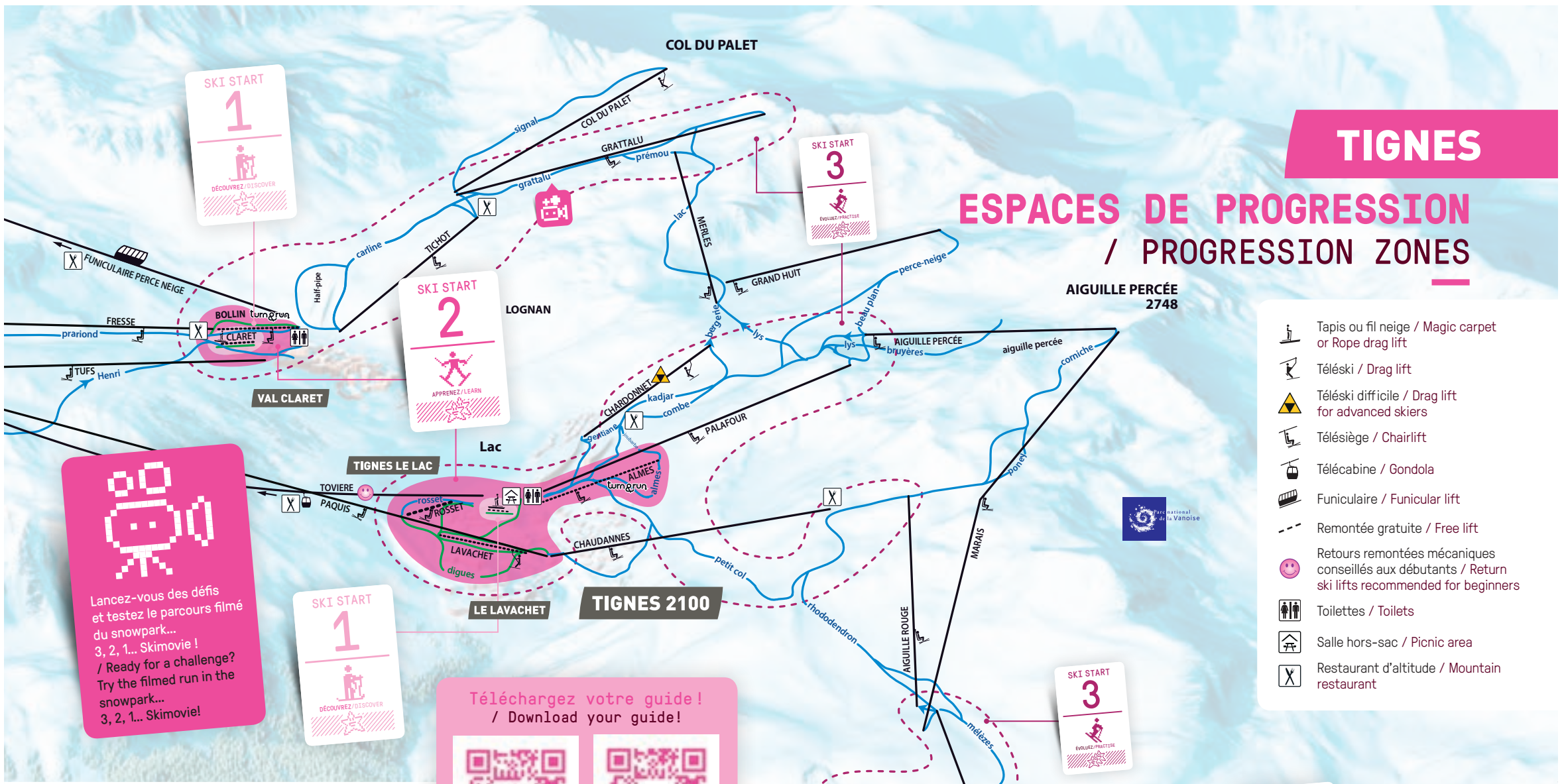
TIGNES

ESPACES DE PROGRESSION / PROGRESSION ZONES



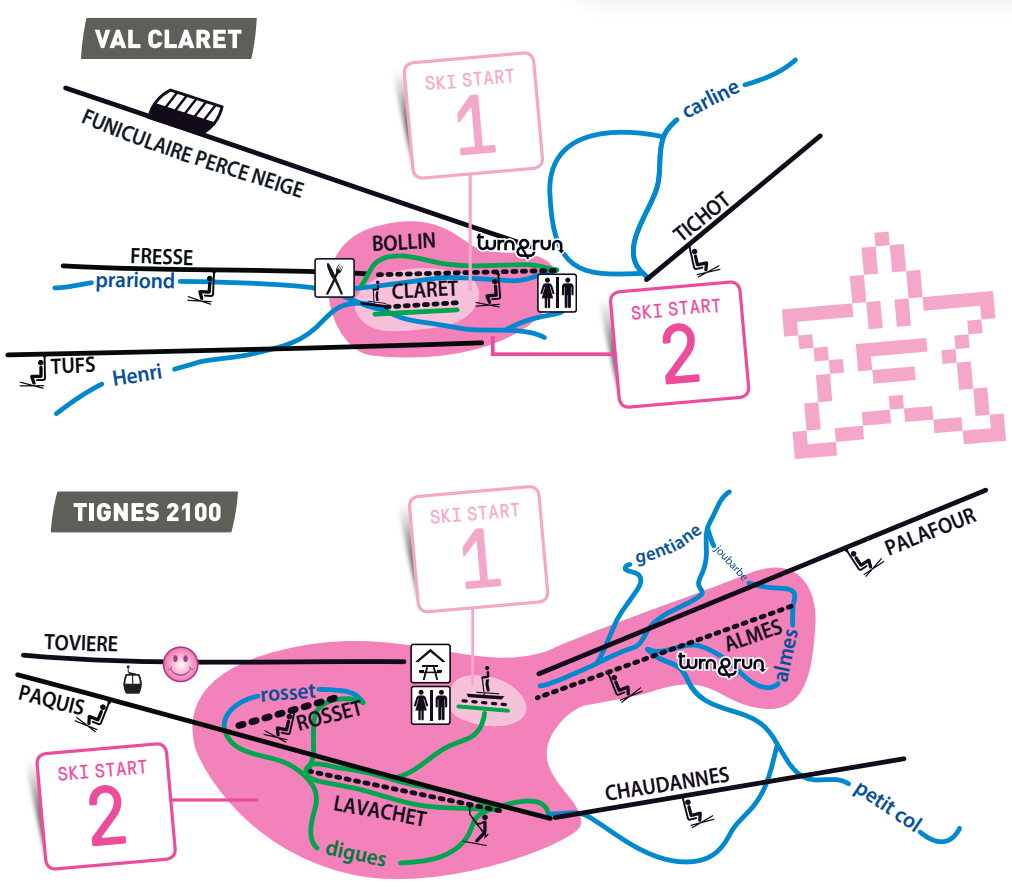
- Tapis ou fil neige / Magic carpet or Rope drag lift
- Téléski / Drag lift
- Téléski difficile / Drag lift for advanced skiers
- Télésiège / Chairlift
- Télécabine / Gondola
- Funiculaire / Funicular lift
- Remontée gratuite / Free lift
- Retours remontées mécaniques conseillés aux débutants / Return ski lifts recommended for beginners
- Toilettes / Toilets
- Salle hors-sac / Picnic area
- Restaurant d'altitude / Mountain restaurant

