

♥♥ 05.11.2020 – Repas choucroute
Rendez-vous : 9h45 à la gare de Tavannes
A pied : Les alentours de Tavannes
Temps de marche et dénivelé : env 2h15 – 150m
Prix : Fr. 25.- y.c. repas
Responsable : Thierry Grossenbacher, 079 757 74 38
Inscriptions obligatoires jusqu'au 29.10.2020

♥♥ 18.03.2021 – Boucle du Häftli
Rendez-vous : 13h à la gare de Büren a. Aare
Temps de marche et dénivelé : env 3h30 – 40m
A pied : Büren – Tour d'observation – Meinisberg – Büren (jumelles recommandées)
Responsable : Noël Stalder, 079 436 71 46

♥♥ 25.03.2021 - Entre vieilles pierres et roseaux
Rendez-vous : 9h30 à la gare de Moutier
En voiture : Moutier – Estavayer
Temps de marche et dénivelé : env 4h à 4h30 – 250m
A pied : Estavayer – Cheyres – Chatillon – Estavayer
Responsable : Frédy Mercerat, 077 431 13 10
Pique-nique tiré du sac – Inscriptions ➔ 18.03.2021

♥♥ 01.04.2021 – Le sentier du fer
Rendez-vous : 13h15 parking en face de l'usine La Giroille à Lajoux
Temps de marche et dénivelé : env 3h30 – 250m
A pied : Le sentier du fer
Responsable : Nicole Bangerter, 079 640 11 06

♥♥ 08.04.2021 – Les gorges de l'Areuse
Rendez-vous : 9h30 à la gare de Bôle
En train : jusqu'à Noiraigue
Temps de marche et déniv : env 4h30 – +150m/-330m
A pied : Noiraigue – Bôle
Responsable : Mary-Christine Lüthi, 079 613 13 35
Inscriptions obligatoires jusqu'au 01.04.2021
Pique-nique tiré du sac

♥♥♥ 15.04.2021 – Le sentier oublié de la Combe-Grède
Rendez-vous : 13h30 sur le parking du dp de la Combe-Grède
Temps de marche et dénivelé : env 3h – 450m
A pied : Début de la Combe-les Limes du Bas-retour par le sentier de la Vieille Vacherie (récolte ail des ours)
Responsable : Marco Griselli, 076 311 08 23

♥♥ 22.04.2021 – Le sentier des libellules
Rendez-vous : 13h30 sur le parking de la fondation Bellelay
Temps de marche et dénivelé : env 3h – peu de dénivelé
A pied : Le sentier des libellules
Responsable : Nicole Bangerter, 079 640 11 06

♥♥ 29.04.2021 – Le Mont-Girod
Rendez-vous : 13h30 sur le parking de la piscine de Bévillard
En voiture : jusqu'à Champoz
Temps de marche et dénivelé : env 2h30 - +/- 240m
A pied : Champoz – Mont-Girod – Point de vue
Responsable : Isabelle Hauser, 077 432 40 75

06.05.2021 – Une soupe sur le Montoz
♥ Parcours facile avec Noël Stalder
Rendez-vous : 10h45 à la gare de Reconvilier
A pied : La Werdtberg – Cabane du CAS – Retour
Temps de marche : env. 45 min.
♥♥ Parcours moyen avec Eugène Benoit
Rendez-vous : 9h45 à la gare de Tavannes
A pied : La Golatte – Cabane du CAS – retour
Temps de marche : env. 2h. Dénivellation : env. 200 m.
♥♥♥♥ Parcours difficile avec Thierry Grossenbacher
Rendez-vous : 08h30 à la gare de Reuchenette-Péry
A pied : Reuchenette – Cabane du CAS par des sentiers insolites – retour selon l'humeur
Temps de marche : env. 4-5h Dénivellation : 600 m
POUR TOUS : Prix : Fr. 15.— (y.c. soupe garnie)
Inscriptions ➔ 29.04.2021 auprès de Pro Senectute

♥♥♥ 27.05.2021 – Tour du plateau de Diesse
Rendez-vous : 10h à Prêles, arr du Vinifuni
Temps de marche et dénivelé : env 5h – 350m
A pied : Prêle-Nods-Diesse-Les Moulins-Prêles
Pique-nique tiré du sac
Responsable : Noël Stalder, 079 436 71 46

♥♥ 03.06.2021 – Gîtes et nichoirs
Rendez-vous : 13h à la gare de Moutier
En voiture : Moutier – rest. du Pichoux
Temps de marche et dénivelé : env 1h30 à 2h - +/- 160m
A pied : Rest. du Pichoux – Souboz – Rest. du Pichoux
Responsable : Muriel Schenk, 078 714 77 05
Inscriptions obligatoires jusqu'au 27.05.2021

