



• **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 téléski
Piou Piou	9h15/11h45	14h ou 14h30 à la fin du téléski

<div> <div>• ALPINE & FOND</div> <div>• ALPINE & NORDIC SKIING</div> </div>				
Sauf Compétition & Team Étoiles	Adultes <small>adults</small>		Enfants <small>children</small>	
	B.S	H.S*	B.S	H.S*
6 jours conséq 2h.	146 €	156 €	151 €**	162 €**
1 ticket de 2 heures	32 €	33 €	32 €	33 €

<p>• COMPÉTITION</p> <p>• COMPETITION TRAINING</p>	
1 ticket de 3 heures	41 €
6 jours consécutifs 3 heures	193 €

<p>  <p>• MINI COLLECTIFS ENFANTS</p> <p>• MINI GROUP LESSONS FOR CHILDREN</p> </p>	
1 ticket de 2 heures	41 €
6 jours consécutifs 2 heures	198 €**

• SNOWBOARD	
10 élèves maximum	
1 ticket de 2 heures	32 €
6 jours consécutifs 2 heures	160 €

***TARIFS HAUTE SAISON** *High season rates
de/from 28/12/25 à/to 03/01/26
et/and de/from 08/02/26 à/to 07/03/26

****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

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

	Basse Saison	Haute Saison
1 ticket matin ou après midi	36 €	37 €
6 1/2-journées consécutives	171 €**	183 €**

• **LES PLOU PLOU** de 4 ans à 5 ans
• **PIOU PLOU** from 4 to 5 years old



• DESCENTE
àux
FLAMBEAUX
• TORCHLIGHT
DOWNHILL


Tous les mercredis
Inscriptions à l'ESF

• LES DIMANCHES NEIGE

du dimanche 04 janvier au 01 février
et du 08 mars au 05 avril 2026

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

<ul style="list-style-type: none">• SKI ALPIN : 3^{ème} Étoile, Team Étoiles et Team Rider• SNOWBOARD 1^{ère} Étoile snowboard à snowboard Expert	3 heures 13h30/16:30 168 € médaillon incluse
<ul style="list-style-type: none">• SKI ALPIN : Ourson à 2^{ème} Étoile• SNOWBOARD : Ourson snowboard à Flocon snowboard	2 heures 13h30/15:30 149 € médaillon incluse

<div> <div>• COURS PRIVÉS</div> <div>• PRIVATE LESSONS</div> </div>		
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
1 heure	Basse Saison	Haute Saison*
1 personne	43 €	50 €
2 à 4 personnes	51 €	58 €
5 à 6 personnes	61 €	68 €
 Avec correction vidéo 2 h minimum	1 personne	2 à 4 pers.
	100 €	116 €

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

A photograph showing four skiers in a line on a snowy slope, demonstrating a parallel turn technique. The skiers are wearing various colored ski gear (red, dark blue, light blue, and black) and helmets. They are all leaning into a turn to the right, with their skis parallel to each other. The background is a clear, bright sky.

 <h2>• STAGE TEAM RIDER</h2> <p>Entre hors-piste et snowpark, viens rejoindre notre équipe et tester différentes disciplines avec les riders de ton âge.</p> <p>Viens découvrir les différentes facettes du Freestyle et du Freeride dans une ambiance festive.</p> <p>Technique, Freestyle en park, Boardercross et hors-pistes (Freeride/Backcountry) au programme.</p> <p>Ambiance garantie !</p> <p>Nos cours sont organisés sur 6 jours (du dimanche au vendredi).</p> <p>Uniquement vacances scolaires :</p> <p>Noël de 12h30 à 14h30 • Février de 13h15 à 15h15</p>	
1 ticket de 2 heures	32 €
6 jours consécutifs 2 heures	160 €

