

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de raquettes et randonnée sur neige d'Entremont

Programme hiver 2024



Avec le soutien des communes d'Entremont



Programme des sorties 2024

Date	Course	Moniteur/trice
4 janvier 08:00	Champoussin Parcours A: Champoussin-Franchise A (350 m) 3h Parcours B: Champoussin-Sur Crête B (240) 2h30	Lysiane Paul-André
11 janvier 12:00	Le Levron Parcours A: Le Levron-Route de la Crevasse (390 m) 3h20 Parcours B: Le Levron-La Larzette (230 m) 1h40	Ariane Gaston
15 janvier 12:00	Randonnée sur neige Prayon-La Fouly (200 m) 2h10	Raymonde Stéphane
18 janvier 12:00	Champex d'Alesse Parcours A: Champex d'Alesse-Ancienne Mine (462 m) 3h20 Parcours B: Champex d'Alesse-La Giette (290 m) 2h20	Jean Raymonde
25 janvier 17:30	Lourtier Randonnée nocturne en raquettes 🌙 Parcours A: Lourtier (400 m) 2 h Parcours B: Lourtier (180 m) 1h45	Gaston André
29 janvier 12:00	Randonnée sur neige La Côt-Moay (143 m) 1h30	Raymonde Mireille C.
1 ^{er} février 08:00	Morgins-Savoiaire Parcours A: Morgins-Savoiaire (345 m) 3h10 Parcours B: Morgins-Savoiaire (280 m) 2h45	Roger André

jeudi : raquettes / lundi : randonnée sur neige

Date	Course	Moniteur/trice
8 février 08:00	Gryon-Alpe des Chaux Parcours A: Les Ernets-les Bottenites (462 m) 3h55 Parcours B: Les Ernets-Refuge de Fricence (337 m) 3 h	Gaston Paul-André
12 février 12:00	Randonnée sur neige Verbier-Le Carrefour-Les Planards (200 m) 1h45	Raymonde Lysiane
15 février 08:00	Aminona Parcours A: Aminona-Cave du Sex (420 m) 3h50 Parcours B: Aminona-Cave du Sex (420 m) 3h50	Jean-Marie Roger



Programme des sorties 2024

Date	Course	Moniteur/trice
22 février 17:30	Champex Randonnée nocturne en raquettes  Parc. A: Champex-Château Roc-Champex (126 m) 1h30 Parcours B: Champex-Les Marais (65m) 1h20	Paul-André Lysiane
29 février A définir	Sortie surprise tous les groupes Inscription pour 23 février 	Lysiane, Raymonde Gaston, Jean-Marie
7 mars 08:00	Boveresse-Le Lein-Le Tronc Parcours A: Boveresse-Le Lein-Le Tronc (407 m) 3h40 Parcours B: Boveresse-Le Lein-Le Tronc (200 m) 2h30	Ariane Roger
11 mars 12:00	Randonnée sur neige Champex-Val d'Arpettaz (150 m) 1h30	Stéphane Paul-André
14 mars 12:00	Bisse des Ravines Bruson Parcours A: Bisse des Ravines (290 m) 2h40 Parcours B: Bisse des Ravines (200 m) 2h20	Jean-Marie Mireille C.
21 mars	A voir en fonction de la neige Parcours A: à définir Parcours B: à définir	
28 mars	A voir en fonction de la neige Parcours A: à définir Parcours B: à définir	

Remarques

Ce programme est sous réserve de modifications en fonction des conditions atmosphériques ou de neige. Pour chaque sortie, un message vous sera adressé avec toutes les informations pour la course.

N'oubliez pas de consulter votre portable !

Parcours A: niveau moyen à bon

Parcours B: débutants, raquette douce

Autres activités

Ski de piste - le mardi à 10h00 aux Ruinettes, **dès le 5 décembre 2023**, renseignements auprès de Laurent Besse, tél. 079 676 53 38.

