Sport et Mouvement

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

# Groupe de Nendaz
# Randonnée hivernale et douce
## *Les Trotteurs de la Printze*

Programme hiver 2026/2027

www.trotteursdelaprintze.ch



Avec le soutien de la commune de Nendaz



# Les activités proposées par les Trotteurs de la Printze

**Les randonneurs ont pris connaissance du guide du participant ainsi que de son questionnaire de santé.**

**www.trotteursdelaprintze.ch**

## Randonnée hivernale : les Randonneurs
Responsable : **Robin Brown-Frossard**

## Randonnée douce : les Baladeurs
Responsable : **Marianna Glassey**

## Sortie commune
Tous les participants aux randonnées du lundi et du jeudi ont l'occasion de se retrouver lors de la sortie du **08 mars 2027 à Riederalp.**

## Cotisation annuelle
La cotisation annuelle est de 60 francs au minimum ; tout versement supplémentaire est le bienvenu. Elle donne le droit de participer à toutes les activités proposées par le groupe. Ce montant comprend les cotisations de 10 francs versées à Pro Senectute Valais-Wallis.

## Déplacements
**Randonnées du lundi** : les déplacements se font en covoiturage ou en car, dès le parking de Pétéré à Basse-Nendaz, des Echutes voire des Îles à Sion. L'indemnisation pour les voitures est de 5 francs par participant pour les sorties ayant lieu sur la commune de Nendaz et de 10 francs pour les sorties hors commune.
**Balades du jeudi** : la plupart des déplacements se font avec le bus des Trotteurs. Les départs ont lieu tous les jeudis à 13h30 du parking de Pétéré à Basse-Nendaz avec un deuxième lieu en plaine fixé chaque semaine. Chaque participant verse 5 francs (bus ou voiture privée) sur la commune de Nendaz, sinon 10 francs hors commune.

**Car :** en cas de déplacement en car, le montant à payer est de 25 francs par personne.
Une inscription est demandée à chaque course.

## Assurance Sauvetage
Il est recommandé de souscrire une assurance de sauvetage (Air Glacier ou REGA).

# Les randonnées hivernales du lundi

## Programme

Hormis pour la sortie commune, les dates et destinations seront fixées en fonction des conditions d'enneigement et/ou de la météo. Nos sorties sont programmées sur une journée avec entre 2 et 4 heures de randonnée hivernale. Envoi d'un message le dimanche au plus tard.

| Lieux | Inscr. | Déplacements | Parcours longs | Parcours courts |
|---|---|---|---|---|
| Suen | | Voiture | Robin | Michel F |
| Siviez | | Voiture | Hansjörg | Fernand |
| Les Mosses | | Voiture | Michel P | Dominique |
| Lac Bleu Arolla | | Voiture | Elisabeth | Robin |
| Aminona | | Voiture | Michel P | Hansjörg |
| Mollendruz | * | Car | Dominique | Jean-Marc |
| Ovronnaz | | Voiture | Dominique | Hansjörg |
| Thyon (sortie nocturne) | * | Voiture | Robert | Michel F |
| Solalex | | Voiture | Elisabeth | Hansjörg |
| Rideralp | * | Car | Robert | Gaëlle |
| Tena Nendaz | | Voiture | Jean-Marc | Gaëlle |
| Morgins Savolaire | | Voiture | Fernand | Robin |

* Inscription requise

## Les dates planifiées (12 sorties)
Janvier 04, 11, 18, 25
Février 01, 08, 15, 22
Mars 01, 08, 15, 22

***Lundi de Pâques 29 mars (congé)***
***Lundi 5 avril reprise des randos d'été***



# Les balades hivernales du jeudi

## Programme

Lieux proposés et choisis chaque semaine en fonction de la météo. Envoi d'un message le dimanche au plus tard. Nos sorties sont programmées sur une demi-journée et durent entre 2 et 3 heures.

| Lieux choisis | |
|---|---|
| Molignon | Conthey |
| Siviez | Fully |
| Crans (nocturne ch. des lanternes) | Evolène |
| Saint-Pierre de Clages | Saillon |
| Thyon | Les Îles |
| Mayens de Chamoson | Riederalp * |
| Aminona | Bisse du Bénou |

*** Inscription requise. Sortie en commun avec les Randonneurs, sur la journée entière. Il n'y aura pas de balade le jeudi de cette semaine.**

## Les dates planifiées (15 sorties)

Décembre 03, 10, 17
Janvier 14, 21, 28
Février 04, 11, 18, 25
Mars 04, 08, 11, 18, 25

**Exception aux balades du jeudi**

**Lundi 08 mars 2027**
**sortie la journée à Riederalp avec les Randonneurs**

# Encadrement

| Comité | | | |
|---|---|---|---|
| Michel Fournier | 079 302 36 11 | michel.fournier@ trotteursdelaprintze.clubdesk.com | Président |
| Annette Fournier | 079 501 06 20 | annette.fournier@ trotteursdelaprintze.clubdesk.com | Vice-présidente Trésorière |
| | | | Secrétaire |
| Jean-Paul Piwowarczyk | 079 349 47 50 | jean-paul.piwowarczyk@ trotteursdelaprintze.clubdesk.com | Membre |
| Robin Brown-Frossard | 079 288 19 09 | robin.brown-frossard@ trotteursdelaprintze.clubdesk.com | Membre |









# Monitrices/teurs

**Contact email :** robin.brown-frossard@trotteursdelaprintze.clubdesk.com

| | | N1 | N2 | N3 | RQ |
|---|---|---|---|---|---|
| Alan Gamble | 076 295 77 73 | | x | | x* |
| Bruno Wildi | 079 710 71 04 | | x* | | |
| Catherine Wildi | 079 710 55 40 | | x* | | |
| Dominique Barcellini | 079 477 09 10 | | x | x | |
| Edgar Mariéthoz | 079 931 60 43 | | x | | |
| Elisabeth Laversenne | 079 613 65 17 | | x | | x |
| Fernand Gillioz | 079 688 97 45 | | x | | x |
| Gaëlle Muller | 076 602 45 68 | | x | | x |
| Hansjörg Alther | 079 346 19 07 | | x | | x |
| Jean-Daniel Antille | 079 628 32 78 | | x | x | x |
| Jean-Louis Larigaldie | 079 634 83 77 | | x | | |
| Jean-Marc Délèze | 079 323 22 16 | | x | | |
| Jean-Paul Piwowarczyk | 079 349 47 50 | | x | | |
| Jessica Germanier | 078 947 91 93 | x | | | |
| Marcel Hürni | 079 257 42 47 | x | | | |
| Marianna Glassey | 079 351 18 43 | x | | | |
| Michel Fournier | 079 302 36 11 | | x | | x |
| Michel Pitteloud | 079 611 60 62 | | x | x | x |
| Pierre-Willy Bourban | 079 362 31 32 | | x | | x |
| Robert Favre | 079 826 25 86 | | x | x | x |
| Robin Brown-Frossard | 079 288 19 09 | | x | x | x |
| Ruth Glassey | 079 385 51 91 | | x | | |

Formation esa/Pro Senectute:

Eté: N1: MD Randonnée douce, N2: Randonnée, N3: Rando T3 / Hiver: RQ: Raquette

*Monitrices/teurs en formation

# Aides

| | | |
|---|---|---|
| Charly Antonin | 079 569 57 31 | Notre photographe |
| Marie-Claude Délèze | 079 774 40 34 | |
| Norbert Charbonnet | 079 825 71 35 | |





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.