

Remarques

- 1) Vous pouvez obtenir des renseignements sur la course programmée en appelant la/le responsable dont le numéro de téléphone figure au bas de cette page.
- 2) La majorité des courses se font en car. Sauf les Gorges de la Vièze, ainsi qu' Yvorne. Le trajet de ces deux courses vous sera communiqué en temps utiles
- 3) Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de vous inscrire pour les sorties, abonnés, à la course et moniteurs.
- 4) Les porteurs d'abonnement empêchés de participer à une sortie doivent informer la responsable soit par téléphone 079 359 14 32 ou par courriel : marche.senior@gmail.com

En cas d'annulation d'une course, vous serez informés par courriel

Merci de respecter ces directives !

Responsable	GOY	Sylviane	079 359 14 32
Monitrices	BRUCHEZ	Françoise	079 464 03 22
	BUECHE	Danielle	079 663 80 71
	GAGLIARDI	Fabienne	076 506 63 62
	KOLB	Anne-Marie	076 499 87 26
	PREVITI	Rosa	079 657 79 67
	ROUILLER	Irène	079 588 47 30
	RUH	Monique	078 638 16 49
	UDRIOT	Danièle	079 588 97 91
	VOGT	Marie-Noëlle	079 607 59 67
Moniteurs	LÄSER	Jean-Claude	079 322 31 94



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.

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de randonnée de Monthey et environs +

Programme 2025



www.marcheseniors.com



Programme 2025

www.marcheseniors.com

24 avril	40.-	Aubonne - ARBORETUM La nature se réveille	Resp. Marie-Noëlle
8 mai	40.-	Gampel BRATSCH En d'sus et en d'sous	Resp. Irène
22 mai	0.-	Monthey - Les Gorges de la Vièze Le grand canyon de la Vallée d'Illiez	Resp. Jean-Claude
12 juin	35.-	Les Diablerets Entre la Grande Eau et le Dard	Resp. Anne-Marie
3 juillet		Réserve ou course surprise*	
17 juillet	45.-	Vallée de Joux - Le Mollendruz Par Monts et par «Vaud»	Resp. Sissi
31 juillet	30.-	Col de la Forclaz, Bisse du Trient, Bovine Un doux mélange	Resp. Tous
14 août	40.-	Grande Dixence Entre bouquetins et edelweiss	Resp. Danièle U.
28 août	40.-	Arolla Sous les aiguilles rouges	Resp. Françoise, Dadoue, Rosa
11 septembre		Réserve ou course surprise*	
25 septembre	15.-	Yverne De vignes en forêts	Resp. Monique
2 octobre	35.-	Lens Balcon sur la Plaine du Rhône	Resp. Françoise

16 octobre	40.-	La Gruyère Nature et fromage, une évidence	Resp. Marie-Noëlle
23 octobre	20.-	Morgins - Vallon de They La journée de convivialité à ne pas manquer	Resp. Dadoue

IMPORTANT :

Au vu de certains changements constatés lors des sorties de l'année précédente, les différentes caractéristiques des courses (dénivelés, durée, etc.) par groupe vous seront communiqués **sur l'invitation** et ceci dès les reconnaissances définitives faites par vos moniteurs.

Cotisation annuelle : 50.-/pers. Montant unique pour les 4 niveaux de randonnées. Cette cotisation donne également le droit de participation à **Randonnée douce**.

Assurance : La participation aux sorties est sous la responsabilité individuelle de chacun(e). S'assurer donc d'avoir une couverture accident, y compris pour le transport terrestre et aérien. Il est également vivement conseillé d'avoir avec soi sa carte personnelle d'urgence ainsi que celle de son assurance.

Equipement : De randonnée adéquat et adapté aux différentes conditions météorologiques est **impératif**. Chaussures avec profil adapté, bâtons, pique-nique, boissons et bonne humeur. Les sorties se font par tous les temps, sauf par météo exécrable. Toutefois des changements peuvent intervenir en fonction de l'état du parcours et/ou des conditions météo.

Groupes :

ADONIS	Effort Intensif+Rythme Soutenu	Dén. +500m à +800m.
EDELWEISS	Effort Soutenu+Rythme Adapté	Dén. +500m à +800m.
RHODOS	Effort Moyen+Rythme Adapté	Dén. +300m à +600m.
GENTIANES	Effort Adapté+Rythme Adéquat	Dén. +100m à +250m.

Course réserve : Course prévue en cas de report d'une course.

Course surprise : Dans le cas où la course réserve n'est pas utilisée, une course surprise peut être organisée. Cette course n'est pas comprise dans l'abonnement.