

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de raquettes et randonnée sur neige d'Entremont

Programme hiver 2025



Avec le soutien des communes d'Entremont

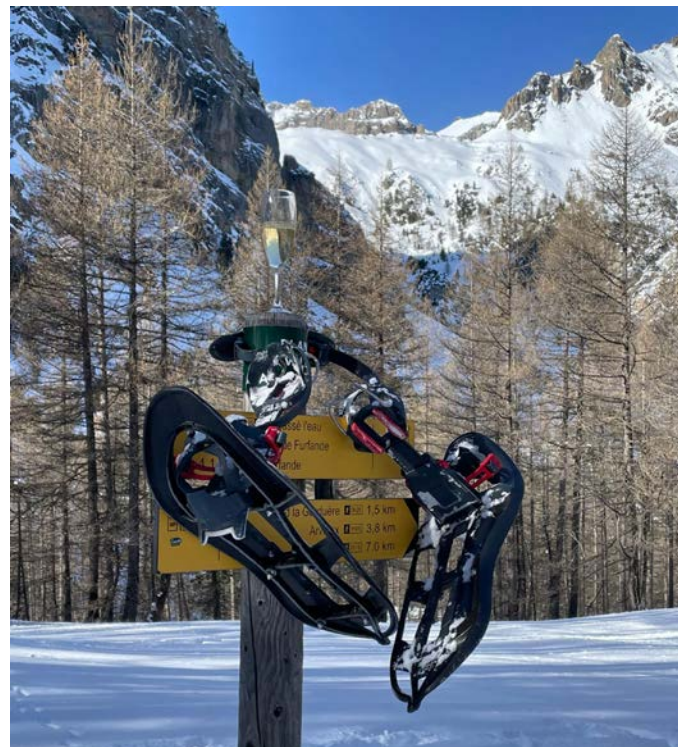


Programme des sorties 2025

Date	Course	Moniteur/trice
6 janvier 12:30	Randonnée sur neige La Barmasse-Plénadzeu (223 m) 2 h	Raymonde Gaston
9 janvier 12:30	Champex-d'Alesse Parcours A: Champex-d'Alesse -Sargnia (424 m) 3h Parcours B : Champex-d'Alesse-La Giette (290 m) 2h20	Jean Roger
13 janvier 17:30 	Randonnée nocturne en raquettes et randonnée sur neige Parcours A: Palasuit-La Risse-Cratze (140 m) 1h30 Parcours B: Parcours adapté en fonction de la nivologie Parcours Rando: Parcours adapté en fonction de la nivologie	André Paul-André Lysiane
16 janvier 12:30	Col des Planches Parcours A: Col des Planches-La Crevasse (400 m) 3h15 Parcours B: Col des Planches-Col du Tronc (200 m) 3h	Ariane Gaston
20 janvier 12:30	Randonnée sur neige Sarreyer (283 m) 1h 50	Gaston Roger
23 janvier 08:00	Champoussin Parcours A: Champoussin-Franchise A (350 m) 3h Parcours B: Champoussin-Sur Crête B (240 m) 2h30	Lysiane Paul-André
27 janvier 12:30	Randonnée sur neige Verbier/Savoleyres-Planards-Carrefour (380 m) 2h30	Jean Mireille C.

jeudi : raquettes / lundi : randonnée sur neige

Date	Course	Moniteur/trice
30 janvier 08:00	La Lécherette-Monts Chevreuil-La Lé <i>déplacement en car</i> Parcours A: (360 m) 3h Parcours B: (360 m) 3h	André Jean-Marie Dominique
3 février 12:30	Randonnée sur neige La Fouly-Ferret (177 m) 1h30	Stéphane Raymonde
6 février 08:00	Ovronnaz Loutze Parcours A: (400 m) 3h15 Parcours B: (345 m) 2h50	Gaston Roger



Programme des sorties 2025

Date	Course	Moniteur/trice
13 février 17:30 	Randonnée nocturne en raquettes et randonnée sur neige Parcours A: Bisse de Bruson (286 m) 2h30 Parcours B: Bisse de Bruson (211 m) 2h30 Parcours Rando: Bruson-Valbord (183 m) 1h 45	Jean Mireille C. Raymonde
17 février 11:30	Randonnée sur neige La Tzoumaz (162 m) 1h40	Mireille C. Raymonde
20 février A définir	Sortie surprise tous les groupes Inscription pour 14 février 	Lysiane, Raymonde Gaston, Jean-Marie Jean
24 février 11:30	Randonnée sur neige Nendaz/Prachâvio (336 m) 2h30	Stéphane Roger
27 février 08:00	Boveresse-Le Lein-Le Tronc Parcours A: Boveresse-Le Lein-Le Tronc (407 m) 3h40 Parcours B: Boveresse-Le Lein-Le Tronc (200 m) 2h30	Ariane Jean
3 mars 08:00	Randonnée sur neige <i>déplacement en car</i> Leysin-Solacyre (360 m) 3h	Gaston André
6 mars 08:00	Saint-Luc-Hôtel Weisshorn <i>déplacement en car</i> Parcours A: (385 m) 4h30 Parcours B: (385 m) 4h30	Dominique et André Jean-Marie et Lysiane
13 mars 17:30 	Randonnée nocturne en raquettes et randonnée sur neige Parcours: Champex d'En Bas (200 m) 2h30 Parcours B: Champex d'En Bas (150 m) 1h30 Parcours Rando: le sentier à Emile (165 m) 1h30	Paul-André André Stéphane

