



Commune
Evolène

Association **60+**
Commune d'Evolène

AOÛT 2026 À JUILLET 2027

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

www.commune-evolene.ch | sous « Vie locale »

Le comité de l'Association 60+ s'engage tout au long de l'année pour préparer et coordonner les activités proposées aux aînés. Il veille à offrir un programme varié, favorisant les découvertes, les échanges et la participation de chacune et chacun.

Composition du comité

- **Pascale Favre** – Présidente
- **Marcel Gaspoz** – Vice-président
- **Anne-Claire Brunisholz** – Secrétaire
- **Sandra Birchler** – Trésorière
- **Jean-Luc Charlot** – Membre
- **Jean-Claude Métrailler** - Membre
- **Jessica Maître** – Représentante de la Commune, déléguée à l'Association 60+

Le comité remercie chaleureusement toutes les personnes qui contribuent à la réussite des activités proposées tout au long de l'année.

Les photos de fleurs sont de Jean-Marie Jolissaint



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Jeudi 24 septembre 2026 / 20h

Salle de Cinéma à Évolène

Nous avons le plaisir de vous faire parvenir le programme des activités pour les personnes de 60 ans et plus de la commune d'Évolène.

L'adhésion à l'Association 60+ est nécessaire pour participer aux activités proposées. La plupart de ces activités sont gratuites.

Pour devenir membre il vous suffit de payer une cotisation annuelle de CHF 10. – (IBAN disponible en dernière page). Vous pourrez alors bénéficier des nombreuses propositions du programme 2026-2027 et participer à notre Assemblée Générale.

Les membres sont priés de s'acquitter de la cotisation 2026-2027.

Nous vous attendons nombreux à ***l'Assemblée générale***, qui aura lieu le jeudi 24 septembre à **20h**, à la salle du cinéma à Évolène.




Un verre
de l'amitié
vous sera offert
à la fin de la
séance.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscriptions	Les inscriptions peuvent se faire dès à présent et, pour la majorité des activités, dans un délai défini à respecter. Elles doivent être adressées à la personne animatrice ou responsable de l'activité. Les coordonnées de ces personnes (email et numéro de téléphone) sont mentionnées dans le programme ci-après.
Activités payantes	Pour les activités payantes, merci de vous munir d'argent cash à remettre à la personne responsable le jour de l'activité. Excepté pour la sortie hors canton : verser l'argent sur le compte de l'association après validation de votre inscription.
Annulation	Sauf en cas de force majeure, toute annulation de la part du participant doit se faire dans le respect du délai d'inscription. Pour la majorité des activités, un minimum de participants est requis. En cas d'annulation, les personnes inscrites seront informées dès l'échéance de ce délai.
Responsabilités	L'Association 60+ de la commune d'Évolène a pour but de permettre à ses membres d'exercer des activités diverses en commun. Les personnes participant aux activités de l'association le font sous leur propre responsabilité. L'association et les animateurs n'assurent aucune responsabilité en cas de difficultés, d'accidents ou de problème de santé pendant l'exercice des diverses activités et les transports qui y sont liés. Il est recommandé aux participants, sous leur responsabilité personnelle, d'être assurés contre la maladie et les accidents, incluant le sauvetage, ainsi qu'en responsabilité civile (assurance RC privée).
Droit à l'image	Si vous ne souhaitez pas que votre photo paraisse dans nos brochures communales, merci de le faire savoir au responsable de la sortie par e-mail.

SOMMAIRE

INFORMATIONS GÉNÉRALES	4
ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES	6-7
Atelier autour du fil	6
Jass aux Haudères	6
Mouvements bien-être pour l'âge d'or	6
Cinéma à Évolène	7
ACTIVITÉS MENSUELLES ET BIMESTRIELLES	8-9
Randonnées	8
Cafés-rencontres	8
Scrabble à Évolène	8
Rencontre lecture : livres en pagaille	9
ACTIVITÉS PONCTUELLES	10-15
Cinéma documentaire danse ta vie	10
Portes ouvertes au Musée à Évolène	10
Sortie hors canton	11
Danser à travers le monde	11
Ateliers cuisine et dégustation	12
Une parenthèse douceur : ateliers bien-être	13
Théâtre : le temps qui reste	14
Balade lecture à Mase	14
Une journée qui swingue au son du jazz	14
Harmonie et douceur au contact des chevaux	15
Un après-midi qui pique votre curiosité	15
Visite commentée de l'exposition à la Maison des Alpes	15
PROGRAMME DES RANDONNÉES	16-20
RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS MENSUELLES BIMESTRIELLES ET PONCTUELLES 2026-2027	21-22
BULLETIN D'INSCRIPTION	23

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

d'août 2026 à juillet 2027

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

ATELIER AUTOUR DU FIL

Vous aimez tricoter, crocheter, broder, tisser ? Venez exercer l'activité qui vous convient dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Ponctuellement, des personnes expérimentées pourront être invitées pour former les participant.e.s à réaliser des travaux particuliers.



