

Sport et Mouvement

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

# Groupe de Nendaz Raquettes et marche douce *Les Trotteurs de la Printze*

Programme 2020 [www.trotteursdelaprintze.ch](http://www.trotteursdelaprintze.ch)



Avec le soutien de la  
commune de Nendaz



## Les activités proposées par les Trotteurs de la Printze

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

### Raquettes

**Responsable Robert Favre**

La marche avec raquettes est à la portée de tous. Afin de satisfaire le plus grand nombre, 2 voire 3 itinéraires de difficultés différentes seront proposés tous les lundis agendés. Selon les conditions d'enneigement la sortie «Raquettes» peut être remplacée par une randonnée pédestre.

A vos raquettes! Prêt? Partez...

### Marche douce: les Baladeurs

**Responsables: Penny Pacifico et Marianna Glassey**

Le but est de réunir les aînés la commune de Nendaz et des environs, de favoriser les contacts, de maintenir les capacités motrices et relationnelles. Pour ce faire nous organisons depuis 2017 des marches sur neige ou en plaine.

Cet hiver le rendez-vous est fixé tous les jeudis à 13h15 à Peteré, Basse-Nendaz. En fonction de la météo, les balades seront choisies en plaine ou en marche sur neige.

En cas de mauvais temps, la commune de Nendaz met à notre disposition la salle du foyer Saint-Jacques à Haute-Nendaz, où des activités seront proposées: jeux, films, discussions, et plus selon vos envies. L'important, c'est de sortir de chez soi et de faire des rencontres.

### Raquettes nocturnes (en collaboration avec le ski-club Arpettaz)

**Responsable: Edgar Mariéthoz**

En collaboration avec le ski-club Arpettaz, les Trotteurs de la Printze organiseront 2 sorties raquettes nocturnes à Pra da Dzeu. Ces soirées seront ouvertes à toute la population indigène ou touristique ainsi qu'à tous les membres. Elles se dérouleront le 27 décembre 2019 et le 2 janvier 2020. Elles seront agrémentées de fondues (à choix: nature, tomates ou bolets) au local du triage forestier, Ecoforêt Nendaz-Isérables sur la route de Pracondu.

### Fleurs et nature

**Responsable: Charly Antonin**

Marche découverte des Bulbocodes à Branson. Un mercredi de fin février/début mars

### Ski de randonnée

**Responsable: Robert Favre**

Deux randonnées dans un cadre sécurisé sont proposées. 1 sortie de jour et 1 de nuit entre forêts et domaines skiables. Dates à définir.

## Informations générales à tous

### Inscriptions

Hormis pour les sorties en car et autres cas particuliers, les inscriptions ne sont pas nécessaires.

### 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 toutes les participantes, au plus tard la veille de la course. Il contient, au minimum, les informations techniques des itinéraires et celles concernant le déplacement.

**L'annulation d'une course peut être annoncée jusqu'à 2 heures avant le départ!**

### Responsabilité

La participante 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. Elle veille à être au bénéfice d'une assurance accident.

### Consignes générales à toutes les participantes

- ✓ Prendre connaissance des données techniques des itinéraires proposés, évaluer son aptitude, choisir l'itinéraire et 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.
- ✓ En cas de doute, s'adresser à la cheffe de course.
- ✓ Suivre les consignes et les recommandations des monitrices.
- ✓ Informer une monitrice ou la serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe, mettre votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler, rappeler à la serre-file votre arrêt.
- ✓ Etre équipée de manière adéquate: chaussures adaptées à l'exercice de l'activité concernée, matériel en ordre et bien réglé (raquettes, crampons), vêtements adaptés aux conditions météorologiques, sac à dos si 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,
  - sa propre trousse pharmacie (crème solaire, antalgiques, pansements, médicaments personnels etc.),
  - le ravitaillement personnel.



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

### Photos et Vidéos

Les membres acceptent 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 itinéraires raquettes sont tracés selon l'enneigement le jour de la reconnaissance.

Les données ne sont donc pas disponibles lors de l'élaboration de ce programme, elles seront communiquées par sms.

Le temps de marche correspond à la durée effective de marche avec les raquettes, calculé par SuisseMobile.

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%.

### Déplacements

La plupart des déplacements se font en covoiturage.

L'indemnisation de la conductrice est de 5 francs sur la commune de Nendaz sinon 10 francs par participante.

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

### Ravitaillement

Si une possibilité de prendre une collation est identifiée sur un parcours – cabane, buvette, restaurant – elle sera indiquée dans le sms par «**Collation possible**». Ceci n'exclut pas la nécessité d'être autonome au niveau du ravitaillement.



## Les randonnées du lundi

Hormis pour les cas précisés, la date sera fixée en fonction des conditions d'enneigement et/ou de la météo.

