

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de Nendaz Marche et marche douce *Les Trotteurs de la Printze*

Programme 2019



Avec le soutien
de la commune



Les activités proposées par les Trotteurs de la Printze

Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.

Marche

Responsable: Robert Favre

La randonnée permet de s'évader d'un monde pressé, complexe et souvent stressant. Circulation sanguine, respiration, musculature et mobilité seront sollicitées et renforcées.

Découvrez dans la convivialité les merveilleuses régions du Valais et d'ailleurs. A vos marches! Prêt? Partez....

Afin de satisfaire le plus grand nombre, 2 voire 3 itinéraires de randonnée de difficultés différentes sont proposés tous les lundis agendés.

Marche douce Les Baladeurs

Responsables: Babeth Bornet et Penny Pacifico

La marche douce une activité pour tous.

Le plaisir d'effectuer des petites marches en agréable compagnie.

Une marche douce jusqu'à 7km et 200 m de dénivelé est proposée tous les jeudis programmés.

Fleurs et nature

Responsable: Charly Antonin

Marches découvertes, 1 x/mois le mercredi.

Maximum 4 sorties/an. Infos transmises par sms en temps voulu.



Tous les participants aux randonnées du lundi et du jeudi ont l'occasion de se retrouver lors des sorties suivantes:

13 mai 2019

17 juin 2019

12 août 2019

28 août 2019

09 au 11 septembre 2019

23 novembre 2019

La Suisse bouge, à Haute-Nendaz

Ovronnaz, sortie avec le groupe d'Entremont

Mémorial

Journée cantonale à Brigue

Séjour à Annecy

Assemblée générale

Informations générales à tous

Inscriptions

Hormis pour les sorties en car et autres cas particuliers, les inscriptions ne sont pas nécessaires. Pour les renseignements chaque participant peut s'adresser au chef de course.

Cotisation annuelle

La cotisation annuelle est de 50 francs. Elle donne droit de participer activement à la vie du groupe.

Communication

Un SMS est envoyé à tous les participants, au plus tard la veille de la course. Il contient les informations concernant le déplacement et si nécessaire des informations complémentaires à ce programme.

Responsabilité

Le participant s'inscrit de sa propre volonté et en toute conscience; il est donc de sa responsabilité d'estimer si son état de santé lui permet de participer à ce genre d'activités. Il veille à être au bénéfice d'une assurance accident.

Consignes aux randonneurs

- ✓ Choisir, en toute connaissance de cause, l'activité, l'itinéraire, le groupe qui lui convient
- ✓ Intégrer le groupe le plus adapté à sa forme physique du moment
- ✓ Choisir de s'incorporer dans un groupe sous-entend d'être capable d'en respecter l'allure
- ✓ Suivre les consignes et les recommandations des moniteurs
- ✓ Informer un moniteur ou le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe, mettre votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler, rappeler au serre-file votre arrêt
- ✓ Avoir sur soi sa propre trousse pharmacie (crème solaire, antalgiques, pansements, médicaments personnels etc.)
- ✓ Etre équipé de manière adéquate: chaussures adaptées à l'exercice de la randonnée, vêtements adaptés aux conditions météorologiques, sac à dos avec le ravitaillement nécessaire, éventuellement des bâtons
- ✓ Avoir sur soi, dans la poche externe de son sac à dos ou dans une poche accessible d'un vêtement la carte personnelle d'urgence. Elle permet de gagner du temps en cas d'une intervention de secouristes.



Photos et Vidéos

Le membre accepte que les photos de groupe, films pris pendant les sorties puissent être utilisés par l'association et diffusés sur internet à des fins de promotion de nos activités. L'association n'assume aucune responsabilité quant à l'usage qui pourrait être fait de ces photos par des tiers.

Le programme peut être modifié à tout moment en fonction de l'état du terrain et de la météo.

Les randonnées du lundi

Données techniques

Les données des itinéraires indiquées dans ce document sont calculées par SuisseMobile.

Le temps de marche correspond à la durée effective de marche.