Les mardis de 14h à 17h



Atelier Marie Métrailler à Évolène



Gratuit (cours de tissage payant, sur réservation)



Denise Métrailler – e-mail : info@atelier-marie-metrailler.com – Tél. : 079 501 09 57



JASS AUX HAUDÈRES

Vous aimez le jass, venez partager votre passion avec nous.



Tous les jeudis de 13h30 à 16h30



Chez Elisabeth Anzévui. Route principale 23 aux Haudères



Gratuit ; à tour de rôle, chacun apporte le goûter.



Elisabeth Anzévui – Tél. : 079 665 75 93



MOUVEMENTS BIEN-ÊTRE POUR L'ÂGE D'OR

Un moment doux et actif pour entretenir souplesse, équilibre et vitalité dans la bonne humeur. Tenue : habits souples, chaussettes antiglisse ou chaussures de gym souples. Venez bouger en douceur et en bonne compagnie, notre groupe vous attend.



Tous les jeudis (sauf vacances scolaires) de 17h30 à 18h30



Salle de gym à Évolène



CHF 10.– par séance ; 1ère séance gratuite pour les nouvelles personnes.



Fabrizia Montanari – e-mail : briziaanna@gmail.com – Tél. : 078 883 61 19



CINÉMA À ÉVOLÈNE

CinÉvolène et l'association 60+ : un partenariat gourmand et culturel !

CinÉvolène est ravi d'annoncer son partenariat avec l'association 60+ d'Évolène. Grâce à cette collaboration, les personnes de 60 ans et plus de la commune d'Évolène, membres de notre association, bénéficieront de la carte de membre de CinÉvolène, leur offrant un popcorn gratuit à chaque séance ainsi que la 8ème séance gratuite.

Avec 3 projections par semaine et un programme riche et varié, CinÉvolène s'engage à offrir des moments de détente, de découverte et de partage à toutes ses spectatrices et tous ses spectateurs. Ce partenariat s'inscrit dans la volonté de CinÉvolène de soutenir et renforcer les liens avec les associations locales, afin de contribuer à l'animation du village et de la vallée.

*Pour en profiter, les personnes intéressées à recevoir une carte de membre CinÉvolène sont priées de contacter l'association 60+ **avant le 17 septembre 2026.***

Les cartes cinÉvolène commandées seront distribuées à l'assemblée générale de l'association 60plus.

 17 Programmation sur : <https://cine-evolene.ch/>

 Cinéma à Évolène

 CHF 12.- la séance avec abonnement offert : un pop-corn et 8ème séance gratuits

 Carte CinÉvolène : e-mail : evolene60plus@gmail.com – Tél. : 076 616 07 96

ACTIVITÉS MENSUELLES ET BIMESTRIELLES

RANDONNÉES

Prenez soin de vous et partagez un moment de convivialité en participant à des randonnées. Tenue : vêtements confortables et adaptés à la météo et chaussures de marche.

 Les vendredis 28 août – 18 septembre – 23 octobre – 13 novembre – 4 décembre 2026

29 janvier – 26 février – 26 mars – 16 avril – 28 mai – 25 juin – 23 juillet 2027

 Départ selon programme détaillé p.16 à 20

 Participation aux frais selon le programme détaillé p.16 à 20

 Manou Follonier ou Jean-Luc Charlot

CAFÉS-RENCONTRES

Venez discuter et échanger autour d'un café ou d'une autre boisson de votre choix, accompagnés d'un dessert maison. Profitez d'un moment de rencontre et de partage autour d'animations variées qui vous seront proposées. Vous recevrez les informations (lieux et animations) sur le site de la commune, sur les panneaux d'affichage ou par téléphone.

