



Le ski de fond... le bonheur de la glisse

Cours Collectifs

Enfants & Ados

2 ans^{1/2} - 3 ans - Les Petits Boutins de Glisse

Pour une découverte de la neige et de l'équilibre sans contrainte.

1h	13 €
5x1h	50 €

4 - 5 ans - Petits Loups

Une découverte de la neige, du ski et de la glisse, par le jeu dans un espace ludique adapté aux tout-petits.

6 - 8 ans - Club Trappeur

Un apprentissage progressif de la glisse et des techniques du ski adaptées au niveau de l'enfant : ateliers, jeux, balades à ski à la découverte de la nature.

9 - 12 ans - Club Skate

Apprentissage progressif des techniques de glisse spécifiques au skating. Ateliers Evo Park, jeux, balades... un délicieux cocktail pour progresser tout en s'amusant.

13 - 16 ans - Club Jeune

Perfectionnement des techniques de skate, orientation, sortie journalière... un moment idéal pour se retrouver entre amis et s'éclater !!!

Séance d'essai le dimanche avec carte d'hôte	16 €
Séance demi-journée	20 €
Stage 6 demi-journées	92 €
Stage 6 journées	120 €
Semaine supplémentaire	70 €

Horaires du dimanche au vendredi

Matin : 10h00 - 12h15
dimanche : 10h30 - 12h15
Après midi : 14h00 - 16h45
dimanche : 14h30 - 16h45

Adultes

Ski découverte

Pour un apprentissage facile du ski de fond et une découverte du milieu montagnard.

Ski évasion

Pour partir à la découverte des Aravis, pour progresser ou pour sortir des pistes balisées, laissez vous guider par votre moniteur pour des journées inoubliables.

Séance d'essai le dimanche avec carte d'hôte	18 €
Séance demi-journée	22 €
Forfait 3 demi-journées	60 €
Forfait 5 demi-journées	88 €
Forfait 5 jours	130 €

Rando Nordic

Rando Découverte

Idéale pour sortir des pistes balisées et aller à la rencontre de la nature... (accessible à la classe 2)

Rando Peaux de phoques

Pour des randonnées de ski inoubliables, choisissez les peaux de phoque et découvrez les grands espaces. (accessible à la classe 2)

Demi-journée	22 €
Journée	33 €

(repas pris en auberge ou pique-nique)
Programme semaine disponible à l'ESFond



Spécial Skating

Pour le plaisir de la glisse, laissez vous séduire par la beauté du geste... et osez le skating !

Initiation et Perfectionnement

Mini Stage : 3 demi-journées	60 €
Stage Semaine : 5 demi-journées	88 €

Séance Technique :
Mercredi après midi de 14 h à 16 h
• le 6-13-20-27 janvier et 3 février.
Samedi après midi de 14 h à 16 h
• le 2-9-16-23-30 janvier et 6 février.
Dimanche matin de 10 h à 12 h
• le 3-10-17-24 et 31 janvier

La dernière séance du 6 février se déroulera au plateau des Glières (inscription obligatoire)	
La séance :	20 €
4 séances	68 €



Cours Particuliers

Un moniteur, des conseils et une progression adaptée à votre niveau et à votre rythme pour des progrès rapides.
Techniques ski : classic ou skating

	1/2 pers	3/4 pers
1 heure	35 €	45 €
2 heures	65 €	83 €
3 heures	95 €	105 €
4x1 heure	130 €	155 €
4x2 heures	250 €	290 €

Bon Plan

Adoptez le cours de 2h ou 3h pour apprendre et progresser, mais aussi pour réaliser de beaux circuits « découverte des Aravis » en compagnie de votre moniteur.



Familles Groupes

Un moniteur pour répondre à vos attentes, pour l'organisation d'une journée pas comme les autres... Skier en pleine nature et profiter pleinement de votre séjour ski, pour votre groupe, en famille ou entre amis...

2 heures	95 €
Demi-journée	117 €
Journée	215 €
Classe de neige	Tarif spécial (selon conditions)



Biathlon

Initiation au tir

Les mercredis pendant les vacances scolaires
Les samedis de janvier de 14h à 16h
Les dimanches de janvier de 10h à 12h

La séance	7 €
Avec carte d'hôte	6 €

Week-end Biathlon

Pour connaître les sensations de nos Champions découvrez nos week-end biathlon en janvier : Skating, tir biathlon, sauna, avec ou sans hébergement.

Mini-stage Biathlon

3 demi-journées pour découvrir l'activité biathlon pendant les vacances de Noël et Février.

Le stage	80 €
----------	------

Cours Biathlon

Tir à 10 m - découverte / perfectionnement de 2 à 5 pers.

La séance de 1h30 à 2h30 selon le nombre de personnes	35 € / pers.
---	--------------

Défi Biathlon

Pour découvrir les sensations des biathlètes et améliorer ton score perso, participe à deux défis.
En soirée 18h (Cf. programme animation station).