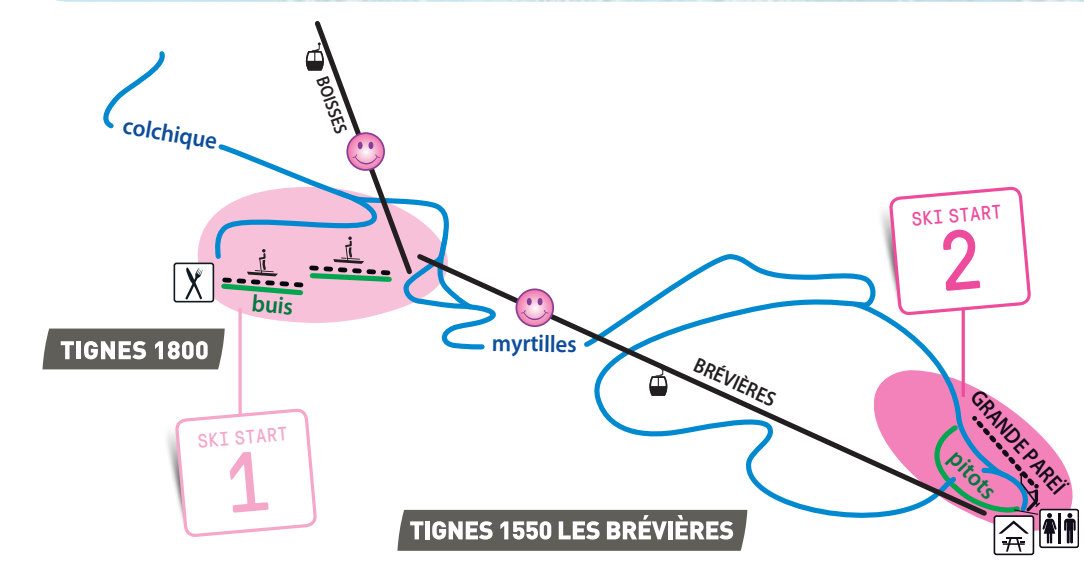
Lancez-vous des défis et testez le parcours filmé du snowpark...
3, 2, 1... Skimovie !
/ Ready for a challenge? Try the filmed run in the snowpark...
3, 2, 1... Skimovie!

Téléchargez votre guide !
/ Download your guide!

QR CODE FR — FLASH CODE GB

PLANS DE ZONE / ZONE MAPS





SKI START 1

Découvrez le ski dans des espaces délimités, avec des remontées adaptées
/ Learn to ski on gentle terrain with beginner ski lifts

GRATUIT / FREE

SKI START 2

Apprenez et progressez, en ressentant les premières sensations de glisse
/ Make progress and enjoy the feeling of skiing

GRATUIT / FREE

SKI START 3

Évoluez vers les pistes bleues du domaine skiable, avec des remontées plus longues. Perfectionnez votre technique et votre style.
/ Move on to blue runs with longer ski lifts. Perfect your style and technique.

FORFAIT / SKIPASS

Les espaces gratuits SKI START 1 « Découvrez » et SKI START 2 « Apprenez » / The SKI START 1 "Discover" and the SKI START 2 "Learn" free areas

Idéals pour découvrir et apprendre, sans stress et à moindre coût, ces espaces vous permettent d'évoluer en sécurité dans un périmètre identifié. Ils sont desservis par des remontées mécaniques gratuites et évolutives. / Perfect for low-cost, stress-free learning in a safe and easily identifiable learning environment! These zones are both served by free ski lifts.

Évoluez ensuite sur les pistes bleues de Tignes et offrez-vous votre premier forfait... SKI START !* / Once you are feeling more confident, be brave and buy a ski pass for the day!*

Vous devenez skieur, au fil des heures de pratique, vous pouvez alors évoluer à votre guise sur le domaine de Tignes en favorisant les pistes faciles identifiées SKI START 3. L'occasion de travailler technique et style sur de vrais itinéraires de glisse. / It's time to go and explore the Tignes ski area where you can perfect your style and technique on real pistes!

Je skie ! / I'm skiing!

Vous avez acquis les bases du ski alors 1, 2, 3... skiez sur le grand domaine Tignes & Val d'Isère avant la fin de votre séjour, avec un forfait grand domaine ! / You have learned the basics of skiing in 3 phases: discover, learn and practise. So 1, 2, 3 ski around the huge Tignes & Val d'Isère ski area before the end of your holiday, with a dual ski area pass!

*Forfait ½ journée ou 1 jour Tignes ou Tignes & Val d'Isère / ½ day or 1 day Tignes or Tignes & Val d'Isère ski pass

Pour effectuer un virage en chasse-neige : / How to do a snowplough turn

1. Glissez face à la pente en basculant légèrement le poids du corps sur l'avant des skis.
/ Facing down the hill, slide forwards whilst gently moving your body weight over the front of your skis.
2. Écartez progressivement les talons en tenant rapprochées les extrémités avant des skis, sans les croiser.
/ Gradually push your heels out whilst keeping your ski tips together, without letting them cross.
3. Maintenez votre corps en position droite, en gardant une souplesse dans les jambes.
/ Stand up tall whilst keeping your legs slightly flexed.

