

# Informations

## Inscriptions:

Les membres recevront une invitation par WhatsApp pour chaque randonnée, afin qu'ils puissent s'inscrire. Les autres personnes intéressées à participer sont priées de contacter les moniteurs.

## Frais:

Cotisation pour la saison: CHF 30.00 y compris la redevance pour Pro Senectute: CHF 10.00 dès la 2<sup>e</sup> participation.

Défraiement pour le co-voiturage: CHF 5.00 par course et CHF 10.00 dès 60 km aller/retour.

Le montant pour l'utilisation éventuelle d'un train, d'un car postal ou d'un téléphérique n'est pas compris.

## Départ:

Le départ se fait entre 8h00 et 9h00, en voitures privées, depuis le parking devant la Halle des Fêtes de Savièse.

## Randonnées:

La randonnée peut être modifiée, déplacée ou annulée lorsque la météo est défavorable. L'information sera donnée sur le groupe WhatsApp.

## Équipement:

Prendre de bonnes chaussures de marche, des vêtements adaptés aux conditions météorologiques (le temps peut très vite changer en montagne), bâtons, lunettes de soleil, crème solaire, boisson et pique-nique.

## Responsabilité:

La participation à une randonnée s'effectue sous la seule responsabilité du randonneur qui doit être au bénéfice d'une assurance accident, y compris pour le transport. Il veillera aussi à conclure une assurance RC. Il est fortement conseillé aux participants de s'affilier à une compagnie de sauvetage par voie aérienne (Air Glaciers ou Rega).

## Important:

Se munir de sa carte personnelle d'urgence (disponible auprès des moniteurs).



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 Savièse +

## « Les Coucous » pour les 60 ans et plus

### Programme 2024

*Découvrons des noms de lieux insolites!*



# Dates des randonnées 2024

**30 avril** alt. min : 500 m alt. max : 650 m  
**Pfynwald** longueur : 13 km temps : 3h30

**14 mai** alt. min : 740 m alt. max : 1100 m  
**Bisses de Salins et de Baar** longueur : 12 km temps : 3h30

**28 mai** alt. min : 1280 m alt. max : 1615 m  
**Vercorin** longueur : 10.5 km temps : 3h15

**11 juin** alt. min : 1170 m alt. max : 1600 m  
**La Fouly** longueur : 8.5 km temps : 3h00

**25 juin** alt. min : 1350 m alt. max : 1700 m  
**Evolène** longueur : 10 km temps : 3h30

**9 juillet** alt. min : 2343 m alt. max : 2655 m  
**Dixence** longueur : 11 km temps : 3h00

**23 juillet** alt. min : 1900 m alt. max : 2300 m  
**Turtmannsee** longueur : 7.5 km temps : 3h00

**6 août** alt. min : 1570 m alt. max : 2010 m  
**Cabane de la Tsissette** longueur : 11.5 km temps : 3h30

**20 août** alt. min : 1495 m alt. max : 1820 m  
**Val d'Arpette** longueur : 6.5 km temps : 2h30

**3 septembre** alt. min : 1510 m alt. max : 2100 m  
**Morgins** longueur : 9.2 km temps : 3h30

**17 septembre** alt. min : 1350 m alt. max : 1600 m  
**Bisse de Vex** longueur : 9.5 km temps : 3h30

**1<sup>er</sup> octobre** alt. min : 500 m alt. max : 1200 m  
**Isérables** longueur : 10 km temps : 4h00

**15 octobre** alt. min : 450 m alt. max : 625 m  
**Aigle** longueur : 9 km temps : 3h00

**29 octobre** alt. min : 1340 m alt. max : 1770 m  
**Bisse de Tsa Crétaz** longueur : 7.5 km temps : 2h30

Vos moniteurs Françoise, Margrit, Yvan et Tom se réjouissent de votre participation !

**Françoise Trottet** (responsable) [trottet.f@bluewin.ch](mailto:trottet.f@bluewin.ch) 079 278 42 28

**Margrit Pignat** [margritpignat@gmail.com](mailto:margritpignat@gmail.com) 079 679 51 75

**Yvan Pignat** [yvanpignat@gmail.com](mailto:yvanpignat@gmail.com) 079 207 28 10

**Tom Hodgman** [tomhodgman@mac.com](mailto:tomhodgman@mac.com) 079 880 62 34