Remarques

Ce programme est sous réserve de modifications en fonction des conditions atmosphériques ou de neige. Pour chaque sortie, un message vous sera adressé avec toutes les informations pour la course.

N'oubliez pas de consulter votre portable !

Parcours A : niveau moyen à bon

Parcours B : débutants, raquette douce

Autres activités

Ski de piste - le mardi à 10h00 aux Ruinettes, **dès le 3 décembre 2024**, renseignements auprès de Laurent Besse, tél. 079 676 53 38.

Ski de randonnée (peaux de phoque) - le lundi **dès le 6 janvier 2025**, renseignements auprès d'André May, tél. 079 204 22 21 (inscription obligatoire).

Pétanque - le mercredi après-midi au boulodrome du Châble, **dès le 8 janvier 2025**, renseignements auprès de Paul-André Lovey, tél. 079 375 80 09.

Cartes (Jass) - le mercredi à 13h30 à la Maison Gard à Champsec (rez). Renseignements auprès d'Hervé Fellay, tél. 079 630 94 45.

Equipement

- Raquettes et bâtons adaptés
- Porter des chaussures montantes robustes hydrofuges à semelles bien profilées
- Avec le vent, la température ressentie peut être de 5° à 10° C inférieure, mieux vaut prendre des vêtements superposables, ceci vous permet d'adapter votre protection au froid. N'oubliez pas bonnet, gants, coussinets thermiques et lunettes de soleil.
- Lampe frontale pour randonnée au clair de lune
- Dans votre sac, prenez de quoi vous nourrir et pensez aux boissons chaudes.

Equipement randonnée sur neige

- Habillement comme pour la raquette, privilégier les 3 couches. Ne pas oublier un bonnet, des gants, lunettes de soleil et les bâtons.
 - Porter de bonnes chaussures ou bottes chaudes imperméables type Goretex équipées de crampons amovibles antiglisse, légers, faciles à mettre et à enlever. Ces crampons sont en vente chez Montagne Show au Châble, au Look Sport à Champex (nos sponsors) ou dans un autre magasin de sport.
- ⚠ Même si les chemins sont tracés et damés, ils peuvent être glissants.**

Informations importantes

- La participation aux sorties se fait sous la seule responsabilité du participant. Il veille à être au bénéfice d'une couverture accident, porte sa carte personnelle d'urgence et sa carte d'assurance.
- Ouvert aux aînés (60 ans et +), sans inscription préalable

Déplacements véhicules privés

- **Rendez-vous principal**: Le Châble parking départ rte de Bruson / rte du collège
- Participation aux frais de transports: **Entremont CHF 7.- / extérieur CHF 10.-**, ou frais effectifs.

Cotisation annuelle: CHF 50.-

Liste des moniteurs raquettes et randonnée sur neige 2025

Tissières Lovey Lysiane (*responsable raquettes*) **078 609 23 66**

Maret Jean (*co-responsable raquettes*) **079 518 85 98**

Fellay Raymonde (*responsable randonnée sur neige*) **079 210 05 70**

Michellod Stéphane (*co-responsable randonnée sur neige*) **079 574 31 71**

Besse Gaston **079 963 32 41**

Comina Mireille **079 279 65 36**

Delamorclaz Roger **079 242 72 44**

Farquet Ariane **079 658 61 54**

Lovey Paul-André **079 375 80 09**

Marmy André **079 390 44 61**

Michellod Jean-Marie **079 361 76 79**

Soliz Dominique (*moniteur en formation*) **079 911 25 94**



Vous souhaitez à toutes et à tous de belles randonnées dans la bonne humeur et l'amitié. A bientôt !



Nos sponsors

BOCUSTAXI.CH

f i QR

TAXI SERVICE
+41 79 524 46 47

Bocus
079 550 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



Village des Dornes
1934 Villeneuve

Tel. 027 776 11 27
ou 078 874 33 69

Village d'Évèze



GENTIANES
Sécurisez votre indépendance

les Amis du Moulin
et du Four à pain
de Sarreyer



CAFÉ
TEA-ROOM
BOULANGERIE
PÂTISSERIE

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 Currala 1 | 1934 Le Châble VS



Anne-Marie Martinal
Affiliée indépendante 2023

☎ 079 711 49 59
✉ martinalam@netplus.ch
Route de la Vallée 33 - 1937 Orsières