

Le Valais, pays de la randonnée

Avec quelque 8500 km de chemins de randonnée, le Valais offre un terrain de jeu immense aux fans de la marche. Deux habitantes et deux habitants du canton, fiers de leur beau terroir ensoleillé, partagent avec nous leurs sentiers d'automne préférés dans leurs régions respectives. Tentons de suivre leurs pas rapides dans des paysages de rêve avant l'arrivée de la neige.

TEXTE JASMINA SLACANIN

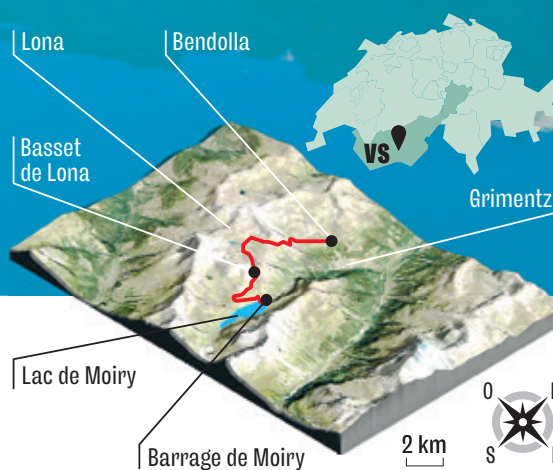


JACQUES VOUARDOUX (66 ANS)

Ce retraité grimentzois, connu comme le loup blanc dans le val d'Anniviers et au-delà, a participé cet été à sa 50^e édition de Sierre-Zinal. Oui, vous avez bien lu, sa 50^e, sur 50! Il a même passé son voyage de noces durant la 10^e édition de cette course de trail mythique avec son épouse, Française d'origine, qui l'a suivi à Grimentz par amour. «Moi je ne serais jamais parti», sourit le Valaisan très attaché à ses montagnes. Comme nombre d'habitants du canton de

sa génération, Jacques a grandi avec la randonnée: «Mes parents n'avaient pas les moyens de partir en vacances, alors nous avons beaucoup marché en Valais. J'aime être en altitude, en plein air, à profiter des paysages. La montagne offre cette clarté où l'on peut voir plus loin que le bout de ses souliers.» Aujourd'hui, ce retraité heureux randonne souvent en famille, avec son épouse, leurs deux enfants et leurs six petits-enfants.

En automne, le lac de Moiry dévoile ses plus belles couleurs.



RANDONNÉE COUP DE CŒUR DE JACQUES

Bendolla (2120 m) - Lona (2669 m) - Basset de Lona (2790 m) - barrage de Moiry (2250 m)

Lieu de départ: Bendolla (télécabine depuis Grimentz)

Lieu d'arrivée: barrage de Moiry (retour à Grimentz en bus, uniquement le week-end jusqu'à mi-octobre!)

Dénivelé: + 670 m, - 540 m

Longueur: 13,2 km

Niveau: moyen

Durée estimée: 4 h 15 (3 h 30 pour Jacques)

Points forts: «Le barrage de Moiry est tellement beau en automne. Les couleurs sont uniques. C'est le seul barrage qui a cette couleur-là», s'enthousiasme l'Anniviard.

Alternative: prolonger cette randonnée de moyenne montagne de 3 h en partant de Grimentz jusqu'à Bendolla et en redescendant sur Grimentz depuis le barrage de Moiry. Un jeu d'enfant pour Jacques!

D'autres randos en pages suivantes
→



CÉLINE ECOEUR (41 ANS)

Cette Lausannoise a tout plaqué pour s'installer dans les montagnes valaisannes, à Morgins. Et après presque dix ans, elle ne regrette toujours pas son choix. Physiothérapeute à 50%, mariée, mère d'une fille de 5 ans, elle profite de chaque moment de libre pour marcher.

La semaine, elle y va seule ou avec sa fille, tandis que les week-ends, les randonnées se font en famille, avec ses parents qui la rejoignent. «La marche me permet de me ressourcer, me libérer l'esprit, évacuer le stress et les problèmes du quotidien, explique-t-elle. Elle me permet de retrouver le calme, tout en contemplant de magnifiques paysages et en observant la faune sauvage. J'aime faire découvrir toutes ces beautés de la nature à ma fille!»

