

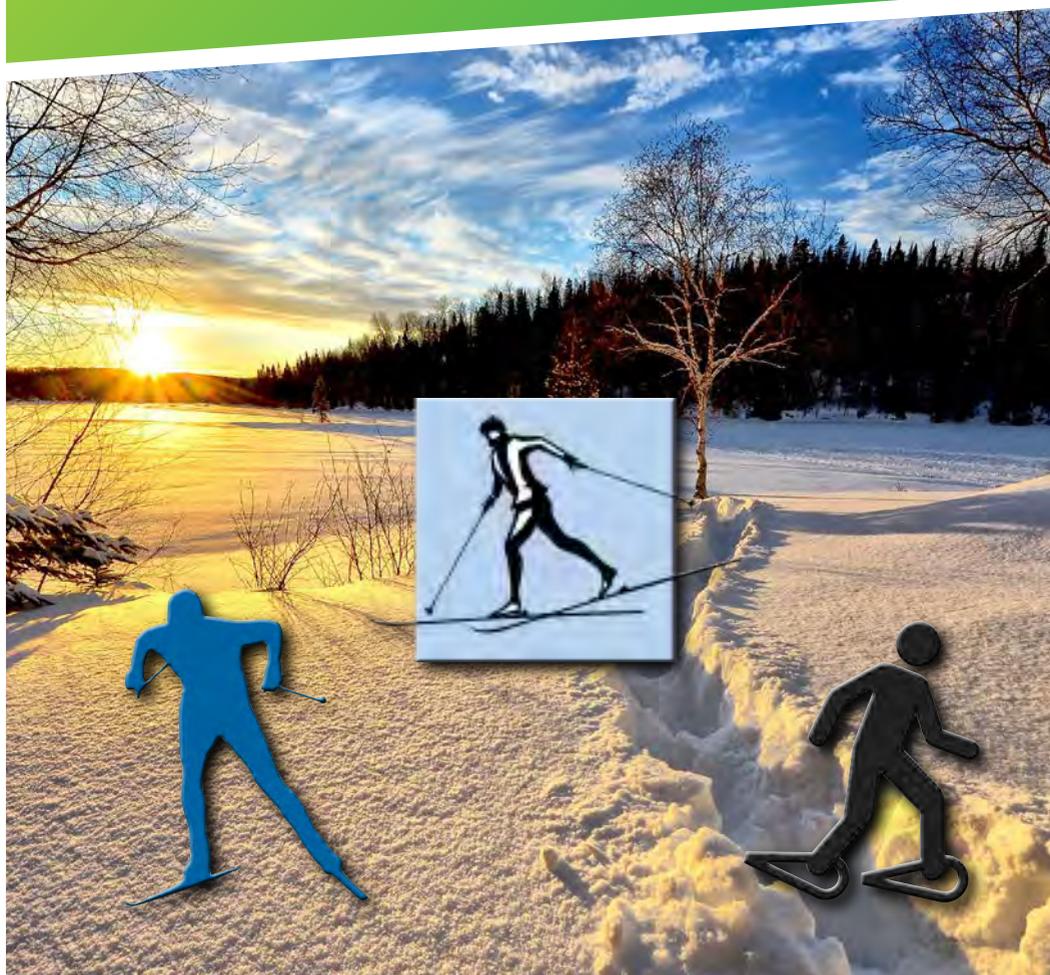
Sport et Mouvement

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

# Groupe de ski de fond et raquettes de Sion et environs - *Lagopèdes*

Programme 2024



# Informations

- Rendez-vous:** place de la Gare CFF ou place des Potences
- Repas / café:** Organisés par le chef de course, café-croissant et repas pris au restaurant à charge des participants  
Les participants prennent un en-cas et des boissons pour la course.
- Cotisation Pro Senectute:** CHF 10.- dès la 3<sup>e</sup> course
- Cotisation annuelle:** payable au 10.12.2023 à Banque Raiffeisen  
IBAN CH24 8080 8006 1127 0599 9  
**CHF 20.-**
- Prix des courses:** CHF 25.-- par course (abonnement 10 courses)  
CHF 35.-- par course (prix hors-abonnement)  
**L'inscription est obligatoire jusqu'au jeudi qui précède la course auprès de Deborah (n° 078 809 49 44).**
- Assurance:** Le club ne dispose pas d'assurance pour les participants.  
Chaque membre doit avoir la couverture d'assurance nécessaire.
- Vignettes:** Vignettes obligatoires pour le ski de fond contre paiement comptant auprès du chef technique  
couverture Suisse CHF 160.- / couverture CH-romande et massif du Jura français (Ain, Jura et Doubs) CHF 120.- / couverture CH-romande CHF 100.-
- Jour de course:** La course prévue peut être modifiée le matin même, voire annulée en raison de la météo, de la sécurité et des mesures sanitaires.
- Avant d'arriver à destination, le chef de course informe les participants sur la course, la météo, la température ainsi que sur le repas de midi.

# Programme hiver 2023-2024

<b>19 décembre 2023</b>		<b>La Fouly</b>		<b>inscription au 14.12.2023</b>	
Groupes	Destination	Durée	Dénivelés +/-	Chef de course	Moniteurs
				Georgy	
raq.1	La Fouly	3h30	+/- 400 m		Alexis
raq.2	La Fouly	2h30/3h00	+/-200 m		Véronique
sdf	La Fouly				Raymond
<i>Lieux départ et retour</i>		<i>H. départ</i>		<i>H. arrivée</i>	
Sion: Place de la Gare CFF et des Potences		08h00		17h30	

