

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

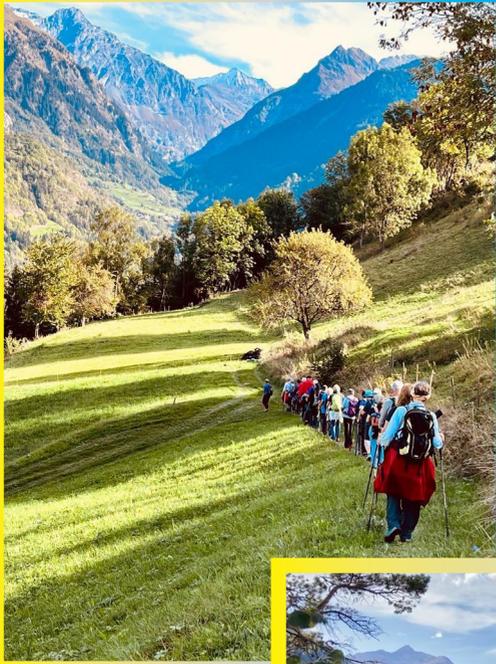
Groupe de randonnée *Edelweiss et Gentiane* + et de randonnée douce *Arnica* +

Programme 2024



Avec le soutien des communes d'Entremont





Programme été 2024 *chaque lundi et jeudi*

GENTIANE - randonnée (- de 500m de dénivelé)

ARNICA - randonnée douce (faible dénivelé)

EDELWEISS - randonnée (500m de dénivelé et +)

A V R I L

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
jeudi, 11 avril 2024				13h00 - 1/2 journée		
Edelweiss	Vérolliez - La Rasse - Vérolliez	+318m -318m	2h30	6.8 km	424m/718m	André Stéphane
lundi, 15 avril 2024				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Fully - Grand Blettay (466m) - Saillon	22m	2h00	5.8 km	466m	André Jean
Arnica	Fully - Grand Blettay (466m) - La Sarvaz	7m	2h00	3.5 km	466m	
jeudi, 18 avril 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Champsec - Sarreyer - Plan Varjay - Sarreyer - Champsec	+849m -849m	5h00	12.4 km	881m/1684m	Jacques Gaston
lundi, 22 avril 2024				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Massongex (398m) - Bord du Rhône	17m	2h00	5.5 km	400m	André Lotta
Arnica	Massongex (398m) - Bord de la Vièze	17m	2h00	5.2 km	400m	
jeudi, 25 avril 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Bex - Gryon - Les Posses - Bex	+648m -648m	4h30	10.9 km	486m/1113m	Mireille R. Jacques
lundi, 29 avril 2024		08h00 - journée				
Gentiane	Saint-Maurice (418m) - Evionnaz	195m	4h30	12.6 km	468m	Lotta Lysiane
Arnica	Saint-Maurice (418m) - La Rasse	195m	4h30	7 km	468m	

M A I

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
jeudi, 2 mai 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Sion (Parking des Echutes) - Saint Léonard - Bisse de Clavau - Sion	+234m -234m	4h00	14 km	490m/659m	Dominique Lysiane
lundi, 6 mai 2024		13h00 1/2 journée				
Gentiane	Saint-Maurice (418m) - La Pelouse	158m	2h00	5 km	581m	Roger Lotta
Arnica	Saint-Maurice (418m) - La Pelouse	158m	2h00	4.5 km	581m	
vendredi, 10 mai 2024		13h00 - 1/2 journée				
Edelweiss	Leytron - Ardève - Chamoson - Leytron	+323m -323m	3h00	5.6 km	630m/803m	Stéphane - Laurent
lundi, 13 mai 2024		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Charrat (460m) - Sentier de Vison	322m	2h30	5.8 km	752m	Mireille C. Lotta
Arnica	Charrat (460m) - Sentier des Adonis	131m	2h00	3.9 km	557m	
jeudi, 16 mai 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Bramois - Nax - Vernamiège - Longeborgne - Bramois	+887m -887m	5h00	11.4 km	518m/1345m	Lysiane Raymonde
lundi, 20 mai 2024		08h00 - journée				
Gentiane	Chez-Les-Reuses (1157m) - La Garde	478 m	3h15	10 km	832m/1173m	Paul-André Lysiane
Arnica	Chez-Les-Reuses (1157m) - Combère	227 m	2h00	7.5 km	1021m/1197m	
jeudi, 23 mai 2024		08h00 - journée / Déplacement en car				
Edelweiss	Bassins (VD) - Gland - Route Suisse - Chemin des Toblerones	+154m -494m	4h00	12.7 km	393m/735m	Jean-Marie Dominique
lundi, 27 mai 2024		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Sembrancher (717m) - La Garde	355m	2h30	6.3 km	1004m	Jacques Paul André
Arnica	Sembrancher (717m) - Château d'Entremont	214m	2h30	4.2 km	901m	
vendredi, 31 mai 2024		08h00 - journée / Déplacement en car				
Edelweiss	Brigerbad - Naters -Brigerbad	+464m -464m	4h00	11.4 km	654m/879m	André Paul-André