♥ 10.06.2021 – Grillade ou fondue à la Verte-Joux
Rendez-vous : 15h15 à la place de Malleray
A pied : Dépl. en voiture puis marche d'environ 2h00
Infos pratiques : Chacun organise sa subsistance.
Inscriptions ➔ 03.06.2021 (préciser le repas choisi !)
Monitrice : Nicole Bangerter, tél. 079 640 11 06

♥♥♥ 17.06.2021 – Les Gorges de Douanne
Rendez-vous : 13h45 à la gare de Douanne
Temps de marche et dénivelé : env 3h - +/- 390m
A pied : Douanne – Gorges de Douanne – Prêles (2h15) – Descente en funi à Gléresse – Retour à Douanne à pied (45 min)
Responsable : Eugène Benoit, tél. 079 503 76 56
Inscriptions obligatoires jusqu'au 10.06.2021

♥♥♥ 24.06.2020 – Les marais de Brot
Rendez-vous : 9h45 à la gare de Tavannes
Temps de marche et dénivelé : env 3h20 - +230/-350m
En car : Les Ponts de Marel – La Tourne col
A pied : rocher de Tablette – Les Reposieux – Marais de Brot – les Ponts de Martel Pique-nique tiré du sac
Responsable : Jean-Louis Wicht, 079 285 15 65
Inscriptions obligatoires jusqu'au 17.06.2021

♥♥ 01.07.2021 – Repas de la mi-été
Rendez-vous : 9h30 à la gare de Tavannes
A pied : Jusqu'au terrain de foot de Tavannes
Temps de marche et dénivelé : env. 2h à 2h30 – 150m
Prix : Fr. 25.— y.c. jambon et salades
Inscriptions ➔ 24.06.2021
Moniteur : Thierry Grossenbacher, 079 757 74



Raquettes



Les infos concernant les sorties raquettes peuvent être obtenus auprès du responsable ou du secrétariat (032 886 83 80).

Jeudi 07.01.2021
Responsable : Benoît Eugène
079 503 76 56 ou 032 481 21 49

Jeudi 14.01.2021
Responsable : Jean-Louis Wicht 079 285 15 65

Mardi 19.01.2021
Responsable : Annemarie Willemin
078 858 92 75 ou 032 951 18 91

Jeudi 21.01.2021
Responsable : Roland Mottaz 078 875 89 74

Mardi 26.01.2021
Responsable : Maryvonne Wermeille
032 953 10 46 ou 079 672 36 92

Jeudi 28.01.2021 – Sortie au clair de lune
Responsable : Jean-Louis Wicht 079 285 15 65

Jeudi 04.02.2021 – Journée Arc Jurassien d'hiver
Informations: voir programme d'activités
Responsable : Fanny Meier

Mardi 09.02.2021
Responsable : Annemarie Willemin
078 858 92 75 ou 032 951 18 91

Jeudi 11.02.2021
Responsable : Maryvonne Wermeille
032 953 10 46 ou 079 672 36 92

Jeudi 18.02.2021
Responsable : Benoît Eugène
079 503 76 56 ou 032 481 21 49

Mardi 23.02.2021
Responsable : Jean-Louis Wicht 079 285 15 65

Jeudi 25.02.2021
Responsable : Nicole Bangerter
079 640 11 06 ou 032 481 24 74

Jeudi 04.03.2021
Responsable : Roland Mottaz 078 875 89 74

Jeudi 11.03.2021
Responsable : Nicole Bangerter
079 640 11 06 ou 032 481 24 74

PRO SENECTUTE PLUS FORTS ENSEMBLE
Tél.: 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.arcjurassien.prosenectute.ch

♥ Course facile ♥♥ Course moyenne
♥♥♥ Course difficile ♥♥♥♥ Bons marcheurs



Vélo / VTT



Casque obligatoire. Vélos électriques acceptés.