RANDONNÉE COUP DE CŒUR DE CÉLINE

Tovassière (1700 m) - Portes du Soleil (1947m) - Portes de l'Hiver (2097 m) - lac Vert (1971 m) - lac de Chésery (1891 m) - Tovassière (1700 m)

Lieu de départ: Tovassière (parking du restaurant. Accès en voiture uniquement)

Lieu d'arrivée: Tovassière

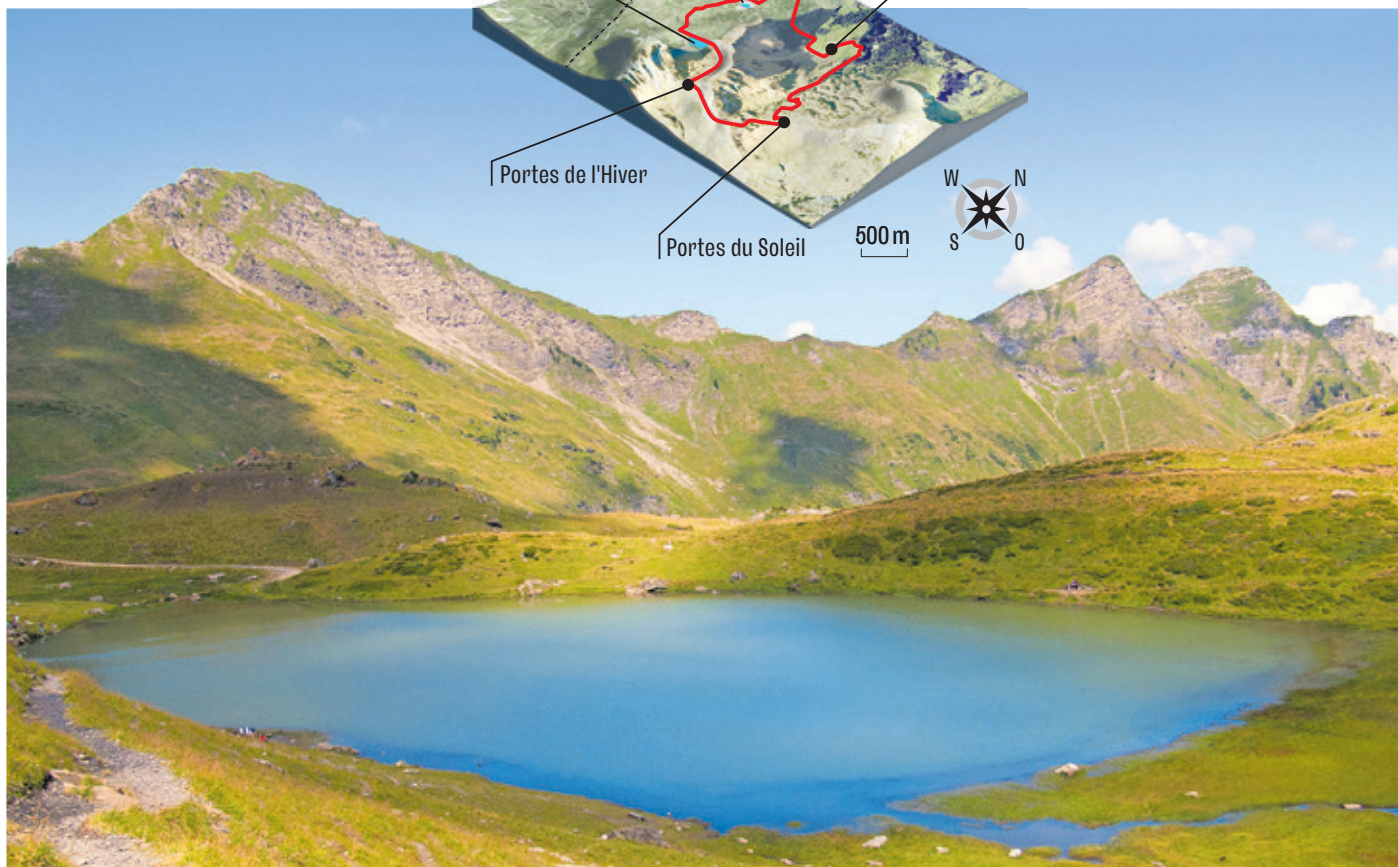
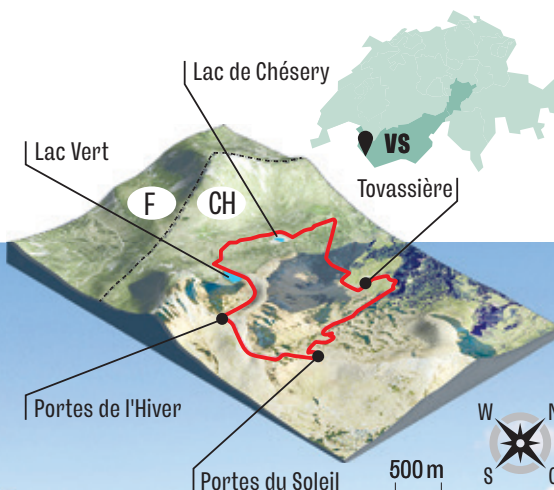
Dénivelé: + 464 m, - 464 m

