

Sport et Mouvement

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

# Groupe de randonnée *Edelweiss et Gentiane* + et de randonnée douce *Arnica* +

Programme 2025



Avec le soutien des communes d'Entremont et de Saxon





# Programme été 2025 *chaque lundi et jeudi*

**GENTIANE - randonnée (- de 500m de dénivelé)**

**ARNICA - randonnée douce (faible dénivelé)**

**EDELWEISS - randonnée (500m de dénivelé et +)**

## A V R I L

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
lundi, 14 avril 2025				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Sembrancher-Route de Vens	+ 222 m - 222 m	1h50	6.8 km	893 m	Roger
Arnica	Sembrancher-Chemin du Crepa	+ 113 m - 113 m	1h05	4.1 km	786 m	André
jeudi, 17 avril 2025				13h00 - 1/2 journée		
Edelweiss	La Douay-La Garde-Soulalex-La Douay	+ 269 m - 269 m	2h00	6 km	1026 m	André, Jean
lundi, 21 avril 2025				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Charrat-Sentier de Vison	+ 322 m - 322 m	2h30	5.9 km	752 m	Mireille C.
Arnica	Charrat-Sentier des Adonis	+ 131 m - 131 m	2h00	3.9 km	557 m	Lotta
jeudi, 24 avril 2025				08h00 - journée		
Edelweiss	Bovernier-Champex-Orsières	+ 915 m - 630 m	4h40	13.3 km	1497 m	Paul-André, Jean-Marie
lundi, 28 avril 2025				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Fully-Les Follatères-Le Fort	+ 261 m - 261 m	2h00	4.2 km	667 m	Mireille C.
Arnica	Fully-Les Follatères	+ 149 m - 149 m	1h30	3.2 km	578 m	Lotta

## M A I

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
jeudi, 1 <sup>er</sup> mai 2025		08h00 - journée				
Edelweiss	La Dent de Valerette	+ 821 m - 821 m	4h15	11 km	2057 m	André, Jean
<b>2 jours !</b>	<b>Lundi 5 et mardi 6 mai</b>	<b>07h00 - journée - en car les 3 groupes et sur 2 jours</b>				
Gentiane	Saut du Doubs et Mines d'asphalte de Travers	+ 109 m - 203 m	1h20	4.1 km	868 m	André
Arnica	Saut du Doubs et Mines d'asphalte de Travers	+ 56 m - 153 m	1h00	4.0 km	868 m	Lysiane
Edelweiss	Saut du Doubs et Mines d'asphalte de Travers	+ 180 m - 278 m	1h30	4.1 km	943 m	Paul-André
lundi, 12 mai 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	La Creuse-Reppaz-La Creuse	+ 228 m - 228 m	1h45	6.1 km	1184 m	Paul-André
Arnica	La Creuse-Maligue-La Creuse	+ 158 m - 158 m	1h15	4.3 km	1108 m	Dominique
jeudi, 15 mai 2025		13h00 - 1/2 journée				
Edelweiss	La grimpette des Bedjuis	+ 566 m - 566 m	2h35	5.7 km	1106 m	Dominique, Jacques
lundi, 19 mai 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Vernayaz-La Pissevache	+ 12 m - 12 m	1h50	7.6 km	456 m	Raymonde
Arnica	Vernayaz-La Pissevache	+ 9 m - 9 m	1h20	5.4 km	456 m	Mireille C.
jeudi, 22 mai 2025		08h00 - journée				
Edelweiss	Château de Verbier	+ 1012 m - 374 m	4h30	10.5 km	1757 m	Aline, Roger
lundi, 26 mai 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Lourtier-Barmasse	+ 364 m - 364 m	2h00	4.8 km	1448 m	Jacques
Arnica	Lourtier-Le Vintsiè-Le Dzorot	+ 190 m - 190 m	1h15	3.8 km	1256 m	Jean
<b>Ascension</b>	<b>vendredi, 30 mai 2025</b>	08h00 - journée				
Edelweiss	Bourg-St-Pierre-Le Cœur-Creux du Mâ-BSP	+ 856 m - 856 m	4h30	12.6 km	2276 m	André, Jean