Les deux défis	6 €
----------------	-----

Raquette

Demi-journées à thème

Dans une ambiance amicale, guidé par un professionnel, prenez le temps de découvrir la montagne en hiver, la vie locale, les traces d'animaux...

	Adultes	- de 16 ans
Lundi ou mercredi matin avec carte d'hôte	15 €	13 €
Demi-journée	18 €	15 €
Forfait 3 demi-journées	49 €	40 €
Forfait 5 demi-journées	79 €	62 €

Journée Évasion

Pour découvrir des itinéraires à la conquête de nouveaux paysages... plateaux, crêtes, sommets ou sentiers balcons. Rando avec pique-nique ou repas chaleureux dans une auberge.

	Adultes	- de 16 ans
Journée	33 €	28 €

Journée Alpine

Un peu plus haut, un peu plus loin...

	Adultes	- de 16 ans
Journée Alpine	46 €	46 €

Sortie Nocturne

Ambiance hivernale sous les étoiles...

	Adultes	- de 12 ans
Avec repas savoyard	36 €	26 €

Famille / Groupes

Pour vous ou pour votre groupe... en famille ou entre amis. Un moniteur raquette vous accompagne sur les plus beaux itinéraires des Aravis.

Demi-journée	117 €
Journée	215 €
Nocturne	178 €
Classe de neige	Tarif spécial (selon conditions)



La marche Nordique : une technique venue des pays nordiques qui s'apparente à une séance de fitness de plein air !

La séance	15 €
-----------	------

samedi / mercredi
14h - 16h Ski

* Hors vacances scolaires

7 - 13 ans - Cocktail Jeunes

Skate - Biathlon - Orientation - Rando poudreuse - Recherche A.R.V.A. - Goûter - Sortie journée.
Un vrai Cocktail Spécial Ski !!!

10 séances le samedi : 145 €

4 - 7 ans - Cocktail Enfants

Initiation à la glisse - Ateliers - Jeux - Tapis magique - Goûter. Un programme adapté aux plus petits, pour faire comme les grands.

8 séances le mercredi : 120 €



le grand bornand



Domaine Nordique du Grand Bornand
 Vallée du Bouchet
 www.legrandbornand.com
 Altitude 1000 m à 1250 m - Accessible par VOITURE et SAN-BUS
 Maison du Tourisme - 04 50 02 78 00
 Ecole de ski du fond - 04 50 02 78 17
 Auberge Nordique - 04 50 02 31 12
 Skieurs : 04 50 27 02 62 ou 112

PISTES CLASSIC ET SKATING

du TERRETT	4 km
des PLANS à LORMAY	3 km
du VILLAGE aux POCHES	3,5 km
des POCHES à LORMAY	3,5 km
des POCHES aux TRONCS	1,2 km
des FRANGES (Espace Plateau des Confins)	7 km
Grands plans de la Vallée du Bouchet (LE VILLAGE / LES TRONCS)	20 km
Montagne LA JOYEUX - LA DUCHÉ (sans forfait, voir service)	

- LE GÉNÉRALIS** (Grand Bornand et Chinailion)
- STÉNOMÈTRES, PÉTONS ET RAQUETTES
 - DÉPART DES PISTES
 - POSTE DE SECOURS
 - STADES D'ENGAGEMENT - END PLANK
 - NOISE DE CULTURE
 - PISTE DE LÈGE
 - MAISON DU TOURISME
 - PANORAMA
 - PAS DE TIR BIATHLON
 - ÉCOLE DE SKI DE FOND ET RAQUETTES
 - JARDIN DES NEIGES
 - ESPACE GRAND-BD / MAISON DES ENFANTS
 - ANNEXE FOTER (des Poches)
 - AUBERGE NORDIQUE



Tarifs

	Adultes	6-16 ans
Nordic Pass Nationale Saison	150 €	30 €
Nordic Pass Rhône Alpes Saison	110 €	28 €
Nordic Pass 74 Saison	77 €	25 €
Nordic Pass Site Saison	62 €	21 €
Nordic Pass Site Semaine	30 €	16 €
Nordic Pass Journée	7 €	3,50 €
Nordic Pass Journée		
avec carte hôtel / résident	6 €	3 €
Nordic Pass Demi-Journée	6 €	3 €



Accès aux Pistes de Ski de Fond
 Avant de se présenter à un cours les élèves doivent obligatoirement être munis de leur carte accès aux pistes.

Pour l'achat d'un Nordic Pass semaine ou saison : un accès gratuit au télécabine de la Joyeux et du Rosay.

Pour les plus de 75 ans : demi tarif sur les tickets journée et demi-journée.

Pour les familles : gratuit pour le 4^{ème} enfant et plus sur Pour les Nordic Pass saison et Pass Hebdo.