Sorties VTT dans le Jura bernois

Moniteurs :
Philippe Gasser phigata@bluewin.ch 076 297 52 57
Marco Griselli mgriselli@hispeed.ch 076 311 08 23
Jour : ma après-midi
Dates : 18.08 / 01.09. / 15.09. / 29.09. / 13.10.2020 / 18.05. / 01.06. / 15.06. / 29.06. / 13.07.2021

Dimanches en journée : 20.09.2020 / 27.06.2021

Sorties vélo dans le Jura

♣ Route asphaltée - bande bétonnée
♣♣ Route mixte (asphalte et chemin blanc)
♥ Course facile, dénivelé jusqu'à 200 m
♥♥ Course moyenne, dénivelé jusqu'à 400 m
♥♥♥ Course élevée, dénivelé de plus de 400 m

♥♥ 05.08.2020 – Au pied du Mont-Terri ♣♣
2 groupes vélos usuels et VAE
Rendez-vous : 14h00 au terrain de football à Courgenay
Distance : 27 km – Resp. : Maître Marcelle 032 475 60 27

♥♥ 12.08.2020 – Haut de Béroie ♣♣ VTT
Rendez-vous : 11h00 à la gare des Emibois
Distance : 36 km - Repas : pique-nique tiré du sac
Responsable : Jean-Pierre Maeder 032 951 10 77

♥♥ 19.08.2020 – Vallée de Tavannes ♣
Rendez-vous : 14h00 gare de Court
Distances : 31 km – Resp. : Chr. Allimann 032 422 73 23

♥♥♥ 26.08.2020 – Le Chauffour VTT
2 groupes vélos usuels et VAE
Rendez-vous : 11h00 Maison du tourisme à St-Ursanne
Distance : 35 km - repas : pique-nique tiré du sac
Responsable : Berthoud Philippe 032 466 57 19

♥♥♥ 02.09.2020 – La Combatte du Pas ♣♣ VTT
Rendez-vous : 14h00 à la halle cantine de Saignelégier
Distance : 26 km
Responsable : Pierre-Louis Wermeille 032 953 10 46

♥♥♥ 09.09.2020 – Poües-sèyès et Tiaissèts ♣♣
Rendez-vous : 11h00 halle des fêtes à Courtemaîche
Distance : 35 km – repas : pique-nique tiré du sac
Responsable : Pierre Jobé 032 475 54 52

♥♥♥ 16.09.2020 – Fraîcheur d'automne ♣
2 groupes vélos usuels et VAE
Rendez-vous : 10h30 au Pré-Petitjean
Distance : 44 km - Repas : pique-nique tiré du sac
Responsable : Maeder Jean-Pierre 032 951 10 77

♥♥ 23.09.2020 – Près du Mont-Terri ♣♣
Rendez-vous : 14h00 parking école primaire à Porrentruy
Distance : 32 km – Resp. Berthoud Philippe 032 466 57 19

♥♥♥ 30.09.2020 – Laufon - région ✂
Rendez-vous : 14h00 à Laufon. Parc Maison jaune-Kulturzentrum (rte Bâle-puis droite dir. Breitenbach)
Dist. : 27 km – resp. : Christophe Allimann 032 422 73 23

♥♥ 05.10.2020 (lu) – VTT à l'Observatoire de Vicques
Rendez-vous : 14h00 parking du Pré Rose à Delémont
Dist. : 31 km – resp. Corinne Champion 079 285 19 04

♥♥♥ 14.10.2020 – La Fille de Mai ✂
Rendez-vous : 13h30 église de Charmoille
Distance : 31 km – Resp. : Marcelle Maître 032 475 60 27

♥♥ 21.10.2020 – Dans les pas de St-Fromond ✂ ✂
Rendez-vous : 11h00 halle des fêtes à Alle
Distance : 34 km – repas : pique-nique tiré du sac
Responsable : Pierre Jobé 032 475 54 52

♥♥ 28.10.2020 – Autour de la Place d'armes VTT
Rendez-vous : 14h00 terrain de football à Courtedoux
Dist. : 35 km – resp. Philippe Berthoud 032 466 57 19

♥♥ 04.11.2020 - Fin de saison en Haute-Ajoie ✂ ✂
Rendez-vous : 10h00 au Manège de Chevenez
Distance : 28 km – Resp. : Pierre Jobé 032 475 54 52
Inscription obligatoire jusqu'au 26.10.2020

♥ 22.03.2021 (lu) - Rouler avec assurance à vélo ✂
Rendez-vous : 14h00 parking Comptoir à Delémont
Dist. : 20 km – Resp..Corinne Champion 079 285 19 04

♥ 31.03.2021 – Plaine d'Alle ✂
Rendez-vous : 14h00 à Porrentruy, tennis couvert d'Ajoie
Distance : 30 km – Resp. Phil. Berthoud 032 466 57 19

♥♥ 07.04.2021 – La voie verte ✂ ✂
Rendez-vous : 13h30 terrain de football à Boncourt
Distance : 42 km – Resp. : Marcelle Maître 032 475 60 27

