

Informations

- 1 Les détails des sorties seront communiqués par WhatsApp chaque semaine.
- 2 **Degrés de difficulté**
* facile / ** moyen / *** soutenu (parcours plus long et/ou dénivelé important)
- 3 Par météo incertaine, les marcheurs peuvent téléphoner au responsable de la course à partir de 11h30 pour les sorties d'une demi-journée ou de 07h30 pour les sorties d'une journée entière. Le responsable les informera d'un éventuel changement de parcours ou renvoi.
- 4 **Important** se munir de bonnes chaussures de marche, d'une protection contre le soleil et la pluie, d'une boisson et, év., d'un petit en-cas. Les bâtons de marche sont fortement conseillés.
- 5 Autres conditions de participation : se référer au feuillet :
« **Informations générales et conditions de participation** »

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de nos randonnées.

Groupe d'animation moniteurs ESA / Sport des adultes

Responsable de groupe

Pierrette Stucker

079 255 89 41

Monitrices et moniteurs

| | | |
|--|---------------|---------------|
| Monique Bitz | 027 456 18 91 | 079 705 58 26 |
| Bernard Clivaz | 027 456 23 86 | 079 317 23 90 |
| Manon Gasser | 027 455 89 32 | 077 470 01 54 |
| Pierre Grandjean | | 079 770 09 78 |
| Heinrich Kuonen Resp. groupe randonnée | | 079 220 45 13 |
| Trudi Montoya | | 078 638 38 81 |
| Chantal Tscherrig | 027 455 35 80 | 079 521 48 68 |
| Rose-Marie Zumofen | | 079 418 40 02 |

Sport et Mouvement

Groupe de randonnée douce +

Programme automne 2024

PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE



Avec le
généreux
soutien de



Commune
en santé



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.

Programme des randonnées douces, automne 2024

Date / Région **27/08 / Lôtschental**
Itinéraire Blatten - Fafleralp, retour en bus
Altitude 1780 m
Rendez-vous 9h10, Gare de Sierre
Départ du train 9h24
Prix Environ 22.-
Responsables Pierrette et Chantal

Date / Région **3/09 / Anniviers**
Itinéraire **Bout du lac de Moiry - Barrage de Moiry**
Altitude 2249 m
Rendez-vous 9h55, Gare Routière
Départ bus 10h05
Prix Environ 29.-
Responsables Pierre et Manon

Date / Région **10/09 / Saint-Martin**
Itinéraire **Bisse de Saint-Martin en boucle**
Altitude 1400 m
Rendez-vous 10h10, Gare de Sierre
Départ du train 10h24
Prix Environ 20.-
Responsables Monique et Chantal

Date / Région **17/09 / Vercorin**
Itinéraire **Tour du Mont**
Altitude 1400 m
Rendez-vous 13h15, Téléphérique à Chalais
Prix Environ 7.20.-
Responsables Pierrette et Bernard

Date / Région **24/09 / Val d'Hérens**
Itinéraire **Les Haudères - Evolène**
Altitude 1450 m
Rendez-vous 10h10, Gare de Sierre
Départ du train 10h24
Prix Environ 23.-
Responsables Pierrette et Pierre

Date / Région **1/10 / Raron Occidental**
Itinéraire **Eischoll - Tahlweg en boucle**
Altitude 1300 m
Rendez-vous 12h45, Gare de Sierre
Départ train 12h53 + téléphérique
Prix Environ 16.-
Responsables Pierrette et Chantal

Date / Région **8/10 / les hauts de Sierre**
Itinéraire **Bluche - Lens**
Altitude 1200 m
Rendez-vous 13h15, Funiculaire de Sierre
Départ du funi 13h22
Prix Environ 10.-
Responsables Pierrette et Bernard

Date / Région **15/10 / Vallon de Villars**
Itinéraire A définir
Responsables Pierrette et Manon

Date / Région **22/10 / Sion**
Itinéraire **Bisse de Lentine**
Altitude 700 m
Rendez-vous 12h40 Gare de Sierre
Départ du train 12h50
Prix Environ 13.-
Responsables Pierrette et Manon

Date / Région **29/10 / Raron**
Itinéraire **Raron - Saint Germain**
Altitude 700m
Rendez-vous 13h10, Gare de Sierre
Départ du train 13h25
Prix Environ 10.-
Responsables Pierrette et Manon