Longueur: 6,8 km

Niveau: facile

Durée estimée: 2 h 30 (1 h 30 pour Céline)

Points forts: «J'aime cette randonnée pour son panorama, ses lacs et son accessibilité, résume Céline. Lors de la montée aux Portes du Soleil et aux Portes de l'Hiver, la vue sur les Dents-du-Midi est imprenable. Aux Portes de l'Hiver, c'est le lac Vert que l'on admire en plongée. Lorsque sa surface est lisse, les montagnes avoisinantes s'y reflètent. Du lac Vert, la descente se fait par un très joli chemin facile sur le lac de Chésery, bien moins fréquenté hors saison estivale.»



Le lac Vert invite à faire une pause, admirer les paysages et pique-niquer.



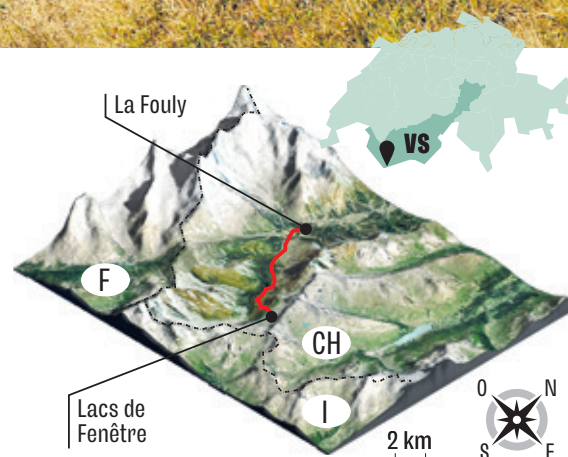


Pour atteindre les lacs de Fenêtre, il est aussi possible de partir depuis le col du Grand-Saint-Bernard.



GAËTAN TORNAY (39 ANS)

Gaëtan Tornay a passé toute sa vie à Orsières. Aujourd'hui, il y vit et travaille en tant que directeur de l'office du tourisme. Marié, père de trois garçons, entre 2 mois et 6 ans, il est «tombé» dans la randonnée quand il était petit. «On a ça dans les gènes dans le val Ferret», résume-t-il en souriant. Enfant, il aimait déjà marcher en famille et il souhaite désormais transmettre «le virus» à ses enfants. Pour cela, toute la famille se rend régulièrement au lac de Champex pour en faire le tour. «Cette balade est une bonne initiation car elle est simple et courte», dit-il. Gaëtan marche beaucoup seul. Toute l'année. Lorsqu'il y a de la neige, il enfila des raquettes ou des skis de randonnée. Gaëtan apprécie ces moments de calme dans la nature, loin du bureau et du téléphone.



RANDONNÉE COUP DE CŒUR DE GAËTAN

La Fouly (1600 m) - lacs de Fenêtre (env. 2500 m)

Lieu de départ: La Fouly (bus depuis Orsières)

Lieu d'arrivée: lacs de Fenêtre

Dénivelé: + 900 m

Longueur: 7,7 km

Niveau: moyen

Durée estimée: 3 h (2 h pour Gaëtan); compter environ 2 h pour le retour à La Fouly.

Points forts: «On part du fond du val Ferret qui est très sauvage, explique Gaëtan. On y trouve des alpages avec nos magnifiques vaches d'Hérens. On

rejoint ensuite les trois lacs de Fenêtre qui sont pour moi un petit paradis sur terre. Les plus belles montagnes s'y reflètent. Il y a, entre autres, le Mont-Dolent, à la frontière entre la France, la Suisse et l'Italie et le Mont-Blanc. C'est en automne que l'on fait les plus jolies photos car les contours des montagnes sont très nets.» **Alternative:** rejoindre les lacs de Fenêtre depuis le col du Grand-Saint-Bernard (env. 2 h 30).