Pour effectuer un virage en gardant les skis parallèles : / Making a parallel turn

1. Faites plonger vos spatules dans la pente.
/ Point your skis down the hill.
2. Fléchissez vos jambes et réalisez un léger dérapage pour faire pivoter vos skis.
/ Bend your knees then skid and pivot your skis at the same time.

Découvrez, apprenez et évoluez à votre rythme
/ Discover, learn, practise at your own pace

SKI START vous encourage dans votre initiation, seul ou accompagné d'un moniteur, en sécurité et sérénité dans des espaces adaptés à votre niveau, à votre rythme.
/ On your own or with a ski instructor, SKI START enables you to progress safely in specially adapted areas.

Le matériel est important, il dépend du niveau de pratique et évolue selon ce niveau. Rendez-vous dans un magasin de sport afin de louer un matériel très maniable, adapté à votre pratique.
/ Using the correct equipment is important. The equipment you require depends on your ability. Head to a sports shop to hire equipment that is appropriate to your level.

Suivez en toute autonomie les étapes et conseils 1, 2, 3... SKI START ! Prenez du plaisir et profitez un maximum de vos vacances !!!
/Follow the different 1, 2, 3... SKI START stages and advice independently! Have fun and enjoy your holiday!!!

STGM
Gare de la Grande Motte B.P.53
73321 TIGNES cedex - F / Tél. : +33 (0)4 79 06 60 00
stgm@compagniedesalpes.fr
www.tignes.net

thurio - Crédit photos : S. Cande, T. Shu, L. Chappaz, ESF, Evolution 2 - D14445

Enquête satisfaction
/ Customer satisfaction survey

Continuons dans l'aménagement des espaces de progression. Exprimez-vous !
/ To help us improve our progression zones, please take part in our survey!

QR CODE FR — FLASH CODE GB

TIGNES

Quelques astuces
/ A few tips

Le ski est un loisir sportif, le matériel est important, il dépend du niveau de pratique et évolue avec lui.
/ **Using the correct equipment is important.** The equipment you require depends on your ability.

Pensez à la crème solaire, elle est également un bon écran au froid... tout comme la p'tite barre énergétique dans la poche !
/ **Don't forget sun cream,** which also provides protection from the cold and a little energy bar in your pocket!

Les écrans et bandeaux lumineux vers les remontées mécaniques donnent les informations en direct... Malin pour organiser sa journée !
/ **To help you plan your day,** you will find up-to-date information on screens next to the lifts.

Besoin d'info ? Les points de ventes à Tignes 1550 Les Brévières ; Tignes 1800 Les Boisses ; Tignes 2100 Le Lac, Lavachet, Val Claret et Grande Motte propose Plans des pistes, Guide des tarifs, Guide des navettes, etc.
/ **For more information,** piste maps, shuttle bus, price guides... visit our sales points in Tignes 1550 Les Brévières, Tignes 1800 Les Boisses, Tignes 2100 Le Lac, Lavachet, Val Claret et Grande Motte.

Conseils pratiques pour les remontées mécaniques
/ Handy hints for using ski lifts

Lisez bien les panneaux d'information au pied de chaque remontée mécanique : pistes et secteurs desservis, niveau de ski requis - signalés par ⛷ / Check the information board at the bottom of each ski lift: pistes and ski areas accessed via the lift, ski level required (indicated by ⛷)

Positionnez-vous correctement pour embarquer en sécurité – à l'ouverture du portillon avancez et montez sur le siège ou dans la cabine / Position yourself correctly so that you can get onto the lift safely – when the barrier opens move forwards and sit on the lift or get into the gondola

Passez les bornes d'accès avec le forfait dans la poche gauche (nécessaire pour l'accès au reste du domaine et passer à l'étape SKI START 3) / Go through the barriers with your ski pass in your left-hand pocket – this is required to access the SKI START 3 zones and the rest of the ski area

Baissez le garde-corps jusqu'au panneau de débarquement où vous le relevez / Pull the barrier down and do not lift it up until you reach the sign telling you that you have reached the top of the lift

Débarquez en vous laissant glisser pour rejoindre la piste SKI START identifiée par la signalétique spécifique / Get off the lift and ski to the SKI START piste, following the signs

Skiez en toute sécurité
/ Ski safely

Gardez à l'esprit que le ski est un sport avec des règles de sécurité à respecter. Restez attentif et vigilant pour ne pas vous exposer, ni exposer les autres skieurs. Prenez du plaisir ! / Don't forget that skiing is a sport with rules that must be respected in order to keep yourself and others safe. Have fun!

