



# Programme des activités

Inscriptions aux activités via notre site [clubalpension.ch](http://clubalpension.ch)  
le **DIMANCHE PRECEDENT** au plus tard

CAS groupe de Sion

# 2026



Sion, le 1er décembre 2025

- **Randos à ski du mardi:** hebdomadaires du 1 décembre au 30 avril selon enneigement
- **NOUVEAU!** Quelques randos pédestres d'été le mardi
- Les dates et la description des randos prévues apparaissent uniquement sur notre site internet env. 15 jours avant la course à venir
- Veuillez donc consulter régulièrement le programme sur notre site Internet!

Date	Course	Dif.	Nb.	Prén.	Chef de course	Adjoint	Guide
<b>Novembre</b>							
Jeu 20	Formation grimper en sécurité escalade en salle		10		Dominique Bourgeois	Stéphane Lesquereux	
<b>Décembre</b>							
Sam 13	Technique ski hors piste + conversions: s'améliorer...		10		Pierre Nicollier	Laurent Perrenoud	
<b>Janvier</b>							
Sam 3	Le Sérac en boucle		PD+	8	Pascal Imfeld	Marc Emery	
Jeu 8	Théorie du cours avalanche (soir) Obligatoire pr participants du samedi		99		Amélie Claivaz		
Sam 10	Cours avalanche débutant, moyen et avancé Inscription avant 31.12.25		99	Pré	Amélie Claivaz	Zoë Pfeiffer	
Dim 11	Tête de Ferret par la Dotse depuis La Fouly		PD	8	Olivier Denis	Anne-Laure Grept	
Mer 14	Cascade de glace en soirée (départ 15h)		PD/AD	10	Maurice Genoud		
Sam 17	Hors piste		PD+	24	Philippe Graf		Fred
Dim 18	Cornettes de Bise en boucle		PD+	10	Daniela Jacot		
Sam 24	Pointe de Tsevalire - Becca de Lovegno Magic Pass		PD+	8	Olivier Duvanel	Pascale Theytaz	
Dim 25	Bec de la Montau		PD	12	Jean Decaix	Laina Moret	
Ven 30	Sortie fondue en cabane/pleine lune		PD	24	Martin Wehrli	Amélie Claivaz	
Sam 31	Sortie découverte ski rando - Les Réchasses Apprendre les bases		F	10	Nils Janssens	Zoë Pfeiffer	
<b>Février</b>							
Dim 1	Col de Torrent + P.2973 via Zinal-Sorebois Magic Pass		PD+	8	Odile Blondel	Pascale Theytaz	
Dim 1	Cascade de glace: initiation ou +		PD/AD	14	Marc Emery		Pierre
Sam 7	Ferdenrothorn depuis le Lötschental, descente sur Loèche-les-Bains		AD	10	Daniela Jacot	Laina Moret	
Dim 8	Hors piste		PD+	24	Damien Evequoz		Virgile
Sam 14	Niwen		PD+	12	Céline Guntern	Hervé Fournier	
Dim 15	Le Vallon de Réchy de A à Z Magic Pass		PD	10	Odile Blondel	Pascal Imfeld	
Sam 21	Mont de l'Etoile		PD+	8	Olivier Duvanel	Philippe Soulié	
Sam 21 Dim 22	Cabane de Susanfe		AD	14	Philippe Graf		Fred
Dim 22	Torrenthorn + Horlini et/ou Schafberg Magic Pass		AD-	8	Stéphanie Nendaz	Alodie Poumay	
Sam 28	Chantonnet		PD+	8	Nils Janssens	Alodie Poumay	
Sam 28	Pointe du Tsaté		PD+	8	Zoë Pfeiffer	Amélie Claivaz	
<b>Mars</b>							
Dim 1	Métailler en boucle depuis Pralong (Glacier du Métail)		AD	6	Fabien Monori	Kathleen Bovet	
Sam 7	Breithorn du Simplon		PD+	12	Martin Wehrli	Tom Guibert	
Sam 7 Dim 8	Vallée de Conches 1 jour ski de fond et 1 jour rando à skis		PD+	12	Pré Olivier Denis	Joseph Di Dio	
Dim 8	Bel oiseau		PD+	8	Hervé Fournier	Céline Guntern	
Sam 14	Pointe d'Orchera		PD+	8	Laina Moret	Kathleen Bovet	
Sam 14 Dim 15	Course de section - Hiver - Martigny		PD	14	Amélie Claivaz		
Dim 15	Pointe des Berons		PD+	9	Jean Decaix	Pascale Theytaz	
Jeu 19 Dim 22	Silvretta		PD+/AD	14	Pré Valeria Ferrari		Pierre
Sam 21	Entretien des accès à Bramois + escalade + grillade offerte			20	Maurice Genoud	Philippe Graf	
Sam 28	Wildhorn		PD	8	Philippe Graf	Odile Blondel	