 Les lundis ou mercredis de 14 h à 16 h :

31 août – 30 septembre – 7 octobre – 4 novembre – 2 décembre 2026 – 11 janvier –
1^{er} février – 1^{er} mars – 7 avril – 5 mai – 2 juin 2027

 Restaurants de la commune ou autres salles

 Consommation à la charge de chacun ; dessert offert par l'association.

 Inscription auprès des animateurs au minimum deux jours avant.

SCRABBLE À ÉVOLÈNE

Dans un cadre convivial, amical et gourmand, cette activité ludique stimule la mémoire tout en développant le vocabulaire et la stratégie. Chaque participant joue individuellement et dispose des mêmes lettres que les autres. Pas d'esprit de compétition, juste l'envie de passer un agréable moment.

 Les vendredis de 14h à 16h :

11 septembre – 9 octobre – 20 novembre – 11 décembre 2026 – 22 janvier – 19 février – 12 mars – 23 avril – 14 mai – 11 juin 2027

 Gîte la Péniche à Évolène ou autre salle

 Gratuit.

 Pascale Favre – e-mail : evolen60plus@gmail.com – Tél. : 079 561 92 71

RENCONTRES LECTURE : LIVRES EN PAGAILLE

Un livre vous a captivé ? Une autrice ou un auteur vous a particulièrement touché ? Venez partager vos découvertes et échanger autour de vos lectures préférées. Ces rencontres permettent de faire connaître ses coups de cœur, de découvrir de nouveaux écrivains, d'explorer des genres variés et de trouver l'inspiration pour ses prochaines lectures. Vous pourrez également vous inscrire à la bibliothèque d'Évolène et emprunter des ouvrages mis à votre disposition.

 Les jeudis de 15h30 à 17h :

10 septembre – 12 novembre 2026 – 14 janvier – 11 mars – 13 mai 2027

 Bibliothèque d'Évolène

 Pascale Favre, Anne-Claire Brunisholz : – email : evolene60plus@gmail.com

Tél : 076 616 07 96



ACTIVITÉS PONCTUELLES

Tout au long de l'année, des activités ponctuelles viennent compléter le programme habituel. Sorties, visites, ateliers, découvertes ou moments festifs : ces rendez-vous offrent l'occasion de varier les plaisirs et de découvrir de nouvelles expériences. Ouvertes à toutes et tous, ces activités permettent de profiter des richesses de notre région et d'ailleurs dans une ambiance simple et chaleureuse.

PORTES OUVERTES AU MUSÉE À ÉVOLÈNE

 **SAMEDI 8 AOÛT 2026 DÈS 16H30**

Fondation le Musée à Évólène invite :

Au programme :

- Dès 16h30, portes ouvertes au Musée, films d'antan, exposition temporaire sur Les Mayens
- A 18h30 au cinéma, film « Vedette » de Claudine Bories et Patrice Chagnard.

 Musée à Évólène

 Entrée libre

CINÉMA : DOCUMENTAIRE DANSE TA VIE

 **JEUDI 27 AOÛT À 18H ET VENDREDI 28 AOÛT À 20H**

*Projection du film documentaire **Une Vie, Une Danse**, né d'une expérience artistique réunissant une douzaine de danseur-euse-s amateur-riche-s de 60 ans et plus, autour de la chorégraphe Brigitte Burdin (ayant étudié auprès de Pina Bausch).*

Ce film a été réalisé à l'occasion d'un des quatre spectacles qui ont eu lieu dans la Drôme en avril 2026. Chaque participant-e y crée une danse inspirée de sa propre histoire, de ses souvenirs et des gestes du quotidien. Entre émotions, créativité et partage, les mouvements se transforment peu à peu en un spectacle collectif sensible et profondément humain. Deux participantes à ce projet, vivant à La Sage, et d'autres danseur-euse-s de la Drôme seront présents. Peut-être aurons-nous également la joie d'y retrouver la chorégraphe lors de la projection de cette séance cinéma pour témoigner de cette aventure et échanger avec le public après la projection.

 Cinéma à Évólène, séances intergénérationnelles ouvertes à tous

 Gratuit pour les membres de l'association 60plus /CHF 5. – pour les non-membres. Verre de l'amitié offert par l'association et table ronde le jeudi 27 août

 Sans inscription

SORTIE HORS-CANTON : ENTRE LAC NOIR ET CHAPEAUX DE PAILLE... UNE JOURNÉE PLEINE DE CHARME !

