

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 7-8

Artikel: Mille fleurs pour dix stations
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828715>

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: 16.02.2026

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

Mille fleurs pour dix stations

Le sabot de Vénus, l'esparcette ou le millepertuis poussent sur nos belles montagnes. Encore faut-il pouvoir les reconnaître! De nombreuses stations proposent aux vacanciers des promenades avec un botaniste.

L'offre est riche: les villages de hauteur qui souhaitent développer leur tourisme ont bien compris le message, les amoureux de la montagne sont curieux et les trésors de la nature les intéressent. A Verbier, par exemple, c'est un éminent professeur en botanique belge qui promène des groupes une à deux fois par semaine à la recherche des edelweiss et des orchidées sauvages.

A Crans-Montana, l'excursion dure une demi-journée sous la direction d'une spécialiste de l'EPFL. Les itinéraires passant par Bella Lui, les Violettes ou les Plans Mayens sont considérés comme faciles. Pour les marcheurs chevronnés, d'autres trajets sont également au programme. Gryon organise chaque jour en saison un excursion pour les bons marcheurs en quête de la végétation insolite de la région.

Ovronnaz a confié à M. Jean-Bernard Moulin, pépiniériste, la conduite des opérations. Une fois par mois, la «sortie» botanique se termine par une solide raclette.

Dans d'autres villages, il existe des parcours balisés que l'on peut suivre à son rythme, en lisant les panneaux explicatifs accompagnant chaque plante. A Haute-Nendaz, sur le sentier des pives, l'apprenti botaniste flâne muni d'une petite brochure. Il faut compter quatre heures de balade pour les promeneurs attentifs, histoire de ne louper ni l'asphodèle ni une variété de renoncules.

L'Alpenblumenweg à la Lenk représente une heure de balade facile sur la montagne du Leiterli. Au Mo-

léson, entre le Plan-Francey et la Vudalla, 150 fleurs étiquetées sont réunies en un sentier botanique que l'on peut visiter aussi avec un guide.

Cueillette et dégustation

Zinal et Les Diablerets ont choisi une option un peu différente. Les deux stations proposent aux estivants une découverte des plantes médicinales. Madame Ursula Favre des Diablerets, droguiste de profession, emmène les personnes intéressées à la cueillette du plantain, des baies de genièvre ou des pensées sauvages. «Les gens qui m'accompagnent connaissent parfois très bien les plantes, d'autres pas du tout, mais surtout chacun aimerait savoir comment les utiliser». Et la droguiste donne alors des recettes de tisanes, ou des idées pour apprêter une salade originale. Ses conseils sur la conservation des plantes sont aussi précieux. Il est recommandé par exemple de conserver l'ail d'ours dans de l'huile d'olive plutôt que de le sécher. C'est l'occasion pour elle aussi d'apprendre aux her-

boristes amateurs à ne pas cueillir certaines espèces rares ou nocives. «Des enfants aux grands-parents, tous y prennent plaisir, excités à l'idée de ramener quelque chose!» raconte-t-elle. L'excursion n'est pas pénible: après la montée en télécabine jusqu'à Isenau, la balade se fait sur le plat, dans la région du lac Rettaud. De toute façon, Madame Favre s'adapte aux possibilités du groupe qu'elle guide. La promenade varie aussi bien entendu selon la saison et l'éclosion des plantes.

A Zinal, la visite intitulée «le secret des plantes» permet aussi aux promeneurs de cueillir les plantes locales et ensuite de goûter à des soupes ou à des tisanes concoctées directement sur place.

Toutes ces offres alléchantes nécessitent une inscription préalable à l'office de tourisme du lieu. Il est aussi recommandé de se renseigner sur la durée de la balade et sur sa difficulté éventuelle. Ensuite, une bonne paire de chaussures, un chapeau et en route pour une balade verte qui aère les poumons et remplit la tête de connaissances utiles!

