

Informations importantes

1. Encadrement et responsabilité

Les balades sont préparées et guidées par les moniteurs responsables des courses.

Ils veillent à la sécurité et au bon déroulement des activités.

Les participants s'engagent à respecter leurs directives.

Les participants veillent à être au bénéfice d'une assurance personnelle.

2. Etat d'esprit

Etre un membre actif (min 5 x)

Etre à l'heure au rendez-vous fixés

Respecter l'environnement.

Etre positif et convivial avec tous les membres du groupe.



3. Cotisation et prix

La cotisation annuelle est de Fr. 60.- (dont Fr. 10.- dûs à Pro Senectute à payer au plus tard au vin chaud). Elle donne le droit de participer activement à la vie du groupe.

Les sorties se font en véhicules privés. Le prix des sorties indiqué à l'intérieur du programme est à verser directement au chauffeur du jour.

4. Equipement

Il est important d'avoir un bon équipement, **souliers de marche, tenue adaptée à la météo** et boisson personnelle. **Pour votre sécurité et votre confort, les bâtons sont fortement conseillés.**

5. Rendez-vous et horaires

Les rendez-vous sont fixés tous les mardis à 13h, départ à 13h15 au parc en face du musée des chiens du St-Bernard à la Route du Levant à Martigny.

Les 26 septembre, 3 et 10 octobre 2023 rdv au Parking Rossettan.

Retour à 16h30 environ. Les sorties ont lieu par tous les temps.

6. Vacances et reprise

17, 24 octobre et 26 décembre 2023,

2 janvier, 13 février, 2 avril 2024

Reprises des marches : 3 septembre 2024

*Trompettes
des anges*



Renseignements et inscriptions

Valérie Payot 078 607 45 54

Responsables des courses

Sandra Pierroz 078 831 49 70

Agnès Patthey 078 893 52 82

Valérie Payot 078 607 45 54

Bruno Guerne 078 400 95 08

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de randonnée douce + de Martigny - « Les 3 Dranses »

Programme 2023 - 2024



Programme 2023

5 septembre	Bex	Valérie	7.-
12 septembre	Plateau de Saleinaz	Sandra	7.-
13 septembre	Journée cantonale (Grande Dixence)		
19 septembre	Chapelle Ste-Marguerite	Agnès	7.-
26 septembre	Morgins - Fontaine Blanche	Bruno	7.-
3 octobre	Verbier	Sandra	7.-
10 octobre	Les étangs de Binii	Bruno	7.-
31 octobre	Brisolée (Rdv 11h, retour ~16h)	Valérie	7.-
7 novembre	Aigle	Agnès	7.-
14 novembre	Plan-Cerisier	Bruno	
21 novembre	Orsières	Sandra	7.-
28 novembre	Salquenen	Valérie	7.-
5 décembre	Les villages de Fully	Agnès	7.-
12 décembre	Saxon et sa tour	Bruno	7.-
19 décembre	Montreux (marché de Noël ~18h)	Sandra	7.-
20 décembre	Vin chaud sur la place centrale RV 18h	Valérie	

Joyeux Noël et Bonne Année à Tous!



La Tzoumaz



Bisse de Nendaz

Programme 2024

9 janvier	Chamoson	Agnès	7.-
16 janvier	Sentier des guérites	Bruno	7.-
23 janvier	Surprise	Valérie	7.-
30 janvier	Monthey	Sandra	7.-
6 février	Le Châble - Montagnier	Agnès	7.-
20 février	Follatères et ses bulbocodes	Bruno	7.-
27 février	Champex	Sandra	7.-
5 mars	Tassonières	Valérie	7.-
12 mars	Jonction de la Dranse	Bruno	7.-
26 mars	Chalais - Réchy	Agnès	7.-
9 avril	Surprise	Sandra	7.-
16 avril	Saillon et ses vitraux	Bruno	7.-
23 avril	Bourg-Saint-Pierre	Valérie	7.-
30 avril	Surprise	Agnès	7.-
7 mai	Asperges (retour ~18h)	Valérie	7.-
14 mai	Les iris	Sandra	7.-
21 mai	Les Gorges de la Vièze	Bruno	7.-
28 mai	Salvan - Les Marécottes	Agnès	7.-
4 juin	Sortie à la journée/pique-nique Illgraben	Bruno	10.-
11 juin	Trient	Valérie	7.-
18 juin	Bisse de Bruson	Sandra	7.-
25 juin	Sortie surprise (max 100.-)	Agnès	

Ce programme peut être modifié.



Collonges

Bougainvillier



Vue du bisse de Nendaz



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.