UNE BONNE PRÉPARATION

Tout sur les sentiers de rando

Pour s'orienter lors d'une randonnée, la **signalisation** est essentielle. Elle indique la direction, la catégorie de chemin et parfois la durée estimée.

Chemins de randonnée:

la signalisation jaune

indique les chemins pédestres accessibles au public ne demandant aucune exigence particulière.

Chemins de randonnée de montagne:

ces sentiers avec la signalisation blanc-rouge-blanc sont d'un niveau plus exigeant. Souvent raides et étroits, ils comprennent parfois des passages difficiles sécurisés par des cordes ou des chaînes. Un pied sûr et de bonnes chaussures sont indispensables.

Chemins de randonnée alpine:

les sentiers blanc-bleu-blanc qui traversent en partie des champs de neige, des glaciers ou des pierriers sont techniques. Ils demandent une excellente condition physique, un pied sûr et une connaissance de la montagne. Les personnes sujettes au vertige passeront leur chemin.

Longueur des chemins de randonnée

en Suisse: mis bout à bout, les chemins de randonnée en Suisse s'étendent sur 65000 km, ce qui représente une fois et demie le tour de la Terre. La longueur des sentiers de rando en Valais est d'environ 8500 km.

La durée de la marche: un logiciel permet de calculer le temps de marche grâce à une formule mathématique complexe. En quelques mots, ce temps correspond à une vitesse de 4,2 km/h à laquelle on ajoute 15 min pour 100 m de montée et 15 min pour 200 m de descente. Le rythme serait celui d'un marcheur habitué d'environ 45 ans, avec de bonnes chaussures et un sac à dos.



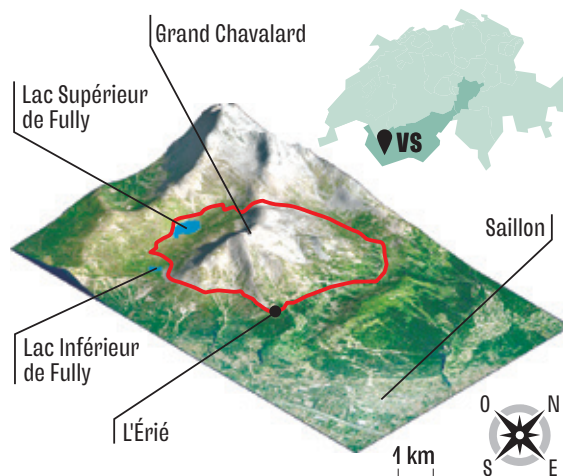


La luminosité est unique en automne sur le sentier qui fait le tour du Grand Chavalard.



SOPHIE DORSAZ (36 ANS)

Journaliste au «Nouveliste» et free-lance pour plusieurs médias, dont «Coopération», Sophie est aussi prof de yoga et depuis peu accompagnatrice en montagne (coeursauvage.ch). Cette Valaisanne aime passer un maximum de temps dans la nature. Elle marche environ trois fois par semaine, en toute saison. En hiver, elle pratique le ski de randonnée. Curieuse, ce qu'elle apprécie avant tout c'est la découverte. Elle compare d'ailleurs son nouveau métier de guide au journalisme: «En me baladant, je me positionne comme une investigatrice. Je me pose des questions en permanence sur ce qui m'entoure. J'aime comprendre les milieux que je traverse.» Lors de ses marches, ce n'est pas la performance qu'elle recherche, mais le lien avec son environnement, en observant et écoutant les arbres et les oiseaux, par exemple. Sophie vit aujourd'hui à Fully, avec son mari, qui guide également, mais en haute montagne.



RANDONNÉE COUP DE CŒUR DE SOPHIE

Tour du Grand Chavalard: L'Érié (1881 m) - Sorniot (2064 m) - lac Supérieur de Fully (2135 m) - col de Fenestral (2453 m) - L'Érié (1881 m)

Lieu de départ: L'Érié

Lieu d'arrivée: L'Érié

Dénivelé: + 881 m, - 881 m

Longueur: 13,6 km

Niveau: moyen

Durée estimée: 4 h 50 (3 h 30 pour Sophie)

Points forts: «Le tour contourne le Grand Chavalard, magnifique pyra-

mide calcaire culminant à 2901 m et surplombant la plaine du Rhône. Il n'est pas rare d'y voir des hordes de bouquetins profitant de la chaleur des journées automnales», explique Sophie. La vue sur le lac Supérieur de Fully ou le panorama sur le Mont-Blanc, le Grand Combin et d'autres 4000 des Alpes valaisannes font aussi partie des points forts de la marche.