En général, pour les groupes les plus rapides chez les Trotteurs le temps de marche correspond à celui calculé par SuisseMobile, pour les groupes les plus lents il faut ajouter 30 %.

Forme physique

Chaque participant prend connaissance des données techniques des itinéraires proposés, évalue son aptitude et choisit l'itinéraire et le groupe adéquat.

Le chef de course renseigne les participants sur les difficultés du parcours et les aide à estimer leur niveau d'entraînement.

Il est en droit de refuser une personne dont l'équipement n'est pas conforme ou la forme physique insuffisante.

Déplacements

La plupart des déplacements se font en covoiturage.

L'indemnisation du conducteur est de 5 francs sur la commune de Nendaz sinon 10 francs par participant.

En cas de déplacement en car le montant à payer est 20 francs par personne.



Les randonnées du lundi

29.04 Saillon Déplacement Voitures
Itin. 1 Saillon > Montagnon > Passerelle Farinet > Saillon
Marche: 03h37 - 10.3km - Déniv. +644 m/-647m - alt. max: 1051m **Nik**
Itin. 2 Saillon > Passerelle à Farinet > Saillon
Marche: 02h26 - 6.5km - Déniv. +430 m/-430m - alt. max: 821m **Christian**

06.05 Ergisch Déplacement Voitures
Itin. 1 Turtmann > Ergisch > Turtmann
Marche: 02h48 - 7.5km - Déniv. +527 m/-527m - alt. max: 1092m **Ruth**
Itin. 2 Unterems > Ergisch > Turtmann
Marche: 02h06 - 6.4km - Déniv. +254 m/-610m - alt. max: 1092m **Simon**

13.05 La Suisse bouge Déplacement Voitures
Itin. 1 Haute-Nendaz
Marche: 02h11 - 6.5km - Déniv. +350 m/-345m - alt. max: 1376m **Simon**
Itin. 2 Haute - Nendaz
Marche: 01h17 - 4.2km - Déniv. +186 m/-186m - alt. max: 1350m **Dédé**

Nendaz participera à l'édition 2019 de la Suisse bouge.

Au programme, du sport et une bonne dose de convivialité.

Dans ce cadre là, une visite guidée du village de Haute-Nendaz sera organisée.

20.05 Sapinhaut Déplacement Voitures
Itin. 1 Sapinhaut > Court de Lune > La Boveresse > Sapinhaut
Marche: 03h09 - 8.3km - Déniv. +611 m/-611m - alt. max: 1506m **Véronique**
Itin. 2 Sapinhaut > Pleyeux > Sapinhaut
Marche: 02h20 - 6km - Déniv. +455 m/-454m - alt. max: 1281m **Pierre-Willy**

27.05 Crans Montana Déplacement Voitures
Itin. 1 Les Briesses > Miriougues > Plans Mayens > Moubra > Les Briesses
Marche: 03h25 - 12.2km - Déniv. +444 m/-444m - alt. max: 1632m **Robert**
Itin. 2 Les Briesses > Miriougues > Etang Long > Grenon > Moubra > Les Briesses
Marche: 02h28 - 9.1km - Déniv. +273 m/-273m - alt. max: 1502m **Pierre-Willy**

03.06 Blatten s.Naters Déplacement Car
Itin. 1 Geimen > Stausee Gibidum > Blatten > Geimen
Marche: 03h49 - 9.7km - Déniv. +720 m/-719m - alt. max: 1512m **Robert**
Itin. 2 Geimen > Blindbärgji > Blatten > Geimen
Marche: 02h14 - 6.1km - Déniv. +414 m/-411m - alt. max: 1444m **Véronique**

