

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Huit courses en montagne  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828980>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Huit courses en montagne

## LES DIABLERETS

### Du côté des cascades

Depuis la gare des Diablerets, suivre la route en direction de Vers-l'Eglise. A la hauteur du Café de la Couronne, il faut grimper, tout droit, le long du chemin du Torrent, qui serpente entre les chalets.

Arrivé à la première intersection, longer, à gauche du torrent, le sentier qui grimpe le long du cours d'eau. Après quinze minutes de marche environ, vous arriverez à la hauteur de la cascade. Cet itinéraire, relativement facile, s'effectue en quarante minutes, aller-retour.

Si vous vous sentez des ailes, prenez, de retour à l'intersection, le chemin goudronné qui monte à votre droite, direction ouest et part à l'assaut des pâturages. A la hauteur du Lavanchy, bifurquez à droite vers La Dia. Vous aboutirez inévitablement à La Marnèche, où arrive le télécabine d'Isenau. Comptez deux heures et demie à trois heures de marche depuis la station.

**Les Diablerets: 120 km de sentiers balisés. Info: 025/53 13 58.**

## VILLARS

### Bretaye et le Roc d'Orsay

Depuis la station de Villars, nous avons choisi de vous emmener au col de Bretaye pour la beauté du paysage, mais aussi parce que la course à travers pâturages n'est pas trop escarpée. Une petite route monte en direction des hameaux des Cheseaux et de La Résidence. Dès lors, le sentier balisé flirte avec la Petite Gryonne et s'élève doucement à travers pâturages. Après avoir longé la lisière de la forêt des Bouquetins, le chemin rejoint le col de Bretaye, où vous pourrez vous rafraîchir ou vous restaurer. Comptez deux heures et demie de marche.

Encore un petit effort et vous atteindrez alors le Roc d'Orsay (1976 m).



*Des centaines de kilomètres de sentiers balisés*

Les plus courageux pousseront ensuite vers le sommet du Chamossaire (2112 m), après une petite heure de marche. La vue y est imprenable.

Il ne reste plus ensuite qu'à regagner la station de Villars par le col d'Argnaules, puis La Truche, Les Ecovets et Chesières. Depuis le Roc d'Orsay, il faut compter moins de trois heures de marche.

**Villars: 300 km de sentiers balisés. Info: 025/35 32 32.**

## HAUTE-NENDAZ

### La balade des bisses

Dans la région de Haute-Nendaz, on dénombre encore huit bisses en activité dont le plus ancien, le bisse de Salins, date de 1435. Depuis la station, un chemin longe le bisse du Milieu et s'engage dans la petite vallée de Planchouet. Parvenu à la hauteur du hameau de Bleusy, vous admirerez, le temps d'une courte halte, l'une des trois petites chapelles des Mayens. Durant l'été, la messe y est régulièrement célébrée.

Après Planchouet, le sentier grimpe assez fortement vers Siviez (Super Nendaz). Il faut compter deux heures et demie de marche pour parvenir à votre but de promenade. De Siviez au barrage de Cleuson, un sentier escarpé se faufile à travers forêts et pierriers. Pour marcheurs expérimentés seulement (compter deux heures vingt).

Le retour vers la station de Nendaz se fera à travers la forêt, en suivant, cette-fois, le dernier tronçon de l'ancien bisse de Saxon qui, avec ses 32 kilomètres au total, est le plus long de tout le Valais.

**Haute-Nendaz: 200 km de sentiers balisés. Info: 027/88 14 44.**

## ZINAL

### Les cinq géants

Outre la célèbre course Sierre-Zinal, vous avez certainement également entendu parler de la fameuse course des cinq 4000. Rassurez-vous, il n'est pas question de vous faire courir à un train d'enfer.

Le téléphérique vous emmène vers Sorebois, à 2438 mètres. Depuis cet endroit, la vue est magnifique vers le fond de la vallée et les cinq géants qui culminent à plus de 4000 mètres.

Pour la deuxième étape, il s'agira pourtant de s'armer de courage. Le sentier, qui longe le flanc de la montagne et mène à la cabane du Petit Mountet n'est pas de tout repos, même si la dénivellation est minime. Compter 3 heures de marche.

Levez les yeux en direction du sud. Le monstre de granit, qui culmine tout au fond de la vallée, c'est le Cervin, vu sous un angle inhabituel. Il est temps, maintenant, de songer à regagner la station par les Plats de la Lé. Durée de la deuxième étape: 2 heures environ.