Sam 28 Dim 29	Wildstrubel - couloir N et nuit à la Lämmerenhütte Abo Crans-Montana 25.-		AD-	8	Alexandre Rey	Laurent Perrenoud	
Dim 29	Col des Ecandies		PD	8	Anne-Laure Grept	Marc Emery	
<b>Avril</b>							
Ven 3 Lun 6	Massif du Tödi		AD	12	Pré Martin Wehrli		Fred
Sam 11 Dim 12	Igloo Pantalons Blancs + Jass		D	8	Philippe Graf	Valeria Ferrari	
Ven 17 Sam 18	Brèche Puiseux: Traversée W > E par glaciers des Périades et du Mont Mallet		D	6	Alexandre Rey	Amélie Claivaz	
Sam 18	Dent de Bertol en boucle partie longue		AD	8	Valeria Ferrari	Anne-Laure Grept	
Dim 19	Pointe d'Allèves		AD+	8	Jean Decaix	Pascale Theytaz	
Ven 24	AG de la section Monte Rosa à Sion		F	99	Valeria Ferrari		
<b>Mai</b>							
Ven 1 Dim 3	Massif du Mont Rose		PD+	14	Pré Stéphane Lesquereux		Fred
Sam 2 Dim 3	Cabane des Dix + Pigne Arolla		PD+	8	Pré Marc Emery	Stéphanie Nendaz	
Jeu 14 Dim 17	Vallée de la Roya (proche de Nice/Menton)		PD+	18	Pré Pierre Nicollier	Monika Nicollier	
Jeu 14 Dim 17	Escalade région vallée d'Aoste		5b - 6b	20	Pré Christophe Broccard	Carmine Arcudi	
Sam 30	Escalade Chemin de traverse Saleina - Initiation long. voies		4c 5c	8	Laurent Perrenoud	Christophe Broccard	
<b>Juin</b>							
Sam 6	Sex des Granges		T3	8	Jérôme Barras		
Sam 13 Dim 14	Formation été Orny		PD	50	Pré Stéphane Lesquereux		Pierre
Dim 14	Dent de Savigny Fribourg		T4	8	Jérôme Barras		
Sam 20	Arolla La Moria		4c-6a	12	Philippe Graf	Odile Blondel	
Sam 20 Dim 21	Chli Bielenhorn: Schildkrötengrat+Strahlengrat: Arête E, nuit à Siedelenhütte		AD+	6	Alexandre Rey	Christophe Broccard	
Dim 21	Escalades "trad" Emosson		6a	8	Tom Guibert	Marc Emery	
Sam 27	Le Buet - Col du Corbeau - Col de la Terrasse		T4	0	Dominique Theytaz		
Sam 27	Allalinhorn Hohlaubgrat (arête E)		AD-	6	Olivier Duvanel	Stéphane Lesquereux	
Mar 30	Rando du mardi: Gummfluh par L'Etivaz		T4	8	Jérôme Barras		
<b>Juillet</b>							
Sam 4 Dim 5	Trifhorn depuis Grand Mountet		AD-	9	Jean Decaix		
Sam 4 Dim 5	Traversée des aiguilles de la Lé en bivouac		AD	6	Christophe Broccard	Laurent Perrenoud	
Mar 7	Einigs Alichji		T4	0	Dominique Theytaz		
Sam 11 Dim 12	Mönch & Jungfrau		AD	6	Olivier Denis	Alexandre Rey	
Sam 11	Pointe de Mourti - Dents des Rosses		AD	6	Valeria Ferrari	Kathleen Bovet	
Sam 18 Dim 19	Traversée du Weissmies + grimpe "en grosses" aux Dri Horlini le samedi		PD+	12	Pré Stéphanie Nendaz		Pierre
Sam 18	Le Perron (Cleuson)		AD+	6	Odile Blondel	Carine Fardel	
Sam 25	Rocher du Midi (L'Etivaz)		T4	8	Jérôme Barras		
Sam 25 Dim 26	Fieschertal Burghütte - Escalade à choix		5a-6b	8	Laina Moret	Dominique Bourgeois	

► Gymnastique			Les lundis d'hiver à 18h30 à la salle de gym de l'EPTM à Sion.					
► Escalade en salle			Salle de gym de l'EPTM à Sion. Voir les horaires et consignes sur notre site.			◀ Les débutants sont		
► Escalade extérieure			Rendez-vous au parking du tennis de Valère les mercredi à 17h30 (après vac. de Pâques).			◀ les bienvenus.		
Mer 15 Avr	Laina Moret	Mazembroz	Mer 29 Avr	Marc Gianadda	Arbaz	Mer 13 Mai	Odile Blondel	Bramois
Mer 22 Avr	Fabien Monori	Bramois	Mer 6 Mai	Stéphane Lesquereux	Dorenaz	Mer 20 Mai	Bernard Balmer	Vetroz

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical margin line, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard ruled document. There is no handwriting or other markings on the page.This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical margin line, creating a narrow left margin. The paper appears to be a standard notebook page.