<b>09 janvier 2024</b>		<b>Pralong</b>		<b>inscription au 04.01.2024</b>	
Groupes	Destination	Durée	Dénivelés +/-	Chef de course	Moniteurs
				Véro/Liliane	
raq.1	Pralong	3h30	+/- 400 m		Valérie
raq.2	Pralong	2h30/3h00	+/-200 m		Véro/Liliane
sdf	Pralong				Alexandre
<i>Lieux départ et retour</i>		<i>H. départ</i>		<i>H. arrivée</i>	
Sion: Place de la Gare CFF et des Potences		08h00		17h30	

**16 – 17 - 18 janv 2024 : Séjour hivernal à Gstaad**

<b>23 janvier 2024</b>		<b>Montana</b>		<b>inscription au 20.01.2024</b>	
Groupes	Destination	Durée	Dénivelés +/-	Chef de course	Moniteurs
				Deborah	
raq.1	Montana	3h30	+/- 400 m		Deborah
raq.2	Montana	2h30/3h00	+/-200 m		J.-Marc
sdf	Montana				Georgy
<i>Lieux départ et retour</i>		<i>H. départ</i>		<i>H. arrivée</i>	
Sion: Place de la Gare CFF et des Potences		08h00		17h30	

30 janvier 2024		Bürchen inscription au 25.01.2024			
Groupes	Destination	Durée	Dénivelés +/-	Chef de course	Moniteurs
				Liliane	
raq.1	Bürchen	3h30	+/- 400 m		Liliane
raq.2	Bürchen	2h30/3h00	+/-200 m		Claude
sdf	Bürchen				Raymond
<i>Lieux départ et retour</i>		<i>H. départ</i>		<i>H. arrivée</i>	
Sion: Place de la Gare CFF et des Potences		08h00		17h30	

27 février 2024		Villars inscription au 22.02.2024			
Groupes	Destination	Durée	Dénivelés +/-	Chef de course	Moniteurs
				Georgy	
raq.1	Villars	3h30	+/- 400 m		Claude
raq.2	Villars	2h30/3h00	+/-200 m		Véronique
sdf	Villars				Georgy
<i>Lieux départ et retour</i>		<i>H. départ</i>		<i>H. arrivée</i>	
Sion: Place de la Gare CFF et des Potences		08h00		17h30	

06 février 2024		Saas Almagell inscription au 01.02.2024			
Groupes	Destination	Durée	Dénivelés +/-	Chef de course	Moniteurs
				Valérie	
raq.1	Saas Almagell	3h30	+/- 400 m		Valérie
raq.2	Saas Almagell	2h30/3h00	+/-200 m		Véronique
sdf	Saas Almagell				Alexandre
<i>Lieux départ et retour</i>		<i>H. départ</i>		<i>H. arrivée</i>	
Sion: Place de la Gare CFF et des Potences		08h00		17h30	

