

# Informations

- 1 Dans la mesure du possible, les déplacements se font en transports publics, départ de la gare CFF ou routière de Sierre.
- 2 **Degrés de difficulté**  
\* facile / \*\* moyen / \*\*\* soutenu (parcours plus long et/ou dénivelé important)
- 3 Par météo incertaine, les marcheurs peuvent téléphoner au responsable de la course à partir de 11h30 pour les sorties d'une demi-journée ou de 07h30 pour les sorties d'une journée entière. Le responsable les informera d'un éventuel changement de parcours ou renvoi.
- 4 **Important** se munir de bonnes chaussures de marche, d'une protection contre le soleil et la pluie, d'une boisson et, év., d'un petit en-cas. Les bâtons de marche sont fortement conseillés.
- 5 Autres conditions de participation : se référer au feuillet :  
« **Informations générales et conditions de participation** »

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de nos randonnées.

## Groupe d'animation moniteurs ESA / Sport des adultes

### Responsable de groupe

Heini Kuonen 079 220 45 13

### Monitrices et moniteurs

Monique Bitz	027 456 18 91	079 705 58 26
Bernard Clivaz	027 456 23 86	079 317 23 90
Manon Gasser	027 455 89 32	077 470 01 54
Pierre Grandjean	027 455 53 70	079 770 09 78
Trudi Montoya		078 638 38 81
Pierrette Stucker		079 255 89 41
Chantal Tscherrig	027 455 35 80	079 521 48 68
Rose-Marie Zumofen		079 418 40 02



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 + de Sierre et environs

Programme printemps 2024



# Programme des sorties printemps 2024

**Date / Région** 23.04 / Région Tourtemagne \*

**Itinéraire / Durée** Itinéraire découverte 2h30

**Altitude/Dénivelé** Max. 890 m / ?

**Départ / Prix** 12h53 Gare / CHF 3.20

**Responsables** Bernard et Chantal

**Date / Région** 30.04 / Charrat \*

**Itinéraire / Durée** Chemin des Adonis 2h20

**Altitude/Dénivelé** 459 m / 289 m

**Départ / Prix** 13h07 Gare: A. -> Charrat, R. Saxon->Sierre 14.80

**Responsables** Chantal et Pierre

**Date / Région** 07.05 / Salgesch - Varen \*\*

**Itinéraire / Durée** Sierre - SwissPlage - Bisse Dala - Salgesch

**Altitude/Dénivelé** Max. 830 m, 12 km, ±440m

**Départ / Prix** 8h15 Gare routière de Sierre: R. 15h29 5 CHF

**Responsables** Heini et Monique

**Date / Région** 14.05 / Varen - Venthône \*\*

**Itinéraire / Durée** Varen - Venthône, 11,3 km 3h15

**Altitude/Dénivelé** Max. 1043 m, ± env. 350 m

**Départ / Prix** 9h24 Sierre: R. 15h29 8.60

**Responsables** Monique et Bernard

**Date / Région** 21.05 / Région Christ-Roi \*\*

**Itinéraire / Durée** Chermignon - Christ-Roi - Chermignon 3 h

**Altitude/Dénivelé** Max. 1260 m, +419 m, -243

**Départ / Prix** 9h30 Gare routière de Sierre

**Responsables** Monique et Bernard

## Abréviations

## Remarque

A. = aller, R. = retour

Sorties des 18.06 et 25.06: inscription nécessaire auprès de Heini pour réservation des bus

<sup>1)</sup> Par mauvaises conditions,  
plan B: Hôtel Weisshorn, responsable Bernard

**Date / Région** 28.05 / Nax \*\*

**Itinéraire / Durée** Nax - Vernamiège - Forêt d'Ombrin 3h

**Altitude/Dénivelé** Max. 1340 m, env. 80 m

**Départ / Prix** 13h15 Parking des Halles 8.30

**Responsables** Bernard et Pierre

**Date / Région** 04.06 / Sentier des Mines du Mont Chemin \*\*

**Itinéraire / Durée** Col des Planches - Chez Larze - Retour 2h30

**Altitude/Dénivelé** Max. 1434 m, ±200 m

**Départ / Prix** 10h00 ? Parking des Halles 20 CHF

**Responsables** Pierre et Chantal

**Date / Région** 11.06 / Nendaz \*\*

**Itinéraire / Durée** Jardin Japonais 3h40

**Altitude/Dénivelé** Max. 2229 m, ±518 m

**Départ / Prix** 9h00 Parking des Halles 10 CHF

**Responsables** Monique et Pierre

**Date / Région** 18.06 / Moosalp \*\*\*

**Itinéraire / Durée** Bürchen/Törbel - Moosalp, 11 km 5h

**Altitude/Dénivelé** Max 2100 m, +770 m, -240 m

**Départ / Prix** 7h25 Gare de Sierre: R. env. 15h45 (Moosalp) 35 CHF

**Responsables** Heini et Monique

**Date / Région** 25.06 / Val d'Anniviers - Le Tsapé<sup>1</sup> \*\*

**Itinéraire / Durée** Le Tsapé - Lac Noir - Illsee (plan B éventuel) 4h

**Altitude/Dénivelé** Max. 2500 m: ±480 m

**Départ / Prix** 7h30 Gare routière Quai F: R. 15h40 35 CHF

**Responsables** Heini et Monique