 **VENDREDI 25 SEPTEMBRE**

Envie de prendre l'air et de découvrir des trésors locaux hors du canton ? Direction le canton de Fribourg pour une journée pleine de charme ! Le matin, laissez-vous porter par une balade au bord du splendide Lac Noir, niché dans un décor naturel apaisant. À midi, place à la gourmandise avec un repas convivial au restaurant. L'après-midi, plongez dans un savoir-faire unique en visitant une fabrique artisanale de chapeaux de paille. Vous découvrirez toutes les étapes de fabrication, expliquées et démontrées avec passion. Une journée qui mêle nature, folklore et traditions... de quoi ravir votre curiosité !

-  Départ en car à 8 h au parking d'Évolène ; retour vers 18 h.
-  CHF 20. -, à régler après confirmation de l'inscription sur le compte de l'association. Ce montant inclut le transport, l'entrée et la visite guidée. Le repas au restaurant reste à votre charge.
-  jusqu'au 11 septembre : Anne-Claire Brunisholz – evolene60plus@gmail.com
Tél. : 076 616 07 96

DANSER À TRAVERS LE MONDE

 **VENDREDI 30 OCTOBRE 2026 DE 15H30 À 16H30**

Venez apprendre les danses sur les belles musiques traditionnelles du monde. Danses faciles adaptées à tous qui procurent un bien-être mental et physique et nous unit dans le plaisir et la joie

-  musée à Évolène
-  Gratuit
-  10 personnes minimum
-  Inscription jusqu'au **16 octobre** : Pascale Favre – e-mail : evolene60plus@gmail.com
Tél. : 079 561 92 71

ATELIERS GOURMANDS CUISINE ET DÉGUSTATION

17 **SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026 À 17H**

Jean-Claude et Véronique vous accueillent chez eux pour deux ateliers gourmands. Le 14 novembre, apprenez à préparer un savoureux tajine aux pruneaux : d'origine berbère, le tajine est un plat en principe mijoté dans un récipient en terre cuite de forme conique sur des braises. Il est un plat emblématique de la cuisine marocaine, réservé aux jours de fête. Préparons ensemble ce mets parfumé et savoureux avant de le partager.

 Évolène, ruelle du Panteillon 9, rez-de-chaussée

 CHF 10. – par personne.

 Petit groupe (max. 8 personnes)

 Jean-Claude Métrailler – e-mail : jc.metrailler@netplus.ch – Tél. : 079 254 37 39

17 **12 DÉCEMBRE 2026 À 17H**

Découvrez les techniques de base pour réaliser de délicieux sushis (makisushi). Le sushi est un plat traditionnel japonais, composé de ; un riz vinaigré appelé shari combiné avec un autre ingrédient appelé neta qui est habituellement du poisson cru ou des fruits de mer. Nous préparerons ensemble divers makisushis avant de les déguster

 Évolène, ruelle du Panteillon 9, rez-de-chaussée

 CHF 10. – par personne.

 Petit groupe (max. 8 personnes)

 Jean-Claude Métrailler – e-mail : jc.metrailler@netplus.ch – Tél. : 079 254 37 39

UNE PARENTHÈSE DOUCEUR : ATELIERS BIEN-ÊTRE

 **VENDREDI 8 JANVIER 2027 DE 14H À 16H**

1. Atelier découverte des huiles essentielles- douleurs chroniques

Lycia Métrailler vous propose un atelier convivial pour découvrir comment les huiles essentielles peuvent aider au quotidien en cas de douleurs chroniques, de tensions ou d'inconforts corporels.

Au programme :

 découverte de plusieurs huiles essentielles

 conseils d'utilisation simples et sécuritaires

 auto-massage et application sensorielle

 temps d'échange et d'écoute bienveillante

 Espace Parenthèse à Évolène : route de Lannaz 9 au rez-de-chaussée

 Petit groupe (max. 6 personnes)

 Gratuit – proposé pour l'association 60+

 Sandra Birchler – e-mail : sandra.birchler@gmail.com – Tél. : 078 612 01 64

 **MERCREDI 20 JANVIER 2027 DE 14H À 16H**

2. Atelier – auto-massage & méditation sensorielle

Un moment doux et ressourçant pour prendre soin de vous.

Au programme :

 auto-massage pour relâcher les tensions

 méditation sensorielle guidée pour se reconnecter à soi.

 exploration des **odeurs des huiles essentielles**, comme un voyage des sens, pour éveiller la présence et la détente en profondeur

 Espace Parenthèse à Évolène route de Lannaz 9 au rez-de-chaussée

 Petit groupe (max. 6 personnes)

 Gratuit.  Tapis de yoga prêtés ; aucun prérequis, chacun(e) à son rythme.

