



Programme des activités

Inscriptions aux activités via notre site clubalpension.ch

le **DIMANCHE PRECEDENT** au plus tard

CAS groupe de Sion

2027



Sion, le 1er novembre 2026

► **Randos à ski du mardi:** hebdomadaires du 8 décembre au 4 mai selon enneigement

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
Décembre							
Sam 12	Technique ski hors-piste	Étre à l'aise sur "pistes rouges"	PD	14	Pierre Nicollier	Laurent Perrenoud	
Dim 13	Journée formation hiver pour les chefs de course			0	Pierre Nicollier		
Dim 13	Formation hiver pour CdC			0	Pré Pierre Nicollier		
Dim 20	Rando selon conditions		PD	12	Philippe Graf		
Janvier							
Sam 2	Initiation ski de rando		F	12	00.01 Martin Wehrli	Philippe Soulié	
Mer 6	Valerette en nocturne avec fondue ou raclette		PD	8	Anne-Laure Grept	Olivier Denis	
Jeu 7	Théorie du cours avalanche (soir)	Obligatoire pour participants du samedi		99	Pré Amélie Claivaz		
Sam 9	Formation avalanche	Inscription obligatoire avant le 24.12.26		99	Pré Amélie Claivaz		
Dim 10	Niwen (sud-ouest)		PD	12	Martin Wehrli	Céline Guntern	
Sam 16	Ski hors piste		PD	24	Pré Françoise Seppey		
Dim 17	ALFA - Alpinisme en famille		F	0	Yann Feusier		
Dim 17	La Palette d'Isenau (et les variantes autour selon le groupe)		PD	8	Laetitia Michellod	Anne-Laure Grept	
Dim 17	Initiation à la cascade de glace		F	15	Marc Emery	Pierre Nicollier	
Sam 23	Chly Chastelhorn		PD+	6	Nils Janssens	Alodie Poumay	
Sam 23	Crêta de Velle		PD+	8	Stéphanie Nendaz	Zoë Pfeiffer	
Dim 24	Initiation ski de rando	Palantse de la Cretta	F	8	Zoë Pfeiffer	Nils Janssens	
Mer 27	Initiation cascade de glace en soirée	départ 15h30	F	10	Maurice Genoud	Marc Emery	
Ven 29	Gstellihorn par ferrata des Montons	Magic Pass	AD	4	Pascal Imfeld	Odile Blondel	
Sam 30	Omen Roso		PD+	10	Valeria Ferrari	Fabien Monori	
Dim 31	Siviez Cabane Saint Laurent		F	8	Océane Bénézech		
Dim 31	Le Vallon de Réchy de A à Z	Magic Pass	PD	8	Odile Blondel	Baptiste Althuser	
Février							
Mar 2	Mase/Vernamiège, traces des animaux	Payant	F	6	Doriane Hebinger		
Sam 6	Cornettes de Bise en boucle		PD+	12	Daniela Jacot	Baptiste Althuser	
Dim 7	Col de Torrent + P.2973 via Zinal - Sorebois	Magic Pass	PD+	8	Odile Blondel	Pascal Imfeld	
Sam 13	Musersbergli- Chalet soldat- Jaun	Magic Pass	F	8	Océane Bénézech		
Sam 13 Dim 14	Vallée de Conches 1 jour ski de fond et 1 jour rando à skis		PD+	12	Pré Olivier Denis	Joseph Di Dio	
Dim 14	Ski hors piste		PD	24	Pré Damien Evequoz		
Dim 14	Mont des Ritses		PD	12	Jean Decaix	Stéphanie Nendaz	
Ven 19 Dim 21	Tiefenbach - Uri		PD-AD	14	Pré Pascal Imfeld		
Sam 20	Ginalshorn & Altstafelhorn	Magic Pass	PD	8	Martin Wehrli	Alodie Poumay	
Dim 21	La Berthe		PD	8	Anne-Laure Grept	Françoise Seppey	
Dim 21	Dreizehntenhorn (Unterbach)	Magic Pass	PD	8	Robin Perruchoud	Nils Janssens	
Sam 27	Métailler		AD	8	Amélie Claivaz	Emilie Morard	
Dim 28	Pointe Ronde		PD+	8	Hervé Fournier	Céline Guntern	
