

Sport et Mouvement

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

# Groupe de Nendaz + Randonnée et randonnée douce *Les Trotteurs de la Printze*

Programme 2024

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



Avec le soutien  
de la commune



# Les activités proposées par les Trotteurs de la Printze

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

Les randonneurs ont pris connaissance du Guide du participant et ont accepté les conditions cadres.

## Randonnée

Responsable : Jean-Daniel Antille

## Randonnée douce : les Baladeurs

Responsables : Marianna Glassey et Edgar Mariéthoz

## Fleurs et nature

Journées thématiques à définir

Infos transmises en temps voulu



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

20 mai	Nendaz bouge
08 juillet	Zermatt
12 août	Mémorial
21 août	Journée cantonale
30 septembre au 2 octobre	Séjour «Balcon du Léman»
À définir	Assemblée générale

## Cotisation annuelle

La cotisation annuelle est de 50 francs au minimum. Tout versement supplémentaire est le bienvenu. Elle donne droit de participer à toutes les activités proposées par le groupe. Ce montant comprend les 10 francs par activité versés à Pro Senectute Valais-Wallis.

## Déplacements

### Les randonnées du lundi

Les déplacements se font en covoiturage ou en car.

L'indemnisation pour les voitures est de 5 francs sur la commune de Nendaz sinon 10 francs par participant.

### Les randonnées du jeudi

La plupart des déplacements se font avec le bus des baladeurs. Les départs ont lieu tous les jeudis à 13h30 du parking de Pétére à Basse-Nendaz. Chaque participant verse 5 francs au conducteur de son véhicule (bus ou voiture privée).

En cas de déplacement en car le montant à payer est 25 francs par personne.

# Programme des randonneurs du lundi

Les données sont calculées par SuisseMobile.

<b>15.04</b>	<b>Aven</b>	<b>Voiture</b>
<b>Itin.1</b>	<b>Aven &gt; Les Nez &gt; Bisse de la Tsandre &gt; Aven</b>	
Marche:	03h18 - 10.8km - Déniv. +469 m/-469m - alt. max: 1257m	Michel F
<b>Itin.2</b>	<b>Aven &gt; Le Moury &gt; Bisse de la Tsandre &gt; Aven</b>	
Marche:	02h07 - 6.7km - Déniv. +321 m/-315m - alt. max: 1200m	Edgar
<b>22.04</b>	<b>Agarn</b>	<b>Voiture</b>
<b>Itin.1</b>	<b>Agarn &gt; Hinnerasp &gt; Ahorn &gt; Chilchuwaldji &gt; Agarn</b>	
Marche:	04h02 - 11.3km - Déniv. +719 m/-720m - alt. max: 1260m	Michel F
<b>Itin.2</b>	<b>Agarn &gt; Milimätti &gt; Unterems &gt; Chastlärä &gt; Agarn</b>	
Marche:	03h01 - 8.8km - Déniv. +513 m/-507m - alt. max: 999m	Hansjörg
<b>29.04</b>	<b>Branson</b>	<b>Voiture</b>
<b>Itin.1</b>	<b>Branson &gt; Les Tâches &gt; La Forcla &gt; Creux du Loup &gt; Branson</b>	
Marche:	03h49 - 9.4km - Déniv. +730 m/-730m - alt. max: 1041m	Robin
<b>Itin.2</b>	<b>Branson &gt; Les Tâches &gt; Creux du Loup &gt; Branson</b>	
Marche:	02h43 - 7.5km - Déniv. +479 m/-478m - alt. max: 795m	Ruth
<b>06.05</b>	<b>Chalais</b>	<b>Voiture</b>
<b>Itin.1</b>	<b>Chalais &gt; Le Perrec &gt; Vercorin &gt; Briey &gt; Chalais</b>	
Marche:	04h14 - 9.4km - Déniv. +843 m/-843m - alt. max: 1311m	Michel P
<b>Itin.2</b>	<b>Chalais &gt; Planmont &gt; Arche des Crétilons &gt; Chalais</b>	
Marche:	02h44 - 9.6km - Déniv. +290 m/-290m - alt. max: 664m	Edgar
<b>13.05</b>	<b>Gorges du Dailley - 10 ans</b>	<b>Voiture</b>
<b>Itin.1</b>	<b>Salvan &gt; Gorges &gt; Van d'En Bas &gt; Salvan</b>	
Marche:	03h43 - 9.7km - Déniv. +656 m/-654m - alt. max: 1366m	Robert
<b>Itin.2</b>	<b>Salvan &gt; Van d'en Bas &gt; Salvan</b>	
Marche:	02h14 - 4.9km - Déniv. +432 m/-432m - alt. max: 1366m	Christian
<b>20.05</b>	<b>Nendaz bouge</b>	<b>Voiture</b>
		Michel F / Ruth
<b>27.05</b>	<b>La Valsainte</b>	<b>Car</b>
<b>Itin.1</b>	<b>Valsainte &gt; Mossettes &gt; La Berra &gt; La Cierne &gt; Valsainte</b>	
Marche:	04h19 - 13.2km - Déniv. +783 m/-785m - alt. max: 1719m	Michel P
<b>Itin.2</b>	<b>Valsainte &gt; La Berra &gt; Le Frassy &gt; La Cierne &gt; Valsainte</b>	
Marche:	03h41 - 10.3km - Déniv. +720 m/-725m - alt. max: 1719m	Fernand
<b>Itin.3</b>	<b>Valsainte &gt; Les Reposoirs &gt; Pouta Tchivra &gt; Valsainte</b>	
Marche:	02h16 - 7.8km - Déniv. +357 m/-352m - alt. max: 1234m	Jean-Louis