 Sandra Birchler – e-mail : sandra.birchler@gmail.com – Tél. : 078 612 01 64

THÉÂTRE : LE TEMPS QUI RESTE

17 **JEUDI 18 FÉVRIER 2027**

Participer à la formule « au théâtre cet après-midi » : découvrez une comédie écrite et mise en scène par Philippe Lellouche. Un spectacle à la fois émouvant et lumineux. Entre instants de tendresse et touches d'humour, cette représentation met à l'honneur le plaisir du théâtre et du partage autour d'une proposition artistique accessible à tous. À l'issue de la représentation, un goûter vous sera offert.

 Salle polyvalente de Conthey ; rendez-vous à 13h30 au parking d'Évolène ; retour à 17h.

 CHF 35. – ; goûter offert. Co-voiturage : CHF 5. –

 jusqu'au 12 février Anne-Claire Brunisholz – email : evolene60plus@gmail.com

Tél. : 076 616 07 96

BALADE LECTURE À MASE DE 10H À 14H

17 **MERCREDI 24 MARS 2027**

Une balade à la découverte du village authentique de Mase, entre patrimoine, panoramas et lectures choisies. Cette sortie est proposée par Patricia de Youpitrip en écho à son livre 111 lieux en Valais à ne pas manquer. Temps de marche environ une heure.

 Départ en co-voiturage depuis Évolène à 9h30 ; retour vers 15h

 Maximum 20 personnes

 Pay what you want : payez ce que vous voulez ! Prévoyez un pique-nique

 Pascale Favre – email : evolene60plus@gmail.com – Tél. : 079 561 92 71

UNE JOURNÉE QUI SWINGUE.....AU SON DU JAZZ

17 **VENDREDI 30 AVRIL 2027**

Depuis toujours, le Valais porte haut les couleurs et les ambiances de ses vallées qui descendent vers la plaine du Rhône. Que ce soient les groupes folkloriques et les danses traditionnelles, les fanfares, les harmonies et les chorales de ses villages... toutes et tous rassemblent les Valaisannes et les Valaisans autour des valeurs du bien vivre ensemble. Ouvert à d'autres cultures et accents musicaux notre canton participe à l'émulation du Jazz grâce aux nombreuses formations de qualité qui enchantent un public conquis. Venez participer à la Journée Internationale du Jazz à Sierre dans cet esprit de partage et de diversité musicale et écouter les nombreux concerts gratuits.

 Départ à 13h30 ; retour vers 17h30. Rendez-vous au parking à Évolène

 Gratuit ; participation aux frais de co-voiturage.

 inscription jusqu'au : 28 avril : email : evolene60plus@gmail.com

HARMONIE ET DOUCEUR AU CONTACT DES CHEVAUX

17 **21 MAI 2027 DE 14H30 à 16H**

Offrez-vous un moment privilégié au contact des chevaux et poneys lors d'un atelier découverte avec Concept Blue Horse.

À travers des temps d'observation, de rencontre, de soins et d'échanges avec les animaux, cette activité favorise la détente, le bien-être et la connexion à la nature. Aucun prérequis équestre n'est nécessaire : l'accent est mis sur le plaisir, la sérénité et les bienfaits de la relation avec le cheval.

 Écurie de la Tour, derrière l'atelier HB sculptures

 min. 4 personnes

 30 CHF par personne

 Natacha Decorges –email : natacha.decorges@gmail.com –Tél : 079 731 01 68

UN APRÈS-MIDI QUI PIQUE... VOTRE CURIOSITÉ !

17 **MERCREDI 16 JUIN DE 13H30 À 16H**

*Vous avez toujours voulu savoir ce qui se cache derrière le bourdonnement des abeilles ? Bénédicte vous ouvre les portes de son rucher. Vous pourrez observer les ouvrières au travail et avec un peu de chance la reine. Comprendre comment elles fabriquent ce fameux nectar. Goûter le miel directement à la source. **En cas de mauvais temps, la visite sera reportée.** **Tenue :** Venez avec un pantalon long, des chaussures fermées et des vêtements de couleurs claires (évités les parfums trop forts, les abeilles ont le nez fin !). Bénédicte fournira les voiles de protection.*

 Rendez-vous au parking de la Forclaz à 13h15 (co-voiturage possible)

 Gratuit, petit groupe

 Anne-Claire Brunisholz – email : evolene60plus@gmail.com – Tél. : 076 616 07 96

VISITE COMMENTEE DE L'EXPOSITION À LA MAISON DES ALPES

17 **VENDREDI 16 JUILLET DE 15H À 17H**

Découvrez la nouvelle exposition proposée par la maison des Alpes à Evolène. Profitez d'une visite commentée et d'un apéritif offert par l'association.

