

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

Heinrich Kuonen 079 220 45 13

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
Trudi Montoya		078 638 38 81
Pierrette Stucker Responsable des marches douces		079 255 89 41
Chantal Tscherrig	027 455 35 80	079 521 48 68
Rose-Marie Zumofen		079 418 40 02



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 douce + de Sierre et environs

Programme printemps 2024



Avec le
généreux
soutien de



Commune
en santé



Programme des randonnées douces

Date / Région	23.04 / Région Turtmann avec Groupe 1
Itinéraire	Visite culturelle - Kulturpfad
Rendez-vous	13h10 Gare de Sierre
Départ / Prix	13h25 / aller-retour / CHF 6.40
Responsables	Pierrette et Bernard
Date / Région	30.04 / Région Loèche
Itinéraire	Depuis gare de Loèche, bord du Rhône
Rendez-vous	13h15 Gare de Sierre
Responsables	Pierrette et Heini
Date / Région	07.05 / Petit Bois Sierre, sur inscription
Itinéraire / Durée	Avec guide naturaliste / 2 heures
Rendez-vous / Prix	14h45 Tables au bas du Petit-Bois / env. CHF 20.-
Responsable	Pierrette
Date / Région	14.05 / Bisse de Clavau
Itinéraire	Bisse de Clavau Sion - St-Léonard
Rendez-vous	12h55 Gare de Sierre
Responsables	Pierrette et Chantal
Date / Région	21.05 / Monthey - Collombey
Itinéraire	Sentier des blocs erratiques
Rendez-vous	12h Gare CFF
Responsables	Pierrette et Pierre

Printemps 2024

Date / Région	28.05 / Vex
Itinéraire	Bisse de Fau - Vex
Rendez-vous	14h15 Gare de Sierre
Responsables	Pierrette et Pierre
Date / Région	04.06 / Crans-Montana
Rendez-vous	13h15 Gare de Sierre - Bus rouge (422)
Responsables	Trudi et Pierrette
Date / Région	11.06 / Région Turtmann
Itinéraire	Golf - vol des guêpiers
Rendez-vous	17h15 Gare de Sierre
Responsables	Pierrette et Trudi
Date / Région	18.06 / Moosalp (sur inscription)
Itinéraire	Sortie avec Groupe 1
Altitude/Dénivelé	Env. 2100 m / ± 200 m
Rendez-vous	8h20 Gare de Sierre (retour 15h45 à Moosalp)
Responsable	Billet collectif Pierrette
Date / Région	25.06 / Montreux - Villeneuve (sur inscription)
Itinéraire	Retour en bateau, départ 16h00 à Villeneuve
Rendez-vous	10h35 Gare de Sierre
Responsables	Billet collectif Pierrette et Pierre