JUIN

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables	
	lundi, 3 juin 2024	A définir - 1 journée					
Gentiane	Bourg-St-Pierre journée informative et récréative					Lysiane André et les monitrices / moniteurs	
Arnica							
Edelweiss							
	lundi, 10 juin 2024	08h00 - journée					
Gentiane	Les Pléiades (1240) - Prantin	266m	2h30	5.8 km	1397m	Raymonde Dominique	
Arnica	Les Pléiades (1240)	246m	2h30	4.8 km	1397m		
	jeudi, 13 juin 2024	08h00 - journée					
Edelweiss	Champex d'Alesse (A. mines) - Diabley - Portail Fully	+1092m -1092m	6h00	12.9 km	1580m/2461m	Jean Stéphane	
	lundi, 17 juin 2024	13h00 - 1/2 journée					
Gentiane	Le Levron (1290m) - Col du Lein	369m	3h00	5.2 km	1659m	Jacques Laurent	
Arnica	Le Levron (1290m) - Rimby	202m	3h00	3.3 km	1486m		
	jeudi, 20 juin 2024	08h00 - journée					
Edelweiss	Mase - Bisse de Tsa Crêta - Mayen des Praz - Mase	+564m -564m	4h00	9.9 km	1342m/1769m	Raymonde Jean	
	lundi, 24 juin 2024	13h00 - 1/2 journée					
Gentiane	Vens (1140m) - Col des Planches	425m	3h00	5.5 km	1437m	Stéphane Roger	
Arnica	Vens (1140m) - Col des Planches	283m	2h30	4 km	1411m		
	jeudi, 27 juin 2024	08h00 - journée / Déplacement en car					
Edelweiss	Tour du Moléson - Avec Le Moléson - Depuis Plan-Francey	+865m -865m	5h30	12.9 km	1397m/2002m	Jean-Marie Jean	

JUILLET

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
lundi, 1 juillet 2024		08h00 - journée				
Gentiane	Morgins/Tovassières (1688m) - Portes du Soleil - Lac vert	467m	3h00	6.9 km	2097m	Jean Raymonde
Arnica	Morgins (1310m) - En Tey - Chemin des Ponts	253m	2h30	6.7 km	1544m	
jeudi, 4 juillet 2024		13h00 - 1/2 journée				
Edelweiss	La Marlenaz - La Pierre Avoi - La Marlenaz	+548m -548m	3h00	7.4 km	1913m/2411m	Roger Laurent
lundi, 8 juillet 2024		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Verbier/Croix de Cœur (2174m) - Col de La Marlene - La Tournelle	221m	2h30	6.3 km	2345m	Jean Jacques
Arnica	Verbier/Croix de Cœur (2174m) - Savoleyres - Grands Plans	182m	2h00	4.2 km	2336m	
jeudi, 11 juillet 2024		08h00 - journée / Déplacement en car				
Edelweiss	Riederalp - Villa Cassel - Aletsch Forêt - Riederalp	+754m -754m	5h00	13 km	1911m/2229m	Jean-Marie Lysiane
jeudi, 18 juillet 2024		08h00 - journée / Déplacement en car				
Edelweiss	Moiry - Sentier Géologique 1	+805m -805m	5h00	13.4 km	2250m/2594m	Aline André
Gentiane	Moiry(2250m) - Tour du Lac	252m	3h00	9.5 km	2390m	Gaston
Arnica	Moiry(2250m) - Petit tour du Lac	133m	3h00	7.3 km	2350m	
lundi, 22 juillet 2024		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Col du Grand-St-Bernard (2469m) - La Chenalette	+319m -319m	1h30	2.5 km	2469m/2787m	Lysiane Paul-André
Arnica	Col du Grand-St-Bernard (2469m) - Le Pas des Chevaux	+268m -268m	1h30	4 km	2649m/2678m	
jeudi, 25 juillet 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Champex - Sentier des Trappeurs	+830m -830m	5h00	11.6 km	1448m/2194m	Paul-André Roger