 17 Vendredi 16 juillet 2027 de 15h à 17h

 Maison des Alpes à Evolène

 Gratuit

 Marcel Gaspoz – email : marcel.gaspoz@netplus.ch – Tél. : 079 753 16 88

PROGRAMME DES RANDONNÉES

 Lieu de rendez-vous : Tennis des Haudères

 possibilité de co-voiturage pour toutes les sorties **CHF 5.- par personne** lorsque la sortie est hors de la vallée à remettre aux chauffeurs. Selon la randonnée, frais pour repas ou pour navette.

 Les temps de marche indiqués correspondent à la durée effective. Dans les horaires il est tenu compte des pauses et du rythme adapté au niveau proposé. N'hésitez pas à demander des précisions, degré de difficulté, tracé, etc.

 **Vendredi 28 août 2026**

1.SENTIER DES ÉTOILES À ST LUC /Anniviers

Sentier des planètes balade de 6 milliards de km

Temps de marche : 3h	Niveau : moyen	10km	↗ 400 m	↘ 400 m
----------------------	----------------	------	---------	---------

 Heure de départ : 8h. Retour prévu : 17h environ

 Coût : co-voiturage, funiculaire : CHF 10.- + repas hôtel Weisshorn ou pique-nique

 Inscription jusqu'au : **26 août**

Jean-Luc Charlot – email : charlot617@hotmail.com – Tél : 079 252 73 36

 **Vendredi 18 septembre 2026**

2.CABANE DE LA TSA / Arolla

Depuis Arolla, montée à la cabane de la Tsa (2611m) et retour par le même itinéraire. Randonnée parmi les arolles, avec une vue magnifique sur les sommets environnants.

Temps de marche : 3h	Niveau : difficile	7 km	↗ 660 m	↘ 660 m
----------------------	--------------------	------	---------	---------

 Heure de départ : 9h. Retour prévu : 16h environ

 Coût : repas à la Cabane

 Inscription jusqu'à **la veille**

Manou Follonier – email : m.follonier@hotmail.com – Tél. : 079 628 85 29

Vendredi 23 octobre 2026

3.MÉLÈZES DE BALAUD / Haute-Nendaz

Randonnée entre Tracouet et Haute-Nendaz parmi des mélèzes multi-centenaires dans un panorama grandiose. En passant par le bisse de Saxon et Pra da Dzeu. Pique-nique tiré du sac.

Temps de marche : 3h	Niveau : moyen-difficile	11 km	↗ - m	↘ 800 m
----------------------	--------------------------	-------	-------	---------

 Heure de départ : 9h. Retour prévu : environ 17h

 Coût : co-voiturage et télécabine Fr. 15.-

 *Inscription jusqu'à la veille*

Manou Follonier – email : m.follonier@hotmail.com – Tél. : 079 628 85 29

Vendredi 13 novembre 2026

4.BISSE DES RAVINES – MUSÉE DE BAGNES / Verbier

Une balade facile, agréable, le long du bisse. Repas chez Eddy au Raclett House. Visite du musée de Bagnes.

Temps de marche : 1h 45	Niveau : facile	5 km	↗ 160 m	↘ 160 m
-------------------------	-----------------	------	---------	---------

 Heure de départ : 8h30 Retour prévu : env. 17h

 Coût : co-voiturage, repas, musée.

 *Inscription jusqu'à la veille*

Manou Follonier – email : m.follonier@hotmail.com – Tél. : 079 628 85 29

Vendredi 4 décembre 2026

5.BISSE DE MONT D'ORGE – BOWLING / Sion

Belle balade facile en boucle sur les magnifiques coteaux du vignoble de la colline de Montorge. Repas au Bowling des Rottes à Conthey et un ou deux petits tours de piste.

Temps de marche : 1h30	Niveau : facile	4,5 km	↗ 123 m	↘ 123 m
------------------------	-----------------	--------	---------	---------

 Heure de départ : 9h. Retour prévu : 16h-17h env.