10.06	Les Pléiades	Déplacement	Car
Itin. 1	Mauguette > Plan de Châtel > Le Molard > Mauguette		
Marche:	03h37 - 10.2km - Déniv. +685 m/-684m - alt. max: 1750m	Rosemarie/Véronique	
Itin. 2	Les Pléiades > Lally > Refuge > Les Pléiades		
Marche:	02h17 - 7.4km - Déniv. +355 m/-361m - alt. max: 1397m		Pierre-Willy
17.06	Ovronnaz	Déplacement	Voitures
Itin. 1	Tourbillon > Patiers > Chamosentse > Loutse > Tourbillon		
Marche:	03h04 - 7.9km - Déniv. +565 m/-560m - alt. max: 1909m	Rosemarie/Robert	
Itin. 2	Tourbillon > Plan Passé > Chou > Ovronnaz		
Marche:	02h48 - 9.3km - Déniv. +399 m/-400m - alt. max: 1520m		Nik
24.06	Moléson	Déplacement	Car
Itin. 1	Plan-Francey > Observatoire > Plan-Francey		
Marche:	02h43 - 6.4km - Déniv. +544 m/-543m - alt. max: 1945m		Christian
Itin. 2	Plan-Francey > Gros-Moléson > Moléson-à-Baron > Plan-Francey		
Marche:	01h48 - 5.3km - Déniv. +336 m/-336m - alt. max: 1543m		Nik
01.07	Fiescheralp	Déplacement	Car
Itin. 1	Fiescheralp > Märjelenstausee > Platta > Fiescheralp		
Marche:	03h51 - 13.3km - Déniv. +468 m/-465m - alt. max: 2393m		Jean-Paul
Itin. 2	Fiescheralp- Furrihütte- Bettmersee- Martisbergeralp- Fiescheralp		
Marche:	02h42 - 8.8km - Déniv. +408 m/-415m - alt. max: 2296m		Babeth
08.07	Cleuson	Déplacement	Voitures
Itin. 1	Cleuson > Grans Bandons > Grand Désert > Cleuson		
Marche:	03h45 - 11.5km - Déniv. +613 m/-606m - alt. max: 2725m		Dédé
Itin. 2	Cleuson > Plan de la Chaux > Cleuson		
Marche:	02h41 - 8.8km - Déniv. +412 m/-414m - alt. max: 2471m	Jean-Paul/Pierre-Willy	
15.07	Ausserberg	Déplacement	Voitures
Itin. 1	Fuxtritt > Wiwannahütte > Fuxtritt		
Marche:	03h04 - 6.6km - Déniv. +680 m/-680m - alt. max: 2460m		Georges
Itin. 2	Fuxtritt > Raaft > Fuxtritt		
Marche:	02h04 - 5.8km - Déniv. +375 m/-374m - alt. max: 1780m		Nik
22.07	Berisal	Déplacement	Car
Itin. 1	Berisal > Bortelhütten > Berisal		
Marche:	03h30 - 8.6km - Déniv. +702 m/-702m - alt. max: 2117m		Ruth
Itin. 2	Rothwald - Berisal		
Marche:	02h30 - 7.8km - Déniv. +332 m/-606m - alt. max: 2092m		Robert

29.07 **Emosson** Déplacement Car
Itin. 1 Barrage > Site des dinosaures > Barrage
Marche: 04h39 - 12.3km - Déniv. +825 m/-825m - alt. max: 2498m **Robert**
Itin. 2 Le Châtelard > Col des Montets
Marche: 02h09 - 7.2km - Déniv. +415 m/-73m - alt. max: 1463m **Pierre-Willy**

05.08 **Anzeinde** Déplacement Car
Itin. 1 Derborence > Anzeinde > Solalex
Marche: 03h02 - 7.5km - Déniv. +586 m/-585m - alt. max: 2038m **Babeth**
Itin. 2 Solalex - Anzeinde > Solalex
Marche: 02h29 - 7.1km - Déniv. +471 m/-471m - alt. max: 1898m **Christian**

12.08 **Mémorial** Déplacement Voitures
Itin. 1 Tracouet > Les Champs Ferret > Tortin
Marche: 03h35 - 10.2km - Déniv. +572 m/-723m - alt. max: 2574m **Jean-Paul/Robert**
Itin. 2 Tortin > le Jardin Japonais > Tortin
Marche: 02h10 - 6.3km - Déniv. +405 m/-406m - alt. max: 2446m **Ruth**