## J U I N

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
<b>jeudi, 5 juin 2025</b>		<b>07h00 - journée - en car les 3 groupes</b>				
Gentiane	Hunziebrugg-Berne Palais fédéral	+ 27 m - 37 m	2h45	11.5 km	520 m	Jean-Marie
Arnica	Kehrsatz-Berne Palais fédéral	+ 65 m - 64 m	1h30	6 km	542 m	Dominique
Edelweiss	Münsingen-Berne Palais fédéral	+ 114 m - 101 m	4h30	16 km	543 m	Lysiane
lundi, 9 juin 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Sembrancher-Bovernier	+ 131 m - 237 m	1h30	5.4 km	724 m	Roger
Arnica	Sembrancher-La Grotte	+ 62 m - 62 m	1h15	5 km	749 m	Dominique
jeudi, 12 juin 2025		13h00 - 1/2 journée				
Edelweiss	Sentier des mines	+ 395 m - 395 m	2h30	7.9 km	1437 m	Ariane, Raymonde
lundi, 16 juin 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Bisse du Levron-Marlène	+ 123 m - 123 m	1h20	5.1 km	1948 m	Raymonde
Arnica	Bisse du Levron-Marlène	+ 96 m - 96 m	1h20	5 km	1948 m	Mireille C.
<b>Fête-Dieu</b>	<b>vendredi, 20 juin 2025</b>	08h00 - journée				
Edelweiss	Venthône, les 3 bisses	+ 505 m - 505 m	3h45	12 km	1042 m	Lysiane, Paul-André
lundi, 23 juin 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Ovronnaz-Bisse de Patiers	+ 270 m - 270 m	3h00	7.1 km	1514 m	Gaston
Arnica	Ovronnaz-Tourbillon	+ 176 m - 176 m	2h00	4 km	1514 m	Roger
jeudi, 26 juin 2025		08h00 - journée				
Edelweiss	Bisse de Salins-Bisse de Vex	+ 501 m - 501 m	4h20	15km	1513 m	Dominique, Jacques
<b>lundi, 30 juin 2025</b>		<b>07h00 - journée - en car les 3 groupes</b>				
Gentiane	Gemmi-Daubensee	+ 228 m - 228 m	2h00	7.3 km	2343 m	Paul-André
Arnica	Gemmi-Daubensee	+ 169 m - 297 m	2h00	6.7 km	2343 m	Gaston
Edelweiss	Col de la Gemmi-Lämmerenhütte-Lämmerensee	+ 384 m - 384 m	3h00	9.8 km	2508 m	André

## JUILLET

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
lundi, 7 juillet 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	La Fouly-Les Ars	+ 245 m - 245 m	2h00	7.3 km	1827 m	Raymonde
Arnica	La Fouly-Les Ars	+ 217 m - 217 m	1h40	6.1 km	1801 m	Mireille C.
jeudi, 10 juillet 2025		13h00 - 1/2 journée				
Edelweiss	La Fouly-Branche	+ 407 m - 671 m	2h45	7.4 km	1789 m	Paul-André, Lysiane
lundi, 14 juillet 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Champex-Val d'Arpette- Les Hauts Sapins-les Fougères	+ 179 m - 179 m	1h45	5.8 km	1625 m	Paul-André
Arnica	Champex-Val d'Arpette- Champex par le bisse	+ 141 m - 141 m	1h30	3.5 km	1625 m	Mireille C.
jeudi, 17 juillet 2025		08h00 - journée				
Edelweiss	Turtmannhütte-Cabane de Tourtemagne	+ 756 m - 756 m	4h05	11 km	2519 m	Jean-Marie, Lysiane
lundi, 21 juillet 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Issert-Les Arlaches- Praz-de-Fort	+ 151 m - 151 m	1h15	4.8 km	1172 m	Raymonde
Arnica	Issert-Les Arlaches- Praz-de-Fort	+ 151 m - 151 m	1h15	4.8km	1172 m	Dominique
jeudi, 24 juillet 2025		08h00 - journée				
Edelweiss	La Route des Diligences- Vernayaz-Finhaut	+ 946 m	4h00	12.3 km	1306 m	Ariane, Gaston

## AOÛT

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
vendredi, 1 <sup>er</sup> août 2025		07h00 - SORTIE SURPRISE - en car les 3 groupes				
Gentiane	Brunch du 1 <sup>er</sup> août	+ 214 m - 206 m	1h40	5.8 km	1102 m	André
Arnica	Brunch du 1 <sup>er</sup> août	+ 140 m - 132 m	1h40	6.5 km	1029 m	Jean-Marie, Lysiane
Edelweiss	Brunch du 1 <sup>er</sup> août	+ 291 m - 283 m	2h00	6.8 km	1175 m	Raymonde, Gaston
lundi, 4 août 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Le Chapelet-Bisse de la Tour- Combe de l'A	+ 212 m - 212 m	1h50	6.5 km	1761 m	Lysiane
Arnica	Le Chapelet-Bisse de la Tour- Les Torrents	+ 157 m - 157 m	1h10	4.1 km	1721 m	Paul-André
jeudi, 7 août 2025		13h00 - 1/2 journée				
Edelweiss	Cabane Brunet-Pindin	+ 550 m - 550 m	3h00	8 km	2357 m	Raymonde, Mireille C.
lundi, 11 août 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Col du Lein	+ 240 m - 240 m	1h45	5.8 km	1762 m	Ariane
Arnica	Col du Lein	+ 150 m - 150 m	1h15	4.7 km	1720 m	Roger
jeudi, 14 août 2025		08h00 - journée				
Edelweiss	Tour de la Palette-Gryon	+ 604 m - 604 m	4h00	14 km	2026 m	Mireille R., Lysiane
lundi, 18 août 2025		13h00 - 1/2 journée				
Gentiane	Mauvoisin, les écuries du Giétro	+ 360 m - 360 m	2h30	8.5 km	2183 m	Jean-Marie
Arnica	Mauvoisin, visite du barrage	+ 334 m - 334 m	2h00	3.5 km	1976 m	Mireille C.
jeudi, 21 août 2025		08h00 - journée				
Edelweiss	Arp du Jeu-rifugio Frassati	+ 920 m - 920 m	5h00	14 km	2547 m	Jean-Marie, Jacques, Mireille R.
lundi, 25 août 2025		07h00 journée- en car les 3 groupes				
Gentiane	Cogne-cascades de Lillaz- cascades Biolet	+ 404 m - 404 m	2h50	7.1 km	1868 m	Gaston, André
Arnica	Cascades de Lillaz-Cogne	+ 50 m - 100 m	2h00	4.5 km	1650 m	Lysiane, Raymonde
Edelweiss	Cogne-cascades de Lillaz- Lac de Loïe	+ 819 m - 819 m	4h00	11.5 km	2367 m	Paul-André, Jean-Marie

## SEPTEMBRE

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
lundi, 1 <sup>er</sup> septembre 2025				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Thyon-L'Ethérola	+ 320 m - 320 m	2h00	3.7 km	2399 m	Gaston
Arnica	Thyon-La Trabanta	+ 105 m - 105 m	2h00	3.7 km	2168 m	Lotta
jeudi, 4 septembre 2025				08h00 - journée		
Edelweiss	Cabane la Tourche depuis Javerne	+ 624 m - 624 m	3h00	6.8 km	2193 m	Raymonde, Jean
lundi, 8 septembre 2025				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Fully-Sentier des bulbocodes	+ 212 m - 212 m	2h00	3.8 km	637 m	Mireille C.
Arnica	Fully-Sentier des bulbocodes	+ 206 m - 206 m	2h00	3.7 km	637 m	Lotta
jeudi, 11 septembre 2025				08h00 - journée		
Edelweiss	La Croix de Cœur-Col des Mines-Lac des Vaux-La Croix de Cœur	+ 590 m - 590 m	3h35	10.8 km	2638 m	Roger, Jean-Marie
<b>samedi, 20 septembre 2025</b>				<b>07h00 - journée - en car les 3 groupes</b>		
Gentiane	Balade gourmande Vuadens-Fribourg	+ 201 m - 201 m	2h00	7.5 km	900 m	André
Arnica	Balade gourmande Vuadens-Fribourg	+ 201 m - 201 m	2h00	7.5 km	900 m	Paul-André
Edelweiss	Balade gourmande Vuadens-Fribourg	+ 201 m - 201 m	2h00	7.5 km	900 m	Lysiane
<b>jeudi, 25 septembre 2025</b>				<b>07h00 - journée - en car les 3 groupes</b>		
Gentiane	Col des Mosses-Lac Lioson	+ 455 m - 455 m	2h30	6.4 km	1959 m	Jacques
Arnica	Col des Mosses-Lac Lioson	+ 331 m - 331 m	2h00	5.2 km	1858 m	Lotta
Edelweiss	Col des Mosses-Pic Chaussy	+ 910 m - 910 m	4h20	9.3 km	2346 m	Jean
lundi, 29 septembre 2025				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Saillon-Sentier des oiseaux	+ 80 m - 80 m	3h00	9 km	517 m	Jean
Arnica	Saillon-Sentier des oiseaux	+ 20 m - 20 m	2h30	6 km	465 m	Dominique

## OCTOBRE

Groupe	Lieu et détails	Dénivelé	Durée	Km	Alt. max.	Responsables
jeudi, 2 octobre 2025		08h00 - journée				
Edelweiss	Mayens de My-Etang des 30 pas	+ 579 m - 579 m	4h00	9.1 km	2198 m	Gaston, Lysiane
lundi, 6 octobre 2025				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Fully-Branson et son vignoble	+ 240 m - 240 m	2h00	5.4 km	653 m	Raymonde
Arnica	Fully-Branson en douceur	+ 119 m - 119 m	2h00	3.0 km	535 m	Mireille C.
jeudi, 9 octobre 2025				08h00 - journée		
Edelweiss	La Tzoumaz-Vallon d'Arbi-La Croix de Cœur-La Tzoumaz	+ 663 m - 663 m	4h30	9.8 km	2322 m	Jean, André
lundi, 13 octobre 2025				13h00 - 1/2 journée		
Gentiane	Montagnier-Les Vernays	+ 390 m - 390 m	2h10	6.4 km	1203 m	Jacques
Arnica	Montagnier-Les Mèrelines	+ 154 m - 153 m	1h15	3.8 km	1002 m	Aline
jeudi, 16 octobre 2025				08h00 - journée		
Edelweiss	La Gouille des Dragons	+ 959 m - 959 m	5h00	14.2 km	2631 m	André, Paul-André
<b>lundi, 20 octobre 2025</b>				<b>07h00 - journée - en car les 3 groupes</b>		
Gentiane	Champoussin	+ 152 m - 214 m	2h00	4 km	1683 m	Lysiane
Arnica	Champoussin	+ 152 m - 214 m	2h00	4 km	1683 m	Paul-André Gaston
Edelweiss	Champoussin-Frchette	+ 354 m - 354 m	2h30	6.2 km	1683 m	Roger
<b>jeudi, 30 octobre 2025</b>				<b>Dès 10h</b>		
<b>Assemblée générale: inscription jusqu'au 20 octobre</b>				Toutes les monitrices et moniteurs		



## Nos sponsors

**BOCUSTAXI.CH**

f i q

TAXI SERVICE  
+41 79 524 46 47

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

**Chez Zeza et Acacio**  
Café  
Restaurant  
Pizzeria

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



LUISIER

Boucherie  
*Georgy Mart*

Village des Dornes  
1934 Villars

Tel. 027 776 11 27  
ou 078 874 33 69

*Viande d'Éléonore*

**GENTIANES**  
Sécurisez votre indépendance

les Amis du Moulin  
et du Four à pain  
de Sarreyer



CAFÉ  
TEA-ROOM  
BOULANGERIE  
PATISSERIE

**GENTIANA**



**LA LAITERIE 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



**Anne-Marie Martinal**  
Affiliée indépendante 2023

079 711 49 59  
martinalam@netplus.ch  
Route de la Vallée 33 - 1937 Orsières

« **Quand tu arrives au sommet de la montagne, continue de grimper.** » Proverbe tibétain

## Informations importantes

- Ce programme est établi sous réserve de modifications, en fonction des conditions atmosphériques.
- Pour chaque sortie, un message vous sera adressé avec les informations sur la course. N'oubliez pas de consulter sur votre portable les renseignements par le/la responsable du jour.
- Ouvert aux aînés (60 ans et +), sans inscription préalable
- La participation à une sortie se fait sous votre seule responsabilité.
- Vous devez:
  - être au bénéfice d'une couverture accident
  - porter vos cartes personnelles d'urgence et d'assurance
  - être équipé(e) de matériel adapté pour la marche**chaussures de marche, hautes ou basses mais avec un excellent profil !**



- **Rendez-vous principaux: parking Place « Curala », Le Châble et Etiez/Vollèges au parking 100 m après le poste de police**
- Participation aux frais de transport:  
**Entremont CHF 7.- / Extérieur CHF 10.- / Bus, prix effectif**

**Cotisation annuelle:** CHF 50.- valable pour toutes les activités  
Secrétaire/Caissière: Filliez Véronique 079 737 51 20

### Vos responsables de courses pour cet été

Besse Gaston <i>(responsable Gentiane et Arnica)</i>	079 963 32 41	Michellod Jean-Marie <i>(responsable Edelweiss)</i>	079 361 76 79
Fellay Raymonde <i>(co-responsable Gentiane et Arnica)</i>	079 210 05 70	Marmy André <i>(co-responsable Edelweiss)</i>	079 390 44 61
Comina Mireille	079 279 65 36	Maret Jean	079 518 85 98
Delamorclaz Roger	079 242 72 44	Michellod Aline	079 205 77 91
Farquet Ariane	079 658 61 54	Rossier Mireille	078 757 17 26
Favre Floriane	079 261 99 15	Solioz Dominique	079 911 25 94
Fellay Jacques	079 401 32 21	Tissières Lovey Lysiane <i>(présidente)</i>	078 609 23 66
Lovey Paul-André	079 375 80 09	Treschow Lotta	079 655 80 21

**Pour de belles randonnées en 2025, amitié et bonne humeur.**



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.