 Coût : co-voiturage, repas, partie de bowling CHF 9.-

 *Inscription jusqu'à la veille*

Manou Follonier – email : m.follonier@hotmail.com – Tél. : 079 628 85

Vendredi 29 janvier 2027

6. BUVETTE DU TSATÉ / Hérens

Depuis La Forclaz, montée à la buvette du Tsaté, par la route des Saules, et retour par le même itinéraire, en fonction des conditions météo avec crampons ou sans.

Temps de marche : 3h	Niveau : moyen	8 km	↗ 475 m	↘ 475 m
----------------------	----------------	------	---------	---------

 Heure de départ : 9h. Retour prévu : 16h

 Coût : repas

 Inscription jusqu'à **la veille**

Manou Follonier – email : m.follonier@hotmail.com – Tél. : 079 628 85 29

Vendredi 26 février 2027

7. BOIS DE FINGES / Sierre

Balade facile dans le Parc naturel du Bois de Finges, dans une atmosphère sauvage et poétique, parmi les pins et les étangs.

Temps de marche : 1h45	Niveau : facile	6 km	↗ 180 m	↘ 180 m
------------------------	-----------------	------	---------	---------

 Heure de départ : 9h Retour prévu : 15h – 15h30 env.

 Coût : co-voiturage, restaurant

 Inscription jusqu'à **la veille**

Manou Follonier – m.follonier@hotmail.com – Tél. : 079 628 85 29

Vendredi 26 mars 2027

8. LACS DE LA CORNE ET DE LA BRÈCHE / Granges

Balade facile parcourant des plans d'eau bordés de roselières, de canaux, de marais et de forêts. De nombreuses espèces d'oiseaux sont observés dans cette réserve, qui est aussi le principal lieu de reproduction du castor en Valais.

Temps de marche : 1h30	Niveau : facile	5 km	↗ - m	↘ - m
------------------------	-----------------	------	-------	-------

 Heure de départ : 9h. Retour prévu : 15h-16h

 Coût : co-voiturage, restaurant

 Inscription jusqu'à **la veille**

Manou Follonier – email : m.follonier@hotmail.com – Tél. : 079 628 85 29

 **Vendredi 16 avril 2027**

9. PONT BHOUTANAIS / La Souste

Depuis La Souste, montée jusqu'au Pont Bhoutanaï qui fait 134 m de long pour traverser l'Ilgraben qu'on surnomme le Grand Canyon du Valais. Retour par l'autre rive. Pique-nique tiré du sac.

Temps de marche : 2h	Niveau : moyen	7 km	↗ 250 m	↘ 250 m
----------------------	----------------	------	---------	---------

 Heure de départ : 9h. Retour prévu : 16h environ.

 Coût : co-voiturage.

 Inscription jusqu'à **la veille**

Manou Follonier – email : m.follonier@hotmail.com – Tél. : 079 628 85 29

 **Vendredi 28 mai 2027**

10. RAMPE SUD DU LÖTCHBERG / Steg

Balade le long de la ligne ferroviaire de montagne séculaire du Lötschberg depuis Hohtenn jusqu'à la Buvette Rarnerschumma, et retour.

Temps de marche : 3h	Niveau : moyen-difficile	9 km	↗ 340 m	↘ 340 m
----------------------	--------------------------	------	---------	---------

 Heure de départ : 8h30. Retour prévu : 17h env.

 Coût : co-voiturage, buvette.

 Inscription jusqu'à **la veille**

Manou Follonier – e-mail : m.follonier@hotmail.com – Tél. : 079 628 85 29

 **Vendredi 25 juin 2027**

11. BISSE DU TSITTORET / Montana

Balade le long du bisse, du Hameau de Colombire jusqu'aux cascades de la Tièche, en passant par les Caves du Sex. Avec un panorama exceptionnel sur les hauts sommets.

Temps de marche : 2h	Niveau : facile	6 km	↗ 200 m	↘ 200 m
----------------------	-----------------	------	---------	---------

 Heure de départ : 9h. Retour prévu : 16h environ

 Coût : co-voiturage, buvette.

