

Groupe de randonnée L'Ecureuil Sion et environs

Depuis 25 ans, «L'Ecureuil» est au service des aînés de 60 ans et plus. Les mardis, toujours **au départ de Sion, 7h45, places de la Gare et des Potences**, principalement avec transport en car privé THEYTAZ.

Toutes les randonnées offrent **deux rythmes de marche à choix**, en deux itinéraires «**sport**» ou «**confort**». Une **liste de diffusion WhatsApp** informe les membres chaque semaine des randonnées prévues et signale les informations non mentionnées dans le programme. Pas de compétition, mais du fair-play guidé par l'amitié et le plaisir de se rencontrer. Les itinéraires sport peuvent comporter des dénivelés de plus de 1000 mètres, maximum 6 heures de marche.

Chaque randonnée est organisée et conduite par un chef ou une cheffe de course titulaire d'un **certificat ESA sport des adultes**. Le parcours s'effectue sous la responsabilité du participant qui doit être au bénéfice d'une assurance accident. Les randos ont lieu par n'importe quel temps, l'itinéraire pouvant être modifié selon la météo. La participation aux courses et la cotisation annuelle de fr. 50.- sont payables lors des randonnées.

Comité

Jacques Emery Président	chemin des Cerisiers 3, 1967 Bramois jacques.emery@bluewin.ch 079 221 02 94
Valérie Miserez Secrétaire	rue des Iles 38C, 3966 Réchy vmiserez@hotmail.com 079 625 16 54
Dorith Zimmermann Cheffe technique	chemin des Bisses 21, 1965 Savièse dorith@bluewin.ch 079 448 97 52
Erwin Klein Caisse et inscriptions	route de Bramois 37C, 1967 Bramois erwklein@hotmail.com 079 204 28 91
Edy Cotter Rencontres	chemin de Palette 4, 1967 Bramois edy@fiduciaire-ac.ch 078 604 12 00

Chefs de course / moniteurs

Dorith Zimmermann	079 448 97 52	Valérie Miserez	079 625 16 54
Claudine Volluz	078 715 13 66	Deborah Caligiure	078 809 49 44
Daniel de Weck	078 683 57 22	Michel Pitteloud	079 611 60 62
Jean-Marc Dayer	078 609 42 00	Francis Gasser	079 510 94 53
Philippe Beney	079 207 73 61	Liliane Luethi	078 915 56 83
Raphaëlle de Preux	079 340 21 14		

Autres informations: www.ecureuilsion.blogspot.ch



Le 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 Sion et environs - L'Ecureuil