Infos cours

Tous les cours collectifs seront assurés avec un minimum de 4 pers.
 L'Ecole de Ski de Fond se réserve le droit de modifier ou supprimer certaines prestations. En cas d'arrêt des cours indépendant de notre volonté aucun remboursement ne sera effectué. L'élève n'est pas assuré pendant les prestations de L'Ecole de Ski de Fond, nous vous conseillons de prendre une assurance carte Neige ou ticket Arovis Sécurité. En cas d'accident de l'élève, seul un avoir pourra être délivré durant les 48 heures suivant le début des cours.



Toute l'équipe de moniteurs vous souhaite la bienvenue



de Sylvie Becaert
 Championne du monde 2009 relas mixte biathlon

« Le ski de fond et le biathlon ne sont pas des activités réservées uniquement aux sportifs. Pratiquer une « Glisse Nordic », seul ou entre amis, permet des moments de bien-être et détente qui font partie des instants privilégiés d'être en pleine nature dans un cadre magique. »

de Joël Perrillat
 Entraîneur



« La pratique du ski de fond, sport de glisse et d'équilibre permet un développement harmonieux du corps et de l'esprit, et le biathlon améliore la concentration et la gestion du stress. Quelque soit votre niveau pour une meilleure glisse n'oubliez pas d'entretenir vos skis. »



de Xavier Cuttaz
 Pisteur

« Bon plan : prendre le ski bus de la vallée du Bouchet, skier au soleil l'après midi sur le plateau de Lormay, et redescendre à ski au village. Réserver la piste du Chinailion à la randonnée si votre niveau le permet. »

des moniteurs de l'école de ski

« Skate ou Classic?... Ce sont deux techniques différentes qui sont très complémentaires : pratiquer l'une permet de progresser dans l'autre ! Le ski de fond est une activité qui procure beaucoup de plaisir à condition d'avoir de bons conseils et d'évoluer sur des pistes adaptées à son niveau. »

le grand bornand
 Maison du Tourisme
 Tél. 04 50 09 60 66
 Pour nous joindre
 hors saison :
 Adrège Nordique
 Tél. 04 50 27 02 62
 e-mail : estofe@legrandbornand.com
 www.legrandbornand.com/ski/defond
 www.legrandbornand.com
 Bureaux du Village
 Maison du Tourisme
 Tél. 04 50 02 78 17
 Fax 04 50 02 36 02
 Bureaux du Tourisme
 Maison du Tourisme
 Tél. 04 50 02 78 17
 Fax 04 50 02 36 02

École de ski de fond et de raquette
 74450 Le Grand-Bornand

Adoptez la "Nordic Attitude"
 Pour réussir vos vacances d'une activité de plein air !
 les bienfaits et la détente offerts à votre corps et à votre esprit

Ski de fond
 Hiver 2010
 Raquette
 Nordic Walking
 Skating
 Rando Nordic
 Biathlon
 le grand bornand



Coupon de Réservation

COURS COLLECTIFS

Dates.....

Technique Classic Skate

Adulte Matin Après-midi

3 demi-journées 5 demi-journées

Stage enfant 6 demi-journées

Samedi O ski Mercredi O ski

Ptit Bouts de Glisse 5 x 1 heure -

6 x 1 heure -

Horaires: 9h 10h 11h 14h30 15h30

Séances techniques Spécial Skating

Mercredi 1 séance 4 séances

Samedi 1 séance 4 séances

dimanche 1 séance 4 séances

Biathlon 1 Week-end

Stage 3 demi-journées

Cours biathlon - Horaires:.....

COURS PARTICULIERS

Dates.....

Horaires..... 1/ 2 pers. 3/ 4 pers.

1 heure

2 heures

3 heures

4 x 1 heure

4 x 2 heures

RANDONNÉE RAQUETTE

Dates..... Demi-journée

Journée

3 demi-journées

5 demi-journées

Je certifie avoir pris connaissance des conditions de vente.

Ci-joint un chèque d'un montant de.....€ pour réservation.

Date..... Signature

Remplir le coupon en joignant 30 € à titre d'arrhes,
non remboursable en cas d'annulation.

Conditions de vente

Tous les cours collectifs seront assurés avec un minimum de 4 personnes.

L'école se réserve le droit de modifier ou de supprimer certaines prestations. En cas d'arrêt des cours indépendant de notre volonté aucun remboursement ne sera effectué.

L'élève n'est pas assuré par l'école de ski de fond pendant les cours et lors des randonnées raquette. Nous vous conseillons de prendre une assurance.

En cas d'accident survenu dans les 48 heures suivant le début des cours, un avoir tenant compte des prestations fournies calculées sur la base du ticket unitaire, sera délivré.

Les cours particuliers et les engagements non décommandés 48 h à l'avance ne seront pas remboursés.

La billetterie est à retirer à notre bureau d'accueil avant le début des cours.

Si vous désirez le retour de votre billetterie, vous devez régler le montant total de la prestation et joindre une enveloppe timbrée à votre adresse.

Coupon valable pour une personne

(pour plusieurs personnes, coupon à photocopier)

NOM.....

PRENOM.....

Adresse:.....

.....

.....

Tel:.....

Niveau de ski.....

.....

Année de naissance:.....

Infos complémentaires: