

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de raquettes et randonnée hivernale d'Entremont +

Programme hiver 2026





Avec le soutien des communes d'Entremont et de Saxon



Programme des sorties 2026


Date	Course	Moniteur/trice
5 janvier	Randonnée hivernale	André
12:30	Palasuit-Dranse 5 km + 130 m 02:30 h	Roger
8 janvier	Col du Pillon sortie en car	
08:00	Parcours A: Lac Retaud 6.9 km + 227 m 03:00 h	Paul-André
	Parcours B: Lac Retaud 5.6 km + 189 m 02:15 h	Lysiane
12 janvier	Randonnée hivernale	Raymonde
12:30	La Côt-Moay des Comballes 4.9 km + 163 m 02:00 h	Mireille C.
15 janvier	Chandolin sortie en car	
08:00	Parcours A: le Tsappé 7.9 km + 590 m 04:30 h	Gaston
	Parcours B : Pramarin 4.7 km + 230 m 02:15 h	André
19 janvier	Randonnée hivernale	Gaston
12:00	Champsec/Sarreyer 5.4 km 310m 03:45 h	Mireille C.
22 janvier	Anzère	
08:00	Parcours A: les Mayens 6.5 km + 335 m 03:15 h	Dominique
	Parcours B: les Mayens 5.8 km + 289 m 03:00 h	Jean-Marie
29 janvier	Randonnée nocturne en raquettes et randonnée hivernale	
17:30	Parcours A : Bourg-St-Pierre-Plan du Pey 4 km, + 250 m 02:30 h	André
	Parcours B : Parcours adapté en fonction de la névologie	Paul-André
	Parcours RH : Parcours adapté en fonction de la névologie	Lysiane

jeudi : raquettes / lundi : randonnée hivernale

Date	Course	Moniteur/trice
2 février	Randonnée hivernale et raquettes sortie en car	
08:00	Parcours A : Evolène-Lac d'Arbey 4.8 km + 405 m 03:00 h	Paul-André, André
	Parcours RH : Evolène-Les Haudères 4.8 km + 120 m 02:00 h	Lysiane, Dominique
9 février	Randonnée hivernale	Roger
12:30	Verbier Les Esserts-Planards-Bry 4.5 km + 260 m 02:15 h	Lysiane
12 février	Barmasse-Cabane Brunet	Jean-Marie
09:00	12 km + 820 m 06:20 h  	Dominique
19 février	Sortie surprise en car tous les groupes	
A définir	Inscription pour le 12 février 	Tous
23 février	Randonnée hivernale	Gaston
08:00	Leysin-Solacyre 6.8 km + 400 m 02:45 h	André



Programme des sorties 2026

Date	Course	Moniteur/trice
26 février	Champoussin	
08:00	Parcours A: Frachette 6.2 km + 355 m 03:15 h	Paul-André
	Parcours B: Chez Gaby 3.6 km + 200 m 02:00 h	Lysiane
2 mars	Randonnée nocturne en raquettes et randonnée hivernale	
17:30	Parcours A : Champex - Petit Plateau 3.7 km + 187 m 01:30	Paul-André
	Parcours B : Champex - Le Bisse 3.1km +143m 01:30	Gaston
	Parcours RH : Autour de Champex 3 km + 165 m 01:00 h	Lysiane
9 mars	Randonnée hivernale	Raymonde
11:30	Prayon-l'Amône 5.8 km + 185 m 02:30 h	Mireille C.
12 mars	Les Lacs de Bretaye	Lysiane
08:00	5.1 km + 220m 02:30 h	Paul-André
16 mars	Randonnée hivernale et raquettes sortie en car	Gaston, André
08:00	Le Col du Jaun 7.9 km + 255 m 03:15 h	Lysiane, Paul-André

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 2 décembre 2025**, renseignements auprès de Laurent Besse, tél. 079 676 53 38.

Ski de randonnée (peaux de phoque) - le lundi **dès le 5 janvier 2026**, renseignements auprès d'André May, tél. 079 204 22 21 (inscription obligatoire).

Pétanque - le mercredi après-midi au boulodrome du Châble, **dès le 7 janvier 2026**, renseignements auprès de Paul-André Lovey, tél. 079 375 80 09.



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.

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 hivernale

- 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, au Look Sport à Champex (nos sponsors) 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** : Le Châble parking départ rte de Bruson / rte du collège
- Participation aux frais de transports : **Entremont CHF 7.- / extérieur CHF 10.- (CHF 15.- si plus de 150 km)**, ou frais effectifs.

Cotisation annuelle : CHF 50.-

Liste des moniteurs raquettes et randonnée hivernale 2026

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

Solioz Dominique (*co-responsable raquettes*) **079 911 25 94**

Fellay Raymonde (*responsable randonnée hivernale*) **079 210 05 70**

Comina Mireille (*co-responsable randonnée hivernale*) **079 279 65 36**

Besse Gaston **079 963 32 41**

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

f i QR

TAXI SERVICE
+41 79 524 46 47

BoCUS
079 530 83 94 TAXI
079 530 83 94 TAXI
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
villes des Reines
1934 Villeneuve

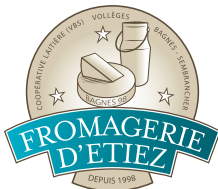
Tel. 027 776 11 27
ou 026 874 33 67

viande d'élevage

 **GENTIANES**
Sécurisez votre indépendance

 **Au Bivouac Napoléon**

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 Curial 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