A O Û T

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
jeudi, 1 août 2024		A définir - 1 journée				
Gentiane	Versegères					Aline Jacques Gaston
Arnica						
Edelweiss						
lundi, 5 août 2024		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Champex (1497m) - Plan de l'eau	239m	2h00	7.2 km	1497m	Paul-André Stéphane
Arnica	Champex (1497m) - Champex d'en Bas	239m	2h00	6 km	1497m	
jeudi, 8 août 2024		08h00 - journée / Déplacement en car				
Edelweiss	Gspon (1892 m) - Panoramaweg	+480m -480m	3h30	9.3 km	1892m/2370m	Gaston Jean
lundi, 12 août 2024		08h00 - journée / Déplacement en car				
Gentiane	Zinal (1675m) - Cabane du Petit Mountet	498m	4h00	9.8 km	2141m	Dominique Jean-Marie
Arnica	Zinal (1675m) - Mine de la Lée	272m	3h00	6.4 km	1938m	
vendredi, 16 août 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Ovronnaz - Jorasse - Grand- Garde - Odonne - Ovronnaz	+426m -983m	4h00	8.6 km	1381m/2188m	Mireille R. Jean
mercredi, 21 août 2024 journée cantonale Pro Senectute		07h00 - journée / Déplacement en car				
Edelweiss	Visperterminen					Toutes les monitrices et moniteurs
Gentiane						
Arnica						
lundi, 26 août 2024		07h00 - journée / Déplacement en car				
Gentiane	Gstaad (1230) - Lauenensee	288m	3h00	9.2 km	1432m	Floriane Gaston
Arnica	Gstaad (1230) - Lauenensee	195m	3h00	8.3 km	1391m	
jeudi, 29 août 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Trient - Col de Balme - Les Tseppes - Trient	+993m -993m	5h30	10.5 km	1327m/2277m	Aline Jacques

SEPTEMBRE

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
lundi, 2 septembre 2024				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Sion - Les 2 châteaux	225m	2h30	5.8 km	653m	Dominique Mireille C.
Arnica	Sion - Les 2 châteaux	135m	2h30	5 km	615m	
jeudi, 5 septembre 2024		07h00 - journée / Déplacement en voiture et minibus				
Edelweiss	Vetan - Refuge de Mont Fallère - Vetan (Vallée d'Aosta)	+702m -702m	4h30	11.4 km	1737m/2377m	Lysiane Jean-Marie
lundi, 9 septembre 2024		08h00 - journée				
Gentiane	Le Godet (1363) - Lac de Derborence	329m	3h30	6.8 km		Jean-Marie Lotta
Arnica	Le Godet (1363) - Lac de Derborence	280m	3h30	6.6 km		
jeudi, 12 septembre 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Bisse de Vex - Planchouet - Bisse de Salins	+501m -501m	5h30	15 km	1113m/1513m	Dominique Lysiane
Semaine du lundi, 16 septembre 2024 au 20 septembre / Déplacement en car						
Sortie surprise des groupes Gentiane et Edelweiss sur deux jours. Informations suivront.						
Edelweiss / Gentiane / Arnica			Dates communiquées ultérieurement.			
lundi, 23 septembre 2024				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Fully/Branson - son vignoble	241m	2h00	5.2 km	653m	Raymonde Mireille C.
Arnica	Fully/Branson - en douceur	109m	2h00	2.5 km	532m	
jeudi, 26 septembre 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Col du Pillon - Tour de La Palette - Retour	+564m -564m	4h00	9.2 km	1543m/2031m	Mireille R. Lysiane
lundi, 30 septembre 2024				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Champex (1497m) - Val d'Arpette	281m	3h00	7.5 km	1778m	Stéphane Paul André
Arnica	Champex (1497m) - Val d'Arpette	275m	3h00	5 km	1772m	