Mars							
Lun 1 Dim 7	Dolomites		AD	10	Pré Valeria Ferrari	Tom Guibert	
Sam 6	Pointe de Tourtemagne		PD	8	Laïna Moret	Pascale Theytaz	
Dim 7	Mauerhorn depuis Ferden ou Lauchernalp		PD	8	Françoise Seppey	Dominique Theytaz	
Dim 7	Pointe de Mandelon		F	8	Philippe Soulié	Bernard Balmer	
Sam 13 Dim 14	Col de Milon, Arpitettaz, Blanc de Moming		AD	6	Pascal Imfeld	Odile Blondel	
Dim 14	Col des Chamois		PD+	8	Anne-Laure Grept	Françoise Seppey	
Dim 14	Troutzes-Orchère-Greppon Blanc	2000 d+	PD+	8	Céline Guntern	Hervé Fournier	
Ven 19	Stockhorn - Ferdenrothorn - descente sur Loèche-les-bains	St- Joseph	PD+	10	Daniela Jacot	Laïna Moret	
Sam 20 Dim 21	Plaine Morte - Couloir N Wildstrubel - Lämmerenhütte - Col Schwartzhorn		AD+	6	Alexandre Rey	Laurent Perrenoud	
Sam 20 Dim 21	Course de section - Hiver - St Niklaus		PD	14	Fabien Monori		
Sam 20	Tête Ferret par la Dotze - Descente N		PD+	8	Stéphanie Nendaz	Alodie Poumay	
Dim 21	Un couloir au Toûno selon conditions	Magic Pass	AD	8	Valeria Ferrari		
Ven 26 Lun 29	Argentièrre - St Bernard		AD+	12	Pré Martin Wehrli	Fabien Fetter	
Sam 27 Dim 28	Arpelistock et Gältehoire avec nuit à la Geltenhütte		AD	8	Stéphane Morel	Odile Blondel	
Avril							
Sam 3	Arpelistock		AD	8	Fabien Monori	Kathleen Bovet	
Dim 4	Platthorn		AD	8	Stéphane Morel	Maxime Théate	
Ven 9 Dim 11	Rando dans la région d'Arolla		AD+	6	Alexandre Rey	Amélie Claivaz	
Ven 9 Dim 11	Maighelshütte GR		F	10	Pré Baptiste Althuser		
Sam 10	Monts Telliers		PD	8	Robin Perruchoud	Maxime Théate	
Dim 11	Faldumgrat (en boucle)		AD-	8	Joseph Di Dio	Olivier Denis	
Sam 17	Entretien chemins d'accès à Bramois + escalade et grillade			99	Maurice Genoud	Carine fardel	
Sam 24 Dim 25	Balfrin - Pour chefs de course			18	Pré Philippe Graf		
Dim 25	Couloir ouest du petit Velan		AD+	6	Jean Decaix	Maxime Théate	
Mer 28	Initiation aux longues voies	Avoir de l'expérience en grimpe	5a	12	Maurice Genoud	Pierre Nicollier	
Mai							
Sam 1	Tricotage au Gd St Bernard		AD	8	Amélie Claivaz	Lauranne Bazin	
Sam 1	Longue voie facile		5a	8	Stéphane Lesquereux	Dominique Bourgeois	
Sam 22	Tour du Grand Chavalard avec variante possible si neige		T3	10	Océane Bénézech		
Sam 22	Sortie grimpe famille		4 à ...	0	Stéphane Lesquereux		
Sam 29	Escalade à Leukerbad		5a-6b	8	Philippe Graf	Odile Blondel	
Juin							
Sam 5	Fin de journée/ soirée Rando - Chauve Souris	Sortie payante	F	10	Océane Bénézech		
Sam 5	Coup de brosse - Sé Veillin (8 premières longueurs)		5b	8	Laetitia Michellod		

► 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 les bienvenus.	
► Escalade extérieure		Rendez-vous au parking du tennis de Valère les mercredi à 17h30 (après vac. de Pâques).				←		
Mer 7 Avr	Laina Moret	Mazembroz	Mer 21 Avr	Dominique Bourgeois	Arbaz	Mer 5 Mai	Odile Blondel	Bramois
Mer 14 Avr	Fabien Monori	Bramois	Mer 28 Avr	Stéphane Lesquereux	Dorenaz	Mer 12 Mai	Bernard Balmer	Vetroz

[illegible][illegible]