<h2>• BIATHLON</h2> <p>Séance de 1h50</p>	
1 personne	89 €
2 à 4 personnes	103 €

CONDITIONS GÉNÉRALES

- Le début des cours collectifs a lieu : Vacances scolaires: le dimanche
- Le matériel et le forfait remontées mécaniques ne sont pas compris d. titulaires d'une carte de cours + s'équiper d'un forfait hebdomadaire red jardin des neiges, du Piou Piou.
- Toute annulation ou report de cours particulier doit se faire avec le
- Hors périodes de vacances scolaires, les cours collectifs ont lieu un
- Assurances: les élèves ne sont pas assurés par l'E.S.F pendant les cou
- Pour éviter les risques d'ennuis financiers lors d'un accident, nous vo

Assurance responsabilité civile ski, la Carte-Neige prend en charge rapatriement. Elle vous rembourse votre forfait de remontées mécaniques

GENERAL INFORMATION

- The beginning group classes are held : School holidays: on Sundays and Mondays - Out of
- Equipment and ski pass are not included in the ski course price. We invite ski courses ca
- Any cancellation or postponement of private lessons must be dealt with the instructor co
- 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 in hospital, repatriation. It will reimburse your lift pass and ski lessons. CARTE-NEIGE is on sa



NEW

CLUB


esf

Tu rêves de décrocher l'Étoile d'Or, de briller au Ski d'Or ou de devenir moniteur de ski ?

Rejoins le Club ESF du Praz-de-Lys et progresse aux côtés de coachs passionnés qui t'aideront à repousser tes limites et atteindre les sommets.

du dimanche 04/01 au dimanche 01/02 : 9h00/12h00
 du samedi 07/02 au samedi 28/02 : 8h45/11h45
 du dimanche 08/03 au dimanche 05/04 : 9h00/12h00

14 séances de 3 heures ... 380 €



• **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 ...*


Raquettes / Snowshoeing

Ticket de 2 h → 15 €
Ticket de 3 h → 20 €
Sortie de nuit → 18 €

L'après-midi uniquement
matériel non fourni

**Sorties de nuit
Night Out** avec fondue
dans un
chalet
d'alpage.

Se renseigner
auprès
de l'ESF



Snowscoot

se renseigner
auprès de l'ESF

Tandem Ski

2 h minimum
1 pers. → 89 €

**Inscription
aux tests
Performance Test**

Flèches
Chamois Saut
→ 8 €

Speed Test
Venez évaluer votre vitesse chronométrée → 2 €

et le lundi - Hors vacances scolaires: le lundi.
ans le prix des cours. Nous invitons les élèves
montées mécaniques, sauf pour les élèves du
moniteur concerné.
iquement le matin.
urs.
ous conseillons de prendre la CARTE-NEIGE.
les frais de secours sur piste et hors piste, le transport à l'hôpital, le
es et vos cours de ski. La carte-Neige est en vente au bureau de l'E.S.F.

school holidays : on Mondays.
holders to buy a weekly ski pass, except for children from kindergarten, Piou Piou.
ncerned.

a ski liability insurance, the card covers rescue costs on and off piste, transportation to the
le at the ESF office.

• TEAM ÉTOILES



**APRÈS LA 3^{ÈME} ÉTOILE, L'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.	41 €
6 jours consécutifs de 3 h.	193 €**

CONTACTS

- e-mail: contact@esf-prazdelys.fr
- site  www.esf-prazdelys.fr
- site  ski-school-prazdelys.co.uk
- Office du Tourisme : Tél : 04 50 34 25 05

RÉSERVATIONS UNIQUEMENT POUR LES COURS PRIVÉS

RÉSERVATIONS POSSIBLES

- Par téléphone au 04 50 34 33 68
- Par mail : contact@esf-prazdelys.fr
- Par courrier

ESF • 1097, route de Chevalay
74440 Praz-de-Lys - Taninges

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 souhaité

Joindre un chèque d'arrhes
de la valeur d'une leçon par voie postale

Nous n'accusons pas réception des réservations.