19.08 **Simplon** Déplacement Car
Itin. 1 Visperterminen > Bistinepass > Simplonpass
Marche: 04h48 - 13.4km - Déniv. +957 m/-927m - alt. max: 2419m **Robert**
Itin. 2 Simplonpass > Bistinepass > Simplompass
Marche: 03h46 - 11.2km - Déniv. +645 m/-645m - alt. max: 2454m **Dédé**
Itin. 3 Simplon > Blatte > Hopsche > Simplon
Marche: 02h25 - 8.2km - Déniv. +380 m/-381m - alt. max: 2178m **Nik**

28.08 **Journée cantonale à Brigue** Déplacement Car

**Journée rencontre de tous les groupes de marche du Valais,
placée sous le patronage de Pro Senectute Valais**

02.09 **Mont Noble** Déplacement Voitures
Itin. 1 Le Chiesso > Tête des Planards > Mont Noble > Le Chiesso
Marche: 05h02 - 12.7km - Déniv. +995 m/-1000m - alt. max: 2670m **Robert**
Itin. 2 Le Chiesso > Tête des Planards > Col de Cou > Le Chiesso
Marche: 04h31 - 11.8km - Déniv. +884 m/-884m - alt. max: 2529m **Babeth**
Itin. 3 Le Chiesso > Tête des Planards > La Louère > Le Chiesso
Marche: 02h57 - 9.5km - Déniv. +485 m/-495m - alt. max: 2305m **Ruth**

09.09 **Séjour à Annecy** Déplacement Car

Trois jours à Annecy du 9 au 11 septembre 2019 (marche/marche douce + visites)

16.09	Saas - Grund	Déplacement	Car
Itin. 1	Saas-Almagell > Almageller-Alp > Kreuzboden		
<i>Marche:</i>	04h03 - 10.5km - Déniv. +1026 m/-280m - alt. max: 2522m		Robert
Itin. 2	Saas-Grund > Saas-Fee > Saas-Almagell		
<i>Marche:</i>	02h50 - 8.9km - Déniv. +433 m/-302m - alt. max: 1873m		Christian
23.09	Petit Mt Bonvin	Déplacement	Voitures
Itin. 1	Colombire > La Tièche > Montagne du Plan > Béveron > Colombire		
<i>Marche:</i>	04h08 - 12.8km - Déniv. +663 m/-663m - alt. max: 2397m		Robert
Itin. 2	Colombire > La Tièche > Montagne du Plan > Colombire		
<i>Marche:</i>	02h38 - 9.2km - Déniv. +398 m/-398m - alt. max: 1894m		Pierre-Willy
30.09	La Fouly	Déplacement	Car
Itin. 1	La Fouly > Ferret > La Peule > Léchère > La Fouly		
<i>Marche:</i>	04h18 - 12.9km - Déniv. +736 m/-736m - alt. max: 2074m		Dédé
Itin. 2	La Fouly > Ferret > Les Ars Dessous > La Fouly		
<i>Marche:</i>	02h38 - 9.1km - Déniv. +380 m/-380m - alt. max: 1819m		Nik
07.10	Oberu	Déplacement	Voitures
Itin. 1	Oberu > Bachalp > Wysssee > Obere Guggerhubel > Oberu		
<i>Marche:</i>	03h39 - 11.2km - Déniv. +612 m/-612m - alt. max: 2397m		Nik
Itin. 2	Oberu > Galm > Wysssee > Obere Guggerhubel > Oberu		
<i>Marche:</i>	02h15 - 7.5km - Déniv. +325 m/-325m - alt. max: 2396m		Véronique
14.10	Grächen	Déplacement	Car
Itin. 1	Grächen > Hannigalp > Grächen		
<i>Marche:</i>	02h50 - 7.4km - Déniv. +577 m/-577m - alt. max: 2122m		Christian
Itin. 2	Grächen > Gasenried > Grächen		
<i>Marche:</i>	01h58 - 7km - Déniv. +229 m/-229m - alt. max: 1811m		Pierre-Willy
21.10	Inden	Déplacement	Voitures
Itin. 1	Inden > Pfarschong > Inden		
<i>Marche:</i>	04h25 - 11.6km - Déniv. +827 m/-827m - alt. max: 1799m		Babeth
Itin. 2	Inden > Bodmen > Larschi > Inden		
<i>Marche:</i>	02h53 - 9.6km - Déniv. +470 m/-470m - alt. max: 1584m		Ruth
28.10	Leysin	Déplacement	Car
Itin. 1	Leysin > La Riondaz > Leysin		
<i>Marche:</i>	03h03 - 7.8km - Déniv. +587 m/-587m - alt. max: 1979m		Simon
Itin. 2	Leysin > Prafandaz > Joux des Vents > Leysin		
<i>Marche:</i>	01h36 - 5.1km - Déniv. +292 m/-292m - alt. max: 1703m		Robert

