

## Programme des randonnées 2024

Bienvenue chez Inclusiun Sportiva ! Nous sommes heureux que notre programme de randonnées t'intéresse. Voici tout d'abord quelques informations importantes:

Si tu as besoin d'informations en langage facile (« FALC »), contacte-nous à l'adresse suivante : [inclusiun.sportiva@gmx.ch](mailto:inclusiun.sportiva@gmx.ch).

- Tiens compte des délais d'inscription. Les inscriptions tardives ne seront pas prises en compte.
- Une affiliation est en principe nécessaire pour participer:
  - CHF 25.- pour une personne seule
  - CHF 30.- pour une famille
- Les personnes qui ne souhaitent pas devenir membres peuvent participer moyennant une taxe. Celle-ci s'élève pour chaque tour à
  - CHF 40.- pour une personne seule
  - CHF 50.- pour une famille
- Pour les membres, la participation à toutes les randonnées est gratuite.
  - à l'exception de: Tours 7 & 9 dans le Val Müstair
  - **Les inscriptions et les annulations ne sont autorisées que jusqu'au délai d'inscription. Passé ce délai, tous les frais sont dus et seront facturés.**
- En cas de maladie, les frais ne sont remboursés que sur présentation d'un certificat médical.
- Pour les randonnées dans le Val Müstair, les fauteuils roulants électriques et JST, ainsi le Swisstrac peuvent être autorisés sous conditions. Il est impératif de prendre contact et de faire une demande!
- Tous les participants doivent remplir et signer le formulaire "état de santé". Pour participer, il est obligatoire de signaler aux responsables de la randonnée ses propres maladies, handicaps et restrictions. Les chefs de course doivent respecter strictement le secret professionnel. Ils peuvent donner des renseignements qu'au président ou au vice-président. **En l'absence de ce formulaire, la participation peut être refusée sans remboursement des frais éventuels.** L'objectif de cette information est **d'agir correctement dans les situations d'urgence**, c'est pourquoi nous avons impérativement besoin de ces données.
- **Les chefs de course décident qui ils autorisent à participer à telle ou telle course.**
- Nombre minimum de participants par tour: 3 personnes (invités).

**L'assurance est l'affaire des participants. Inclusiun Sportiva décline toute responsabilité.**

Ceci est également stipulé dans les statuts. Chaque membre reçoit les statuts. Les non-membres peuvent demander les statuts par e-mail ou les télécharger sur le site Internet. Le **programme détaillé** (avec les compétences des responsables des randonnées et les horaires exacts) est envoyé par e-mail une semaine avant chaque randonnée. Les responsables de la randonnée décident de réalisation définitive 1 à 3 jours avant celle-ci, **en fonction de la situation météorologique.**

## Aperçu des tournées pour l'année 2024

Journée portes ouvertes Scuol: 7 Janvier 2024, Curling pour tous

- Tour 1        03 - 04 mai Tour des bouquetins
- Tour 2        29 juin Tour des prairies fleuries
- Tour 3        30 juin Motta Naluns, Ftan – Randonnée d'altitude & bains thermaux
- Tour 4        07 juillet St. Moritz - Lej da Staz – Pontresina

Journée portes ouvertes 27 Juillet 2024, Surlej (Silvaplana) vers Sils, Parcours en fauteuil roulant pour tous / Quiz, remise des prix

- Tour 5        17 août Tour de la forêt d'aroles: God da Tamangur
- Tour 6        28 septembre Tour culturel - Fête des châtaignes du Bergell
- Tour 7        11 - 13 octobre Abbaye du Val Müstair, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO
- Tour 8        13 octobre Un automne doré: tour du glacier Morteratsch
- Tour 9        18 - 20 octobre Excursion d'automne: animaux sauvages, Val Müstair

### Degré de difficulté :

(P) = Piétons

(R-SWT1) = utilisateurs de fauteuil roulant avec Swisstrac SWT-1 (**entièrement chargé!**)

(R-Z) = utilisateurs de fauteuils roulants avec n'importe quel appareil de traction, y compris Swisstrac SWT-2 ou vélos de précharge (entièrement chargés !)

