Sport et Mouvement

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de raquettes et randonnée sur neige d'Entremont

Programme hiver 2025

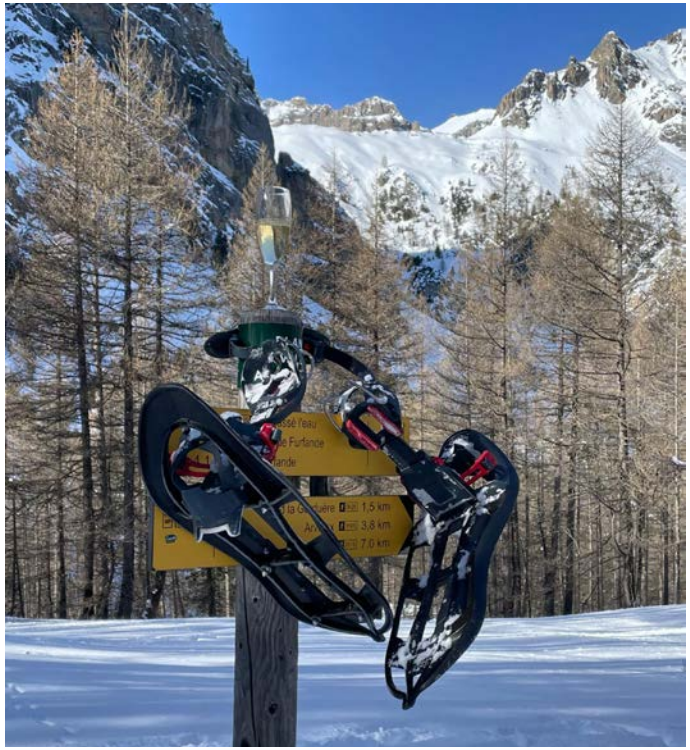
Avec le soutien des communes d'Entremont

Programme des sorties 2025

Date	Course	Moniteur/trice
6 janvier	**Randonnée sur neige**	Raymonde
12:30	La Barmasse-Plénadzeu (223 m) 2 h	Gaston
9 janvier	**Champex-d'Alesse**	
12:30	Parcours A: Champex-d'Alesse -Sargnia (424 m) 3h	Jean
	Parcours B : Champex-d'Alesse-La Giette (290 m) 2h20	Roger
13 janvier	**Randonnée nocturne en raquettes et randonnée sur neige**	
17:30	Parcours A: Palasuit-La Risse-Cratze (140 m) 1h30	André
	Parcours B: Parcours adapté en fonction de la nivologie	Paul-André
	Parcours Rando: Parcours adapté en fonction de la nivologie	Lysiane
16 janvier	**Col des Planches**	
12:30	Parcours A: Col des Planches-La Crevasse (400 m) 3h15	Ariane
	Parcours B: Col des Planches-Col du Tronc (200 m) 3h	Gaston
20 janvier	**Randonnée sur neige**	Gaston
12:30	Sarreyer (283 m) 1h 50	Roger
23 janvier	**Champoussin**	
08:00	Parcours A: Champoussin-Frachette A (350 m) 3h	Lysiane
	Parcours B: Champoussin-Sur Crête B (240 m) 2h30	Paul-André
27 janvier	**Randonnée sur neige**	Jean
12:30	Verbier/Savoleyres-Planards-Carrefour (380 m) 2h30	Mireille C.

jeudi : raquettes / lundi : randonnée sur neige

Date	Course	Moniteur/trice
30 janvier	**La Lécherette-Monts Chevreuils-La Lé** *déplacement en car*	André
08:00	Parcours A: (360 m) 3h	Jean-Marie
	Parcours B: (360 m) 3h	Dominique
3 février	**Randonnée sur neige**	Stéphane
12:30	La Fouly-Ferret (177 m) 1h30	Raymonde
6 février	**Ovronnaz Loutze**	
08:00	Parcours A: (400 m) 3h15	Gaston
	Parcours B: (345 m) 2h50	Roger



Programme des sorties 2025

Date	Course	Moniteur/trice
13 février	**Randonnée nocturne en raquettes et randonnée sur neige**	
17:30	Parcours A: Bisse de Bruson (286 m) 2h30	Jean
	Parcours B: Bisse de Bruson (211 m) 2h30	Mireille C.
	Parcours Rando: Bruson-Valbord (183 m) 1h 45	Raymonde
17 février	**Randonnée sur neige**	Mireille C.
11:30	La Tzoumaz (162 m) 1h40	Raymonde
20 février	**Sortie surprise tous les groupes**	Lysiane, Raymonde
A définir	**Inscription pour 14 février**	Gaston, Jean-Marie
		Jean
24 février	**Randonnée sur neige**	Stéphane
11:30	Nendaz/Prachâvio (336 m) 2h30	Roger
27 février	**Boveresse-Le Lein-Le Tronc**	
08:00	Parcours A: Boveresse-Le Lein-Le Tronc (407 m) 3h40	Ariane
	Parcours B: Boveresse-Le Lein-Le Tronc (200 m) 2h30	Jean
3 mars	**Randonnée sur neige** *déplacement en car*	Gaston
08:00	Leysin-Solacyre (360 m) 3h	André
6 mars	**Saint-Luc-Hôtel Weisshorn** *déplacement en car*	
08:00	Parcours A: (385 m) 4h30	Dominique et André
	Parcours B: (385 m) 4h30	Jean-Marie et Lysiane
13 mars	**Randonnée nocturne en raquettes et randonnée sur neige**	
17:30	Parcours: Champex d'En Bas (200 m) 2h30	Paul-André
	Parcours B: Champex d'En Bas (150 m) 1h30	André
	Parcours Rando: le sentier à Emile (165 m) 1h30	Stéphane

Remarques

Ce programme est sous réserve de modifications en fonction des conditions atmosphériques ou de neige. Pour chaque sortie, un message vous sera adressé avec toutes les informations pour la course.