Faites confiance à ceux qui l'aiment

FRONT de NEIGE

2 GLISSE
PRAZ-DE-LYS

LOCATION • VENTE DE MATÉRIEL
CONSIGNE GRATUITE

☎ 04 50 34 37 65 ✉ plusdeuxglisse@gmail.com

SNACK BAR RESTAURANT

LIVRAISON À DOMICILE
CENTRE STATION UNIQUEMENT
07 81 20 65 15

Bambi

04 50 34 22 61

MAGASIN DE SPORT

SKI
SNOWBOARD
TEXTILES

LE SPOT DU PRAZ

lespotdupraz.fr
04 50 34 38 61 • lespotdupraz@gmail.com

1 PAINS PATISSERIES

Place du Haut Fleury
Immeuble Chalune

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

2 POINTS DE VENTE À VOTRE SERVICE

INTERSPORT
Le sport, la plus belle des rencontres

Magasin principal
Imm. Grenette

Magasin Neige
Imm. le Chalune
dans la galerie

Praz-de-Lys • www.intersport.fr
Tél. 04 50 34 25 70 • jpadpraz@hotmail.com

Hôtel Restaurant

Le Chamois

Praz-de-Lys
au bord de
la piste L'Hôtel

Famille Grange
Restauration traditionnelle
et authentique depuis 1860

Ouvert Hiver & Été
Tél. 04 50 34 22 72
hotel-lechamois.fr

Le Tacouet
HOTEL RESTAURANT

Bar • Restaurant • Terrasse
Service midi & soir
04 50 34 22 01

DÉCO DES 2 LYS
DÉCORATRICE D'INTÉRIEUR

+33 6 56 66 41 96
WWW.DECODES2LYS.FR
DECO_DES_2LYS

PRODUITS RÉGIONAUX

La Ferme des Saveurs

Le Chalune - Praz-de-Lys
Tél. 04 50 78 03 38
Port. 06 50 75 25 99

+33 (0)4 50 34 31 17 **JUSKI SPORTS** WWW.JUSKI-SPORTS.COM

LOCATION - VENTE - ENTRETIEN - RÉPARATION RENTAL - SALES - MAINTENANCE - REPAIR

PRAZ de LYS Flo Service

Rénovation intérieur du Sol au Plafond

Électricité - Plomberie - Menuiserie - Carrelage - Agencement

+33 6 38 11 43 74 ✉ praz-de-lys.flo-services@orange.fr

TMB
Les Terrasses du Mont Blanc

Cuisine traditionnelle
à base de produits locaux

06 59 42 15 12
restaurant.tmb@gmail.com

Mugnier

Assurances
Immobilier

www.hautesavoie-immobilier.com

eurovacances
Immobilier de montagne

LOCATIONS ET VENTES IMMOBILIÈRES
SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ

- www.eurovacances.fr •
- Praz de Lys & Sommand •
- Tél 04 50 34 34 11 •

4 LE GRIZZLY

Spécialités
SAVOYARDES

Restaurant de montagne

04 50 78 13 32
grizzly.prazdelys74@gmail.com

Praz-de-Lys/Sommand

Marie-Louise
LES GETS / MORZINE / PRAZ-DE-LYS

Fondues
Raclettes
Berthoud
Plateaux apéro
Reblochonade

Epicerie fine savoyarde
Saucissons
Charcuterie
Vins
Alcools
Fromages à la coupe

Résidence le Chevaly - Place du Marché 74440 PRAZ-DE-LYS

LE SALON
- hairdresser -

ouvert
à l'année

06 48 10 64 07 • Le Praz-de-Lys
lesalon.prazdelys@gmail.com



PARKING

SALLE HORS SAC

OFFICE DE TOURISME

SECOURS / INFORMATIONS

ENVOI DE PEU !
En cas de chutes de neige, nous
pouvons laisser ces pistes sécurisées
en poudreuse ou en bosses.

Zone
ski & fun

RESTAURANTS

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 :
certaines remontées ont été aménagées pour
l'accès aux personnes à mobilité réduite.
Renseignements sur : www.prazdelys-sommand.com