



ESF Club Français

Réservez vos Cours en ligne
esf-stjeanmontclar.fr

04 140 Saint Jean Montclar
tél : 04 92 35 03 99 - Fax : 04 92 32 49 89
e-mail : ecoledesdistjean@yahoo.fr
esf-stjeanmontclar.fr

RELAIS CAP FRANCE AIR SOLEIL

Votre maison de vacances au fil des 4 saisons.

- Pension complète / demi-pension.
- Séjours modulables • Accueil tout public
- Clubs enfants • Animation • Sauna et Spa.
- Chambres confort • Cuisine familiale.

Qui aux découvertes qui nous rapprochent!

04140 SEYNE-LES-ALPES - Tél. : 04 92 35 06 55 - Fax : 04 92 61 07 19
mail : airsoleil@orange.fr - site : air-soleil.com

Restaurant d'Altitude - Snack Bar

tél. : week-end 06 08 03 95 42 ou semaine ski 06 84 36 28 65

LA CABANE DU LAC

Domaine de Dormillouse - 04340 Le Lauzet Ubaye

www.relaisdulac.fr

8 à Huit
Au Cœur de la Vie.

- retrait argent
- livraison à domicile (à partir de 50 € d'achat hors gaz)
- Pain
- Boissons fraîches
- Gaz

Col St Jean - 04140 MONTCLAR
tél. : 04 92 35 11 81 - fax : 04 92 35 30 69

Durée 1 heure.	Hors vacances	Vacances scolaires
1 personne	33 €	36 €
2 personnes	39 €	42 €
3 personnes	45 €	48 €
4 personnes	51 €	54 €

Le grand particulier en Février

Par personne 1 heure	20 €
----------------------	------

Maxi. 4 personnes - Février uniquement
Renseignements et réservations à l'E.S.F.



LEÇONS PARTICULIÈRES

NOUVEAUTÉ 2010



Skiez à plusieurs sur notre domaine

La journée	70 €/ pers.
Les 3 heures	40 €/ pers.

Découverte et progression assurée
Minimum 3 personnes de niveau 3^{ème} étoile

Informations générales

- * Les cours collectifs débutent le dimanche (6 cours) pour se terminer le vendredi.
- * La participation aux cours de ski ne comporte ni l'assurance, ni le forfait «remontées mécaniques».
- * Les conditions atmosphériques, les pannes des remontées mécaniques ou tout autre incident pouvant intervenir durant les cours ne peuvent être imputables aux moniteurs.
- * En leçon particulière, les moniteurs sont tenus d'attendre 20 minutes, passé ce délai, le cours sera considéré comme donné.
- * Les cours ne peuvent être remboursés, sauf en cas d'annulation transmise à l'E.S.F., 5 jours avant le début du séjour.

COURS COLLECTIFS



Ski Alpin ou Snowboard

Durée 2 heures	Hors vacances	Vacances scolaires
Ticket unique	22 €	24 €
6 jours	95 €	99 €

Spécial Week-end

Mini. 3 personnes	41 €	44 €
-------------------	------	------

de 14 h à 16 h le samedi
et de 10 h à 12 h le dimanche



Raquettes

Sorties de 2 heures ou 3 heures
Renseignements et inscriptions à l'E.S.F.
Sortie raquette en nocturne de 17 h à 19 h le mardi pour les enfants et le jeudi pour les adultes

Handiski

Nous disposons de moniteurs qualifiés et du matériel adapté (dual ski) pour la découverte du ski aux personnes handicapées.

Flèche et Chamois

Flèche ou chamois	9 €
Flèche et chamois	15 €

Vendredi Flèche suivi du Chamois
Avec un minimum de 10 personnes.

Conseils aux parents

- Pour le bien être de vos enfants, nous vous recommandons:
- De placer la carte de cours, le forfait ou bien l'argent nécessaire aux remontées mécaniques dans la poche de l'anorak.
 - De ne pas effectuer vous-même le changement de classe : seuls les monitrices et moniteurs sont habilités à le faire.
 - De ne pas suivre l'enfant pendant les cours, afin qu'il soit plus attentif.
 - De les habiller chaudement : anorak, moufles, lunettes, mouchoir, etc....



