

Sport et Mouvement

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

# Groupe de randonnée douce + de Sion et environs - ZigZag

Programme 2024



En avant avec  
la nouvelle  
présidente  
Érika Mottier



La photo légendaire de 2013  
qui a donné le nom au groupe ZigZag



## ZigZag, randonnée douce du mardi :

## programme du 1<sup>er</sup> semestre 2024



Date	Destination	RdV
30.04.2024	(1) Charrat - Sentier des Adonis	8h45
07.05.2024	(2) Magnot - Vétroz - Conthey: randonnée du Jubilé (apéro et repas festif)	8h45
14.05.2024	(3) Sierre - Forêt de Finges	9h15
21.05.2024	(4) Crans-Montana - Les Etangs - Moubra	8h30
28.05.2024	(5) Vissoie - Mission - Les Morands	8h00
04.06.2024	(6) Furgangen - Fieschertal - Fiesch	8h00
11.06.2024	(7) Vevey - Les Pléiades	8h00
18.06.2024	(8) St Romain-Giète de Moos-St Romain	9h00
25.06.2024	(9) Les Haudères - Chapelle St-Christophe	8h15
02.07.2024	(10) Grächen - Bisses Eggeri-Chilcheri (car privé)	8h45
09.07.2024	(11) Kandersteg-Sunnbuel (télécabine)	8h15

Durée	Dénivelés		Altitude max.	Retour	Prix
	montée	descente			
3h00	265 m	255 m	577 m	16h41	20.-
1h30	105 m	80 m	554 m	16h30	gratuit
3h00	235 m	205 m	599 m	17h00	20.-
2h45	165 m	210 m	1479 m	17h20	20.-
3h00	275 m	180 m	1301 m	17h00	20.-
2h45	175 m	315 m	1258 m	17h00	25.-
2h45	275 m	275 m	1397 m	17h24	35.-
3h00	105 m	80 m	1096 m	16h45	20.-
2h30	270 m	275 m	1647 m	16h20	20.-
3h00	245 m	245 m	1813 m	17h00	30.-
2h45	215 m	215 m	1966 m	18h00	50.-

Vos moniteurs vous accompagnent et vous renseignent la semaine précédente sur les sorties suivantes. Ce programme pourra être adapté aux conditions particulières du moment.

Coûts des sorties :  
 Sans demi-tarif = x2 / Avec AG : 5.-  
 Car privé : tarifs indiqués

Édition du  
21 mars 2024



## ZigZag, randonnée douce du mardi :

## programme du 2<sup>e</sup> semestre 2024



Date	Destination	RdV
13.08.2024	(12) Morgins - Les Petits Ponts - En Tey (car privé)	8h45
20.08.2024	(13) Grande Dixence (télé) - Cabane de la Barmaz	8h45
21.08.2024	(14) Visperterminen - Journée cantonale de randonnée Pro Senectute - Infos suivront	8h45
27.08.2024	(15) La Fouly - Val Ferret - Ferret (car privé)	8h45
03.09.2024	(16) Bettmeralp - Bettmersee - Riederalp	8h00
10.09.2024	(17) Pralong - Praperrot - Les Masses	8h45
17.09.2024	(18) Grangeneuve - Abbaye de Hauterive (car privé)	9h00
24.09.2024	(19) Zermatt - Furi (télé) - Zmutt-Zermatt	8h00
01.10.2024	(20) Vercorin - Bisse Vercorin - La Lé	8h45
08.10.2024	(21) Branson - Vers l'Eglise (Fully)	8h45
15.10.2024	(22) Brigue - Gorges de la Saltina	9h00
22.10.2024	(23) Morat - Visite et lac - Nant (repas de clôture) (car privé)	9h00

