partir de 490€

Bon niveau de ski requis.

Le midi : 1h ... à partir de 56€

Matin ou après-midi : 2h30 ... à partir de 140€



Prévention et sécurité

Pour que le ski reste un plaisir pour tous, il appartient à chacun d'adapter son comportement. Voilà quelques conseils de pro pour adopter les bons réflexes :

- Connaître et respecter les 10 règles du skieur.
- Toujours prendre en compte l'évolution de la météo et de l'état de la neige au fil de la journée.
- Le ski est un sport. Pour éviter les blessures, écoutez votre corps et adaptez votre effort au cours de la journée et de la semaine.
- En fin de journée les pistes rejoignant Oz 3300 sont parfois dégradées, n'hésitez pas à redescendre en télécabine.
- Les enfants en cours collectifs ont des dossards de couleurs. La couleur du dossard = la couleur des pistes recommandées.
- Un skieur en chasse neige ne devrait jamais évoluer au delà de piste bleue.



Numéros utiles



Secours sur pistes
04 76 80 37 38



École de ski ESF OZ
04 76 79 85 29

112

Numéro urgence



Initiation
ski de fond:
à partir de 50€

Tir carabine laser
à partir de 17€

Marche nordique
à partir de 20€



10 RÈGLES À ADOPTER SUR LES PISTES DE SKI

1. Respect d'autrui

Adapter son comportement pour ne pas mettre en danger les autres skieurs.

2. Maîtrise de la vitesse et du comportement

Adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles et aux conditions rencontrées.

3. Maîtrise de la direction

Celui qui se trouve en amont doit préserver la sécurité de toute personne qui est en aval.

4. Dépassement

Le dépassement doit toujours se faire de manière assez large pour prévenir les évolutions de celui que l'on dépasse.

5. Au croisement des pistes ou lors d'un départ
Tout usager doit s'assurer qu'il peut s'engager sans danger.

6. Stationnement

Éviter de stationner dans les passages étroits ou sans visibilité ; en cas de chute, libérer la piste le plus vite possible.

7. Montée et descente à pied

utiliser le bord de la piste.

8. Respect du balisage et de la signalisation

Toute personne témoin ou acteur d'un accident doit prêter assistance, notamment en donnant l'alerte.

9. Assistance

Tout skieur témoin d'un accident est tenu de faire connaître son identité

10. Identification



Location skis & vente SKI RENTAL

Réservez - Book Now !!
skiset.com - skilowcost.fr



**Bar à tapas, vins & cocktails
Le P'tit Verre d'Oz**

Face au téléphérique de Poutran

06 32 32 87 17
30, rue de la Giette, 02

Bières 25 sortes

sherpa

Produits régionaux
Prêt d'appareils à fondue et à raclette
Dépot de pain

SHERPA OZ EN OISANS
Les Adelphies
04 76 79 57 50

Pour votre survie, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour ! www.mangez5fruits.com

MOONTAIN BAR
07 87 07 05 95
Restaurant ouvert le soir sur réservation

Planches apéros,
Sauvages,
Comté et fromage...
Doux tout les jours de 18h à 22h

22 rue du clos du pré - 38114 Oz-en-Oisans • mountain-hostel.com | reception@mountain-hostel.com

RESTAURANT BAR SNACK
GRILLADES AU FEU DE BOIS

SOIRÉES EN ALTITUDE
Le mardi départ ALPE D'HUEZ • Le jeudi départ OZ STATION
Uniquement sur réservation

L'AVVENTURE

+33 (0)4 76 80 69 67
+33 (0)6 14 74 66 43

Accès piétons téléphérique POUTRAN gare intermédiaire

La Ferme d'Oz

OUVERT 7J/7
MIDI ET SOIR
TERRASSE EN FRONT DE NEIGE

RESTAURATION À TOUTE HEURE
SPÉCIALITÉS MONTAGNARDES
SELF-SERVICE LE MIDI
CARTE ET MENUS
GOÛTER APRÈS-SKI

RÉSIDENCE
LE CHALET DES NEIGES
FACE AU TÉLÉPHÉRIQUE DE POUTRAN

06 02 15 13 37
contact@lafermedoz.fr

**• LOCATION SKI, SNOWBOARD,
SKI MOJO POUR TOUS.**
• ENTRETIEN DE MATERIEL.
**• LARGE CHOIX D'ACCESSOIRES
ET DE VÊTEMENTS.**

**TOUTE L'ÉQUIPE VOUS ATTEND
AVEC LE SOURIRE.**

BOÎTE À SKIS
04 76 79 52 34

ekosport rent

LOC SKIS OZ
04 76 80 72 78

SPORT 2000



Retrouvez nous entre le Chalet ESF et la garderie !

**LOCATION
VENTE
ENTRETIEN**

lacabaneaskis.com

04 76 79 56 75

la cabane à skis

à 2700 m

LA GROTE DE GLACE
ET SES SCULPTURES
QUAND LES GLACIERS
SE TRANSFORMENT EN MUSÉES

www.grottedeglace.com

**SNACK BAR RESTAURANT
SPÉCIALITÉS MONTAGNARDES**

La Causerie
04 76 79 87 86
rés. les pistes - 32, rue de la Giette - OZ

**Restaurant
Bar**

La Potée
After
Oz

T. 04 76 79 99 81
Résidence Les Pistes • 38114 Station d'Oz

**Restaurant
d'altitude**
2050m

LA GRANGE
PIZZAS
AU FEU
DE BOIS

04 76 11 03 66

Téléphérique VAUJANY
Télécabine OZ

ALLEMOND
Mountain Sports Equipment | SPORT

VENTE & LOCATION / Rental & Sales
SKI - SNOWBOARD - VELOS ELECTRIQUES

ACCESSOIRES SKI/CYCLE & VÉTEMENTS OUTDOOR

SCAN ME!
allemond-sport.com

+33(0)4.76.80.87.46
485 Route des Fonderies Royales
38114 Allemont

Venez découvrir une cuisine élaborée avec des produits locaux.
Au dessus de la mer de nuages ou dans le chalet au coin du poêle à bois.
A 2000m d'altitude sur la piste du Carrelet.

L'île d'oz

Tél: 04.76.80.78.96 • restoiledoz@gmail.com • [Facebook](https://www.facebook.com/RestoileDoz) • [Instagram](https://www.instagram.com/ile_doz/)

SKIMIUM.com

**VOS SKIS SÉLECTIONNÉS
PAR UN MONITEUR ESF
LA LOCATION DE SKIS, EN MIEUX !**

**LOUEZ VOTRE MÉTIERIEL DE SKI EN LIGNE ET BÉNÉFICIEZ DE
20 à 60% DE REMISE - LOCATION ET VENTE - SKI RENTAL !**

SKIMIUM OZ 3300 - Rés. les Pistes - +33 (0)4 92 50 49 22

SKILOWCOST.FR