

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de Nendaz + Randonnée et randonnée douce *Les Trotteurs de la Printze*

Programme 2024

www.trotteursdelaprintze.ch



Avec le soutien
de la commune



Les activités proposées par les Trotteurs de la Printze

www.trotteursdelaprintze.ch

Les randonneurs ont pris connaissance du Guide du participant et ont accepté les conditions cadres.

Randonnée

Responsable : Jean-Daniel Antille

Randonnée douce : les Baladeurs

Responsables : Marianna Glassey et Edgar Mariéthoz

Fleurs et nature

Journées thématiques à définir

Infos transmises en temps voulu



Tous les participants aux randonnées du lundi et du jeudi ont l'occasion de se retrouver lors des sorties suivantes :

20 mai	Nendaz bouge
08 juillet	Zermatt
12 août	Mémorial
21 août	Journée cantonale
30 septembre au 2 octobre	Séjour «Balcon du Léman»
À définir	Assemblée générale

Cotisation annuelle

La cotisation annuelle est de 50 francs au minimum. Tout versement supplémentaire est le bienvenu. Elle donne droit de participer à toutes les activités proposées par le groupe. Ce montant comprend les 10 francs par activité versés à Pro Senectute Valais-Wallis.

Déplacements

Les randonnées du lundi

Les déplacements se font en covoiturage ou en car.

L'indemnisation pour les voitures est de 5 francs sur la commune de Nendaz sinon 10 francs par participant.

Les randonnées du jeudi

La plupart des déplacements se font avec le bus des baladeurs. Les départs ont lieu tous les jeudis à 13h30 du parking de Pétére à Basse-Nendaz. Chaque participant verse 5 francs au conducteur de son véhicule (bus ou voiture privée).

En cas de déplacement en car le montant à payer est 25 francs par personne.

Programme des randonneurs du lundi

Les données sont calculées par SuisseMobile.

15.04	Aven	Voiture
Itin.1	Aven > Les Nez > Bisse de la Tsandre > Aven	
Marche:	03h18 - 10.8km - Déniv. +469 m/-469m - alt. max: 1257m	Michel F
Itin.2	Aven > Le Moury > Bisse de la Tsandre > Aven	
Marche:	02h07 - 6.7km - Déniv. +321 m/-315m - alt. max: 1200m	Edgar
22.04	Agarn	Voiture
Itin.1	Agarn > Hinnerasp > Ahorn > Chilchuwaldji > Agarn	
Marche:	04h02 - 11.3km - Déniv. +719 m/-720m - alt. max: 1260m	Michel F
Itin.2	Agarn > Milimätti > Unterems > Chastlärä > Agarn	
Marche:	03h01 - 8.8km - Déniv. +513 m/-507m - alt. max: 999m	Hansjörg
29.04	Branson	Voiture
Itin.1	Branson > Les Tâches > La Forcla > Creux du Loup > Branson	
Marche:	03h49 - 9.4km - Déniv. +730 m/-730m - alt. max: 1041m	Robin
Itin.2	Branson > Les Tâches > Creux du Loup > Branson	
Marche:	02h43 - 7.5km - Déniv. +479 m/-478m - alt. max: 795m	Ruth
06.05	Chalais	Voiture
Itin.1	Chalais > Le Perrec > Vercorin > Briey > Chalais	
Marche:	04h14 - 9.4km - Déniv. +843 m/-843m - alt. max: 1311m	Michel P
Itin.2	Chalais > Planmont > Arche des Crétilons > Chalais	
Marche:	02h44 - 9.6km - Déniv. +290 m/-290m - alt. max: 664m	Edgar
13.05	Gorges du Dailley - 10 ans	Voiture
Itin.1	Salvan > Gorges > Van d'En Bas > Salvan	
Marche:	03h43 - 9.7km - Déniv. +656 m/-654m - alt. max: 1366m	Robert
Itin.2	Salvan > Van d'en Bas > Salvan	
Marche:	02h14 - 4.9km - Déniv. +432 m/-432m - alt. max: 1366m	Christian
20.05	Nendaz bouge	Voiture
		Michel F / Ruth
27.05	La Valsainte	Car
Itin.1	Valsainte > Mossettes > La Berra > La Cierne > Valsainte	
Marche:	04h19 - 13.2km - Déniv. +783 m/-785m - alt. max: 1719m	Michel P
Itin.2	Valsainte > La Berra > Le Frassy > La Cierne > Valsainte	
Marche:	03h41 - 10.3km - Déniv. +720 m/-725m - alt. max: 1719m	Fernand
Itin.3	Valsainte > Les Reposoirs > Pouta Tchivra > Valsainte	
Marche:	02h16 - 7.8km - Déniv. +357 m/-352m - alt. max: 1234m	Jean-Louis