 Inscription jusqu'à **la veille**

Manou Follonier – email : m.follonier@hotmail.com – Tél. : 079 628 85 29

 **Vendredi 23 juillet 2027**

12.MONT ROUGE EN BOUCLE / Thyon

*Randonnée jusqu'au sommet du Mont-Rouge où une vue à couper le souffle s'offrira à nous.
Retour par l'ancien bisse de Chervé. Pique-nique tiré du sac.*

Temps de marche : 3h	Niveau : difficile	8,7 km	↗ 474 m	↘ 474 m
----------------------	--------------------	--------	---------	---------

 Heure de départ : 8h30. Retour prévu : 17h environ

 Coût : co-voiturage.

 Inscription jusqu'à **la veille**.

Manou Follonier – email : m.follonier@hotmail.com – Tél. : 079 628 85 29



RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS MENSUELLES BIMESTRIELLES ET PONCTUELLES 2026-2027

Remarque : les activités hebdomadaires (atelier autour du fil, jass, mouvements bien-être, cinéma) ne figurent pas dans ce récapitulatif, car elles ont lieu de manière régulière tout au long de l'année. Cette synthèse se concentre sur les rendez-vous mensuels, bimestriels et ponctuels

Août 2026 Mensuelles / bimestrielles • Randonnée le 28 août • Café-rencontre le 31 août Ponctuelles • Portes ouvertes au Musée d'Évolène le 8 août • Cinéma documentaire <i>Danse ta vie</i> le 27 août Septembre 2026 Mensuelles / bimestrielles • Rencontre lecture le 10 septembre • Scrabble le 11 septembre • Randonnée le 18 septembre • Café-rencontre le 30 septembre Ponctuelles • Assemblée générale le 24 septembre • Sortie hors canton le 25 septembre Octobre 2026 Mensuelles / bimestrielles • Café-rencontre le 7 octobre • Scrabble le 9 octobre • Randonnée le 23 octobre Ponctuelles • Danser à travers le monde le 30 octobre	Novembre 2026 Mensuelles / bimestrielles • Café-rencontre le 4 novembre • Rencontre lecture le 12 novembre • Randonnée le 13 novembre • Scrabble le 20 novembre Ponctuelles • Atelier gourmand cuisine et dégustation le 14 novembre Décembre 2026 Mensuelles / bimestrielles • Café-rencontre le 2 décembre • Randonnée le 4 décembre • Scrabble le 11 décembre Ponctuelles • Atelier gourmand cuisine et dégustation le 12 décembre Janvier 2027 Mensuelles / bimestrielles • Café-rencontre le 11 janvier • Rencontre lecture le 14 janvier • Scrabble le 22 janvier • Randonnée le 29 janvier Ponctuelles • Atelier bien-être le 8 janvier • Atelier bien-être le 20 janvier
---	---

Février 2027 Mensuelles / bimestrielles • Café-rencontre le 1er février • Scrabble le 19 février • Randonnée le 26 février Ponctuelles • Théâtre <i>Le temps qui reste</i> le 18 février Mars 2027 Mensuelles / bimestrielles • Café-rencontre le 1er mars • Rencontre lecture le 11 mars • Scrabble le 12 mars • Randonnée le 26 mars Ponctuelles • Balade lecture à Mase le 24 mars Avril 2027 Mensuelles / bimestrielles • Café-rencontre le 7 avril • Randonnée le 16 avril • Scrabble le 23 avril Ponctuelles • Journée jazz à Sierre le 30 avril	Mai 2027 Mensuelles / bimestrielles • Café-rencontre le 5 mai • Rencontre lecture le 13 mai • Scrabble le 14 mai • Randonnée le 28 mai Ponctuelles • Harmonie et douceur au contact des chevaux le 21 mai Juin 2027 Mensuelles / bimestrielles • Café-rencontre le 2 juin • Scrabble le 11 juin • Randonnée le 25 juin Ponctuelles • Un après-midi qui pique votre curiosité le 16 juin Juillet 2027 Mensuelles / bimestrielles • Randonnée le 23 juillet Ponctuelles • Visite commentée de l'exposition à la Maison des Alpes le 16 juillet
---	---

Bulletin d'inscription à l'Association

SVP écrire en majuscules

☐

Mme

☐

M.

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Adresse email : _____

Veillez payer la cotisation de CHF 10.– à Association 60+, 1983 Evolène

IBAN CH25 0076 5001 0533 6060 8

Merci de votre soutien.

Envoyer le formulaire à : evolene60plus@gmail.com ou par courrier à

Anne-Claire Brunisholz :

24 route du Vieux Village 1984 les Haudères

QR code pour paiement