Organisation des Cours et Horaires

Pendant les vacances scolaires
SKI ALPIN - SNOWBOARD

VACANCES DE NOËL :

COURS COLLECTIFS : 10/12 h, 14/16 h
LEÇONS PARTICULIÈRES : De 9 h à 17 h selon les disponibilités des moniteurs.

VACANCES DE FÉVRIER:

COURS COLLECTIFS :
- Club Piou-Piou (3 - 4 ans)
De 10 h à 12 h ou 15 h à 17 h.
- Débutants (5 ans et +) 1^{ère} et 2^{ème} étoile, ouverture des cours toutes les 2 heures à partir de 9 h, selon la demande et l'affluence.
- Préparation 3^{ème} étoile, Étoile d'Or, Compétition et cours adultes de 9 h à 11 h.
LEÇONS PARTICULIÈRES :
De 9 h à 17 h selon les disponibilités des moniteurs.

* Les cours commencent le Dimanche
Vous réglez la totalité des cours et nous vous adressons vos tickets en retour.
Cela vous évitera l'attente au bureau E.S.F. lors de votre arrivée.
Votre règlement ne sera encaissé qu'une semaine avant le début du séjour.

De 3 à 5 ans	Hors vacances	Vacances scolaires
Journée	23 €	25 €
6 jours	102 €	104 €

Réservez vos Cours en ligne
esf-stjeanmontclar.fr

ESF Club Français

Réservez vos Cours en ligne
esf-stjeanmontclar.fr

Réservations cours collectifs Forfaits 6 jours uniquement vacances scolaires

	Tél. + mail	Horaires	Préparation niveau	Âge	Prénom	Nom

Du dimanche*au vendredi.....
Je joins le règlement total soit :€ par chèque à l'ordre de E.S.F. St Jean Montclar.

chez Laurent et André Piolle

SPORT CONFORT

TOUT pour la LOCATION

Été - Hiver
sportconfort@yahoo.fr

Tél / Fax : 04 92 35 07 93
03 01 19 36

Hôtel** Restaurant

Le Saint Jean

Tél : 04 92 35 03 28 - 04140 Montclar
www.hotelstjean.com - email : contact@hotelstjean.com

LE TRAPPEUR PUP

Self
Spécialités Montagnardes
Pizzas

PUB, KARAOKE,
SOIRÉES DISCOTHEQUE

Tel: 04 92 34 58 06

AGENCE VALCROS - ARMAND SOLETTA

SYNDIC D'IMMEUBLES
LOCATIONS SAISONNIÈRES
TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES
HABILITATION TOURISME HA004-98-0005
LOCATIONS SEMAINES ET WEEK END HORS VACANCES

Immeuble le Galisson - 04140 Montclar - tél: 04 92 30 59 00 - fax: 04 92 30 59 09
e-mail: infos@valcros.fr

Evaluez votre niveau !

ENFANTS de 3 à 12 ans	Je m'inscris au cours
Je veux m'initier au ski	JARDIN des NEIGES
Enfants à partir de 3 ans	Club Piou Piou
Je n'ai jamais skié, ou très peu.	Préparation OURSON
Je commence à tourner en chasse-neige et à prendre le téléski	Préparation FLOCON
Je tourne en chasse-neige, je commence à dérapé, je prends le téléski	Préparation 1 ^{ère} ETOILE
Je termine mes virages en dérapage, skis parallèles, j'ai ma 1 ^{ère} étoile	Préparation 2 ^{ème} ETOILE
Je débute mes virages presque skis parallèles, j'ai ma 2 ^{ème} étoile	Préparation 3 ^{ème} ETOILE
Je skie parallèle sur des pistes rouges, j'ai ma 3 ^{ème} étoile	Préparation ETOILE de BRONZE
J'affine mes virages, je saute des bosses, j'aime le schuss, j'ai l'étoile de Bronze	Préparation ETOILE D'OR
J'aime la vitesse, le slalom, je me prépare pour les flèches et chamois. Je m'initie au ski hors pistes, j'ai mon étoile d'Or.	COMPETITION