**03.06 Charavex**  
**Itin.1** Ravoire > Charavex > Mt de l'Arpille > Ravoire  
 Marche: 04h37 - 10.9km - Déniv. +937 m/-936m - alt. max: 1899m  
**Itin.2** Chez les Proz > Les Echelles > Gottreux > Chez les Proz  
 Marche: 03h08 - 7.8km - Déniv. +607 m/-597m - alt. max: 1611m  
**Itin.3** Plan Bocon > Gottreux > Le Cœur > Plan Bocon  
 Marche: 02h16 - 5.8km - Déniv. +437 m/-416m - alt. max: 1611m

**Voiture**  
 Elisabeth  
 Jean-Daniel  
 Edgar

**10.06 Arbaz**  
**Itin.1** Mayen Arbaz > bisse Bitaille > Evouettes > Dorbon > Arbaz  
 Marche: 04h12 - 11.6km - Déniv. +805 m/-805m - alt. max: 1921m  
**Itin.2** Mayen Arbaz > Les Evouettes > Vermental > Planège > Mayens  
 Marche: 02h16 - 7.4km - Déniv. +382 m/-386m - alt. max: 1538m

**Voiture**  
 Elisabeth  
 Michel F

**17.06 Mayens de la Zour**  
**Itin.1** Mayen d/Zour > S/Marguerite > Cab. Prabé > Mayen d/ Zour  
 Marche: 05h11 - 13km - Déniv. +922 m/-925m - alt. max: 1984m  
**Itin.2** Mayen de la Zour > S/Marguerite > Louché > Mayen d/Zour  
 Marche: 03h17 - 9.1km - Déniv. +520 m/-522m - alt. max: 1613m  
**Itin.3** Mayen d/Zour > Mossévron > S/Marguerite > Mayen d/Zour  
 Marche: 02h37 - 8.4km - Déniv. +390 m/-392m - alt. max: 1497m

**Voiture**  
 Michel P  
 Hansjörg  
 Jean-Louis

**24.06 Pillon /Palette**  
**Itin.1** Pillon > Retaud > Isenau > Col Voré > Retaud > Pillon  
 Marche: 04h23 - 11.9km - Déniv. +799 m/-799m - alt. max: 2169m  
**Itin.2** Pillon > Voré > Chalet Vieux > Voré > lac Retaud > Pillon  
 Marche: 02h52 - 8.3km - Déniv. +487 m/-487m - alt. max: 1946m

