

Sport et Mouvement

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

# Groupe de randonnée + de Martigny et environs - *L'Arpille*

Programme 2024



# Programme 2024

Avril  
mai Nous participerons à «ville propre» organisé par la ville de Martigny. Cette journée ce déroulera un samedi matin et sera suivie d'un apéro et de la raclette.

23 avril Départ **Bex Les Devens 490**  
But Mine de sel Frs. 10.-  
Difficulté et alt. Max + 315 / - 315 / 7,5 km / 724 m  
Chef de course **Roger B.**, Roland C., Dominique

30 avril Départ **Lavey Les Bains**  
But Barrage d'Evionnaz Frs. 10.-  
Difficulté et alt. Max + 344 / - 344 / 7,4 km / 507 m  
Chef de course **André**, Dominique, Anne

07 mai Départ **Chalet-à-Gobet**  
But Echallens, le long du Talent  
Difficulté et alt. Max + 175 / - 414 / 16 km / 507 m  
Remarque Déplacement en car Frs. 25.-  
Chefs de course **Roland Albert**, Anne, RR, RB

14 mai Départ **Mayen d'Arbaz**  
But Bisse d'Ayent Frs. 10.-  
Difficulté et alt. Max + 437 / - 437 / 11 km / 1369 m.  
Chefs de course **Roland C.**, Roland M., J-D.

21 mai Départ **Montreux**  
But Chamby, Gorge du Chauderon  
Remarque Déplacement en train Frs. ??  
Difficulté et alt. Max + 937 / - 471 / 9.5 km / 1191 m  
Chefs de course **Roland Albert**, Dom., Roland C.

28 mai Départ **Champéry**  
But Galerie Défago Frs. 10.-  
Difficulté et alt. Max + 509 / - 509 / 9,5 km / 1237 m  
Chefs de course **André**, J-M., Myriam

04 juin Départ **Därlingen**  
But Mülenen  
Remarque Déplacement en car Frs. 25.-  
Difficulté et alt. Max + 580 / - 713 / 12,7 km / 1145 m  
Chefs de course **Roland M.**, Myriam, Christine

11 juin Départ **Les Paccots**  
But Sentier panoramique Frs. 15.-  
Difficulté et alt. Max + 669 / - 669 / 13 km / 1557 m  
Chefs de course **Roland Albert**, André, Roland C.

18 juin Départ **Loèche (station satellite)**  
But Guttet Frs. 15.-  
Difficulté et alt. Max + 539 / - 539 / 9.1 km / 1337 m  
Chefs de course **Roland C.**, Roland Albert

25 juin Départ **Salvan**  
But Les marmites glacières Frs. 10.-  
Difficulté et alt. Max + 490 / - 490 / 9 km / 1110 m  
Chefs de course **Dominique**, Roland M., Roger B.

02 juillet Départ **Randa**  
But Passerelle de Randa Frs.25.-  
Difficulté et alt. Max + 877 / - 877 / 8,4 km / 2266 m  
Remarque Déplacement en car 2 groupes  
Chefs de course **J-M**, RR, Christine

09 juillet Départ **Fionnay**  
But Ecurie du Crêt Fr. 10.-  
Difficulté et alt. Max + 896 / - 896 / 11km / 2304 m  
Chefs de course **Jean-Marie**, Christine, Myriam

16 juillet Départ **Chandolin**  
But Cabane Bella-Tola Frs 15.-  
Difficulté et alt. Max + 768 / - 768 / 11 km / 2407 m  
Chefs de course **Jean-Daniel**, Comby, Roland Albert

23 juillet Départ **La Grand-Zour**  
But Les Mayens de My Frs. 10.-  
Difficulté et alt. Max + 671 / - 671 / 11 km / 1988 m  
Chefs de course **Roland M.**, Dominique, Roger R.

30 juillet Départ **Leukerbad**  
But Flüekappelle Frs. 25.-  
Difficulté et alt. Max + 720 - 720 / 12 km / 2082m  
Remarque Déplacement en car  
Chefs de course **Jean-Daniel**, Christine, Myriam

06 août Départ **Anzère**  
But Les Rousses Frs. 10.-  
Difficulté et alt. Max + 578 / - 578 / 14 km / 2077 m  
Chefs de course **J-M**, Anne, Myriam

13 août Départ **Morgins**  
But Vélar du Pertuis Frs. 10.-  
Remarque 2 groupes  
Difficulté et alt. Max + 643 / - 643 / 11 km / 1894 m  
+ 411 / 411 / 10 km / 1693 m  
Chefs de course **André**, Comby

20 août Départ **Moët**  
But La Pasay Frs. 10.-  
Difficulté et alt. Max + 590 / - 590 / 10 km / 2229 m.  
Chefs de course **Christine**, Jean-Marie, Roland M.

27 août Départ **La Cergniaule**  
But Le Molard Frs. 15.-  
Difficulté et alt. Max + 717 / - 717 / 12 km / 1752  
Responsable **Roland Albert**, Roland C., Myriam

03 sept. Départ **Bôle**  
04 sept. But Gorge de l'Areuse - Creux du Van  
Remarque Sortie de 2 jours - de Frs. 150.-  
Difficulté et alt. Max + 396 / - 231 / 11km / 730 m  
Difficulté et alt. Max + 751 / - 518 / 10 km / 1457 m  
Remarque Sortie en car  
Chefs de course **Roland Albert**, Roland M.

