

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de randonnée + de Mont-Noble - *La Belle Equipe*

Nax, Mase et Vernamiège

Programme 2026



Groupe de sports des Aînés de Mont-Noble Été 2026

21 avril	Bisse de Baar RDV: Nax-Mase 9h00 / Bramois: 9h30 Alt. min. 677 m. max. 862 m. +/- 200 m. 7 km - Pique-nique Responsable: Danielle	2h30	16 juin	Ravoire - Arpille RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h30 Alt. min. 1512 m. max. 2084 m. +/- 544 m. 7 km - Pique-nique Responsables: Marie-Louise et Fernand	3h00
28 avril	Villeneuve - Bouveret RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h30 Alt. min. 362 m. max. 374 m. +/- 12 m. 9 km - Pique-nique Responsables: Marie-Louise et Fernand	3h00	23 juin	Blatten - Belalp RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h30 Alt. min. 2096 m. max. 2369 m. +/- 280 m. 5 km - Pique-nique Responsables: Marie-Louise et Fernand	3h00
5 mai	Bisse de Mont d'Orge RDV: Nax-Mase 8h30 / Bramois: 9h00 Alt. min. 580 m. max. 694 m. +/- 110 m. 5.5 km - Pique-nique Responsable: Tania	2h15	30 juin	Gîte de Lodze - Conthey RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h30 Alt. min. 1498 m. max. 2027 m. +/- 550 m. 7.5 km - Pique-nique Responsables: Marie-Louise et Fernand	4h00
12 mai	Saillon - Chamoson RDV: Nax-Mase 8h50 / Bramois: 9h10 Alt. min. 466 m. max. 604 m. +/- 310 m. 11 km - Pique-nique Responsable: Edith	4h00	7 juillet	Tour de la Seya - Ovronnaz RDV: Nax-Mase 8h40 / Bramois: 9h00 Alt. min. 1416 m. max. 2188 m. +382 / - 900 m. 8.6 km - Pique-nique Responsable: Edith	4h00
19 mai	Lausanne - Morges RDV: Nax-Mase 6h30 / Bramois: 7h00 Alt. min. 373 m. max. 434 m. +/- 16 m. 14 km - Pique-nique Responsables: Marie-Louise et Fernand	4h30	14 juillet	Van d'En Haut - Salanfe RDV: Nax-Mase: 8h00 - Bramois: 8h30 Alt. min. 1395 m. max. 1935 m. +/- 585 m. 10 km - Pique-nique Responsables: Marie-Louise et Fernand	4h00
2 juin	Sentier du Gô Anzère RDV: Nax-Mase 8h30 / Bramois: 9h00 Alt. min. 1342 m. max. 1606 m. +/- 326 m. 6.5 km - Pique-nique Responsable: Tania	2h30	21 juillet	Satarma - Arolla RDV: Nax-Mase 8h30 / Evolène 9h00 Alt. min. 1811 m. max. 2055 m. +/- 308 m. 7 km - Pique-nique Responsable: Tania	3h00
9 juin	Bisse de Lens RDV: Nax-Mase 8h30 / Bramois: 9h00 Alt. min. 974 m. max. 1033 m. +/- 60 m. 13 km - Pique-nique Responsable: Danielle	3h00	28 juillet	Gîte de Dorbon - Derborence RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h30 Alt. min. 1454 m. max. 1963 m. +/- 565 m. 9 km - Pique-nique Responsable: Edith	4h00

4 août **Branson - Dorénaz**
RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h30
Alt. min. 469 m. max. 449 m. +/- 10 m.
10.6 km - Pique-nique
Responsables: Marie-Louise et Fernand

11 août **Zinal - Sorebois**
RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h30
Alt. min. 1674 m. max. 2437 m. +/- 763 m.
6 km - Pique-nique
Responsables: Marie-Louise et Fernand

18 août **Jolital**
RDV: Nax-Mase: 8h00 / Bramois: 8h30
Alt. min. 1440 m. max. 1843 m. +/- 512 m.
7 km - Pique-nique
Responsable: Danielle

25 août **Cabane de Moiry**
RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h30
Alt. min. 2350 m. max. 2825 m. +/- 520 m.
6.5 km - Pique-nique
Responsables: Marie-Louise et Fernand

1^{er} sept. **La Gouille - Lac Bleu**
RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h30
Alt. min. 1791 m. max. 2135 m. +/- 528 m.
9 km - Pique-nique
Responsables: Marie-Louise et Fernand

8 sept. **Suen - Eison**
RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h30
Alt. min. 1428 m. max. 1798 m. +/- 538 m.
9.5 km - Pique-nique
Responsable: Tania

15 sept. **Bisse de Bruson**
RDV: Nax-Mase: 8h40 / Bramois: 9h00
Alt. min. 1080 m. max. 1263 m. +/- 207 m.
5.5 km - Pique-nique
Responsable: Edith

20 septembre **Pique-nique Canadien; tous les membres de la Belle Equipe**
dimanche **sont les bienvenus ainsi que les conjoints!**
Lieu: Couvert du Grand Plan, Suen; accès direct en voiture
Responsable: Francine Stoll

3h30

22 sept.

