

# Informations

## Inscriptions :

Les membres recevront une invitation par WhatsApp pour chaque randonnée, afin qu'ils puissent s'inscrire. Les autres personnes intéressées à participer sont priées de contacter les moniteurs (voir page de garde).

## Frais :

Redevance Pro Senectute pour la saison des marches : CHF 10.00/ personne  
Cotisation par course : CHF 5.00/personne  
Défraiement pour le chauffeur de la voiture (co-voiturage) par course CHF 5.00 voire CHF 10.- dès 50 km aller/retour  
Si un train, car postal ou téléphérique devait être prévu, ajouter le montant de la course. (prévoir le ½ tarif)

## Départ :

Le départ se fait à 09h00, en voitures privées, depuis le parking devant la Halle des Fêtes de Savièse.

## Randonnées :

Lorsque la météo est défavorable, la course prévue est annulée ou remplacée par une autre course moins exposée aux incidents (glissades et chutes).

## Equipement :

Prendre de bonnes chaussures de marche à tige haute, deux bâtons, un pique-nique et boissons.

## Responsabilité :

La participation à une randonnée s'effectue sous la seule responsabilité du randonneur qui doit être au bénéfice d'une assurance accident, y compris pour le transport.

## Important :

Se munir de sa carte personnelle d'urgence (disponible auprès des moniteurs).



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 Savièse +

« *Les Coucous* » pour les 60 ans et plus

Programme 2023

Petite cure « KNEIPP » pour nos pieds méritants



**Vos moniteurs Silvia, Pascal, Margrit, Yvan et Françoise se réjouissent de votre participation !**

**Silvia Jarthoud** (Responsable) : [s.jarthoud@bluewin.ch](mailto:s.jarthoud@bluewin.ch), Tél. 079 376 91 17

**Pascal Richert** : [pascal.richert@netplus.ch](mailto:pascal.richert@netplus.ch), Tél. 027 455 88 17

**Margrit Pignat** : [margritpignat@gmail.com](mailto:margritpignat@gmail.com), Tél. 079 679 51 75

**Yvan Pignat** : [yvanpignat@gmail.com](mailto:yvanpignat@gmail.com), Tél. 079 207 28 10

**Françoise Trottet** : [trottet.f@bluewin.ch](mailto:trottet.f@bluewin.ch), Tél. 079 278 42 28

## Programme 2023 - les sorties du mardi

**2 Mai 2023**

**Grimisuat**

Altitude max. 1006 m  
Montée/Descente 285 m  
Temps de marche 3h00

**16 Mai 2023**

**Fully**

Altitude max. 624 m  
Montée/Descente 344 m  
Temps de marche 2h30

**30 Mai 2023**

**Erschmatt**

Altitude max. 1331 m  
Montée/Descente 488 m  
Temps de marche 3h30

**13 Juin 2023**

**Montana**

Altitude max. 1286 m  
Montée 474 m/Descente 453 m  
Temps de marche 2h45

**27 Juin 2023**

**Vallon de Van**

Altitude max. 1500 m  
Montée/Descente 360 m  
Temps de marche 3h00

**11 Juillet 2023**

**Cabane Mont Fort**

Altitude max. 2500 m  
Montée/Descente 400 m  
Temps de marche 3h30

**25 Juillet 2023**

**Ovronnaz**

Altitude max. 2031 m  
Montée/Descente 535 m  
Temps de marche 3h00

**8 Août 2023**

**Fafler Alp**

Altitude max. 2100 m  
Montée 300 m/Descente 500 m  
Temps de marche 3h30

**22 Août 2023**

**Moosalp**

Altitude max. 2121 m  
Montée/Descente 263 m  
Temps de marche 2h30

**23 Août 2023**

**Journée cantonale de Pro Senectute**

**5 Septembre 2023**

**Morgins**

Altitude max. 1570 m  
Montée/Descente 322 m  
Temps de marche 2h30

**19 Septembre 2023**

**Evolène**

Altitude max. 1700 m  
Montée/Descente 430 m  
Temps de marche 3h30

**3 Octobre 2023**

**Miège**

Altitude max. 1009 m  
Montée/Descente 393 m  
Temps de marche 2h50

**17 Octobre 2023**

**Nendaz**

Altitude max. 1324 m  
Montée/Descente 398 m  
Temps de marche 3h00