



Coordonnées des monitrices et moniteurs :

Mayoraz Marie-Chantal 079 282 56 09

Pitteloud Jean-Luc 079 221 15 69

Mayoraz Paul 079 657 92 85

Tracanelli Chantal 0033 625 010 802



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 + d'Hérémence-Vex et environs *Les Rhodos*

Programme 2024



Informations importantes

Lieux de rendez-vous :

- **Hérémente** : place des Emigrés
- **Vex** : parking de la Raiffeisen

Heure de départ :

- **Pour les après-midi** : Hérémente 12h20 / Vex 12h30
- **Pour les journées** : Hérémente 8h20 / Vex 8h30

Si nécessaire, les participants d'Hérémente seront regroupés dans les voitures à Vex.

Le programme peut être modifié à tout moment en fonction de la météo ou du terrain.

A chaque sortie **3 parcours** sont proposés, de distance et de dénivelé différents pour que chacun trouve du plaisir selon ses capacités.

Les détails seront envoyés par What's app après reconnaissance sur le terrain.

Il est important d'avoir un **bon équipement** : chaussures de marche, bâtons si nécessaire, vestes selon les conditions.

Pensez à prendre **une boisson** et, pour la journée entière, un pique-nique. Si un repas chaud s'avérait possible, vous en seriez avisés à l'avance.

Munissez-vous de votre **carte personnelle d'urgence** dûment remplie et de votre carte d'assurance.

Déplacements : en voitures privées.

Indemnité au chauffeur de 5.- Fr / 10.- Fr / 20.- Fr selon le kilométrage

Cotisation dès la 3^e rando : 30.- Fr (dont 10.- Fr pour Pro Senectute)

Programme 2024

Mercredi 8 mai	½ journée Venthône - Darnona
Mercredi 22 mai	1 jour Montreux - Les Avants
Mercredi 5 juin	½ journée Naters - Geimen
Mercredi 19 juin	1 jour Morgins - Tovassière
Mercredi 3 juillet	½ journée Anzère alpages
Mercredi 17 juillet	1 jour Verbier - Comba Plane
Mercredi 7 août	½ journée L'Etoile - La Gouille
Mercredi 21 août	1 jour Vichères - bisse de la Tour
Mercredi 4 septembre	½ journée Derborence - Dorbon
Mercredi 18 septembre	1 jour Turtmantal
Mercredi 3 octobre	½ journée Mund et environs
Mercredi 16 octobre	1 jour Gryon - Solalex
Fin octobre	½ journée à définir Rando et brisolée au val d'Hérens