Programme 2024



Date	Transport	CHF	C/ = itinéraire confort	S/ = itinéraire sport	Temps	+	-	Alt. max.	Chef.fe.de course	
30.04.24	covoiturage	15	S/Varen-Leitern-Preggontji C/Varen-Brand		4h45 3h	762 439	762 441	1504 1109	Valérie Daniel	
07.05.24	covoiturage	15	S/St Léonard-Château Ayent-St Léonard C/St Signèse-Château Ayent-Signése		4h 3h40	556 420	556 420	981 981	Philippe Dorith	
14.05.24	covoiturage	15	S/Aproz-Basse Nendaz-Beuson-Clèbes-Aproz C/Aproz-Basse Nendaz-Baar-Aproz		4h30 3h45	720 556	720 556	1113 990	Deborah Raphaëlle	
21.05.24	covoiturage/bus covoiturage	15	S/Sierre-St Antoine-Beauregard (T3)-Niouc C1/Niouc-St Antoine-Beauregard-Niouc C2/Niouc-Plan Palet-(option sans T3 Beauregard)-Niouc		3h 3h30 3h	673 546 400	330 546 400	1145 1145 1219	Jean-Marc Liliane	
28.05.24	covoiturage	15	S/Sembrancher-La Douay-Soulalex C/Sembrancher-La Garde-La Douay		5h30 3h45	1026 549	1026 549	1557 1026	Michel Raphaëlle	
04.06.24	Theytaz	30	S/Obergesteln-Münster C+/Oberwald-Münster C-/Oberwald-Münster		5h45 4h45 3h10	950 425 133	920 430 142	2126 1495 1400	Liliane Mt Noble Mt Noble	
11.06.24	Theytaz	30	S/Haut-de-Caux-Col du Jaman-Le Paccot C/Haut-de-Caux-Col du Jaman-Le Paccot		4h30 3h10	860 550	576 300	1818 1677	Deborah Dorith	
18.06.24	Theytaz	30	S/Chandolin-Plaine Madeleine C/Chandolin-Ponchet		4h15 3h15	651 347	654 324	2274 2142	Claudine Philippe	
25.06.24	Theytaz		Jura J1: S/Ste-Croix-Aiguilles de Baulmes-Ste-Croix		4h30	495	495	1428	Claudine	
26.06.24			Jura J1: C/Ste-Croix-Mt de Baulmes-Cave Noire-Ste-Croix Jura J2: S+C/Vue des Alpes-Tête de Ran-Mt Racine- Col de la Tourne		3h30 4h	685 375	685 527	1558 1438	Dorith Claudine	
02.07.24	covoiturage/bus	15	S/Pas de Maimbré-cab Audannes-les Rousses C/Les Rousses-plan Conches-Anzère télé		4h15 3h30	523 410	1131 629	2727 2117	Francis Daniel	
09.07.24	Theytaz	30	S/Cabane de Moiry-lac rive G-Moiry barrage C/Moiry barrage-Lac Châteaupré-Moiry barrage		4h30 3h45	641 516	740 516	2815 2573	Michel Valérie	
16.07.24	covoiturage + télé	20	S/Siviez-télé Combatzeline-Cleuson-Cab St Laurent-lac Grand Désert C/Siviez-télé Combatzeline-Cleuson-Cab St Laurent (option)		5h30 4h30	632 371	1124 868	2644 2464	Claudine Francis	
V A C A N C E S D U 2 3 . 0 7 . 2 0 2 4 A U 0 6 . 0 8 . 2 0 2 4										
13.08.24	Theytaz	30	S/Fionnay-Ecurie du Crêt-Bonatschiesse C/Fionnay-Brecholey-Madzeria-Bonatschiesse		4h30 3h	849 385	782 320	2304 1820	Michel Philippe	
20.08.24	covoiturage + télé	15	S/Jorasse-tour du Gd Château-Jorasse C/Jorasse-Pré de Bougnonne-Tsantonnaire		4h30 3h45	692 607	692 607	2407 2460	Valérie Deborah	
21.08.24	Theytaz		Journée cantonale de randonnée, selon programme Pro Senectute Valais-Wallis							Dorith
27.08.24	Theytaz	30	S/Arolla-cab Aiguilles Rouges-lac Bleu-Gouille C/Arolla-lac Bleu-La Gouille		4h45 2h45	803 370	1044 540	2836 2132	Liliane Daniel	
03.09.24	Theytaz	30	S/Lauchernalp-cab Lötschenpass-Lauchernalp C/Blatten-Fafleralp-Tellialp-Ried		5h 4h	889 436	891 461	2690 1884	Francis Valérie	
10.09.24	covoiturage	15	S/La Côt-Larzay-Six Blanc-La Côt C/La Côt-Montagne-Six Blanc-La Côt		4h30 3h45	721 550	721 550	2229 2096	Claudine Raphaëlle	
17.09.24	Theytaz	30	S/Le Pont-Dent de Vaulion-Romainmôtier C/Le Pont-Dent de Vaulion-Vaulion		4h40 3h40	573 510	925 585	1481 1482	Francis Dorith	
S É J O U R T E S S I N 2 3 . 0 9 . 2 0 2 4 A U 2 7 . 0 9 . 2 0 2 4 (C F F L Y E R)										
24.09.24	car postal	15	S+C/ Nax-Saint Martin (sport et confort)		3h45	548	447	1562	Deborah Francis	
01.10.24	Theytaz	30	S/Evolène-Mayens d'Eison- St-Martin C/Evolène-Eison-St-Martin		5h30 3h45	1067 577	1017 521	2105 1792	Liliane Deborah	
08.10.24	covoiturage	15	S/Pracondu-cab Balavaud-L'Ouché-Pracondu C/Pracondu-lacTracouet-Balavaux-Pracondu		4h30 4h	733 609	718 613	2125 2176	Raphaëlle Daniel	
15.10.24	Theytaz	30	S/Gabi Simplon-Gondo C/Simplon Hospiz-Bistina-Altes Hospiz		5h 3h45	741 431	1155 558	1873 2276	Jean-Marc Dorith	
22.10.24	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE + REPAS ANNUEL									