**Car**  
 Fernand  
 Michel F

**01.07 Vercorin**  
**Itin.1** Vercorin > Bisse Vercorin > Pichioc > St Maria > Vercorin  
 Marche: 04h19 - 12.2km - Déniv. +698 m/-697m - alt. max: 2204m  
**Itin.2** Vercorin > buvette de la Lé > Vercorin  
 Marche: 02h54 - 9.7km - Déniv. +409 m/-403m - alt. max: 1661m

**Voiture**  
 Robin  
 Christian



**08.07 Zermatt**  
**Itin.1** Sunnegga > Stelli > Grindje > Grünen > Leisee > Sunnegga  
 Marche: 04h22 - 13.5km - Déniv. +725 m/-738m - alt. max: 2616m  
**Itin.2** Sunnegga > Stelli > Grindje > Grünen > Leisee > Sunnegga  
 Marche: 03h43 - 11.4km - Déniv. +621 m/-634m - alt. max: 2584m  
**Itin.3** Sunnegga > Stelli > Grindje > Grünen > Leisee > Sunnegga  
 Marche: 03h15 - 10.5km - Déniv. +500 m/-512m - alt. max: 2539m

**CarRmec**  
 Fernand  
 Robin  
 Jean-Daniel

**15.07 Chandolin Illhorn**  
**Itin.1** Chandolin > Cab Illhorn > Pas Illsee > Illhorn > Chandolin  
 Marche: 03h30 - 7.8km - Déniv. +751 m/-738m - alt. max: 2715m  
**Itin.2** Chandolin > Pas de L'Ilsee > Chandolin  
 Marche: 02h44 - 6.3km - Déniv. +579 m/-566m - alt. max: 2545m

**Voiture**  
 Elisabeth  
 Christian

**22.07 Nendaz**  
**Itin.1** Nendaz > L'Ouché > Balavaux > Prarion > Bisse Saxon > Nendaz  
 Marche: 05h42 - 16.3km - Déniv. +1001 m/-1001m - alt. max: 2051m  
**Itin.2** Chalet des Alpes > Lac > Dent Nendaz > Balav > Chalet des Alpes  
 Marche: 03h17 - 7.9km - Déniv. +678 m/-680m - alt. max: 2457m  
**Itin.3** Chalet des Alpes > Tracouet > Balavaux > Chalet des Alpes  
 Marche: 02h09 - 6.2km - Déniv. +409 m/-411m - alt. max: 2221m

**Voiture**  
 Robin  
 Elisabeth  
 Ruth

**29.07 Corbassière**  
**Itin.1** Cab Brunet > Col Avouillons > Corbassière > Maye > Brunet  
 Marche: 04h10 - 10.5km - Déniv. +790 m/-790m - alt. max: 2646m  
**Itin.2** Cab Brunet > Maye > Corbassière > Maye > Brunet  
 Marche: 03h55 - 10.5km - Déniv. +687 m/-686m - alt. max: 2359m  
**Itin.3** Cab Brunet > Sery > Maye > Odziet > Cab Brunet  
 Marche: 02h43 - 8.2km - Déniv. +455 m/-454m - alt. max: 2240m

**Voiture**  
 Fernand  
 Michel P  
 Edgar

**05.08 Weisshorn**  
**Itin.1** St-Luc > H. Weisshorn > Combavert > Bisse St-Luc > St-Luc  
 Marche: 04h54 - 12.6km - Déniv. +939 m/-938m - alt. max: 2442m  
**Itin.2** St-Luc > Combavert > Gd Bisse de St-Luc > St-Luc  
 Marche: 03h47 - 10.5km - Déniv. +667 m/-666m - alt. max: 2152m  
**Itin.3** St-Luc > Gillou > Grd Bisse St-Luc > St-Luc  
 Marche: 02h47 - 8.8km - Déniv. +423 m/-422m - alt. max: 1892m

**Voiture**  
 Fernand  
 Robert  
 Jean-Daniel

**12.08 Mémorial**  
**Voiture + Rmec**  
 Hansjörg / Ruth

**21.08 Journée cantonale Visperterminen**  
**Journée rencontre de tous les groupes de marche du Valais placée sous le patronage de Pro Senectute Valais-Wallis**  
**Car**