14.04.2021-Changer sa chambre à air en 3 min ✂ ✂
Rendez-vous : 10h00 relais Le Peu Péquignot
Distance: ♥ 13 km - ♥♥ 20 km - ♥♥♥ 28 km
Responsable : Jean-Pierre Maeder 032 951 10 77
Inscription oblig. (atelier + repas) jusqu'au 7.04.2021

♥ 21.04.2021-Couronne delémontaine ✂ ✂
Rendez-vous : 14h00 centre sportif, Courroux
Distance : 28 km – 2 groupes vélos usuels et VAE
Responsable : Corinne Champion 079 285 19 04

♥♥ 28.04.2021 – 360° autour de la cité des Princes-Evêques ✂ ✂
Rendez-vous : 14h00 salle des fêtes à Alle
Distance : 29 km - Resp. : Pierre Jobé 032 475 54 52

♥♥ 03.05.2021 (lu) – Courrendlin-Recolaine ✂
Rendez-vous : 14h00 centre sportif, Courroux
Distance: 25 km – Resp. : Cor. Champion 079 285 19 04

♥♥ 12.05.2021 – Double sens aux Franches-Montagnes ✂ - 2 groupes vélos usuels et VAE
Rendez-vous : 14h00 Le Roselet
Distance : 31 km – Resp. : P.-L. Wermeille 032 953 10 46

♥♥♥ 19.05.2021 – Autour des Rangiers VTT
Rendez-vous : 14h00 parking des Malettes
Distance : 28 km
Responsable : Philippe Berthoud 032 466 57 19

♥♥♥ 25.05.2021 (Ma) – Autour de la Claude-Chappuis VTT
Rendez-vous : 09h30 restaurant La Claude-Chappuis à Develier
Distance : 30 km – repas avec les marcheurs
Responsable : Christophe Allimann 032 422 73 23
Inscription obligatoire jusqu'au 18.05.2021

♥♥ 02.06.2021 – Le Moulin de Soubey ✂ ✂ VTT
Rendez-vous : 13h30 Relais du Doubs à Soubey
Distance : 29 km
Responsable : Jean-Pierre Maeder 032 951 10 77

♥♥♥ 09.06.2021 – La Baroche ✂
Rendez-vous : 14h00 terrain de football à Alle
Distance : 31 km
Responsable : Marcelle Maître 032 475 60 27

♥♥ MA 22.06.2021 – Les 3 lacs ✂ ✂
Rendez-vous : 09h00 à l'entrée de Lüscherz, panneau parc 100 m, route à gauche
Distance : 74 km – repas : pique-nique tiré du sac
Responsable : Christophe Allimann 032 422 73 23
Inscription obligatoire jusqu'au 19.06.2021

♥♥ 30.06.2021 – La Gruère ✂ ✂
Rendez-vous : 14h00 Le Roselet
Distance : 25 km – Resp. : P.-L. Wermeille 032 953 10 46

♥♥ 07.07.2021 – Verrons-nous "Cornichon" ou Martin-Pêcheur" ? ✂
Rendez-vous : 09h00 salle des fêtes Pfetterhouse (France)
Distance : 64km – Resp. : Pierre Jobé 032 475 54 52
Inscription obligatoire jusqu'au 30.06.2021

♥♥♥ 14.07.2021 – Vignoble de Montsevelier ✂ ✂
2 groupes vélos usuels et VAE
Rendez-vous : 13h30 centre sportif de Courroux
Distance : 30km – Resp. : Chr. Allimann 032 422 73 23

♥♥♥ 21.07.2021 – Tante Eva ✂ ✂ VTT
Rendez-vous : 14h00 à la Maison Rouge, Les Bois
Distance : 33 km – Resp. : P.-L. Wermeille 032 953 10 46

♥♥♥ 28.07.2021 – Les Prés de la Montagne ✂ ✂ VTT
Rendez-vous : 10h30 à la halle cantine de Saignelégier
Distance : 40 km – Resp. : J.-P. Maeder 032 951 10 77
Repas : pique-nique tiré du sac

Activités outdoor 2020-2021



Randonnées



♥♥ 13.08.2020 – Les alentours de Vermes
Rendez-vous : 13h à la gare de Moutier
En voiture : Moutier – Vermes
Temps de marche et dénivelé : env 3h à 3h30 - +/- 360m
A pied : Aux alentours de Vermes
Responsable : Frédy Mercerat, 077 431 13 10
Inscriptions obligatoires jusqu'au 06.08.2020