**Zinal: 200 km de sentiers balisés. Info: 027/65 13 70.**

## CHAMPÉRY

### Les lacs d'Anthème

Cette course est réservée aux bons marcheurs (14 km et près de 6 heures d'efforts). Après avoir franchi la Vièze, au bout du village, vous emprunterez le chemin sinueux qui mène, à travers bois, à la clairière



des Mosses. Un étroit chemin forestier, assez abrupt, traverse les pâturages jusqu'à l'alpe d'Anthème.

Après les cabanes, un sentier conduit à une crête, avant de filer en pente douce vers trois lacs de montagne perchés à plus de 2000 m. C'est le moment de tirer votre pique-nique du sac, parce qu'il n'y a pas de restaurants à moins de trois heures de marche...

La descente s'effectue par l'arête de Sélaire d'où vous apprécierez la vue imprenable sur le glacier de Soï. Attention aux quelques roches qui ponctuent l'alpage à moutons qu'il faut absolument traverser avant d'atteindre un petit chemin. Il file à travers bois vers La Frèche. Au retour, vous traverserez les galeries Defago, inaugurées en 1864.

**Champéry: 350 km de sentiers balisés. Info: 025/79 11 41.**

## OVRONNAZ

### Le sentier des chasseurs

Cette randonnée commence bien, puisqu'il faut descendre en direction de Ténèvre et Le Favouay, en suivant la route, puis le petit sentier qui slalome entre les sapins. Dès Plan Charrat, le chemin file à flanc de coiteau au pied de la Tête du Betson, qui culmine à 1765 mètres.

Tout au long de cette petite route de montagne, creusée dans la pierre, vous admirerez le Rhône, qui coule doucement mille mètres plus bas. Si vous êtes sujet au vertige, évitez de vous pencher au-dessus du vide (les gens prudents ne courent pas de danger!)

Après la descente sur Randonne, le chemin fait un coude et se déroule doucement vers Chiboz d'en Haut, but de votre promenade. En automne, les chasseurs se retrouvent dans cette région de hauts pâturages, et vont traquer le gibier.

C'est d'ailleurs au Relais des Chasseurs que vous trouverez rafraîchissements et petits plats typiques. Il est

prudent de réserver. Durée de la balade, quatre heures aller et retour.

**Ovronnaz: 150 km de chemins balisés. Info: 027/86 42 93.**

## SAAS FEE

### Marmottes apprivoisées

Au bout du village de Saas Fee, à la hauteur du hameau de Biffig, deux chemins partent, à travers bois, à l'assaut de Gletschergrotte (la grotte du glacier). Après avoir contourné le petit lac de montagne, un sentier escarpé grimpe, à travers pâturages et le long du Gletschalp, vers la station supérieure du télécabine de Spielboden.

Ce passage est unique en Suisse, puisque des marmottes viennent vous manger dans la main (attention à tenir les chiens en laisse!) Pas question ici de calculer les temps de marche, puisqu'on a tendance à oublier les heures qui passent. Normalement, on estime la montée depuis Saas Fee à moins de trois heures.

Depuis Spielboden, le télécabine vous ramènera en douceur vers la station. Mais il est possible de pour-

suivre vers Längfluh. Le chemin qui mène à la station supérieure (2870 mètres) est bien entretenu. De la crête de Längfluh, qui borde la mer de glace, le regard embrasse une douzaine de sommets dépassant 4000 mètres.

**Saas Fee: 280 km de sentiers balisés. Info: 028/57 14 57.**

## ZERMATT

### Du soleil sur le Cervin

Cette balade s'effectue le jeudi, par beau temps, entre le 6 juillet et le 7 septembre. Un train quitte la station de Zermatt vers 5 heures du matin. Arrivé au Gornergrat avant le lever du jour, apprêtez-vous à vivre l'un des instants inoubliables de votre vie. Les premiers rayons du soleil sur le Cervin, c'est magique!

Au cours de votre descente (à pied) vers Riffelberg et Riffelalp, Egon Petrig, votre guide, vous racontera l'histoire de la région et vous fera découvrir des bouquetins, des chamois, des chevreuils et quantité de marmottes (n'oubliez pas vos jumelles!)

Normalement, les participants à cette somptueuse randonnée redescendent à Zermatt en train, après une marche de deux heures et demie. Mais, si le cœur vous en dit et que le temps est au beau fixe, rien ne vous empêche de regagner la station par Riiti ou Findelnbach. Et puis, pendant que vous êtes à Zermatt, profitez-en pour faire une excursion au lac Noir.

**Zermatt: 388 km de sentiers balisés. Info: 029/67 16 92.**



Une randonnée à l'ombre du Cervin