Bernadette Pidoux



Les randonnées allient bien-être et plaisir

VOS VACANCES EN VALAIS L'HÔTEL DU PAS-DE-CHEVILLE***

à **Conthey** (au cœur du vignoble), à 5 minutes de Sion, 10 minutes des bains de **Saillon**, 20 minutes d'**Ovronnaz**, de **Derborence**, de **Nendaz**, atteignables également par les transports publics.

M^{me} et M. Aldo Berclaz-Vuille, propriétaires, vous offrent:

- **1 semaine** comprenant: chambres tout confort (douche, toilettes, radio, TV, minibar), petit déjeuner (buffet), repas du soir (pension soignée).

Fr. 490.– par personne (en chambre double), T.T.C.

Fr. 560.– en chambre simple, T.T.C.

Cette offre est valable jusqu'au 31 décembre 1996.

Pensez déjà à vos vacances de printemps, d'été et d'automne. **M^{me} et M. Berclaz**, anciens tenanciers de l'Hôtel du Commerce à Colombier et de l'Hôtel du Mont-Calme à Haute-Nendaz.

Toute la région du Valais central est idéale pour le vélo en tout genre (local pour vélos à disposition).

Réservez: tél. 027/36 51 51 – fax 027/36 43 87

OUVERT 7 JOURS SUR 7

RANDONNÉES POUR MARCHEURS SENIORS AVEC ÂNES DE BAT POUR LES BAGAGES, JURA VAUDOIS DU 26 AU 30 AOÛT 1996

Quatre à cinq heures de marche facile par jour. Compris: guide-ânier + ânes + logement + pension complète **Fr. 690.–**

Renseignements: 021/964 32 22



CRANS MONTANA
SUR SIERRE SWITZERLAND

Hôtel Eldorado
Sauna • Fitness • Solarium
Jardin

SUPER HIT:
670.– 7 JOURS
EN 1/2 PENSION

– 1 MASSAGE DU DOS, 1 JETON DE SOLARIUM ET 1 H 30 DE SAUNA
– CHAMBRE AVEC BAIN/WC, TV, TÉLÉPHONE ET BALCON SUD + VUE
– VALABLE JUSQU'AU 15 JUILLET ET DÈS LE 2 SEPTEMBRE

DEMANDEZ ÉGALEMENT NOS OFFRES GOLF ET FAMILLES
N'ATTENDEZ PLUS, RÉSERVEZ AU: TÉL. 027/41 13 33 FAX 027/41 95 22

Hôtel de l'Ardèche

Mayens de Chamoson
1911 Ovronnaz

Tel. (027)85 25 25 • Fax: (027)85 25 26

LA MEILLEURE OFFRE

06.01 – 02.02.96

01.03 – 15.07.96

15.08 – 20.12.96

7 nuits et petits déjeuners

«Buffet»

7 menus comprenant:

potage ou dessert,

plat principal

(A la brasserie)

7 entrées aux bains thermaux
d'Ovronnaz

3 saunas/bains turcs

aux bains thermaux d'Ovronnaz

Fr. 494.–



Station Thermale
Suisse



VOS PROCHAINES VACANCES
D'ÉTÉ ET D'AUTOMNE

OFFRE SPÉCIALE

semaines forfaitaires avec bains thermaux
à des conditions exceptionnelles

* logement 7 nuits tout compris
en studio/appartement ou chalet

* 7 entrées aux bains thermaux

* 6 repas (assiette du jour) dans
le restaurant de votre choix

dès
Fr. 330.– par personne
(suppl. pour personne seule)

* logement 7 jours avec service
hôtelier en 1/2 pension

* 7 entrées aux bains thermaux

dès
Fr. 440.– par personne
(suppl. pour personne seule)


OVRONNAZ
VACANCES
1911 OVRONNAZ
tél. 027/86 17 77
fax 027/86 53 12

HOTEL BEAU-SÉJOUR

1911 OVRONNAZ
tél. 027/86 34 34
fax 027/86 70 33



FRÉDÉRIQUE ET RÉMY BONNARD

PROPOSENT

VOTRE SÉJOUR TONIQUE

DANS UN CADRE CONFORTABLE ET CHALEUREUX

VOUS POURREZ CONJUGUER:

VOS ACTIVITÉS DE LOISIRS

LE PLAISIR DE LA DÉTENTE

LA QUALITÉ DE LA TABLE.