OCTOBRE

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
jeudi, 3 octobre 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Croix de Cœur - C. des Mines - Lac des Vaux - C. du Creblet - Cr. C.	+591m -591m	4h30	10.8 km	2166m/2638m	Roger Jacques
lundi, 7 octobre 2024		08h00 - journée				
Gentiane	Bois de Finges (650m) - Passerelle du Bhoutan	276m	2h30	6.8 km	848m	André Jean
Arnica	Bois de Finges (650m) - Passerelle du Bhoutan	242m	2h30	5.4 km	848m	
jeudi, 10 octobre 2024		08h00 - journée / Déplacement en car				
Edelweiss	Fiesch - Bisse Fiescherwyssa - Gri - Fiesch	+354m -354m	4h00	10.9 km	1038m/1225m	André Gaston
lundi, 14 octobre 2024		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Le Guercet (465m) - Bisse	158m	2h00	7.7 km	505m	Mireille C. Laurent
Arnica	Le Guercet (465m) - Bisse	90m	2h00	7.4 km	503m	
jeudi, 17 octobre 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Bar. Emosson - Gorge Veudale - Vieux-Emosson - Bar. Emosson	+670m -670m	5h00	11.7 km	1932m/2498m	Jean Paul-André
lundi, 21 octobre 2024		08h00 - journée				
Gentiane	Barrage de Tseuzier (1774m)	200m	3h00	7 km	1774m/1974m	Lotta Raymonde
Arnica	Barrage de Tseuzier (1774m)	150m	3h00	5 km	1774m/1924m	
jeudi, 24 octobre 2024		08h00 - journée				
Edelweiss	Les Paccots - Col de Lys - Les Paccots	+824m -824m	5h30	13.6 km	1106m/1781m	André Roger
Jeudi, 31 octobre 2024 / Assemblée générale et repas / Inscription pour le repas jusqu'au 20 octobre						



Nos sponsors

BOCUSTAXI.CH

f i QR

TAXI SERVICE
+41 79 524 46 47

Bocus
079 530 43 94 TAXI
DU GRAND PAYS ROMAN
WWW.BOCUSTAXI.CH

Chez Zeza et Acacio
Café
Restaurant
Pizzeria



Somlaproz 106
CH -1937 Orsières
027 783 15 28
Carnotzet 40 places



L U I S I E R

Boucherie
Georgy Marat



Ville des Dornes
1934 Villeite

Tél. 027 776 11 27
ou 078 874 33 69



GENTIANES
Sécurisez votre indépendance

les Amis du Moulin
et du Four à pain
de Sarreyer



CAFÉ
TEA-ROOM
BOULANGERIE
PATISSERIE

GENTIANA



LA LAITIÈRE D'ORSIÈRES
AU CŒUR DU PAYS DES REINES

LOOKSPORT
BOUTIQUE DU LAC CHAMPEX-LAC
WWW.LOOKSPORT.CH

**MONTAGNE
SHOW SA**

info@montagneshow.ch
www.montagneshow.ch
+41 27 776 10 10 | +41 79 212 29 89
Place Curala 1 | 1934 Le Châble VS

Herbalife

Anne-Marie Martinal
☎ 079 711 49 59

« **Quand tu arrives au sommet de la montagne, continue de grimper.** » Proverbe tibétain

Informations importantes

- Ce programme est établi sous réserve de modifications, en fonction des conditions atmosphériques.
- Pour chaque sortie, un message vous sera adressé avec les informations sur la course. N'oubliez pas de consulter sur votre portable les renseignements par le/la responsable du jour.
- Ouvert aux aînés (60 ans et +), sans inscription préalable
- La participation à une sortie se fait sous votre seule responsabilité.
- Vous devez:
 - être au bénéfice d'une couverture accident
 - porter vos cartes personnelles d'urgence et d'assurance
 - être équipé(e) de matériel adapté pour la marche**chaussures de marche, hautes ou basses mais avec un excellent profil !**



- **Rendez-vous principaux: parking Place « Curala », Le Châble et Etiez/Vollèges au parking 100 m après le poste de police**
- Participation aux frais de transport:
Entremont CHF 7.- / Extérieur CHF 10.- / Bus, prix effectif

Cotisation annuelle: CHF 50.- valable pour toutes les activités
Secrétaire/Caissière: Filliez Véronique 079 737 51 20

Vos responsables de courses pour cet été

Besse Gaston <i>(responsable Gentiane et Arnica)</i>	079 963 32 41	Michellod Jean-Marie <i>(responsable Edelweiss)</i>	079 361 76 79
Fellay Raymonde <i>(co-responsable Gentiane et Arnica)</i>	079 210 05 70	Marmy André <i>(co-responsable Edelweiss)</i>	079 390 44 61
Besse Laurent	079 676 53 38	Maret Jean	079 518 85 98
Comina Mireille	079 279 65 36	Michellod Aline	079 205 77 91
Delamorclaz Roger	079 242 72 44	Michellod Stéphane	079 574 31 71
Farquet Ariane	079 658 61 54	Rossier Mireille	078 757 17 26
Favre Floriane	079 261 99 15	Solioz Dominique	079 911 25 94
Fellay Jacques	079 401 32 21	Tissières Lovey Lysiane	078 609 23 66
Lovey Paul-André	079 375 80 09	Treschow Lotta	079 655 80 21

Pour de belles randonnées en 2024, amitié et bonne humeur.



Ce cours est partiellement subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.