04.11	Chermignon	Déplacement	Voitures
Itin. 1	Chermignon-d'en-Bas > Corin-de-la Crête > Darnona > Chermignon		
<i>Marche:</i>	03h28 - 10.2km - Déniv. +602 m/-602m - alt. max: 1209m		Robert
Itin. 2	Chermignon-d'en-Bas > Montana > Diogne > Chermignon-d'en-Bas		
<i>Marche:</i>	02h43 - 7.6km - Déniv. +487 m/-487m - alt. max: 1210m		Jean-Paul/Dédé
11.11	Raron	Déplacement	Voitures
Itin. 1	Raron > Naturbrücke > St-German > Raron		
<i>Marche:</i>	02h57 - 7.6km - Déniv. +539 m/-539m - alt. max: 1094m		Ruth
Itin. 2	Raron > St-German > Rarnerkumme > Raron		
<i>Marche:</i>	02h29 - 6.9km - Déniv. +418 m/-418m - alt. max: 1009m		Véronique
18.11	Bisse de Lentine	Déplacement	Voitures
Itin. 1	Mont D'Orge > Bisse de Lentine > Grimisuat > Mont D'Orge		
<i>Marche:</i>	03h32 - 12.9km - Déniv. +393 m/-393m - alt. max: 871m		Véronique
Itin. 2	Mont D'Orge > Bisse de Lentine > Drône > Mont D'Orge		
<i>Marche:</i>	02h40 - 9.7km - Déniv. +280 m/-280m - alt. max: 835m		Pierre-Willy

**Des sujets de sensibilisation à la santé et à la sécurité du randonneur
seront proposés lors de certaines sorties.**



Les balades du jeudi

Déplacements

La plupart des déplacements se font en bus grâce à la collaboration de la commune et de Jean-Pierre Mariéthoz.

Ils sont complétés par des voitures privées.

Chaque participant verse 3 francs au conducteur de son véhicule y compris le bus communal (participation au défraiement communal).



Les balades du jeudi

Date	Lieux	km	Dén.+	Dén.-	CC	Accompagnant
02.05	Vétroz - Château de la Soie	3.7	185	185	Jean-Paul	Dédé
09.05	Vex-Combioule	4.4	104	291	Edgar	Simon
13.05	La Suisse bouge	3.2	106	106	Marianna	Babeth
Nendaz participera à l'édition 2019 de la Suisse bouge.						
Au programme, du sport et une bonne dose de convivialité.						
Dans ce cadre là, une visite guidée du village de Haute-Nendaz sera organisée.						
23.05	Veysonnaz	5.8	159	159	Dédé	Marianna
06.06	Bisse de Baar	3.2	133	133	Marianna	Penny
13.06	Bisse de Vex	5.7	158	158	Robert	Babeth
17.06	Ovronnaz	3.9	161	161	Penny	Jack
27.06	Bleusy Bisse Vieux	6.5	179	179	Véronique	Pierre-Willy
04.07	Auddes Chem.Neuf	6.0	177	177	Pierre-Willy	Véronique
11.07	Bramois la Borgne	4.8	111	111	Simon	Penny
18.07	La Crettaz s/Euseigne	3.2	294	245	Edgar	Babeth
25.07	Salins	5.2	133	117	Marianna	Babeth
08.08	Ecône	5.8	66	66	Christian	Babeth
12.08	Mémorial	3.2	105	105	Simon	Penny
22.08	Lac de Géronde	4.8	111	111	Simon	Babeth
28.08	Journée cantonale				Penny	Babeth
Journée rencontre de tous les groupes de marche du Valais, placée sous le patronage de Pro Senectute Valais						
05.09	Bisse d'Euseigne	4.4	25	275	Edgar	Simon
Trois jours à Annecy du 9 au 11 septembre 2019						
Marche, marche douce + visites						
19.09	Les Iles	6.3	24	24	Penny	Jack
26.09	Pra Comoun	4.2	203	203	Dédé	Babeth
03.10	Pracondu - Bisse de Saxon	5.2	212	212	Simon	Edgar
10.10	Siviez	4.8	208	208	Dédé	Babeth
17.10	La Mury	4.4	186	186	Babeth	Michel
24.10	Bisse de la Tsandraz	5.6	150	150	Babeth	Dédé
31.10	Prachâvio	7.2	171	171	Penny	Jack
07.11	Château de la Soie	3.6	214	214	Penny	Jack
14.11	La Teise Dzora	5.5	221	221	Dédé	Babeth
21.11	Bisse de Lentine	6.3	160	160	Penny	Jack