03.06 Charavex
Itin.1 Ravoire > Charavex > Mt de l'Arpille > Ravoire
 Marche: 04h37 - 10.9km - Déniv. +937 m/-936m - alt. max: 1899m
Itin.2 Chez les Proz > Les Echelles > Gottreux > Chez les Proz
 Marche: 03h08 - 7.8km - Déniv. +607 m/-597m - alt. max: 1611m
Itin.3 Plan Bocon > Gottreux > Le Cœur > Plan Bocon
 Marche: 02h16 - 5.8km - Déniv. +437 m/-416m - alt. max: 1611m

10.06 Arbaz
Itin.1 Mayen Arbaz > bisse Bitaille > Evouettes > Dorbon > Arbaz
 Marche: 04h12 - 11.6km - Déniv. +805 m/-805m - alt. max: 1921m
Itin.2 Mayen Arbaz > Les Evouettes > Vermental > Planège > Mayens
 Marche: 02h16 - 7.4km - Déniv. +382 m/-386m - alt. max: 1538m

17.06 Mayens de la Zour
Itin.1 Mayen d/Zour > S/Marguerite > Cab. Prabé > Mayen d/ Zour
 Marche: 05h11 - 13km - Déniv. +922 m/-925m - alt. max: 1984m
Itin.2 Mayen de la Zour > S/Marguerite > Louché > Mayen d/Zour
 Marche: 03h17 - 9.1km - Déniv. +520 m/-522m - alt. max: 1613m
Itin.3 Mayen d/Zour > Mossévron > S/Marguerite > Mayen d/Zour
 Marche: 02h37 - 8.4km - Déniv. +390 m/-392m - alt. max: 1497m

24.06 Pillon /Palette
Itin.1 Pillon > Retaud > Isenau > Col Voré > Retaud > Pillon
 Marche: 04h23 - 11.9km - Déniv. +799 m/-799m - alt. max: 2169m
Itin.2 Pillon > Voré > Chalet Vieux > Voré > lac Retaud > Pillon
 Marche: 02h52 - 8.3km - Déniv. +487 m/-487m - alt. max: 1946m

01.07 Vercorin
Itin.1 Vercorin > Bisse Vercorin > Pichioc > St Maria > Vercorin
 Marche: 04h19 - 12.2km - Déniv. +698 m/-697m - alt. max: 2204m
Itin.2 Vercorin > buvette de la Lé > Vercorin
 Marche: 02h54 - 9.7km - Déniv. +409 m/-403m - alt. max: 1661m

Voiture
 Elisabeth
 Jean-Daniel
 Edgar

Voiture
 Elisabeth
 Michel F

Voiture
 Michel P
 Hansjörg
 Jean-Louis

Car
 Fernand
 Michel F

Voiture
 Robin
 Christian

08.07 Zermatt
Itin.1 Sunnegga > Stelli > Grindje > Grünen > Leisee > Sunnegga
 Marche: 04h22 - 13.5km - Déniv. +725 m/-738m - alt. max: 2616m
Itin.2 Sunnegga > Stelli > Grindje > Grünen > Leisee > Sunnegga
 Marche: 03h43 - 11.4km - Déniv. +621 m/-634m - alt. max: 2584m
Itin.3 Sunnegga > Stelli > Grindje > Grünen > Leisee > Sunnegga
 Marche: 03h15 - 10.5km - Déniv. +500 m/-512m - alt. max: 2539m

15.07 Chandolin Illhorn
Itin.1 Chandolin > Cab Illhorn > Pas Illsee > Illhorn > Chandolin
 Marche: 03h30 - 7.8km - Déniv. +751 m/-738m - alt. max: 2715m
Itin.2 Chandolin > Pas de L'Ilsee > Chandolin
 Marche: 02h44 - 6.3km - Déniv. +579 m/-566m - alt. max: 2545m

22.07 Nendaz
Itin.1 Nendaz > L'Ouché > Balavaux > Prarion > Bisse Saxon > Nendaz
 Marche: 05h42 - 16.3km - Déniv. +1001 m/-1001m - alt. max: 2051m
Itin.2 Chalet des Alpes > Lac > Dent Nendaz > Balav > Chalet des Alpes
 Marche: 03h17 - 7.9km - Déniv. +678 m/-680m - alt. max: 2457m
Itin.3 Chalet des Alpes > Tracouet > Balavaux > Chalet des Alpes
 Marche: 02h09 - 6.2km - Déniv. +409 m/-411m - alt. max: 2221m