Ski de randonnée (peaux de phoque) - le lundi **dès le 8 janvier 2024**, renseignements auprès d'André May, tél. 079 204 22 21 (inscription obligatoire).

Pétanque - le mercredi après-midi au boulo-drome du Châble, **dès le 10 janvier 2024**, renseignements auprès de Paul-André Lovey, tél. 079 375 80 09.

Cartes (Jass) - le mercredi à 13h30 à la Maison Gard à Champsec (rez). Renseignements auprès d'Hervé Fellay, tél. 079 630 94 45.

Equipement

- 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, ceci vous permet d'adapter votre protection au froid. N'oubliez pas bonnet, gants, coussinets thermiques et lunettes de soleil.
- Lampe frontale pour randonnée au clair de lune
- Dans votre sac, prenez de quoi vous nourrir et pensez aux boissons chaudes.

Equipement randonnée sur neige

- Habillement comme pour la raquette, privilégier les 3 couches. Ne pas oublier un bonnet, des gants, lunettes de soleil et les bâtons.
- Porter de bonnes chaussures ou bottes chaudes imperméables type Goretex équipées de crampons amovibles antiglisse, légers, faciles à mettre et à enlever. Ces crampons sont en vente chez Montagne Show au Châble (CHF 39.80) ou dans un autre magasin de sport.

⚠ Même si les chemins sont tracés et damés, ils peuvent être glissants.

Informations importantes

- La participation aux sorties se fait sous la seule responsabilité du participant. Il veille à être au bénéfice d'une couverture accident, porte sa carte personnelle d'urgence et sa carte d'assurance.
- Ouvert aux aînés (60 ans et +), sans inscription préalable

Déplacements véhicules privés

- **Rendez-vous principal**: parking départ rte de Bruson / rte du collège
- Participation aux frais de transports: **Entremont CHF 7.- / extérieur CHF 10.-**, ou frais effectifs.

Cotisation annuelle: CHF 50.-

Liste des moniteurs raquettes et randonnée sur neige 2024

Tissières Lovey Lysiane (*responsable raquettes*) **078 609 23 66**

Maret Jean (*co-responsable raquettes*) **079 518 85 98**

Fellay Raymonde (*responsable randonnée sur neige*) **079 210 05 70**

Michellod Stéphane (*co-responsable randonnée sur neige*) **079 574 31 71**

Besse Gaston **079 963 32 41**

Comina Mireille **079 279 65 36**

Delamorclaz Roger **079 242 72 44**

Farquet Ariane **079 658 61 54**

Favre Floriane **079 261 99 15**

Lovey Paul-André **079 375 80 09**

Marmy André **079 390 44 61**

Michellod Jean-Marie **079 361 76 79**



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



Nos sponsors

BOCUSTAXI.CH

TAXI SERVICE
+41 79 524 46 47

Boeus
079 550 43 94 TAXI
DU GRAND PAYS DE VVS
WWW.BOCUSTAXI.CH



Chez Zeza et Acacio
Café
Restaurant
Pizzeria

Somlaproz 106
CH - 1937 Orsières
027 783 15 28
Carnotzet 40 places



L U I S I E R

Boucherie
Georgy Marat

Village des Reines
1934 Villars

Tel. 027 776 11 27
ou 078 874 33 69

Viande d'Éléons



GENTIANES
Sécurisez votre indépendance

les Amis du Moulin
et du Four à pain
de Sarreyer



CAFÉ
TEA-ROOM
BOULANGERIE
PÂTISSERIE

GENTIANA



LA LAITIÈRE D'ORSIÈRES
AU CŒUR DU PAYS DES REINES

LOOKSPORT
BOUTIQUE DU LAC CHAMPEX-LAC
WWW.LOOKSPORT.CH

MONTAGNE
SHOW SA

info@montagneshow.ch
www.montagneshow.ch
+41 27 776 10 10 | +41 79 212 29 89
Place Curala 1 | 1934 Le Châble VS

Herbalife

Anne-Marie Martinal
☎ 079 711 49 59