

Coordonnées des moniteurs/monitrices:

Chappuis Jean-Pierre 079 693 70 30
Lançon Michel 077 441 37 28
Lugon Gérard 079 784 70 60
Lugon Gilbert 079 827 75 07
Maire Marcel 079 413 96 27
Max Clément 079 362 09 62
Mottet Bernard 079 412 74 04
Perren Agnès 079 228 50 57
Paccolat Gérard 079 517 43 84
Blanchut Christine 079 438 55 89

**Vous souhaitez à toutes et à tous de belles randonnées
dans la bonne humeur et l'amitié. A bientôt !**



Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de raquettes d'Evionnaz

Programme hiver 2024



Programme 2024 (Les sorties sont organisées le jeudi.)

Date	Destination	Chef de course	Durée
04 janvier	Vichères	Gérard L	½ journée
11 janvier	Bruson	Gérard L	½ journée
18 janvier	Ovronnaz	Gilbert	½ journée
25 janvier	Lac de Lioson	Gérard P	1 journée
01 février	Torgon	Michel	1 journée
08 février	Anzère	Michel + Christine	1 journée
15 février	La Berra	Gérard L	1 journée
22 février	Les Ecovets / Villars s/Ollon	Gérard P	1 journée
29 février	Vallée du Trient	Bernard	1 journée
07 mars	Grande sortie à Chamonix	Gérard L	1 journée
14 mars	Col des Planches	Michel	1 journée
21 mars	L'Arpille	Gérard P	1 journée
28 mars	Cabane de la Bella Tola	Bernard	1 Journée

Ce programme est sous réserve de modifications en fonction de l'état du parcours, des conditions atmosphériques ou de neige et les journées peuvent être transformées en ½ journées.

Pour chaque sortie, un message vous sera adressé avec toutes les informations pour la course.

N'oubliez pas de consulter vos e-mails ou votre portable !

Responsable raquettes

Gérard Lugon

079 784 70 60

gerard.lugon@bluewin.ch

Informations importantes

Inscriptions: Mercredi soir au plus tard 19h00 chez Gérard Lugon

Rendez-vous: Parc derrière la Grande salle
Participation aux frais de transports: Fr 10.-

Horaire: Selon programme

Durée des marches: 2h à 3h pour les ½ journées
3h à 4h pour les journées

Responsabilité: La participation aux sorties se fait sous la seule responsabilité du/de la participant.e. Il,Elle veille à être au bénéfice d'une couverture accident et emporte avec lui sa carte personnelle d'urgence et sa carte d'assurance.

Équipement:

- Raquettes et bâtons adaptés
- Porter des chaussures montantes robustes hydrofuges à semelles bien profilées
- Avec le vent, la température ressentie peut être de 5° à 10° C inférieure, mieux vaut prendre des vêtements superposables, vous permettant d'adapter votre protection au froid. N'oubliez pas bonnet, gants, coussinets thermiques et lunettes de soleil.
- Dans votre sac, prenez de quoi vous nourrir et pensez aux boissons chaudes.