Monitrices et moniteurs

BELLON Francine	079 421 31 59
BRUCHEZ Françoise	079 464 03 22
CATTIN Jean-Pierre	079 473 00 02
CHAMMARTIN Danielle	079 483 31 05
DELEZE Philippe	078 761 05 85
GAGLIARDI Fabienne	076 506 63 62
GIRARD Roger	079 943 44 92
GODON Romaine	079 718 98 26
KOLB Anne-Marie	076 499 87 26
NISSILLE Jacques	079 485 94 11
PREVITI Rosa	079 657 79 67

Comité

GIRARD Corinne *(présidente)*	079 751 97 19
AIRIAU Geneviève *(caissière)*	078 761 98 12
JORDAN RUSSO Viviane *(secrétaire)*	079 207 86 64

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 raquettes et randonnée hivernale de Monthey et environs

Programme 2027

www.raquetteseniors.com



Programme 2027

www.raquetteseniors.com

14 janvier **Les Diablerets - Col du Pillon**
Resp. Francine **Fr. 40.-**
En guise d'échauffement, or blanc, lac gelé, forêt et panorama

21 janvier **Col du Jaun**
Resp. Danielle **Fr. 50.-**
Un cadre naturel préservé entre la Gruyère et le Simmental

28 janvier **St-Martin - Eison**
Resp. Philippe **Fr. 45.-**
Un cadre paisible et ensoleillé, un belvédère sur le val d'Hérens

4 février **Torgon**
Resp. Jacques **Fr. 35.-**
Des sentiers d'hiver à découvrir.
Peut-être serons-nous attendus par les mouflons?

18 février **Liddes - Vichères**
Resp. Fabienne **Fr. 45.-**
Au cœur du pays du Saint-Bernard, nature sauvage et authenticité

25 février **Les Mosses**
Resp. Françoise et Romaine **Fr. 40.-**
Un terrain de jeu infini, dont on ne se lasse pas.

4 mars **Val d'Anniviers**
Resp. Jean-Pierre **Fr. 50.-**
Entre sentiers enneigés et chalets traditionnels

11 mars **La Fouly**
Nocturne **Resp. Roger** **Fr. 40 + participation repas**
Pour cette finale, un parcours rassembleur
et plein de surprises, à la lueur des lampes frontales.

11 février et 18 mars **Dates de réserve**

Informations

Jour: Jeudi

Déplacement: En car

Invitations: Les invitations avec les horaires, lieu de rendez-vous, et autres renseignements pratiques sont communiqués par courriel et sur le site Internet chaque fin de semaine.

Programme: Il peut être modifié en fonction de la météo et de l'enneigement. Le détail des parcours sera disponible sur notre site Internet dès la reconnaissance effectuée par les moniteurs.

Durée: Les sorties durent environ 3h30.

Parcours à choix:
Parcours raquettes 1 (effort soutenu)
Parcours raquettes 2 (effort moyen)
Parcours marche sur neige (effort moyen)

Cotisation annuelle: Fr. 40.- (dont 30.- à Pro Senectute Valais-Wallis)

2 formules:
Abonnement: Fr. 240.-
A la course

Inscriptions: L'inscription à chaque sortie est obligatoire pour tous, abonnés et à la course, dès réception de l'invitation et jusqu'au lundi midi. En précisant le parcours choisi.

Équipement: Raquettes, bâtons, crampons amovibles antiglisse, chaussures adaptées, vêtements chauds et imperméables (multicouches), gants, bonnet, lunettes de soleil, protection solaire, boisson et pique-nique

Assurances: Les participants ne sont pas assurés. Veillez à être au bénéfice d'une couverture-accident y compris transport terrestre et aérien. Il est conseillé d'avoir sur soi sa carte personnelle d'urgence et sa carte d'assurance.