Encadrement

Comité

André Praz	079 361 60 55	praz.andre@netplus.ch	Président
Anne-Thérèse Bourban	079 581 06 77	atbourban@netplus.ch	Repr. Baladeurs
Annette Fournier	079 501 06 20	aafournier@netplus.ch	Caissière
Edgar Mariéthoz	079 931 60 43	edgarmariethoz@outlook.com	Vice-Président
Louis Egger	079 103 82 51	legger@bluewin.ch	Secrétaire
Marianna Glassey	079 351 18 43	marieglassey@romandie.com	Manifestations
Robert Favre	079 826 25 86	robert.favre@bluewin.ch	Resp. Technique

Moniteurs

Babeth Bornet	079 703 88 45	babeth.bornet@gmail.com	Resp. Marche douce
Christian Ruegger	079 611 19 69	jchruegger@bluewin.ch	
Dédé Baeriswyl	079 607 65 87	baeriswyl48@bluewin.ch	
Edgar Mariéthoz	079 931 60 43	edgarmariethoz@outlook.com	En formation
Georges Mariéthoz	079 219 66 31	georges.mariethoz@bluewin.ch	
Jack Pacifico	079 336 84 46	jackpacifico1@gmail.com	
Jean-Paul Piwowarczyk	079 349 47 50	piwo@vtxnet.ch	En formation
Marianna Glassey	079 351 18 43	marieglassey@romandie.com	En formation
Nik Tobler	076 412 19 41	tobler.nik@netplus.ch	
Penny Pacifico	079 336 84 46	pennypacifico@gmail.com	Resp. Marche douce
Pierre-Willy Bourban	079 362 31 32	bourwilly@gmail.com	
Robert Favre	079 826 25 86	robert.favre@bluewin.ch	
Rosemarie Stalder	079 504 82 33	stalderrosemarie@gmail.com	En formation
Ruth Glassey	079 385 51 91	rjlglassey@yahoo.fr	
Simon Fournier	079 340 76 82	sifournier@bluewin.ch	
Véronique Bourban	079 936 82 15	bourwilly@gmail.com	

Aides Moniteurs

Charly Antonin	079 569 57 31	antonin.charly@gmail.com	Notre Photographe
Jacqueline Maire	079 958 87 47	jacqueline.maire46@gmail.com	
Marie-Claude Délèze	079 774 40 34	mcd.deleze@hotmail.com	
Michel Fournier	079 532 12 47	fourmich53@gmail.com	
Norbert Charbonnet	079 825 71 35	norbert.charbonnet@hotmail.ch	
Peter Eggel	079 732 31 47	peter.eggel@netplus.ch	

Les Amis des Trotteurs

Gily Bourban	079 460 93 27	gbourban@proactive-partners.ch	
--------------	---------------	--------------------------------	--