(R-M) = adapté aux fauteuils roulants manuels

(E) = adapté aux fauteuils roulants électriques (**entièrement chargé!**)

Les fauteuils roulants JST (**entièrement chargés !**) sont admis partout.

La difficulté se réfère à la condition technique et physique, si un symbole n'est pas mentionné, le moyen auxiliaire n'est pas autorisé!

## Journée Portes Ouvertes Scuol

07 janvier 2024

### Curling avec Christian



Source: <https://www.engadin.com/de/sportanlage-true>

Descriptif de l'image: Patinoire avec pierre de curling

### Curling pour tous

Wienerli, Pain, Gâteaux

Où: Trü

Qui: pour tous

Tour 1

## Tour des bouquetins

03 – 04 mai 2024

Délai d'inscription: 28 avril 2024

Ensemble, nous partons à la recherche de la colonie de bouquetins. Au printemps, ils viennent très régulièrement brouter de l'herbe verte et juteuse. Avec un peu de chance, ils seront à portée de main !



Descriptif de l'image: vieux bouquetin à de grandes cornes mangeant tout près de l'herbe

**Où:** rendez-vous à la gare de Pontresina (Haute-Engadine)

**Durée:** 3-5 h, temps de marche à pieds: ca. 2-3 h

**Distance / Dénivelé:** env. 1km, montée: 30hm, descente: 43 hm

**Difficulté:** (F) facile, (R-SWT1 & R-Z) moyenne

**Chaussures / vêtements:** chaussures de sport, vêtements chauds, veste de pluie, éventuellement gants, bonnet

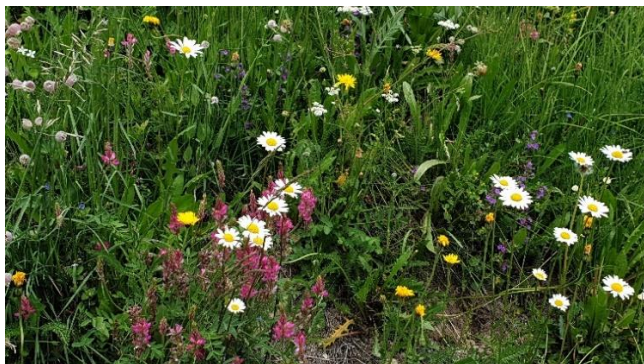
## Tour 2

### Tour des prairies fleuries

29 juin 2024

Délai d'inscription: 26 juin 2024

En juin, la flore sort de terre en Engadine. On peut y admirer de nombreuses fleurs protégées que l'on ne peut observer que dans l'espace alpin. Nous visiterons également la pittoresque ville de Vnà, qui porte en elle une grande partie de la culture de l'Engadine, avec ses maisons typiques.



Descriptif de l'image: prairie en fleurs

**Où:** De Vnà à Seraplana (Basse-Engadine)

**Durée:** 4-6 h, temps de marche à pieds: ca. 3-4 h

**Distance / Dénivelé:** ca. 10km, descente: ca. 600 hm

**Difficulté:** (F) moyenne, (R-SWT1) moyenne

**Chaussures / vêtements:** Chaussures solides, evtl. imperméables, evtl. vêtements chauds, veste de pluie, evtl. chapeau de soleil

## Tour 3

### Motta Naluns, Ftan – Randonnée d'altitude

30 juin 2024

Délai d'inscription: 26 juin 2024

Avec les téléphérique de montagne de Scuol, on monte jusqu'à la station supérieure. De là, le sentier d'altitude commence en direction de Ftan, où l'on peut admirer le décor de montagne à couper le souffle. Ensuite, nous visiterons les bains thermaux "**Bogn Engiadina**" à Scuol (entrée à vos frais).



