

POUR BIEN DÉBUTER
TOP TIPS FOR BEGINNERS

- Avant de chausser mes skis, réaliser un petit échauffement (RDV sur www.lesmenuires.com pour plus d'infos)
 - Regarder loin devant pour prendre connaissance de ce qui m'entoure
 - Placer les mains devant, ce qui m'aide à mettre le poids de mon corps en avant
 - Lors des traversées : mettre le poids de mon corps sur ma jambe 'avale' (celle qui est 'en bas')
- N'hésitez pas à vous attacher les services des moniteurs des Menuires / Saint Martin : rien de mieux que le conseil d'un professionnel pour partir sur de bonnes bases, progresser rapidement et surtout se faire plaisir !
- Before putting your skis on, make time for a little warm-up (More info on www.lesmenuires.com)
 - Have a good look around you before setting off
 - Put your arms forward to bring your weight over the front of your skis
 - While traversing, put your weight over your outside leg (the 'downhill' one)
- Don't hesitate to consult a professional ski instructor from Les Menuires / Saint Martin: there's no better way to start! Get your technique right from the beginning and you'll progress much more quickly.

3 MARCHES
2704 m

MONT DE LA CHAMBRE
2786 m



LES MENUIRES / ST MARTIN
LES 3 VALLEES

LES MENUIRES / ST MARTIN
LES 3 VALLEES


friendlyMenuires
1850 m



 ZONE LUDIQUE <i>Fun area</i>	 PISTE DE LUGE SUR RAIL <i>Sliding rail on rails</i>	 PISTE DE LUGE SUR NEIGE <i>Sliding on snow piste</i>
 PISTE DE LUGE SUR NEIGE <i>Sliding on snow</i>	 PISTE DE LUGE SUR RAIL <i>Sliding on rails</i>	 VTT SUR NEIGE <i>MTB on snow</i>
 TRÈS FACILE <i>Very easy</i>	 DVA PARK - ZONE Circulièrement au détecteur de victimes en avalanche dans la zone d'entraînement <i>Training area</i>	 TOILETTES PUBLIQUES <i>Public toilets</i>
 FACILE <i>Easy</i>	 TÉLÉSÛRGE <i>Chairlift</i>	 RESTAURANT D'ALTITUDE <i>Mountain restaurant</i>
 TÉLÉSÛRGE EXPRESS DÉBRAYABLE <i>High speed chairlift</i>	 TÉLÉCABINE <i>Cablecar</i>	 SALLE HORS SACS <i>Heated picnic room</i>
 TÉLEBENNE <i>User gondola</i>	 TAPIS GRATUIT <i>Free magic carpet</i>	 SKI PASS
 TAPIS GRATUIT <i>Free magic carpet</i>	 NAVETTE GRATUITE <i>Free bus</i>	 WIFI FREE