Respectez le balisage et la signalisation, restez dans les limites de la piste.
/ **Respect piste markers and signs** and stay on the marked piste

Ralentissez aux croisements et assurez-vous de l'absence de skieurs à proximité avant de vous engager sur la piste.
/ **Slow down at junctions** and check that there are no skiers in front of you before joining the piste

Portez un casque de protection.
/ **Wear a helmet for protection**

Adaptez votre vitesse en fonction de vos capacités, du trafic et des conditions météo. / **Adapt your speed to suit your ability,** the number of people on the slopes and the weather conditions

Faites attention aux autres, priorité aux skieurs situés en aval (devant vous dans la pente). / **Be careful of others,** give priority to skiers below you (in front of you going down the hill)

La signalétique des pistes
/ Piste markers and signs

Facile / Easy — Moyen / Intermediate — Difficile / Difficult — Très difficile / Very difficult

Utile pour vous repérer sur la distance, pour un secours : la balise avec le nom de la piste et un numéro décroissant du haut vers le bas. La couleur indique la difficulté de la piste.
/ Useful for working out your location if help is needed. The piste marker shows the name of the piste and a decreasing number – from the top towards the bottom. The colour indicates the level of piste.

N'hésitez pas à solliciter le personnel des remontées mécaniques et du service des pistes en cas de problème ou pour vous fournir des renseignements pratiques (perte de votre forfait, horaires des remontées mécaniques, etc.).
/ Do not hesitate to ask ski lift and ski patrol staff for help if you have a problem or if you need information (lost ski pass, ski lift opening hours etc.).

Témoin d'une collision ou d'un accident, on est tenu de secourir la (ou les) personne(s) et de prévenir les pisteurs secouristes
/If you witness a collision or an accident, you should assist the person/people involved and phone for help if necessary

Tignes : +33 (0)4 79 06 32 00
Val d'Isère : +33 (0)4 79 06 02 10

Les offres 1, 2, 3... SKI START
/1, 2, 3... SKI START offers

Offre découverte SKI START
vendue aux ESF Tignes Val Claret et ESF Tignes Le Lac
/ **Ski Start introductory offer with ESF Tignes le Lac and ESF Tignes Val Claret**

38€ 1 demi-journée (+/- 3h) / 1 half-day (+/- 3hrs)
Forfait non nécessaire / No ski pass needed

Offre découverte stage « 1st time ever »
uniquement avec l'ESF Tignes le Lac
/ **"1st time ever" introductory course only with ESF Tignes le Lac**

(Forfait inclus / Ski pass included)

à partir de/ from **357€** 6 demi-journées (+/- 3 h + forfait) / 6 half-days (+/- 3 hrs + ski pass) dimanche - vendredi / Sunday-Friday

à partir de / from **477€** 6 jours / 6 days dimanche - vendredi / Sunday-Friday

ESF Tignes le Lac
Immeuble Palafour
accueil@esf-tignes.com
Tél. : +33 (0)4 79 06 30 28

ESF Tignes Val Claret
Immeuble Les neiges d'or
info@esftignes.com
Tél. : +33 (0)4 79 06 31 28
+33 (0)4 79 06 39 91

Offre découverte SKI START
/ SKI START introductory offer

40€ 1 demi-journée (+/- 3h) / 1 half-day (+/- 3hrs)
Forfait non nécessaire / No ski pass needed

Stages 1, 2, 3... SKI START (8 pers max)
/ 1, 2, 3... SKI START course (max 8 pax)

(Forfait inclus / Ski pass included)

à partir de / from **489€** 6 demi-journées (+/- 3 h) / 6 half-days (+/- 3 hrs) dimanche - vendredi / Sunday-Friday

Evolution 2
Le Lac ou Val Claret
Tél. : +33 (0)7 60 82 10 12
booking@evolution2.com