Descriptif de l'image: panorama de montagnes saupoudrées de neige et prairies dorées

**Où:** Station inférieure de la Téléphérique

**Durée:** 4-6 h, temps de marche à pieds: 4 h

**Distance / Dénivelé:** 10.3km, montée: 13hm, descente: 875hm

**Difficulté:** (F) facile, (R-SWT1) moyenne

**Chaussures / vêtements:** Chaussures solides, chapeau de soleil, crème solaire, veste de pluie

## Tour 4

### Tour Lej da Staz – Pontresina

07 juillet 2024

Délai d'inscription: 03 juillet 2024

Nous partons de St-Moritz, passons par Meierei et montons au «Lej da Staz» en traversant une zone boisée avant de redescendre vers Pontresina. La vue sur le Lej da Staz est à nous couper le souffle. Selon la température, il est même possible de s'y baigner.



Description de l'image: Lej da Staz d'un bleu profond au premier plan, photo panoramique avec panorama de montagne

**Où:** gare de St Moritz (Coté lac)

**Durée:** 3-4 h, temps de marche à pieds: ca. 1.5 h

**Distance / Dénivelé:** 14 km, montée: 54 hm / décente: 108 hm

**Difficulté:** facile, **(R-SWT1, R-Z):** facile-moyenne

**Chaussures / vêtements:** chaussures solides et robustes, chapeau de soleil, veste imperméable

## Tour 5

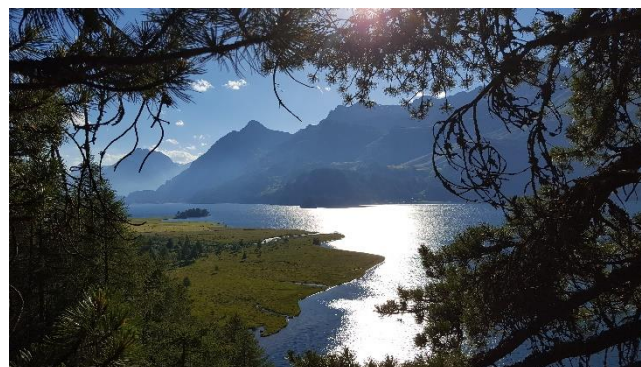
### Journée Portes Ouvertes Inclusiun Sportiva

27 juillet 2024

Surlej (Silvaplana) vers Sils

(Date de remplacement en cas de mauvais temps : 03.08.24)

Ensemble, nous nous promenons au bord du lac de Silvana jusqu'à Sils Maria. Un cours de fauteuil roulant avec quiz et remise de prix nous y attend. La restauration sera prévue. Laisse-toi surprendre et fais connaissance avec Inclusiun Sportiva !



Description de l'image : vue sur le lac de Sils avec panorama de montagne

**Où:** De Silvaplana à Sils

**Durée:** 2 h, temps de marche à pieds: 1.5 h

**Distance / Dénivelé:** 5.6 km

**Difficulté:** facile, **(R-SWT1, R-Z):** moyenne

**Chaussures:** chaussures de sport fermées

## Tour 5

### Tour dans la forêt d'aroles : God da Tamangur

17 août 2024

Délai d'inscription: 14 août 2024

Ensemble, nous visitons le God da Tamangur. Il s'agit de la plus haute forêt d'aroles d'un seul tenant en Europe. Comme la forêt elle-même n'est pas "accessible", nous l'admirons de l'extérieur.



Description de l'image : photo de groupe de participants en fauteuil roulant.

**Où:** Val S-charl – Alp Astras (Basse-Engadine)

**Durée:** 8-10 h, temps de marche à pieds: ca. 7 h, hinweg: 3:45 h

**Distance / Dénivelé:** 14 km, montée / descente: 325 hm

**Difficulté: (F):** moyenne à difficile, **(R-SWT1):** difficile, très long tour, beaucoup de rigoles d'eau qui donnent des coups sur le Swisstrac.

**Chaussures / vêtements:** chaussures de marche, chapeau de soleil

**batterie Swisstrac / JST obligatoirement chargée à fond !**

## Tour 6

### Tour culturel - Fête des châtaignes du Bergell

28 septembre 2024

Délai d'inscription: 22 septembre 2024

La fête de la châtaigne commence en septembre dans le Val Bregaglia. Nous nous rendrons ensemble à cette célèbre manifestation culturelle et dégusterons des spécialités de châtaignes du Val Bregaglia.