♥♥ 20.08.2020 – La rampe sud du Lötschberg
Rendez-vous : 8h à la gare de Tavannes
En train : jusqu'à Eggerberg
Temps de marche et dénivelé : env 4h - + 145m/-330m
A pied : Eggerberg - Brigue
Responsable : Nicole Bangerter, 079 640 11 06
Inscriptions obligatoires jusqu'au 13.08.2020
Pique-nique tiré du sac

♥♥♥♥ 27.08.2020 – Les belvédères du Doubs
Rendez-vous : 9h30 à la Place du Gaz à Chaux-de-Fonds
En voiture : Au dp de la course (env 20 min)
Temps de marche et dénivelé : env 5h - +/- 580m
A pied : Les Roches de Moron – Grotte des Faux Monnayeurs – Saut du Doubs – Lac – Roches de Moron
Responsable : Noël Stalder, 079 436 71 46
Inscriptions obligatoires jusqu'au 20.08.2020
Pique-nique tiré du sac

♥♥ 03.09.2020 – Les crêtes en 2 étapes Weissenstein - Stierenberg
Rendez-vous : 9h à la gare de Tavannes
En train : jusqu'à Oberdorf puis télésiège jusqu'au Weissenstein
Temps de marche et dénivelé : env 5h – peu de dénivel.
A pied : Weissenstein – retour en bus et en train
Responsable : Nicole Bangerter, 079 640 11 06
Inscriptions obligatoires jusqu'au 27.08.2020
Pique-nique tiré du sac

♥♥ 10.09.2020 – Cormoret et ses ressources
Rendez-vous : 13h30 sur le parking de l'école à Cormoret
Temps de marche et dénivelé : env 2h45 - +/- 240m
A pied : Cormoret – Source de la Dou – Binging - Cormoret
Responsable : Mary-Christine Lüthi, 079 613 13 35

♥♥ 17.09.2020 – Chez Tante Eva
Rendez-vous : 13h à la gare des Reussilles
En voiture : Les Reussilles – Les Breuleux
Temps de marche et dénivelé : env 2h à 2h30 - +/- 100m
A pied : Aux alentours des Breuleux
Responsable : Muriel Schenk, 078 714 77 05
Inscriptions obligatoires jusqu'au 10.09.2020

♥♥♥ 24.09.2020 – Les sommets de Delémont
Rendez-vous : 10h à la gare de Moutier
En voiture : Moutier – Château de Domont
Temps de marche et dénivelé : env 4h à 4h30 - +/- 600m
A pied : Domont – La Haute-Borne – Le Bérédier – Domont
Responsable : Frédy Mercerat, 077 431 13 10
Inscriptions obligatoires jusqu'au 17.09.2020

♥♥ 01.10.2020 – Les bornes d'une terrible frontière – Journée de la personne âgée
Rendez-vous : 13h30 à la loge du Cernil
Temps de marche et dénivelé : env 2h30 - +/- 125m
A pied : Loge du Cernil – Etang de Poley – Les Joux – Le Cernil
Responsable : Noël Stalder, 079 436 71 46
Inscriptions obligatoires jusqu'au 24.09.2020
Apéro offert par PSAJ en fin de parcours !

♥♥♥ 08.10.2020 – La Combe Biosse et ses marmottes
Rendez-vous : 13h sur le parking des Savagnières
En voiture : Co-voiturage jusqu'à la Combe Biosse
Temps de marche et dénivelé : env 3h30 - +/- 570m
A pied : Combe Biosse par le nord et retour par le sud via les Mét. de Dombresson, Isle et Aarberg
Responsable : Marco Griselli, 076 311 08 23

♥♥ 15.10.2020 – Paisibles Franches-Montagnes
Rendez-vous : 13h au centre de loisirs de Saignelégier
Temps de marche et dénivelé : env 4h - +250m / -190m
A pied : Etang des Royes – Prépétitjean – retour en train jusqu'à Saignelégier
Responsable : Nicole Bangerter, 079 640 11 06

♥♥♥ 22.10.2020 – Schwelli – Stallberg
Rendez-vous : 13h sur le parking sous la sortie autoroute Court
En voiture : jusqu'à Schwelli
Temps de marche et dénivelé : env 3h - +/- 400m
A pied : Schwelli – 1^{er} tiers (sentier raide)
Responsable : Isabelle Hauser, 077 432 40 75

♥♥♥ 29.10.2020 – Saute frontière à Vaufrey
Rendez-vous : 10h à la gare de Moutier
En voiture : Moutier – Réclère
Temps de marche et dénivelé : env 3h30 - +/- 371m
A pied : Réclère – Vaufrey Monjoie-le-château – Réclère
Responsable : Frédy Mercerat, 077 431 13 10
Inscriptions obligatoires jusqu'au 22.10.2020