N'oubliez pas de consulter votre portable !

Parcours A : niveau moyen à bon
Parcours B : débutants, raquette douce

Autres activités

Ski de piste - le mardi à 10h00 aux Ruinettes, **dès le 3 décembre 2024**, renseignements auprès de Laurent Besse, tél. 079 676 53 38.

Ski de randonnée (peaux de phoque) - le lundi **dès le 6 janvier 2025**, renseignements auprès d'André May, tél. 079 204 22 21 (inscription obligatoire).

Pétanque - le mercredi après-midi au boulodrome du Châble, **dès le 8 janvier 2025**, renseignements auprès de Paul-André Lovey, tél. 079 375 80 09.

Cartes (Jass) - le mercredi à 13h30 à la Maison Gard à Champsec (rez). Renseignements auprès d'Hervé Fellay, tél. 079 630 94 45.

Equipement

- Raquettes et bâtons adaptés
- Porter des chaussures montantes robustes hydrofuges à semelles bien profilées
- Avec le vent, la température ressentie peut être de 5° à 10° C inférieure, mieux vaut prendre des vêtements superposables, ceci vous permet d'adapter votre protection au froid. N'oubliez pas bonnet, gants, coussinets thermiques et lunettes de soleil.
- Lampe frontale pour randonnée au clair de lune
- Dans votre sac, prenez de quoi vous nourrir et pensez aux boissons chaudes.

Equipement randonnée sur neige

- Habillement comme pour la raquette, privilégier les 3 couches. Ne pas oublier un bonnet, des gants, lunettes de soleil et les bâtons.
- Porter de bonnes chaussures ou bottes chaudes imperméables type Goretex équipées de crampons amovibles antiglisse, légers, faciles à mettre et à enlever. Ces crampons sont en vente chez Montagne Show au Châble, au Look Sport à Champex (nos sponsors) ou dans un autre magasin de sport.

⚠ **Même si les chemins sont tracés et damés, ils peuvent être glissants.**

Informations importantes

- La participation aux sorties se fait sous la seule responsabilité du participant. Il veille à être au bénéfice d'une couverture accident, porte sa carte personnelle d'urgence et sa carte d'assurance.
- Ouvert aux aînés (60 ans et +), sans inscription préalable

Déplacements véhicules privés

- **Rendez-vous principal :** Le Châble parking départ rte de Bruson / rte du collège
- Participation aux frais de transports : **Entremont CHF 7.- / extérieur CHF 10.-**, ou frais effectifs.

Cotisation annuelle : CHF 50.-

Liste des moniteurs raquettes et randonnée sur neige 2025

Tissières Lovey Lysiane *(responsable raquettes)* **078 609 23 66**
Maret Jean *(co-responsable raquettes)* **079 518 85 98**
Fellay Raymonde *(responsable randonnée sur neige)* **079 210 05 70**
Michellod Stéphane *(co-responsable randonnée sur neige)* **079 574 31 71**

Besse Gaston 079 963 32 41
Comina Mireille 079 279 65 36
Delamorclaz Roger 079 242 72 44
Farquet Ariane 079 658 61 54
Lovey Paul-André 079 375 80 09
Marmy André 079 390 44 61
Michellod Jean-Marie 079 361 76 79
Solioz Dominique *(moniteur en formation)* **079 911 25 94**

Vous souhaitent à toutes et à tous de belles randonnées dans la bonne humeur et l'amitié. A bientôt !

Nos sponsors

BOCUSTAXI.CH

TAXI SERVICE
+41 79 524 46 47

Bocus TAXI
079 530 63 94
De Fronsens Transports
WWW.BOCUSTAXI.CH

Chez Zeza et Acacio
Café
Restaurant
Pizzeria
Somlaproz 106
CH - 1937 Orsières
027 783 15 28
Carnotzet 40 places

LUISIER

Boucherie
Georges Maret
«Villa des Dames»
1934 Villette
Tél. 027 776 11 27
ou 078 874 33 69
Vache d'Hérens

GENTIANES
Sécurisez votre indépendance

les Amis du Moulin
et du Four à pain
de Sarreyer

COOPÉRATIVE LAITIÈRE (1985) VOLLÈGES BAGNES - SEMBRANCHER
BAGNES (VS)
FROMAGERIE D'ETIEZ
DEPUIS 1998

CAFÉ
TEA-ROOM
BOULANGERIE
PÂTISSERIE
GENTIANA

LA LAITERIE D'ORSIÈRES
AU CŒUR DU PAYS DES REINES

LOOK SPORT
BOUTIQUE DU LAC CHAMPEX-LAC
WWW.LOOKSPORT.CH

MONTAGNE SHOW SA

info@montagneshow.ch
www.montagneshow.ch
+41 27 776 10 10 | +41 79 212 29 89
Place Curala 1 | 1934 Le Châble VS

Quantum Lifestyle

Anne-Marie Martinal
Affiliée indépendante 2023

079 711 49 59
martinalam@netplus.ch
Route de la Vallée 33 - 1937 Orsières