

## Niveaux Adultes

### Débutant

Vous n'avez jamais fait de ski, ou vous ne savez pas encore prendre le téléski. Partez sur de bonnes bases en apprenant rapidement les éléments fondamentaux du ski.

### Classe 1

Vous avez une semaine de ski dans les jambes, vous descendez les pistes vertes, souvent en chasse-neige. Evoluez vers le virage parallèle pour skier avec plus de facilité et d'assurance.

### Classe 2

Vous tournez parallèle sur pistes bleues, vous n'êtes pas encore très à l'aise sur les rouges. La classe 2 est la solution pour perfectionner votre virage parallèle et travailler le rythme.

### Classe 3

Vous avez au moins 5 ans d'expérience. Vous tournez parallèle partout. Affinez votre technique pour évoluer sans contrainte sur toutes les neiges, même dans les bosses et sur les pentes soutenues.

### Freeride - Hors-piste (GT)

Vous skiez en toute neige et vous êtes à l'aise sur des pistes noires. Nous vous proposons de découvrir de supers itinéraires peu connus. Le forfait 3 Vallées peut être demandé.

## Niveaux Enfants (de 4 à 12 ans)

### Flocon

Je n'ai jamais fait de ski, ou j'ai l'ourson.

Je commence dans le jardin, et dès que mon niveau le permettra, je vais skier sur les grandes pistes.

### Préparation 1ère étoile

J'ai le flocon. Je fais des virages chasse neige et je prends le téléski tout seul.

Cette semaine, je perfectionne mon chasse-neige et j'apprends à finir les virages skis parallèles.

### Préparation 2ème étoile

J'ai la 1ère Etoile. Sur piste facile, je passe partout.

Cette semaine le sujet principal est le virage parallèle de base et les dérapages arrondis.

### Préparation 3ème étoile

J'ai la 2ème Etoile. Je skie parallèle sur pente faible.

Cette semaine, je perfectionne mon virage parallèle sur piste rouge et j'apprends la godille.

### Préparation Etoile d'Or (à partir de 6 ans)

J'ai la 3ème Etoile. J'aime la vitesse, les pistes rouges et noires.

Le programme : technique, bosses, godille et initiation au slalom géant. Test chronométré.

---

## Adult ski levels

### Beginner

You have never skied before. Start this class to progress in a sure but comfortable way. Ideal to gain strong basis for lifetime ski enjoyment.

### 1<sup>st</sup> Class

You have one week skiing experience, can take the draglift and ski on green slopes. This instruction will develop your snowplough turns into basic parallel turns. Result: more controlled and relaxed skiing.

### 2nd Class

You can turn parallel on blue slopes but don't feel completely confident on red slopes. In this level we will focus on improving your parallel turn with speed and rhythm items.

### 3rd Class

You're been skiing for 5 years. You can turn parallel on all types of slopes. In this class, you'll improve your technique to cope with all kind of snow. Even very steep slopes and moguls!

### Free Ride - Off-piste (GT)

You can ski a black run and make short turns on steep slopes, in all types of snow conditions. We will help you to discover the most challenging slopes & the best of skiing in the most pleasant conditions. The 3 Vallées lift pass extension may be requested.

## Children's ski levels (from 4 to 12 years)

### Flocon

From 4 years old.

Your child has never skied before, or has completed his "Ourson". He starts this week in the snow gardens. Depending on level, he then moves out on to the open slopes. Ski pass necessary for the first time out from our snow gardens.

### Getting ready for the 1st Star

Your child has the Flocon, knows how to take a drag lift and can snow- plough on green slopes. He will improve the elementary turn ending the parallel stance.

### Getting ready for the 2nd Star

Your child has the 1st Star; he skis with ease on gentle slopes. Our goal is to bring him progressively to a complete parallel turn, including side-slipping and independent leg movements.

### Getting ready for the 3rd Star

Your child has the 2nd Star and can turn parallel on blue slopes. At the end of the week he will be able to manage all situations and to control his speed, even on red runs.

### Getting ready for the Gold Star

Your child has the 3rd Star; he can ski everywhere, including black runs. This week we'll have technique, moguls and giant slalom. At the end of the week: a technical and a timed giant slalom test!