7 JOURS EN DEMI-PENSION

CHAMBRE DOUBLE

FORFAIT SPÉCIAL AVS PAR PERSONNE FRS. 565.–

SEPTEMBRE – OCTOBRE FRS. 490.–

RÉDUCTION POUR GROUPE: NOUS CONSULTER.

À BIENTÔT.

3961 ZINAL VALAIS SUISSE
TÉL: 027/65 44 04
FAX: 027/65 44 14

Informations pratiques

Voici les coordonnées des offices du tourisme des stations mentionnées. Ceux-ci vous informeront sur la date de la promenade, sur son coût éventuel.

A Verbier, dès le mois de juillet, les balades ont lieu une à deux fois par semaine selon la demande, renseignements et inscriptions au tél: 026/31 62 22.

A Zinal, la promenade «Secret des plantes» sous la direction de M. Jean-Louis Claude a lieu chaque vendredi dès le 8 juillet. Renseignements et inscriptions: 027/65 32 63.

A Crans-Montana, la balade a lieu une ou deux fois par semaine. La finance d'inscription est de Fr. 10.– par personne, avec des rabais famille et comprend une boisson gratuite. Renseignements et inscriptions: 027/41 11 11.

Aux Diablerets, Madame Favre assure ses excursions les mercredis matins ou jeudis en cas de mauvais temps. Le prix est de Fr. 20.– par personne avec des rabais famille. Renseignements et inscriptions, tél: 025/53 13 58.

A Villars-Gryon, M^{me} Praz organise les balades dans la région en juillet et août pour la somme de Fr. 25.– par personne. Renseignements et inscriptions, tél: 025/35 32 32.

A Champéry, les mardis et jeudis en principe, un botaniste emmène des groupes pour une demi-journée. Renseignements et inscriptions, tél: 025/79 11 41.

A Haute-Nendaz, le sentier des pives se visite librement. Renseignements, tél: 027/88 14 44.

A la Lenk, l'Alpenblumenweg est d'un accès libre. Renseignements, tél: 030/3 15 95.

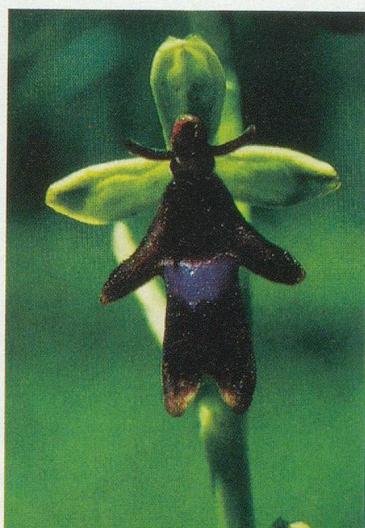
Au Moléson, le sentier botanique se situe à Plan Francey, la visite est libre. Pour une visite de groupe, renseignements, tél: 029/6 24 34. La station organise le 14 juillet une randonnée botanique dans la région du Pré-d'Albeuve. Le 14

juillet toujours, c'est la fête du sentier botanique avec une visite guidée et un pic-nic champêtre. Le 4 août, la Fête de la fleur de montagne a lieu au sentier botanique avec pic-nic.

A Ovronnaz, M. Jean-Bernard Moulin promène les amoureux de la nature en juillet et août. Renseignements et inscriptions, tél: 027/86 81 15.



*Sabot de Vénus
*Cypripedium calceolus**



Ophrys mouche



*Orchis globuleux
*Orchis globosa**



*Epipactis des marais
*Epipactis palustris**

Photos CAS