

2015 avec les Trotteurs de la Printse



Texte: Simon Fournier
Photo: LDD

L'hiver 2015 touche à sa fin et les Trotteurs ont hâte de chausser les souliers de marche. Nous avons vécu une saison de raquettes quelque peu chahutée par un manque de neige important qui a obligé les responsables à changer d'itinéraire pratiquement chaque lundi. De ce fait, les sorties sans raquettes se sont poursuivies jusqu'à Noël dans des conditions quasi estivales. C'est la première fois en deux ans d'existence qu'une course est annulée, le lundi 2 mars, en raison d'une météo exécrable et dangereuse.

Que de belles journées passées: de la Fouly à l'alpage de l'Arpille ou de Lovégno à Aminona, sans oublier celles vécues dans notre beau valon. Plus particulièrement, la magnifique balade au clair de lune dans la région du Bleusy. Une fin d'hiver qui s'achève en beauté, sans incident, avec des participants en forme, prêts pour de nouvelles aventures.

Si ces aventures vous intéressent, contactez-nous ou rejoignez-nous le lundi.

Programme de marche Printemps - Été - Automne

- 20 avril: pause
- 27 avril: Saint-Maurice-de-Lagues
- 4 mai: Gampel - Jeizinen
- 7 mai: visite du village d'Aproz en collaboration avec le patrimoine Nendard
- 11 mai: Pétééré - Pierre Grosse
- 18 mai: Cordona - Aminona
- 1^{er} juin: Unterbäch - Bürchen
- 8 juin: Mayens de Veysonnaz
- 15 juin: Cabane Demècre
- 22 juin: Eischoll
- 29 juin: Torgon
- 6 juillet: Barrage du Rawyl

- 13 juillet: Bisse du Tsittoret
- 20 juillet: Mandelon
- 27 juillet: Pause
- 3 août: Pause
- 10 août: Marche du Souvenir Tortin - Prarion - Dents Rousses
- 17 août: Tortin
- 24 août: Saint-Barthélémy
- 31 août: Cabane de Tourtemagne
- 7 septembre: Morgins - Châtel région
- 14 septembre: Cabane de Moiry
- 21 septembre: Ritzingen
- 28 septembre: Simplon - Simplon village
- 5 octobre: Croix de Cœur
- 12 octobre: Derborence
- 19 octobre: La Gemmi
- 26 octobre: Morgins - Portes du Culet
- 2 novembre: Bramois - Ossonna
- 9 novembre: Bisse de la Tsandra
- 15 novembre: assemblée générale.

Complément au programme

Du 4 au 9 mai, aura lieu la semaine de sport programmée par Nendaz Sport. Depuis plusieurs années, la confrérie du moulin profite de ces journées pour organiser la visite des villages Nendards et cette année, c'est au tour d'Aproz. Cette visite se fera en collaboration avec les Trotteurs de la Printse et toute la population Nendette y est cordialement invitée. Le départ se fera devant l'église à 18 h 30, la balade durera un peu plus de 1 h 30 et sera suivie par le verre de l'amitié.

Continuer à progresser dans le suivi des Trotteurs

Parmi les 120 membres des Trotteurs, les souhaits et les capacités physiques sont variables pour chaque personne. Une partie des participants attend le lundi pour retrouver les amis, pour partager des moments d'échanges et d'amitié en se régalant de paysages différents à chaque sortie, tout en profitant d'un peu d'exercice sans trop se bousculer. L'autre partie participe aux sorties des Trotteurs également pour les mêmes raisons mais sont demandeurs de plus d'effort, quitte à pénaliser quelque peu l'autre partie du groupe. Depuis plusieurs mois, nous avons la chance de profiter d'un groupe d'aides coaches qui nous permet de palier, petit à petit, à ces inconvénients, en facilitant la formation plus ou moins spontanée de sous-groupes, afin que chaque participant puisse trouver son compte (ni trop ni trop peu).

Comment éviter ou plutôt, limiter les erreurs

Nous avons fait appel au Dr Jean Etienne Fournier, spécialiste en médecine du sport, à une conférence durant laquelle, il traitera de l'importance du sport et de ses limites, plus particulièrement pour les 55 ans et plus. Cette soirée aura lieu le jeudi 16 mai à 19 h 30 à la salle du centre sportif à Haute-Nendaz. Toute la population concernée est invitée (entrée gratuite).