

Monitrices et moniteurs

BELLON Francine	079 421 31 59
BRUCHEZ Françoise	079 464 03 22
CATTIN Jean-Pierre	079 473 00 02
CHAMMARTIN Danielle	079 483 31 05
GAGLIARDI Fabienne	076 506 63 62
GIRARD Roger	079 943 44 92
GODON Romaine	079 718 98 26
KOLB Anne-Marie	076 499 87 26
PREVITI Rosa	079 657 79 67

Comité

GIRARD Corinne (<i>responsable</i>)	079 751 97 19
AIRIAU Geneviève (<i>caissière</i>)	078 761 98 12



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 raquettes et randonnée hivernale + de Monthey et environs

Programme 2026

www.raquetteseniors.com
disponible dès janvier 2026



Programme 2026

www.raquetteseniors.com

8 janvier **Champoussin-Les Crosets**

En car **Resp. Francine** **Fr. 30.-**

En guise d'échauffement, une classique face aux Dents du Midi.

15 janvier **Les Pléiades**

En car **Resp. Anne-Marie** **Fr. 35.-**

Tournée vers le Léman, une région qu'Anne-Marie a hâte de nous faire découvrir en hiver.

22 janvier **La Comballaz-Oudiou**

En car **Resp. Danielle** **Fr. 35.-**

Vue exceptionnelle sur la vallée des Ormonts, et plus...

29 janvier **Villars-Bretaye**

En train **Resp. Tous** **Fr. 45.- (plein tarif)**

Le petit train nous emmène au bord des lacs gelés, dans un paysage hivernal préservé.

5 février **Champex**

En car **Resp. Rosa** **Fr. 35.-**

Un petit air de grand nord aux abords du lac.

12 février **Aminona**

En car **Resp. Jean-Pierre** **Fr. 40.-**

Vue panoramique sur les Alpes, entre alpages et bisses enneigés.

19 février **Les Mosses**

En car **Resp. Fabienne et Romaine** **Fr. 35.-**

Entre les Monts-Chevreuils et Pra Cornet, un terrain de jeu infini.

26 février **Morgins**

En car **Resp. Roger** **Fr. 30.- + part. repas**

Pour cette finale, un parcours rassembleur à la lueur des lampes frontales.

5 mars **Date de réserve**

Informations

Jour: Jeudi

Invitations:

Les invitations avec les horaires, lieu de rendez-vous, et autres renseignements pratiques sont communiqués par courriel et sur le site Internet chaque fin de semaine.

Programme:

Il peut être modifié en fonction de la météo et de l'enneigement. Le détail des parcours sera disponible sur notre site Internet dès la reconnaissance effectuée par les moniteurs.

Parcours à choix:

Parcours raquettes 1 (effort soutenu),
Parcours raquettes 2 (effort moyen),
Parcours marche sur neige (effort moyen)

Cotisation annuelle:

Fr. 40.- (dont 30.- à Pro Senectute Valais-Wallis)

2 formules:

Abonnement: Fr. 200.-
À la course

Inscriptions:

L'inscription à chaque sortie est obligatoire pour tous, abonnés et à la course, dès réception de l'invitation et jusqu'au lundi midi. En précisant le parcours choisi.

Équipement:

Raquettes, bâtons, crampons amovibles antiglisse, chaussures adaptées, vêtements chauds et imperméables (multicouches), gants, bonnet, lunettes de soleil, protection solaire, boisson et pique-nique.

Assurances:

Les participants ne sont pas assurés. Veuillez à être au bénéfice d'une couverture accident y compris transport terrestre et aérien. Il est conseillé d'avoir sur soi sa carte personnelle d'urgence et sa carte d'assurance.