

## Réflexion

Un sourire donne du repos à l'être fatigué,  
Rend courage au plus découragé,  
Console dans la tristesse  
Et c'est un antidote de la nature pour toutes les peines.  
Il ne peut s'acheter, ni se prêter, ni se voler,  
Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du  
moment où on le donne.

(auteur inconnu)



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

## Club d'Aînés de Vercorin + L'Âge d'Or

Premier semestre 2025



## Remarques et conseils

1. Important : lors des balades et des randonnées, prendre des bonnes chaussures, deux bâtons, pique-nique et boissons, sans oublier la carte personnelle d'urgence.
2. Le départ se fait au parking de l'ancienne poste de Vercorin et au parking du téléphérique à Chalais.
3. Nous utilisons les voitures privées et chaque personne participe aux frais de covoiturage de Frs. 5.--, par personne ou Frs 10.--, selon le kilométrage. Gratuit sur le parcours de la commune de Chalais jusqu'à Sierre.
4. La participation à une sortie se fait sous la seule responsabilité du participant. Il veille à être au bénéfice d'une couverture accident.
5. **Le programme peut être modifié suivant la météo. Par conséquent en cas de mauvais temps la randonnée sera reportée. Petite suggestion gardez vos mardis de libre.**
6. En cas d'empêchement, **veuillez svp téléphoner la veille** à Françoise Porchet, **no natel 078 627 55 48.**



Mayens d'Eison



## Programme 1er semestre 2025

Date	Lieu	Activités	Alt. Max.	Dénivelé	Durée
<b>Les mardis</b>					
14 janvier	Saillon	Bains – Plouf.			
21 janvier	Saillon	Sentier des vitraux – (matin)	586 m	133m	1h15
	Saillon	Source d'eau chaude (après-midi)	551 m	90 m	1h30
28 janvier	Vercorin	<b>Assemblée général, Maison Bourgeoisiale</b>			
04 février	Grächen	Marche sur neige direction Bärkli	1'762 m	213 m	3h15
11 février	Saillon	Bains - Plouf			
18 février	Granges	Granges – Valençon	734 m	277 m	2h00
	Granges	Tour du lac de la Brèche	509 m	23 m	1h30
11 mars	Blatten	Marche vers Fafleralp sur la neige	1'787 m	273 m	3h50
18 mars	Saxon	Sentier des abricotiers en fleur	802 m	371 m	2h40
01 avril	Martigny	La Batia et chemin des vignes	667 m	227 m	2h45
08 avril	Vercorin	Repas au Crêt du Midi	2'300 m		
15 avril	Les Avants	Narcisses en fleurs	1'191 m	353 m	2h30
	Les Avants	Narcisses en fleur, funi possible	1'191 m	168 m	1h50
29 avril	Ravoire	Balade des fours à pain	1'337 m	327 m	2h15
06 mai	Lens	Christ roi	1'269 m	305 m	3h10
20 mai	Eischoll	Vers Unterbäch par la passerelle (petit)	1'245 m	189 m	2h05
	Eischoll	Vers Unterbäch par la passerelle (grand)	1'490 m	400 m	3h10
03 juin	St.Luc	Grand bisse de St.Luc, remis à jour	1'881 m	281 m	2h30
17 juin	Sanetch	Tour du lac	2'119 m	170 m	1h40
	Sanetch	Cabane Prarochet	2'540 m	388 m	3h00

### Nos moniteurs

Denis Rohrer Natel 079 573 40 74

Véronique Vouillamoz Nael 079 233 61 49

