

Informations importantes

1. Responsabilité

La marche se fait sous la seule responsabilité du participant, il veille à être au bénéfice d'une assurance accident personnelle.

2. État d'esprit

Être à l'heure aux rendez-vous fixés. Observer les directives du responsable. Respecter l'environnement. Être positif et convivial avec tous les membres du groupe et surtout soyez vous-même.

3. Équipement

Il est important d'avoir un bon équipement, **souliers de marche, bâtons conseillés**, boisson personnelle, habits de circonstance (bonnets, gants, k-way).

4. Rendez-vous et horaires

Tous les mardis à 10h00 au parc de la Bâtiaz
sauf le 1^{er} mardi du mois.
Les sorties ont lieu par tous les temps.

5. Vacances et congés

32 sorties de septembre à juin
sauf le 27 octobre 2026 et le 29 décembre 2026,
ainsi que le 9 février et le 30 mars 2027.
Reprises des marches : 7 septembre 2027
Pause estivale en juillet et août

6. Renseignements et Inscriptions

Valérie Payot 078 607 45 54

« Soyons réalistes, demandons l'impossible. » Ernesto Che Guevara



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 Martigny - « En marche au fil de l'eau »

Programme 2026 - 2027



Hortensia



Tour des fontaines
Martigny-Bourg

En marche au fil de l'eau

**Rendez-vous tous les mardis à 10h00
au parc de la Bâtiaz (sauf 1^{er} mardi du mois).**

**1 heure de marche conviviale avec
20 minutes d'exercices d'équilibre et de mobilité.**



Si trajets en voiture hors de Martigny - Fully - Charrat - Vernayaz, chaque participant donne CHF 7.00 minimum au chauffeur de la voiture pour l'usure, essence, nettoyage, etc.

Programme 2026-2027

28 octobre 2026

Rendez-vous à 10h
Marche et brisolée/chasse
Retour 15h max

22 décembre 2026

Rendez-vous à 18h
Moment d'amitié et vin chaud offert sur la place centrale

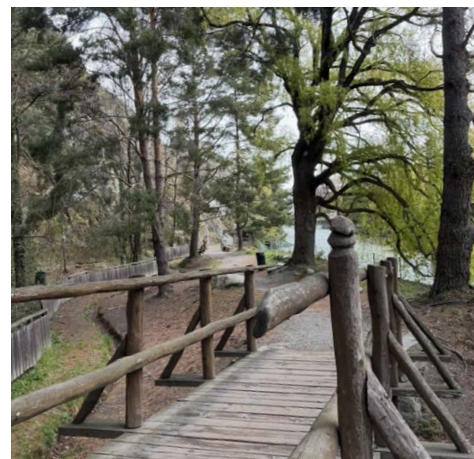
5 mai 2027

Rendez-vous à 10h
Marche Muraz et découverte de la ferme et ses asperges
Dîner à la Treille
Retour 15h max

30 juin 2027

A RÉSERVER TOUTE LA JOURNÉE
Retour 18h max

« Si tu veux être heureux, rends les autres heureux. » Sœur Emmanuelle



Salsifis des prés