29.07 Corbassière
Itin.1 Cab Brunet > Col Avouillons > Corbassière > Maye > Brunet
 Marche: 04h10 - 10.5km - Déniv. +790 m/-790m - alt. max: 2646m
Itin.2 Cab Brunet > Maye > Corbassière > Maye > Brunet
 Marche: 03h55 - 10.5km - Déniv. +687 m/-686m - alt. max: 2359m
Itin.3 Cab Brunet > Sery > Maye > Odziet > Cab Brunet
 Marche: 02h43 - 8.2km - Déniv. +455 m/-454m - alt. max: 2240m

05.08 Weisshorn
Itin.1 St-Luc > H. Weisshorn > Combavert > Bisse St-Luc > St-Luc
 Marche: 04h54 - 12.6km - Déniv. +939 m/-938m - alt. max: 2442m
Itin.2 St-Luc > Combavert > Gd Bisse de St-Luc > St-Luc
 Marche: 03h47 - 10.5km - Déniv. +667 m/-666m - alt. max: 2152m
Itin.3 St-Luc > Gillou > Grd Bisse St-Luc > St-Luc
 Marche: 02h47 - 8.8km - Déniv. +423 m/-422m - alt. max: 1892m

12.08 Mémorial
 Voiture + Rmec
 Hansjörg / Ruth

21.08 Journée cantonale Visperterminen
 Journée rencontre de tous les groupes de marche du Valais placée sous le patronage de Pro Senectute Valais-Wallis
 Car