Lieux	Déplacement	CC Itinéraire 1	CC Itinéraire 2	Remarques
Anzère	Voitures	Babeth	Véronique	
Fieschertal	Car	Dédé	Christian	*
L'Arpille	Voitures	Babeth	PWB	
Les Diablerets	Car	Véronique	PWB	*
Les Haudères	Car	Véronique	Babeth	*
Liddes	Car	Jean-Daniel	Robert	*
Mandelon	Voitures	Robert	Dédé	
Montana	Voitures	Dédé	Christian	
Nax	Voitures	Simon	Jean-Daniel	
Nendaz	Voitures	Simon	Dédé	***
Racl'Agettes	Voitures	Robert	Babeth	**
Vallorcine	Car	Robert	Jean-Daniel	*
Vercorin	Car	Jean-Daniel	Véronique	*

\* Inscription requise

\*\* Inscription requise. Sortie nocturne avec raclettes au feu de bois en pleine nature.  
Prix 20 CHF/pers.

\*\*\* Avec le groupe Hérémente/Vex

### Les dates planifiées

Janvier 06, 13, 20, 27

Février 03, 10, 17, 24

Mars 02, 09, 16, 23, 30

### Dates fixées

27 Janvier 2020

Sortie commune avec le groupe de Vex/Hérémente  
pour tous les membres

20 Janvier 2020

Sortie nocturne Racl'Agettes

## Les balades du jeudi

### Principe

Les balades seront choisies (marche sur neige ou plaine) en fonction des conditions météo, de l'enneigement et de l'état des parcours.

Les marches sur neige	Les balades en plaine
Les marches sur neige sont prévues uniquement par beau temps, et choisies en fonction de l'état de préparation des parcours par la commune. Chaque parcours sera reconnu la veille ou le matin même de la balade. Les marches sur neige se pratiqueront uniquement avec crampons et bâtons de ski munis de rondelles et les vêtements seront adaptés aux conditions du jour.	Les conditions de balades en plaine durant l'hiver sont les mêmes que celles pour l'été, de bons souliers, des habits adaptés, des bâtons avec rondelles et des crampons. En cas de risque de verglas et de mauvais temps, les sorties pourront être remplacées par d'autres activités selon décision de la cheffe de course.

### Déplacements

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

Ils sont complétés par des voitures privées.

Chaque participante verse 3 francs à la conductrice de son véhicule y compris le bus communal (participation au défraiement communal).

### Consignes spécifiques aux participantes à la marche douce

- ✓ Etre équipée de bâtons et de crampons pour la marche sur neige.
- ✓ 1 boisson chaude est particulièrement indiquée.
- ✓ Etre à même d'effectuer 5 à 7 kilomètres avec un dénivelé de 100 à 200 mètres.



## Les sorties du jeudi

La date sera fixée en fonction des conditions d'enneigement et/ou de la météo.

Lieux	CC	Accompagnant	Remarques
Antenne	Simon	Edgar	Marche sur neige
Conthey Bourg	Edgar	Marianna	Marche
Golf club de Sion	Penny	Jack	Marche
Leytron	Marianna	Jean-Paul	Marche
Ormone	Jack	Penny	Marche
Pra da Dzeu	Simon	Jean-Paul	Marche sur neige
Pralong	Edgar	Jean-Paul	Marche sur neige
Saillon	Penny	Jack	Marche
Saxon	Edgar	Marianna	Marche
Sedunum	Marianna	Jean-Paul	Marche
Siviez	Jean-Paul	Simon	Marche sur neige
Vétroz	Jean-Paul	Edgar	Marche

### Les dates

Janvier 09, 16, 23, 30  
Février 06, 13, 20, 27  
Mars 05, 12, 19, 26  
Avril 02



# 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			M	RQ	MD
Babeth Bornet	079 703 88 45	babeth.bornet@gmail.com	X	X	
Christian Ruegger	079 611 19 69	jchruegger@bluewin.ch	X	X	
Dédé Baeriswyl	079 607 65 87	baeriswyl48@bluewin.ch	X	X	
Jack Pacifico	079 336 84 46	jackpacifico1@gmail.com	X	X	
Jean-Daniel Antille	079 628 32 78	jeandaniel.antille@gmail.com	X	X	
Penny Pacifico	079 336 84 46	pennypacifico@gmail.com	X	X	
Pierre-Willy Bourban	079 362 31 32	bourwilly@gmail.com	X	X	
Robert Favre	079 826 25 86	robert.favre@bluewin.ch	X	X	
Simon Fournier	079 340 76 82	sifournier@bluewin.ch	X	X	
Véronique Bourban	079 936 82 15	bourwilly@gmail.com	X	X	
Georges Mariéthoz	079 219 66 31	georges.mariethoz@bluewin.ch	X		
Jean-Paul Piwowarczyk	079 349 47 50	piwo@vtxnet.ch	X		
Nik Tobler	076 412 19 41	tobler.nik@netplus.ch	X		
Ruth Glassey	079 385 51 91	rjlglassey@yahoo.fr	X		
Edgar Mariéthoz	079 931 60 43	edgarmariethoz@outlook.com			X
Marianna Glassey	079 351 18 43	marieglassey@romandie.com			X
Rosemarie Stalder	079 504 82 33	stalderrosemarie@gmail.com	En formation		
<i>Formation esa/Pro Senectute M=Marche MD=Marche Douce RQ=Raquettes</i>					
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	gilbert.bourban@proactive.swiss			