Durée	Dénivelés		Altitude max.	Retour	Prix
	montée	descente			
3h00	255 m	245 m	1535 m	17h00	30.-
2h15	125 m	115 m	2458 m	16h43	20.-
3h00	210 m	210 m	1732 m	17h13	30.-
2h30	200 m	205 m	2054 m	17h33	35.-
2h45	155 m	200 m	1544 m	17h00	25.-
3h00	210 m	280 m	680 m	17h00	30.-
2h30	135 m	380 m	1944 m	19h00	50.-
3h00	165 m	265 m	1661 m	17h25	30.-
3h00	325 m	320 m	688 m	16h41	20.-
3h00	235 m	235 m	828 m	17h00	20.-
2h45	235 m	235 m	828 m	17h00	30.- + repas

Vos moniteurs vous accompagnent et vous renseignent la semaine précédente sur les sorties suivantes. Ce programme pourra être adapté aux conditions particulières du moment.

Coûts des sorties :  
 Sans demi-tarif = x2 / Avec AG : 5.-  
 Car privé : tarifs indiqués

Édition du  
21 mars 2024

# A la découverte de notre beau pays

## Amies et amis randonneurs

Vous aimez la marche et la bonne compagnie. Vous ne cherchez pas la performance, mais le plaisir de découvrir de « beaux coins » du Valais ou d'ailleurs, alors vous êtes les bienvenus chez nous.

Les balades ne dépassent pas 2 à 3 heures de marche, adaptées pour la marche douce. Un pique-nique vous permet de vous reposer au milieu du parcours.

Si ce projet vous intéresse, équipez-vous de bons souliers, de vêtements adaptés, de bâtons de marche, de boissons et d'un pique-nique et rejoignez-nous!

## Le comité et les moniteurs vous renseignent volontiers.

### Le comité

#### **Erika Mottier, présidente**

079 458 95 57, erika.mottier@bluewin.ch, Rue des Sables 13, 1958 St-Léonard

#### **Myriam Aubert-Yerly, secrétaire**

079 213 73 16, myriam.aubert-yerly@bluewin.ch, Chemin des Nendards 10b, 1964 Conthey

#### **Yvonne Tissot, caissière**

076 306 44 20, yhtissot@gmail.com, Avenue Ritz 29, 1950 Sion

#### **Margot Melly, membre**

079 738 18 54, melly.margot@gmail.com, Rue Ste Marguerite 1, 1950 Sion

#### **Huguette Zufferey, membre**

079 240 61 73, hugette.zuff@bluewin.ch, Rue du Scex-Riond 5, 1976 Erde



### Cotisation annuelle

CHF 30.-

### Déplacements

En train, en car postal ou en car privé selon la destination.

### Assurances

Les participant\*es ne sont pas assurés.

Veillez à être au bénéfice d'une couverture accident y compris transport.

### Droit à l'image

Vous possédez un droit à l'image, qui vous permet en règle générale de vous opposer à la fixation et à la diffusion de votre image. Vous pouvez le donner – ou retirer – lors de nos sorties ou par mail à notre responsable du site internet.

**Notre site internet : [rb.gy/vwwrzi](http://rb.gy/vwwrzi)**

## Les monitrices et moniteurs

#### **Myriam Aubert-Yerly**

079 213 73 16, myriam.aubert-yerly@bluewin.ch, Chemin des Nendards 10b, 1964 Conthey

#### **Véronique Crettaz**

076 560 31 66, veroreichler@hotmail.ch, Rue de la Californie 4, 1958 St-Léonard

#### **Monique Duruz**

079 434 88 72, m.duruz@bluewin.ch, Rue du Zanio 21, 1971 Grimisuat

#### **Béatrice Sauthier**

079 310 56 00, sauthier490@gmail.com, Rue de Saladey 18, 1976 Erde16

#### **Pierre-Michel Wolf**

079 940 84 10, pmw525@hotmail.com, Rue du Scex 14, 1950 Sion





Mini-séjour Stresa

Bisse des Ravines,  
Brusson

10 ans à pieds, ça n'use, ça n'use, ça n'use pas les souliers



Barrage de Mattmark



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.