26.08	Col des mines	Voiture	14.10	Blatten	Car
Itin.1	La Tzoumaz > Chassoure > Col des Mines > La Tzoumaz	Michel P	Itin.1	Blatten > Weisenriedbaan > Tellin > Blatten	Robert
Marche:	04h21 - 11.7km - Déniv. +822 m/-822m - alt. max: 2512m		Marche:	04h11 - 13.5km - Déniv. +645 m/-645m - alt. max: 2027m	
Itin.2	La Tzoumaz > Les Plans > Col des Mines > La Tzoumaz	Elisabeth	Itin.2	Blatten > Fafleralp > Blatten	Jean-Daniel
Marche:	03h20 - 9.3km - Déniv. +623 m/-623m - alt. max: 2322m		Marche:	02h37 - 8.1km - Déniv. +416 m/-416m - alt. max: 1883m	
Itin.3	La Tzoumaz > Les Pontets > Chassoure > La Tzoumaz	Ruth	21.10	Derborence	Voiture
Marche:	02h33 - 7.9km - Déniv. +417 m/-417m - alt. max: 2111m		Itin.1	Lac de Derborence > Gîte de Dorbon > Derborence	Robin
			Marche:	03h18 - 9.8km - Déniv. +590 m/-592m - alt. max: 1958m	
02.09	Huppä	Voiture	Itin.2	Derborence > Le Plan du Chi > Derborence	Christian
Itin.1	Huppä > Kummenalp > Lötschenpasshütte > Simmle > Huppä	Robert	Marche:	02h53 - 6.4km - Déniv. +572 m/-571m - alt. max: 1987m	
Marche:	04h40 - 12.4km - Déniv. +873 m/-873m - alt. max: 2689m		28.10	Fieschertal	Car
Itin.2	Huppa > Weritzstafel > Huppa	Christian	Itin.1	Fieschertal > Burghütte > Hängebrücke > Bellwald	Robert
Marche:	02h30 - 7.6km - Déniv. +426 m/-425m - alt. max: 2184m		Marche:	04h07 - 8.4km - Déniv. +983 m/-544m - alt. max: 1827m	
09.09	Ovronnaz	Voiture + Rmec	Itin.2	Fieschertal > Burghütte > Titter > Fieschertal	Jean-Paul
Itin.1	Bougnone > Cab. Rambert > Loutze > Ovronnaz	Robert	Marche:	03h15 - 7.7km - Déniv. +658 m/-654m - alt. max: 1758m	
Marche:	05h10 - 13.3km - Déniv. +797 m/-1349m - alt. max: 2586m		Itin.3	Fieschertal > Titter > Aspi > Fieschertal	Edgar
Itin.2	Ovronnaz > Chamosentse > Ovronnaz	Christian	Marche:	02h43 - 6.6km - Déniv. +519 m/-522m - alt. max: 1632m	
Marche:	02h59 - 7.8km - Déniv. +543 m/-542m - alt. max: 1909m		04.11	Les Plans s/Bex	Voiture
Itin.3	Tourbillon > Buvette de Loutze > Tourbillon	Michel F	Itin.1	Plans s/Bex > Cinglo > Alp. d'Euzanne > Plans s/Bex	Michel P
Marche:	02h33 - 7.1km - Déniv. +464 m/-461m - alt. max: 1727m		Marche:	03h56 - 11.2km - Déniv. +687 m/-682m - alt. max: 1666m	
16.09	Gemmi	Voiture + Rmec	Itin.2	Plans s/Bex > Joux Ronde > Pt de Nant > Plans s/Bex	Jean-Paul
Itin.1	Leukerbad > Gemmipass > Daubensee > Berghotel	Robert	Marche:	03h00 - 8km - Déniv. +559 m/-556m - alt. max: 1536m	
Marche:	03h34 - 7km - Déniv. +1079 m/-119m - alt. max: 2340m		11.11	La Forclaz VD	Car
Itin.2	Gemmi > Lämmerensee > Daubensee > Doubernsee Seestutz > Gemmi	Hansjörg	Itin.1	La Forclaz > Cougnons > Lac Chavonnes > Le Crosey > La Forclaz	Fernand
Marche:	03h15 - 11.8km - Déniv. +359 m/-361m - alt. max: 2340m		Marche:	04h05 - 13.4km - Déniv. +639 m/-636m - alt. max: 1797m	
Itin.3	Gemmipass > Seestutz > Gemmipass	Michel F	Itin.2	La Forclaz > Le Tomeley > Les Perrettorins > La Forclaz	Michel F
Marche:	01h58 - 7.2km - Déniv. +238 m/-240m - alt. max: 2340m		Marche:	02h47 - 10km - Déniv. +380 m/-393m - alt. max: 1512m	
23.09	Valsorey	Voiture	18.11	Corbeyrier	Voiture
Itin.1	Cordonne > Les Gds Plans > Cab. Vélan > Cordonne	Robert	Itin.1	Corbeyrier > Boveau > Luan > Corbeyrier	Hansjörg
Marche:	04h39 - 11.5km - Déniv. +911 m/-910m - alt. max: 2638m		Marche:	03h30 - 10km - Déniv. +669 m/-657m - alt. max: 1378m	
Itin.2	Cordonne > Cabane du Vélan > Cordonne	Christian	Itin.2	Corbeyrier > Boveau > Luan > Corbeyrier	Jean-Paul
Marche:	04h14 - 10.5km - Déniv. +828 m/-827m - alt. max: 2638m		Marche:	02h07 - 5.9km - Déniv. +402 m/-389m - alt. max: 1240m	
Itin.3	Cordonne > Chalet d'Amont > Cordonne	Ruth			
Marche:	02h44 - 7.7km - Déniv. +493 m/-491m - alt. max: 2199m				
30.09/	Evian	Car			
02.10	Trois jours au balcon du Léman du 30 septembre au 2 octobre 2024 (rando/rando douce + visites)				
07.10	Morgins	Voiture			
Itin.1	En Tey > Tovassière > Portes Soleil > Lac Chesery > En Tey	Fernand			
Marche:	04h15 - 12.4km - Déniv. +741 m/-741m - alt. max: 2097m				
Itin.2	Morgins > En Tey > Tovassière > En Tey > Morgins	Michel F			
Marche:	03h12 - 10.8km - Déniv. +444 m/-444m - alt. max: 1687m				



Programme des Baladeurs du jeudi

Jeudi 11 avril	Sentier des Abricots Saxon	Edgar
Jeudi 18 avril	Chardonnay / Les Planards	Simon
Jeudi 25 avril	Sentier des Adonis Tourtemagne	Marianna

Jeudi 2 mai	Eison/Volovron	Edgar
Mercredi 8 mai (9 mai Ascension)	Pont de la Scie	Pierre-Willy
Jeudi 16 mai	Martigny Le Guercet	Jean-Louis
Lundi 20 mai	Nendaz bouge	Charly
Mercredi 29 (30 mai Fête Dieu)	Siviez Chemin de Croix	Marianna / Pierre-Willy

Jeudi 6 juin	Marche avec la crèche d'Aproz	Marianna
Jeudi 13 juin	Grimisuat	Pierre-Willy
Jeudi 20 juin	Mandelon	Edgar
Jeudi 27 juin	Drône Grimisuat	Simon

Jeudi 4 juillet	Bisse de Ernaya	Edgar
Lundi 8 juillet	Zermatt	Jean-Louis
Jeudi 18 juillet	Cleuson	Simon
Jeudi 25 juillet	Lac d'Arbey	Marcel
Mercredi 31 juillet (1 ^{er} août Fête nationale)	Siviez	Simon