**26.08 Col des mines**  
**Itin.1** La Tzoumaz > Chassoure > Col des Mines > La Tzoumaz  
 Marche: 04h21 - 11.7km - Déniv. +822 m/-822m - alt. max: 2512m  
**Itin.2** La Tzoumaz > Les Plans > Col des Mines > La Tzoumaz  
 Marche: 03h20 - 9.3km - Déniv. +623 m/-623m - alt. max: 2322m  
**Itin.3** La Tzoumaz > Les Pontets > Chassoure > La Tzoumaz  
 Marche: 02h33 - 7.9km - Déniv. +417 m/-417m - alt. max: 2111m

**02.09 Huppä**  
**Itin.1** Huppä > Kummenalp > Lötschenpasshütte > Simmle > Huppä  
 Marche: 04h40 - 12.4km - Déniv. +873 m/-873m - alt. max: 2689m  
**Itin.2** Huppä > Weritzstafel > Huppä  
 Marche: 02h30 - 7.6km - Déniv. +426 m/-425m - alt. max: 2184m

**09.09 Ovronnaz**  
**Itin.1** Bougnone > Cab. Rambert > Loutze > Ovronnaz  
 Marche: 05h10 - 13.3km - Déniv. +797 m/-1349m - alt. max: 2586m  
**Itin.2** Ovronnaz > Chamosentse > Ovronnaz  
 Marche: 02h59 - 7.8km - Déniv. +543 m/-542m - alt. max: 1909m  
**Itin.3** Tourbillon > Buvette de Loutze > Tourbillon  
 Marche: 02h33 - 7.1km - Déniv. +464 m/-461m - alt. max: 1727m

**16.09 Gemmi**  
**Itin.1** Leukerbad > Gemmipass > Daubensee > Berghotel  
 Marche: 03h34 - 7km - Déniv. +1079 m/-119m - alt. max: 2340m  
**Itin.2** Gemmi > Lämmerensee > Daubensee > Doubernsee Seestutz > Gemmi  
 Marche: 03h15 - 11.8km - Déniv. +359 m/-361m - alt. max: 2340m  
**Itin.3** Gemmipass > Seestutz > Gemmipass  
 Marche: 01h58 - 7.2km - Déniv. +238 m/-240m - alt. max: 2340m

**23.09 Valsorey**  
**Itin.1** Cordonne > Les Gds Plans > Cab. Vélan > Cordonne  
 Marche: 04h39 - 11.5km - Déniv. +911 m/-910m - alt. max: 2638m  
**Itin.2** Cordonne > Cabane du Vélan > Cordonne  
 Marche: 04h14 - 10.5km - Déniv. +828 m/-827m - alt. max: 2638m  
**Itin.3** Cordonne > Chalet d'Amont > Cordonne  
 Marche: 02h44 - 7.7km - Déniv. +493 m/-491m - alt. max: 2199m

**30.09/ 02.10 Evian**  
 Trois jours au balcon du Léman du 30 septembre au 2 octobre 2024  
 (rando/rando douce + visites)

**07.10 Morgins**  
**Itin.1** En Tey > Tovassière > Portes Soleil > Lac Chesery > En Tey  
 Marche: 04h15 - 12.4km - Déniv. +741 m/-741m - alt. max: 2097m  
**Itin.2** Morgins > En Tey > Tovassière > En Tey > Morgins  
 Marche: 03h12 - 10.8km - Déniv. +444 m/-444m - alt. max: 1687m

**Voiture**  
 Michel P  
 Elisabeth  
 Ruth

**Voiture**  
 Robert  
 Christian

**Voiture + Rmec**  
 Robert  
 Christian  
 Michel F

**Voiture + Rmec**  
 Robert  
 Hansjörg  
 Michel F

**Voiture**  
 Robert  
 Christian  
 Ruth

**Car**

**Voiture**  
 Fernand  
 Michel F

**14.10 Blatten**  
**Itin.1** Blatten > Weisenriedbaan > Tellin > Blatten  
 Marche: 04h11 - 13.5km - Déniv. +645 m/-645m - alt. max: 2027m  
**Itin.2** Blatten > Fafleralp > Blatten  
 Marche: 02h37 - 8.1km - Déniv. +416 m/-416m - alt. max: 1883m