Isérables - Le Drotcher

RDV: Nax-Mase 8h40 / Bramois: 9h00
Alt. min. 1048 m. max. 1460 m. +/- 428 m.
10 km - Pique-nique
Responsable: Danielle

3h00

3h00

29 sept.

Sortie Surprise!

En cas de questions sur les courses, les membres peuvent s'adresser directement aux monitrices- moniteur organisateurs.

3h00

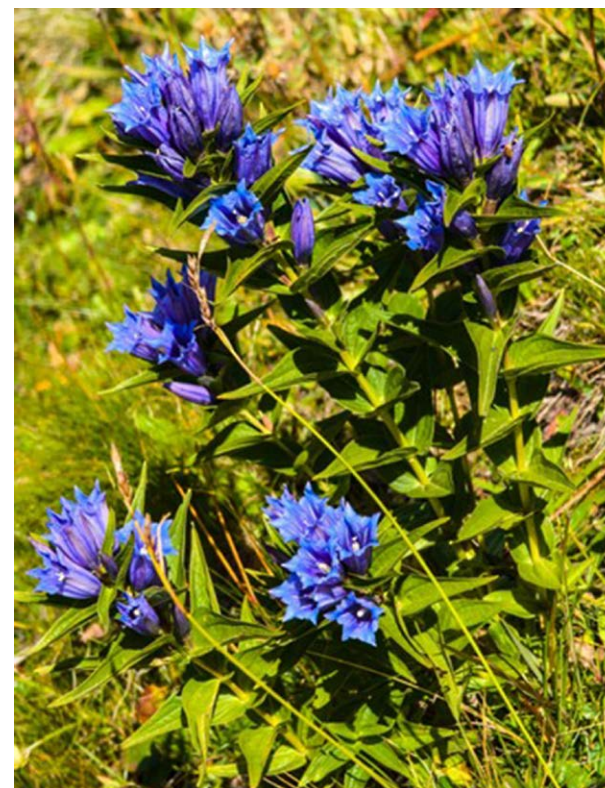
Les frais de transports sont à la charge des participants.

3h30

3h45

4h15

2h00



Remarques

Il est important de se munir d'un bon équipement: chaussures, bâtons, gants, bonnet, vêtements de rechange et couverture de survie.

Une confirmation du lieu de rendez-vous est envoyée par email le week-end précédent la randonnée. Cette annonce peut être faite jusqu'au lundi. N'oubliez pas de consulter votre messagerie !

La participation à une sortie se fait sous la seule responsabilité du participant. Il veille à être au bénéfice d'une couverture accident. Il est recommandé d'être donateur d'Air Glacier ou de la Rega.

Présidente

Francine Stoll 079 633 91 55

Caissier

Fernand Bétrisey 079 743 84 47

Responsables monitrices-moniteur

Fernand Bétrisey 079 743 84 47
Marie-Louise Bétrisey 078 817 37 44
Danielle Schmid 079 314 23 62
Edith Chappuis 079 738 01 73
Tania Franck 076 455 31 88

Un très grand MERCI à nos généreux Sponsors 2025-2026

Cave Bétrisey	Antoine et Christophe	1958 St-Léonard	079 409 27 94
Cave de la Brunière	Christophe Morand	1958 St-Léonard	079 773 03 30
Cave du Lac	Elia Gabrieli	1958 St-Léonard	077 997 42 19
Ceramic by Valentin	Carreleur	1958 St-Léonard	079 317 21 58
Crettaz SA	Electriciens	1968 Mase	027 281 17 02
David Moulin Sàrl	Terrassement-Broyage	1973 Nax	078 871 85 20
Fred Thomas Sàrl	Ferblanterie-Sanitaire	1907 Saxon	079 400 20 07
Garage Carrosserie Vuistiner	Agence Mitsubishi	1958 St-Léonard	027 203 25 31
Idealp SA	Ingénieur civil	1950 Sion	027 321 15 73
J'EM coiffure	Edwige Melly	1973 Nax	079 473 19 22
La Promenade Sàrl	Boulangerie Tea Room	1973 Nax	027 203 11 59
MJ Paysage Sàrl	Entretien espace vert	1973 Nax	079 792 88 07
Philippe Zufferey	Thérapeute diplômé	1958 St-Léonard	079 658 53 52
Pralong Moix & Cie SA	Menuiserie-Charpente	1982 Euseigne	027 281 12 52
SolAlpes Energie SA	Panneaux photovoltaïques	3966 Chalais	027 458 24 90
S.O.S Valé	Maftel Valerica	1968 Mase	078 720 44 42
Télé Mont-Noble	Remontées mécaniques	1973 Nax	027 203 17 38
Zimmermann & Fils SA	Abris, portes de garage	3966 Chalais	079 507 54 59



RAIFFEISEN



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.