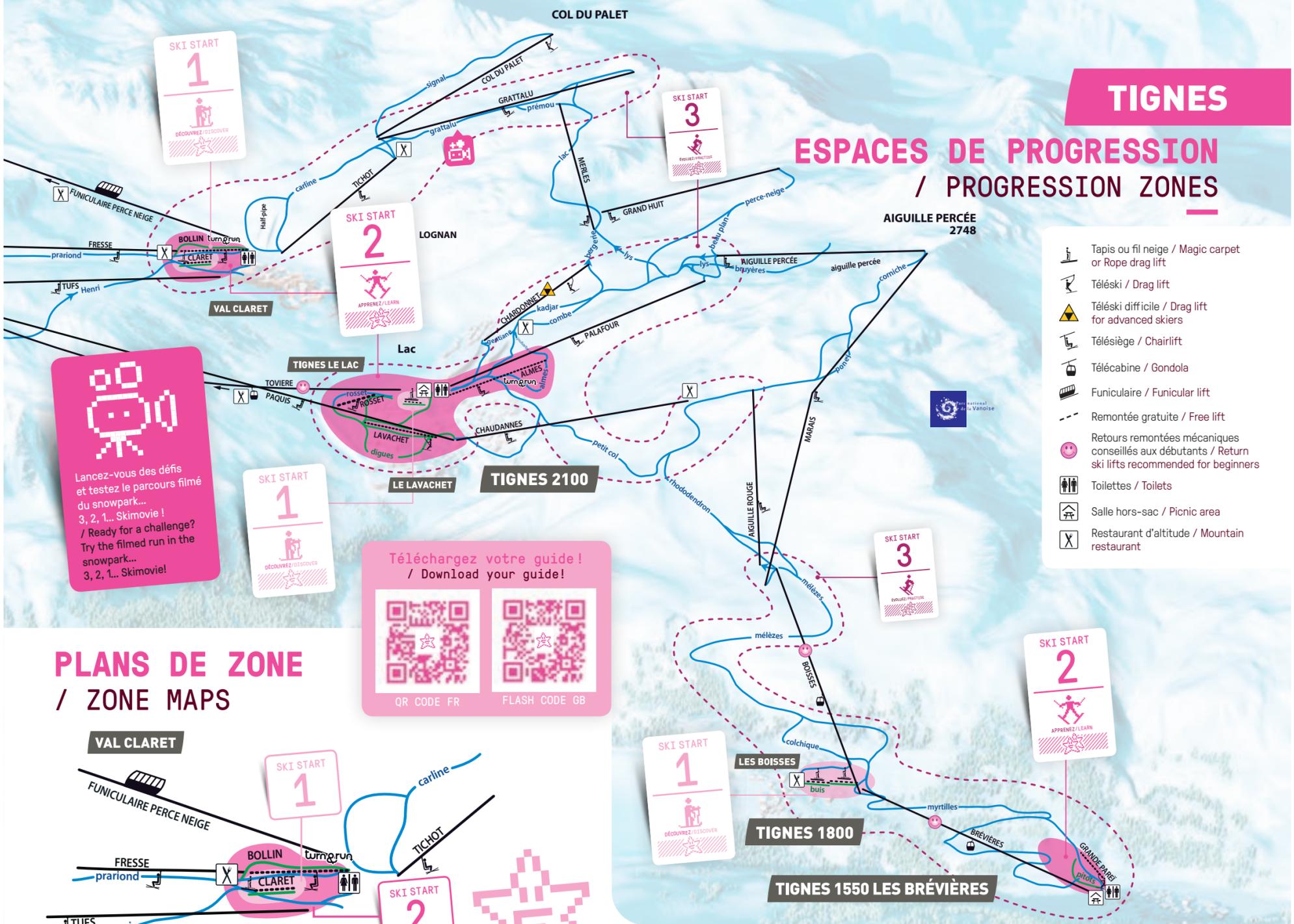


# TIGNES

## ESPACES DE PROGRESSION / PROGRESSION ZONES



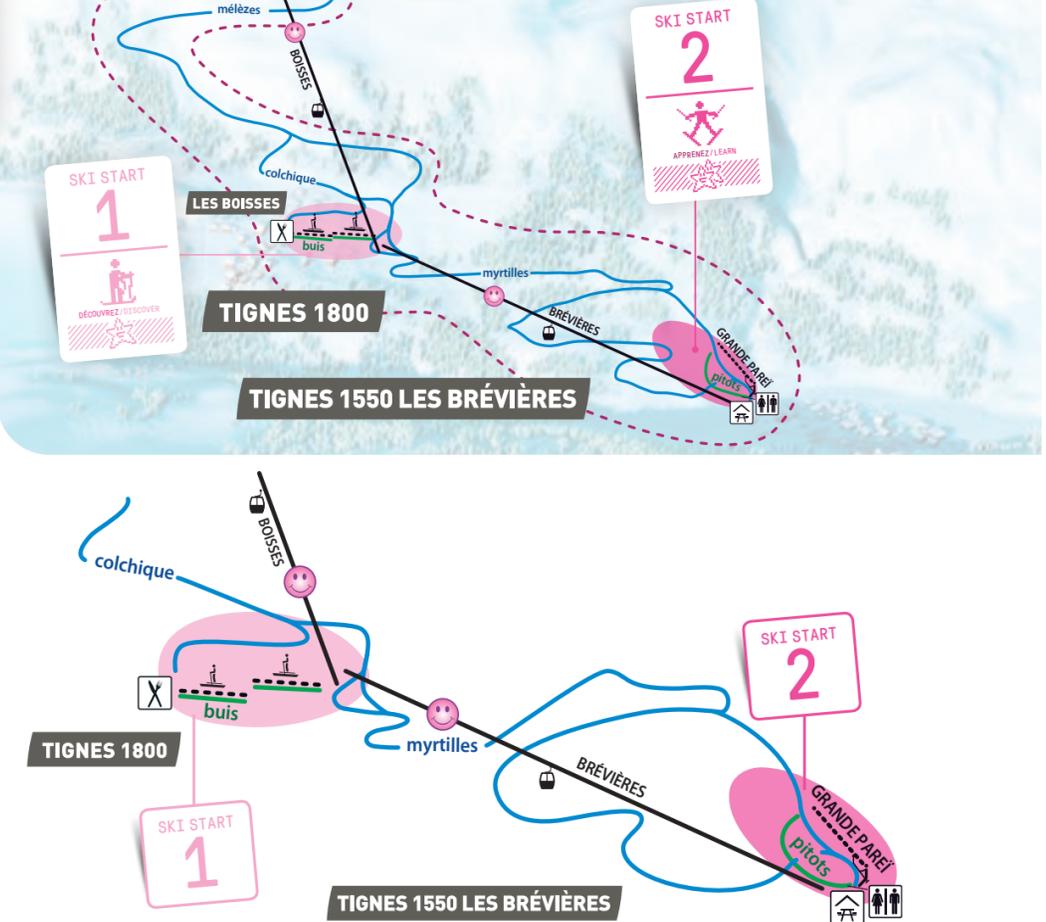
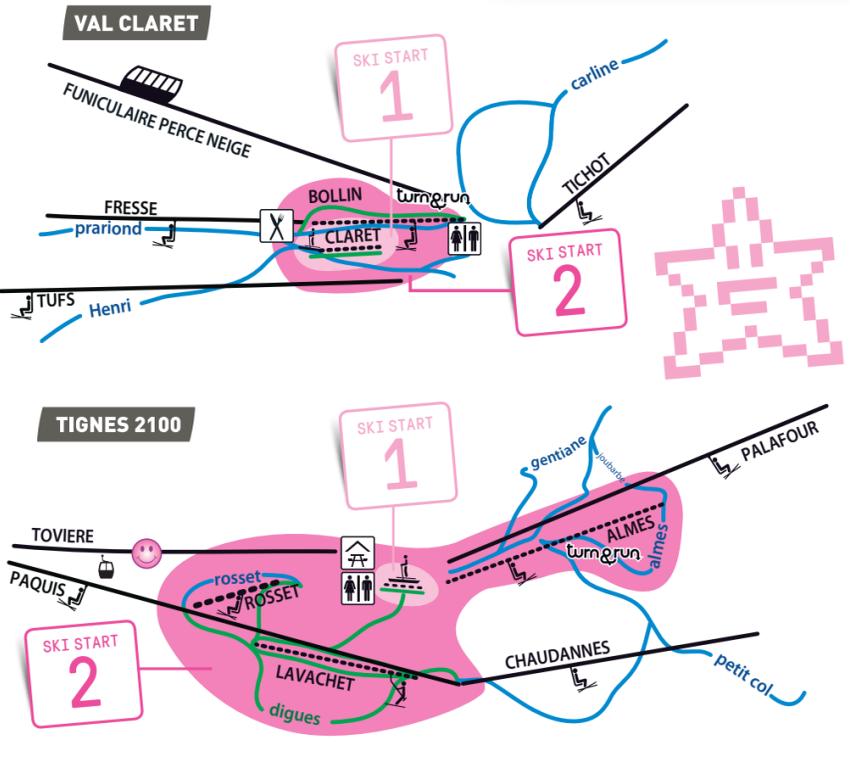
- Tapis ou fil neige / Magic carpet or Rope drag lift
- Téléski / Drag lift
- Téléski difficile / Drag lift for advanced skiers
- Télésiège / Chairlift
- Télécabine / Gondola
- Funiculaire / Funicular lift
- Remontée gratuite / Free lift
- Retours remontées mécaniques conseillés aux débutants / Return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

## PLANS DE ZONE / ZONE MAPS

Téléchargez votre guide ! / Download your guide!

QR CODE FR

FLASH CODE GB



### 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**

### 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.



### 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