**21.10 Derborence**  
**Itin.1** Lac de Derborence > Gîte de Dorbon > Derborence  
 Marche: 03h18 - 9.8km - Déniv. +590 m/-592m - alt. max: 1958m  
**Itin.2** Derborence > Le Plan du Chi > Derborence  
 Marche: 02h53 - 6.4km - Déniv. +572 m/-571m - alt. max: 1987m

**28.10 Fieschertal**  
**Itin.1** Fieschertal > Burghütte > Hängebrücke > Bellwald  
 Marche: 04h07 - 8.4km - Déniv. +983 m/-544m - alt. max: 1827m  
**Itin.2** Fieschertal > Burghütte > Titter > Fieschertal  
 Marche: 03h15 - 7.7km - Déniv. +658 m/-654m - alt. max: 1758m  
**Itin.3** Fieschertal > Titter > Aspi > Fieschertal  
 Marche: 02h43 - 6.6km - Déniv. +519 m/-522m - alt. max: 1632m

**04.11 Les Plans s/Bex**  
**Itin.1** Plans s/Bex > Cinglo > Alp. d'Euzanne > Plans s/Bex  
 Marche: 03h56 - 11.2km - Déniv. +687 m/-682m - alt. max: 1666m  
**Itin.2** Plans s/Bex > Joux Ronde > Pt de Nant > Plans s/Bex  
 Marche: 03h00 - 8km - Déniv. +559 m/-556m - alt. max: 1536m

**11.11 La Forclaz VD**  
**Itin.1** La Forclaz > Cougnons > Lac Chavonnes > Le Crosey > La Forclaz  
 Marche: 04h05 - 13.4km - Déniv. +639 m/-636m - alt. max: 1797m  
**Itin.2** La Forclaz > Le Tomeley > Les Perrettorins > La Forclaz  
 Marche: 02h47 - 10km - Déniv. +380 m/-393m - alt. max: 1512m

**18.11 Corbeyrier**  
**Itin.1** Corbeyrier > Boveau > Luan > Corbeyrier  
 Marche: 03h30 - 10km - Déniv. +669 m/-657m - alt. max: 1378m  
**Itin.2** Corbeyrier > Boveau > Luan > Corbeyrier  
 Marche: 02h07 - 5.9km - Déniv. +402 m/-389m - alt. max: 1240m



## Programme des Baladeurs du jeudi

Jeudi 11 avril	Sentier des Abricots Saxon	Edgar
Jeudi 18 avril	Chardonnay / Les Planards	Simon
Jeudi 25 avril	Sentier des Adonis Tourtemagne	Marianna

Jeudi 2 mai	Eison/Volovron	Edgar
Mercredi 8 mai (9 mai Ascension)	Pont de la Scie	Pierre-Willy
Jeudi 16 mai	Martigny Le Guercet	Jean-Louis
Lundi 20 mai	Nendaz bouge	Charly
Mercredi 29 (30 mai Fête Dieu)	Siviez Chemin de Croix	Marianna / Pierre-Willy

Jeudi 6 juin	Marche avec la crèche d'Aproz	Marianna
Jeudi 13 juin	Grimisuat	Pierre-Willy
Jeudi 20 juin	Mandelon	Edgar
Jeudi 27 juin	Drône Grimisuat	Simon

Jeudi 4 juillet	Bisse de Ernaya	Edgar
Lundi 8 juillet	Zermatt	Jean-Louis
Jeudi 18 juillet	Cleuson	Simon
Jeudi 25 juillet	Lac d'Arbey	Marcel
Mercredi 31 juillet (1 <sup>er</sup> août Fête nationale)	Siviez	Simon

Jeudi 8 août	Thyon	Simon
Lundi 12 août	Mémorial	tous les coachs
Mercredi 14 août (15 août Assomption)	La Vernaz	Pierre-Willy
Mercredi 21 août	Journée cantonale à Visperterminen	
Samedi 24 août	Saint Barthélemy tous les coachs	
Jeudi 29 août	Bisse de Tsa Creta	Jean-Louis