Jeudi 8 août	Thyon	Simon
Lundi 12 août	Mémorial	tous les coachs
Mercredi 14 août (15 août Assomption)	La Vernaz	Pierre-Willy
Mercredi 21 août	Journée cantonale à Visperterminen	
Samedi 24 août	Saint Barthélemy tous les coachs	
Jeudi 29 août	Bisse de Tsa Creta	Jean-Louis

Jeudi 5 septembre	La Vernaz	Pierre-Willy
Jeudi 12 septembre	Sentier du Vignoble	Jean-Louis
Jeudi 19 septembre	Miriouges	Marcel
Jeudi 26 septembre	Sentier du marbre à Saillon	Simon
Lundi 30 septembre au mercredi 2 octobre	Séjour «Balcon du Léman»	tous les coachs

Jeudi 10 octobre	Musée des Bisses	Jean-Louis
Jeudi 17 octobre	Loc	Pierre-Willy
Jeudi 24 octobre	Verrey	Jean-Louis
Jeudi 31 octobre	Bisse du Ricard	Jean-Louis

Jeudi 7 novembre	Le Christ Roi	Marianna
Jeudi 14 novembre	Crête des Maladères	Edgar
Jeudi 21 novembre	Beuson chemin de Croix	Marianna
Jeudi 28 novembre	Vignoble de Champlan	Jean-Louis

Remarques

En cas de mauvaises conditions météorologiques, les courses peuvent être interverties.

En cas de besoin, la commune de Nendaz met à notre disposition la salle du foyer Saint Jacques à Haute-Nendaz



Encadrement

Comité			
André Praz	079 361 60 55	georgesandre.praz@gmail.com	Président
Annette Fournier	079 501 06 20	aafourmier@netplus.ch	Caissière
Edgar Mariéthoz	079 931 60 43	edgarmariethoz@outlook.com	Vice-président
Annemarie Cosandey	079 564 80 82	annemarie.cosandey@hotmail.ch	Repr. Baladeurs
Jean-Daniel Antille	079 628 32 78	jeandaniel.antille@gmail.com	Resp. technique
Louis Egger	079 103 82 51	legger@bluewin.ch	Secrétaire
Marie-Claude Rieser	079 383 35 12	marieclauderieser@gmail.com	Manifestations



Monitrices/teurs

			N1	N2	N3	RQ
Christian Ruegger	079 611 19 69	jchruegger@bluewin.ch		x		x
Edgar Mariéthoz	079 931 60 43	edgarmariethoz@outlook.com		x		
Elisabeth Laversenne	079 613 65 17	elisabeth.laversenne@gmail.com		x		x
Fernand Gillioz	079 688 97 45	fernand.gillioz@bluewin.ch		x		x
Hansjörg Alther	079 346 19 07	hans.alther@swissagri.com		x		x
Jean-Daniel Antille	079 628 32 78	jeandaniel.antille@gmail.com		x	x	x
Jean-Louis Larigaldie	079 634 83 77	larigaldie@netplus.ch		x		
Jean-Paul Piwowarczyk	079 349 47 50	piwo@vtxnet.ch		x		
Jessica Germanier	078 947 91 93	jessicagermanierjessijames@outlook.fr	x*			
Marcel Hürni	079 257 42 47	m.hurni@groupeh2.ch	x			
Marianna Glassey	079 351 18 43	marieglassey@netplus.ch	x			
Michel Fournier	079 302 36 11	michel.fournier.cor@netplus.ch		x		x
Michel Pitteloud	079 611 60 62	michel.pitteloud@pitoeuf.ch		x	x	x
Pierre-Willy Bourban	079 362 31 32	bourwilly@gmail.com		x		x
Robert Favre	079 826 25 86	robert.favre@bluewin.ch		x	x	x
Robin Brown-Frossard	079 288 19 09	robin.frossard@sunrise.ch		x	x	x
Ruth Glassey	079 385 51 91	rjlgassey@yahoo.fr		x		
Simon Fournier	079 340 76 82	sifournier@netplus.ch		x	x	x

Formation esa/Pro Senectute:
 Été: N1: MD Randonnée douce, N2: Randonnée, N3: Rando T3 / Hiver: RQ: Raquette
 *Monitrices/teurs en formation

Aides

Charly Antonin	079 569 57 31	antonin.charly@gmail.com	Notre photographe
Jack Pacifico	79 336 84 46	jackpacifico1@gmail.com	Marche douce
Marie-Claude Délèze	079 774 40 34	claudemarie54@hotmail.com	
Norbert Charbonnet	079 825 71 35	norbert.charbonnet@gmail.com	
Penny Pacifico	079 336 84 46	pennypacifico@gmail.com	Marche douce



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.