05 mars 2024		Arolla inscription au 02.03.2024			
Groupes	Destination	Durée	Dénivelés +/-	Chef de course	Moniteurs
				Alexis	
raq.1	Arolla	3h30	+/- 400 m		Alexis
raq.2	Arolla	2h30/3h00	+/-200 m		J.-Marc
sdf	Arolla				Alexandre
<i>Lieux départ et retour</i>		<i>H. départ</i>		<i>H. arrivée</i>	
Sion: Place de la Gare CFF et des Potences		08h00		17h30	

13 février 2024		Les Diablerets inscription au 08.02.2024			
Groupes	Destination	Durée	Dénivelés +/-	Chef de course	Moniteurs
				Deborah	
raq.1	Les Diablerets	3h30	+/- 400 m		Deborah
raq.2	Les Diablerets	2h30/3h00	+/-200 m		Daniel
sdf	Les Diablerets				Alexandre
<i>Lieux départ et retour</i>		<i>H. départ</i>		<i>H. arrivée</i>	
Sion: Place de la Gare CFF et des Potences		08h00		17h30	

12 mars 2024		Surprise ! inscription au 11.03.2024			
Groupes	Destination	Durée	Dénivelés +/-	Chef de course	Moniteurs
				J.-Marc	
raq.1	Surprise !	3h30	+/- 400 m		J.-Marc
raq.1	Surprise !	3h30	+/- 400 m		Véronique
raq.1	Surprise !	3h30	+/- 400 m		Georgy
<i>Lieux départ et retour</i>		<i>H. départ</i>		<i>H. arrivée</i>	
Sion: Place de la Gare CFF et des Potences		08h00		17h30	

20 février 2024		Les Mosses inscription au 15.02.2024			
Groupes	Destination	Durée	Dénivelés +/-	Chef de course	Moniteurs
				Alexis	
raq.1	Les Mosses	3h30	+/- 400 m		Alexis
raq.2	Les Mosses	2h30/3h00	+/-200 m		Claude
sdf	Les Mosses				Raymond
<i>Lieux départ et retour</i>		<i>H. départ</i>		<i>H. arrivée</i>	
Sion: Place de la Gare CFF et des Potences		08h00		17h30	

26 mars 2024: AG : lieu à définir

## Comité du club

**Jean-Marc Dayer**, président  
078 609 42 00  
jemada@netplus.ch

**Georgy Beney**, vice-président  
079 294 60 56  
ngb@bluewin.ch

**Véronique Crettaz**, secrétaire  
076 560 31 66  
veroreichler@hotmail.ch

**Margot Melly**, secrétaire  
079 738 18 54  
melly.margot@gmail.com

**Valérie Miserez**, caissière  
079 625 16 54  
vmiserez@bluewin.ch

**Deborah Caligiure**, inscription courses  
078 809 49 44  
deborahcaligiure@gmail.com

**Georgy Beney**, chef technique ski de fond  
079 294 60 56  
ngb@bluewin.ch

## Les monitrices et moniteurs

### Raquettes

**Alexis Voide** 077 494 14 98

**Claude Fontannaz** 079 228 04 39

## Les monitrices et moniteurs

### Raquettes

**Jean-Marc Dayer** 078 609 42 00  
jemada@netplus.ch

**Daniel de Weck** 078 683 57 22  
danieldeweck@bluewin.ch

**Véronique Crettaz** 076 560 31 66  
veroreichler@hotmail.ch

**Deborah Caligiure** 078 809 49 44  
deborahcaligiure@gmail.com

**Valérie Miserez** 079 625 16 54  
vmiserez@bluewin.ch

**Liliane Lüthi** 078 915 56 83  
liliane.luthi@gmail.com

### Ski de fond

**Georgy Beney** 079 294 60 56  
ngb@bluewin.ch

**Alexandre Constantin** 079 969 63 95  
a.constantin1936@netplus.ch

**Raymond Pittier** 077 447 12 10  
pittier.r@netplus.ch



Pro Senectute Valais-Wallis  
Secrétariat cantonal  
Avenue de Tourbillon 19  
1950 Sion

Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16  
[info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)