



## Coordonnées des monitrices et moniteurs :

Mayoraz Marie-Chantal 079 282 56 09

Pitteloud Jean-Luc 079 221 15 69

Mayoraz Paul 079 657 92 85

Tracanelli Chantal 0033 625 010 802



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 + d'Hérémence-Vex et environs *Les Rhodos*

Programme 2024



# Informations importantes

## Lieux de rendez-vous :

- **Hérémente** : place des Emigrés
- **Vex** : parking de la Raiffeisen

## Heure de départ :

- **Pour les après-midi** : Hérémente 12h20 / Vex 12h30
- **Pour les journées** : Hérémente 8h20 / Vex 8h30

Si nécessaire, les participants d'Hérémente seront regroupés dans les voitures à Vex.

Le programme peut être modifié à tout moment en fonction de la météo ou du terrain.

A chaque sortie **3 parcours** sont proposés, de distance et de dénivelé différents pour que chacun trouve du plaisir selon ses capacités.

Les détails seront envoyés par What's app après reconnaissance sur le terrain.

Il est important d'avoir un **bon équipement** : chaussures de marche, bâtons si nécessaire, vestes selon les conditions.

Pensez à prendre **une boisson** et, pour la journée entière, un pique-nique. Si un repas chaud s'avérait possible, vous en seriez avisés à l'avance.

Munissez-vous de votre **carte personnelle d'urgence** dûment remplie et de votre carte d'assurance.

**Déplacements** : en voitures privées.

Indemnité au chauffeur de 5.- Fr / 10.- Fr / 20.- Fr selon le kilométrage

**Cotisation** dès la 3<sup>e</sup> rando : 30.- Fr (dont 10.- Fr pour Pro Senectute)

# Programme 2024

<b>Mercredi 8 mai</b>	<b>½ journée</b> Venthône - Darnona
<b>Mercredi 22 mai</b>	<b>1 jour</b> Montreux - Les Avants
<b>Mercredi 5 juin</b>	<b>½ journée</b> Naters - Geimen
<b>Mercredi 19 juin</b>	<b>1 jour</b> Morgins - Tovassière
<b>Mercredi 3 juillet</b>	<b>½ journée</b> Anzère alpages
<b>Mercredi 17 juillet</b>	<b>1 jour</b> Verbier - Comba Plane
<b>Mercredi 7 août</b>	<b>½ journée</b> L'Etoile - La Gouille
<b>Mercredi 21 août</b>	<b>1 jour</b> Vichères - bisse de la Tour
<b>Mercredi 4 septembre</b>	<b>½ journée</b> Derborence - Dorbon
<b>Mercredi 18 septembre</b>	<b>1 jour</b> Turtmantal
<b>Mercredi 3 octobre</b>	<b>½ journée</b> Mund et environs
<b>Mercredi 16 octobre</b>	<b>1 jour</b> Gryon - Solalex
<b>Fin octobre</b>	<b>½ journée à définir</b> Rando et brisolée au val d'Hérens