10 sept. Départ **Arolla**  
But Cab. Aiguilles Rouges Frs. 15.-  
Difficulté et alt. Max + 790 / - 1042 / 10 km / 2836 m  
Chefs de course **J-M**, Christine, Myriam

17 sept. Départ **Mex**  
But Aiguille de Mex  
Difficulté + 774 / - 774 / 9 km / 1870 m  
Chefs de course **Jean-Daniel**, Roland M.

24 sept. Départ **Sortie surprise**  
But C'est haut, pas trop  
Chefs de course **J-M + comité**

01 oct. Départ **Fang**  
But Bisse des Sarrasin Frs. 10.-  
Difficulté + 661 / - 661 / 11 km / 1129 m  
Chef de course **J-M**, Christine, Myriam

08 oct. Départ **Roche**  
But Tête Ronde Frs. 10.-  
Difficulté et alt. Max + 900 / - 900 / 8,5 km / 1265 m  
Responsable **Roland M.**, J-D, Dom

15 oct. Départ **Zer Meiggeru (Saas-Almagell)**  
But Tour du lac de Mattmark  
Difficulté et alt. Max +153 / - 650 / 12 km / 1505 m  
Remarque Sortie en car  
Chef de course **Roger B. et R, Comby**

22 oct. Départ **Rarogne**  
But Hohtenn Frs. 15.-  
Difficulté et alt. Max +720 / 720 / 12 km / 1078 m  
Chef de course **Roland C.** André, Roland Albert



29 oct. Départ **Ausserberg**  
But Rampe Sud Frs. 17.20  
Difficulté + 411 / - 265 / 10 km / 1078 m  
Remarque Déplac. en voiture et train  
Chef de course ]-M, Anne, Christine, Myriam

**Pour les sorties en car : inscription obligatoire  
chez André au 079 798 04 36  
ou par E-mail [andre.luisier@netplus.ch](mailto:andre.luisier@netplus.ch)  
délai vendredi midi  
Prix Frs. 25.- par sortie  
Heure de départ selon la sortie**

**En cas de désistement, une participation  
de Frs. 15.- vous sera réclamée.**

**Attention, ce programme peut être modifié  
en cours d'année selon la météo ou l'état du chemin  
lors de la reconnaissance.**

**Nous vous donnons rendez-vous  
à la petite maison dans la prairie  
rue du Levant 189 à 8h20, départ à 8h30  
Ceci pour les déplacements en voitures.**

***Favorisez  
nos annonceurs !***

## Remarques

1. Pour les difficultés, nous avons calculé uniquement les dénivelés et la longueur. Pour l'état des chemins, veuillez contacter le **chef de course du jour**.
2. Important : bonnes chaussures de marche montantes pour moyenne montagne (obligatoires), habits de rechange, deux bâtons, pique-nique + **boissons**.
3. Prix du transport en véhicule privé. Un défraiement de Frs. 10.- et à partir de 100 km A/R : Frs. 15.- par personne et par sortie, sera versé au chauffeur du véhicule. Possibilité d'effectuer certains déplacements en transport public.
4. La participation aux sorties se fait sous la seule responsabilité du participant. Il veille à être au bénéfice d'une couverture accident y compris le transport (Air Glacier, etc.)

## Renseignements et inscriptions

Au chef de course du jour (sauf car)

## Comité 2022-2024

Présidente	Luisier André	079 798 04 36
Vice-président	Cretton Paulette	
Secrétaire	Ramuz Myriam	
Caissier	Giroud Paul-André	
Resp. technique	Saudan Christine	

## Responsables des courses 2023

Ramuz Myriam	079 278 08 30
Saudan Christine	077 520 09 25
Theillard Dominique	078 771 18 53
Baumann Roger	079 259 42 57
Comby Roland	079 887 15 51
Luisier André	079 798 04 36
Merminod Roland <b>Albert</b>	079 855 44 62
Métral Roland	079 227 42 04
Michellod Jean-Marie	079 361 76 79
Ruffieux Roger	079 263 77 28
Saudan Jean-Daniel	079 836 30 75
Blanc Jacques	079 271 61 86



Rue de la Poste, 1926 Fully - 027 746 29 66

CAVE A. JACQUÉRIOZ  
**LA CINQUIÈME SAISON**<sup>SA</sup>  
MARTIGNY

Case postale 618  
Rue Châble-Bet 10  
1920 Martigny 1  
T 027 722 34 85  
P 079 332 28 78  
a.jacquerioz@bluewin.ch  
TVA N° CHE-106.158.657



PAVILLON  
AGRITOURISTIQUE  
FULLY - VALAIS

BAR À VINS - PRODUITS DU TERROIR  
SALLE DE FÊTE

Ouvert 7 jours sur 7, 10h-20h30  
www.fabriques.ch  
Tél. 027 746 13 13

CAVE ST-PIERRE

*Carron Emmanuel*  
*Directeur*

*Rue de Ravanay, 1*  
*1955 Chamoson*

*Tél. +41 27 455 11 50*

Plan Cerisier  
*café restaurant*

Fermé le mardi et mercredi  
(sauf juillet, août et octobre)

Fermeture annuelle: mi-décembre - fin janvier

Les Guières 15 - 1921 Martigny-Croix - Tél. 027 722 25 29  
www.plan-cerisier.ch - info@plan-cerisier.ch



*Chez Robert*  
**BOUCHERIE  
TRAITEUR SA**

**Boulangerie - Tea-room**

**Charrat 027 746 22 66  
078 611 84 61**



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.