Jeudi 5 septembre	La Vernaz	Pierre-Willy
Jeudi 12 septembre	Sentier du Vignoble	Jean-Louis
19 septembre	Miriouges	Marcel
Jeudi 26 septembre	Sentier du marbre à Saillon	Simon
Lundi 30 septembre au mercredi 2 octobre	Séjour «Balcon du Léman»	tous les coachs

Jeudi 10 octobre	Musée des Bisses	Jean-Louis
Jeudi 17 octobre	Loc	Pierre-Willy
Jeudi 24 octobre	Verrey	Jean-Louis
Jeudi 31 octobre	Bisse du Ricard	Jean-Louis

Jeudi 7 novembre	Le Christ Roi	Marianna
Jeudi 14 novembre	Crête des Maladères	Edgar
Jeudi 21 novembre	Beuson chemin de Croix	Marianna
Jeudi 28 novembre	Vignoble de Champlan	Jean-Louis

## Remarques

En cas de mauvaises conditions météorologiques, les courses peuvent être interverties.

En cas de besoin, la commune de Nendaz met à notre disposition la salle du foyer Saint Jacques à Haute-Nendaz





## Encadrement

Comité			
André Praz	079 361 60 55	georgesandre.praz@netplus.ch	Président
Annette Fournier	079 501 06 20	aafourmier@netplus.ch	Caissière
Edgar Mariéthoz	079 931 60 43	edgarmariethoz@outlook.com	Vice-président
Annemarie Cosandey	079 564 80 82	annemarie.cosandey@hotmail.ch	Repr. Baladeurs
Jean-Daniel Antille	079 628 32 78	jeandaniel.antille@gmail.com	Resp. technique
Louis Egger	079 103 82 51	legger@bluewin.ch	Secrétaire
Marie-Claude Rieser	079 383 35 12	marieclauderieser@gmail.com	Manifestations



## Monitrices/teurs

			N1	N2	N3	RQ
Christian Ruegger	079 611 19 69	jchruegger@bluewin.ch		x		x
Edgar Mariéthoz	079 931 60 43	edgarmariethoz@outlook.com		x		
Elisabeth Laversenne	079 613 65 17	elisabeth.laversenne@gmail.com		x		x
Fernand Gillioz	079 688 97 45	fernand.gillioz@bluewin.ch		x		x
Hansjörg Alther	079 346 19 07	hans.alther@swissagri.com		x		x
Jean-Daniel Antille	079 628 32 78	jeandaniel.antille@gmail.com		x	x	x
Jean-Louis Larigaldie	079 634 83 77	larigaldie@netplus.ch		x		
Jean-Paul Piwowarczyk	079 349 47 50	piwo@vtxnet.ch		x		
Marcel Hüрни	079 257 42 47	m.hurni@groupeh2.ch	x			
Marianna Glassey	079 351 18 43	marieglassey@netplus.ch	x			
Michel Fournier	079 302 36 11	michel.fournier.cor@netplus.ch		x		x
Michel Pitteloud	079 611 60 62	michel.pitteloud@pitoeuf.ch		x	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	x
Robin Brown-Frossard	079 288 19 09	robin.frossard@sunrise.ch		x	x	x
Ruth Glassey	079 385 51 91	rjlgassey@yahoo.fr		x		
Simon Fournier	079 340 76 82	sifournier@netplus.ch		x	x	x
Jessica Germanier	078 947 91 93	jessicagermanierjessijames@outlook.fr	x*			

Formation esa/Pro Senectute:  
 Été: N1: MD Randonnée douce, N2: Randonnée, N3: Rando T3 / Hiver: RQ: Raquette  
 \*Monitrices/teurs en formation

## Aides

Charly Antonin	079 569 57 31	antonin.charly@gmail.com	Notre photographe
Jack Pacifico	79 336 84 46	jackpacifico1@gmail.com	Marche douce
Marie-Claude Délèze	079 774 40 34	claudemarie54@hotmail.com	
Norbert Charbonnet	079 825 71 35	norbert.charbonnet@gmail.com	
Penny Pacifico	079 336 84 46	pennypacifico@gmail.com	Marche douce





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.