Source: <https://www.graubuenden.ch/de/graubuenden/regionen/bregaglia-engadin/kastanien-selven>

Description de l'image: châtaignes ouvertes et fermées, avec des épines

**Où:** Bergell

**Durée:** 5-6 h

**Distance / Dénivelé:** ca. 2 km, 20hm

**Difficulté:** facile, pour tous

**Chaussures / vêtements:** Chaussures de sport, veste chaude, imperméable

## Tour 7

### Patrimoine culturel mondial de l'UNESCO – Monastère du Val Müstair

11 – 13 octobre 2024

**Délai d'inscription: 08 septembre 2024**

Ensemble, nous nous plongerons dans les 1200 ans d'histoire de ce monastère classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. L'après-midi, nous partons pour une agréable promenade.



Description de l'image : monastère avec décor de montagne en arrière-plan

**Où:** Val Müstair

**Durée:** 5-6 h, temps de marche à pieds: ca. 1 h

**Distance / Dénivelé:** 3-4 km, 40hm, visite sur place

**Difficulté:** (F) facile, Fauteuils roulants (demande nécessaire, restrictions)

**Chaussures / vêtements:** Chaussures de sport, veste chaude, évt. imperméable

**Coûts:** 2 nuits en chambre simple CHF 231.-, à deux en chambre double CHF 170.-, seul en chambre double CHF 289.- (petit-déjeuner inclus) / déjeuner & dîner à la charge de chacun / accompagnement et visite guidée du monastère gratuits

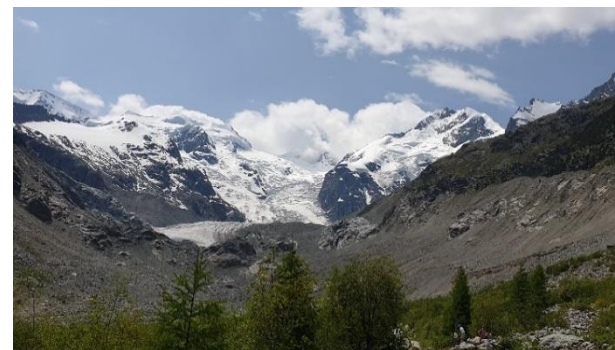
## Tour 8

### Automne doré - Vadret da Morteratsch

13 octobre 2024

**Délai d'inscription: 09 octobre 2024**

Les mélèzes aux couleurs brun doré nous accompagnent sur le chemin du glacier. Sur place, une vue à couper le souffle sur le massif de la Bernina t'attend. Admire l'unique sommet de 4000 mètres du canton des Grisons sur le sentier thématique du glacier.



Description de l'image : vue depuis le sentier de randonnée sur le glacier crevassé en arrière-plan, qui se couvre de nuages. Sur le côté, de la glace morte avec des éboulis.

**Où:** Parking Morteratsch

**Durée:** 5-6 h, temps de marche à pieds: 1h - 1:30 h

**Distance / Dénivelé:** 3 km, montée/décente: 130 hm

**Difficulté:** (F): facile, (R-SWT1): moyenne

**Chaussures / vêtements:** Chaussures de sport, veste chaude, éventuellement gants & bonnet



Tour 9

**Excursion d'automne: animaux sauvages**

**18 – 20 octobre 2024**

**Délai d'inscription: 15 septembre 2024**

Un chasseur et guide de randonnée local nous conduit à travers la Biosfera Val Müstair. Les participants partent sur les traces des grands prédateurs. La journée se termine par un repas de gibier en commun.



Descriptif de l'image : loup sur une colline pierreuse devant la forêt.

**Où:** Lü – Champatsch – Lü

**Durée:** 6h, temps de marche à pieds: ca. 2.5h

**Distance / Dénivelé:** 6.5 km, montée: 163hm, descente: 157hm

**Difficulté:** (F) facile, Fauteuils roulants (demande nécessaire, restrictions)

**Chaussures / vêtements:** chaussures solides, vêtements chauds

**Coûts:** 2 nuits en chambre simple CHF 231.-, à deux en chambre double CHF 170.-, seul en chambre double CHF 289.- (petit-déjeuner inclus) / déjeuner & dîner à la charge de chacun / accompagnement et excursion gratuits