

## Remarques

- 1) Vous pouvez obtenir des renseignements sur la course programmée en appelant la/le responsable, dont le numéro de téléphone figure au bas de cette page.
- 2) Toutes les courses se font en car. Prévoir des chaussures de rechange pour le retour.
- 3) Chacune et chacun doit impérativement s'inscrire pour les sorties, même pour les abonné-e-s et les monitrices-teurs.
- 4) En cas d'empêchement de dernière minute, merci d'informer la/le responsable de course par téléphone ou par courriel: [marche.senior@gmail.com](mailto:marche.senior@gmail.com)

## Équipe d'encadrement

<b>Responsables</b>	CHRISTIN	John	079 602 83 38
	KOLB	Anne-Marie	076 499 87 26

<b>Monitrices/teurs</b>	BRUCHEZ	Françoise	079 464 03 22
	BUECHE	Danielle (Dadoue)	079 663 80 71
	CATTIN	Jean-Pierre	079 473 00 02
	CHAMMARTIN	Danielle	079 483 31 05
	GAGLIARDI	Fabienne	076 506 63 62
	LÄSER	Jean-Claude	079 322 31 94
	PREVITI	Rosa	079 657 79 67
	ROUILLER	Irène	079 588 47 30
	RUH	Monique	078 638 16 49
	UDRIOT	Danielle	079 588 97 91
VOGT	Marie-Noëlle	079 607 59 67	



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.

Sport et Mouvement

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

## Groupe de randonnée de Monthey et environs +

Programme 2026



[www.marcheseniors.com](http://www.marcheseniors.com)



# Programme 2026

[www.marcheseniors.com](http://www.marcheseniors.com)

**23 avril**      **Chexbres – Lac de Bret**  
**Dép: 9:00**      **Resp.: Monique Ruh**      **Fr. 30.-**  
*Mise en jambe autour du joli lac de Bret, lac artificiel, mais aux rives sauvages.*

**7 mai**      **Gampel – Bratsch**  
**Dép: 8:00**      **Resp.: Irène Rouiller**      **Fr. 35.-**  
*Du bord de la Lonza et du Rhône jusqu'au nid d'aigle de Bratsch.*

**21 mai**      **Dent de Vaulion**  
**Dép: 7:30**      **Resp.: Danielle Chammartin**      **Fr. 40.-**  
*La Dent de Vaulion par beau temps!...*

**11 juin**      **Arpilles / Ravoire**  
**Dép: 9:00**      **Resp.: Jean-Pierre Cattin**      **Fr. 30.-**  
*Superbe vue à 360°: Alpes vaudoises, bernoises, valaisannes et massif du Mont Blanc.*

**25 juin**      **Argentières**  
**Dép: 8:00**      **Resp.: Dadoue Bueche**      **Fr. 35.-**  
*Une course magnifique avec une vue imprenable sur le Mont-Blanc et le barrage d'Emosson.*

**9 juillet**      **St-Luc**  
**Dép: 7:30**      **Resp.: John Christin**      **Fr. 40.-**  
*Autour du Grand bisse de St-Luc et du bisse Roux, réhabilités depuis 2023.*

**23 juillet**      **Arolla**  
**Dép: 8:00**      **Resp.: Françoise Bruchez**      **Fr. 45.-**  
*Sous les Aiguilles Rouges d'Arolla en direction de Pra Gra et de la Tête du Tronc.*

**6 août**      **Leysin – Berneuse**  
**Dép: 8:00**      **Resp.: Rosa Previti**      **Fr. 30.-**  
*Sentiers des trois tours: la Tour d'Ai, la Tour de Mayen et la Tour de Famelon.*

**20 août**      **Grande Dixence**  
**Dép: 7:30**      **Resp.: Danielle Udriot**      **Fr. 40.-**  
*«Fleurs variées admirerons, bouquetins nous guetteront et peut-être... nous les verrons.»*

**3 septembre**      **Emosson**  
**Dép: 8:00**      **Resp.: Jean-Claude Läser**      **Fr. 35.-**  
*Et si vous rencontriez un dinosaure?*

**17 septembre**      **Morgins**  
**Dép: 9:00**      **Resp.: Fabienne Gagliardi**      **Fr. 30.-**  
*Une jolie balade dans le vallon du They jusqu'au lac de Chesery puis au lac Vert.*

**1<sup>er</sup> octobre**      **Lac des Toules**  
**Dép: 8:00**      **Resp.: Irène Rouiller et A-M Kolb**      **Fr. 35.-**  
*Le long et sur les hauteurs du Lac des Toules.*

**15 octobre**      **Réserve**

**22 octobre**      **Charmey – Les Invuettes – Course finale**  
**Dép: 8:00**      **Resp.: Dadoue Bueche et J. Christin**      **Fr. 35.-**  
*Dans la nature de la Vallée du Gros-Mont, vous avez rendez-vous entre authenticité et convivialité...*

## Précisions

Les indications de dénivelé et de durée seront communiquées sur l'invitation. Attention: Certaines courses pourront avoir un parcours quasi semblable pour les Rhodos et les Gentianes, en fonction du lieu.

Cotisation annuelle: 50.- / pers.

Montant unique pour les 4 niveaux de randonnées. Cette cotisation donne également le droit de participer à la Randonnée douce.

Assurance: La participation aux sorties est sous la responsabilité individuelle. Il convient d'être couvert contre les accidents, y compris pour le transport terrestre et aérien. Veiller à avoir sa carte personnelle d'urgence et sa carte d'assurance.

Équipement: Chaussures avec profil adapté, bâtons, pique-nique, boisson... et bonne humeur! La course n'est renvoyée qu'en cas de temps exécrable.

En cas d'annulation d'une course, vous serez informés par courriel.

Groupes:

<b>ADONIS</b>	Effort Intensif+Rythme Soutenu	Dén. +500m à +800m.
<b>EDELWEISS</b>	Effort Soutenu+Rythme Adapté	Dén. +500m à +800m.
<b>RHODOS</b>	Effort Moyen+Rythme Adapté	Dén. +300m à +600m.
<b>GENTIANES</b>	Effort Adapté+Rythme Adéquat	Dén. +100m à +250m.