Plan des Pistes Saint-Jean Montclar

45 km de pistes - De 1350 à 2500 m

Pistes secteur Dormillouse

- 22 Itinéraire débutant
- 23 Dôme
- 24 Vallon du loup
- 25 Lacs
- 26 Rhododendrons
- 27 Dalles
- 28 Sagnes
- 29 Mur sud
- 30 Dormillouse
- 31 Cabane

Pistes secteur St Jean

- 0 Jardin d'enfants
- 1 Pitchounets
- 2 Graves
- 3 Galisson
- 4 Maisonnets
- 5 Pylônes bas
- 6 Font la Souche
- 7 Gabelle
- 8 Fond claire
- 9 Pylônes hauts
- 10 Déviation
- 11 Goulet
- 12 Vallon
- 13 Coulée
- 14 Clapeiries
- 15 Pré la selle
- 16 Belvédère
- 17 Plateau
- 18 Chemin des marmottes
- 19 Combe
- 20 Chemin de la Chau
- 21 Barrière



- ### LEGENDES
- Télésiège
 - Téléski
 - △ Fin du domaine sécurisé
 - ⊕ Poste de secours
 - ⊙ Domaine d'enneigement artificiel
 - ⌘ Restaurant d'altitude
 - ⌘ Patinoire
 - ⌘ Jardin des neiges
 - ⌘ Aire de décollage parapente
 - ⌘ Falaise
 - - Piste raquettes redescende station
- Difficultés des pistes**
 Piste noire : très difficile
 Piste rouge : difficile
 Piste bleue : moyenne
 Piste verte : facile

NEIGE BLEUE : 04 68 34 24 13 - Photos ZOOM - Ne pas jeter sur la voie publique - Merci - Document non contractuel

TAXI

7j/7 & 24h/24
06 14 34 19 33

TABAC

JOURNAUX
SOUVENIRS
PHOTOCOPIES
TELECOPIES
PHOTOS NUMERIQUES

OUVERT TOUTE L'ANNEE - Tel. : 04 92 35 07 61

Bar Restaurant

Hotel Club Espace

Cuisine traditionnelle entre Provence et montagne.

SOIRÉES ANIMÉES BAR CHEMINÉE

Spécialités montagnardes
Carte, Menu du Jour, Menu végétarien.

Face à la patinoire et au-dessus du "huit à huit".
Tél : 04 92 35 37 00 @ : www.hotel-espace.com

RECHASTEL

EN TOUTES SAISONS
PENSION COMPLETE,
ANIMATIONS,
CLUBS ENFANTS,
ET L'HIVER
NAVETTES - SKI -
GRATUITES
+ PAYS PAR JOUR !

VOTRE MAISON DE VACANCES
à 10 mn. de la station

RECHASTEL RELAIS CAP FRANCE ♥♥♥ 04 340 LA BREOLE
TEL : 04 92 85 53 58 Site internet : rechastel.com

Les Alsisiens

À 800m. DE L'ÉCOLE DE SKI

CHAMBRES ET APPARTEMENTS tout confort
RESTAURANT de caractère

TEL. RESTAURANT: 04 92 35 34 80
TEL. CHAMBRES: 04 92 35 30 88 - FAX: 04 92 35 02 72

ADULTES à partir de 13 ans	Je m'inscris au cours
Je n'ai jamais fait de ski, ou très peu.	ACCUEIL
Je prends le téléski. Je tourne en chasse-neige sur piste verte	CLASSE 1
Je commence à tourner skis parallèles et j'aborde les pistes rouges	CLASSE 2
Je tourne parallèle et souhaite affiner la technique. J'aborde le ski hors piste	CLASSE 3
Je skie en poudreuse, j'aime la vitesse les bosses et les pistes noires.	CLASSE 4

SNOWBOARD	Je m'inscris au cours
Je n'ai jamais fait de snowboard	DEBUTANT
J'ai seulement une semaine de pratique, je prends le téléski et je commence à tourner des 2 côtés (j'ai le niveau Surf 1)	Préparation SURF 2
J'ai au moins deux semaines de pratique, j'enchaîne les virages sur pistes rouges (j'ai le niveau Surf 2)	Préparation SURF 3
J'ai plusieurs semaines de pratique, je débute les sauts, j'aborde le hors piste (j'ai le niveau Surf 3)	Préparation SURF 4