

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 29 (1999)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Balades sur les sentiers valaisans  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827730>

#### 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:** 23.02.2026

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



## Balades sur les sentiers valaisans

**Amateurs de musique, de marchés folkloriques ou de balades guidées, enfilez vos chaussures de marche, parce qu'il y a toujours en Valais un beau point de vue à découvrir, un coin à pique-nique à ne pas manquer. Quelques suggestions pour les sportifs comme pour les paresseux.**

### Les balades

Impossible d'être à court d'idées en Valais! Mais pour choisir la destination appropriée et ne pas se lancer dans une expédition démesurée, il est essentiel de disposer de bons renseignements. Les Offices du tourisme sont là pour ça, mais il existe aussi des organismes qui éditent des documents très intéressants ou qui proposent des randonnées de groupe. C'est le cas de l'Association valaisanne de la randonnée pédestre,

qui publie une brochure intitulée «Valrando». Le degré de difficulté de la marche est clairement signalé, ainsi que le temps de marche.

Des exemples pour vous faire envie? Vous pouvez vous inscrire à la balade «Autour du lac de Champex», emmenée par un guide, avec un groupe de 15 personnes au maximum, qui a lieu tous les lundis du mois de juillet (5 heures de marche, niveau le plus facile), pour la modique somme de 10 francs. Pour les amateurs de promenade relax et sans trop de dénivellation, Valrando organise aussi depuis Martigny le parcours «Sentier des Mines du Mont-Chemin», soit 2 h 30 de marche entre 1300 et 1400 mètres d'altitude.

Des marches réservées aux non-voyants et faibles de vue sont aussi prévues par Valrando dans les hauts de Fully, sur les coteaux de Sion ou aux mayens de Conthey. Les guides de Valrando sont des bénévoles qui souhaitent faire partager aux promeneurs leur attachement à leur belle région. Un beau programme, non?

### Vacances à pied

Vous êtes bons marcheurs et vous disposez d'une semaine cet été? Alors, laissez-vous tenter par le tour pédestre du Val d'Hérens, une formule mise en place par l'Office du tourisme de Sion. Chaque jour, vous marchez à votre rythme sur le parcours prévu. Une chambre d'hôtel vous est réservée chaque soir et vos bagages sont amenés d'une étape à l'autre. Si vous le souhaitez, un guide vous accompagne. Le barrage de la Grande-Dixence, le vallon d'Arolla, les Haudères, puis Evolène sont quelques-uns des sites que vous pourrez admirer au gré de cette semaine à la fois active et reposante.

Le val de Bagnes n'est pas en reste. La formule est similaire: en cinq jours, vous partirez de Verbier, passerez à Mauvoisin pour terminer la balade au Châble. L'hébergement consiste en petits hôtels et cabanes de montagne. Pour les marcheurs plus modestes, dans la même vallée, le tour des villages dure cinq heures et la promenade de la Dranse quatre heures.

Vous cherchez un but de promenade sans fatigue? La station de Verbier, entre autres, propose par exemple d'assister à la fabrication du fromage d'alpage ou à la fabrication du pain de seigle. Chaque participant repartira avec son pain, après une petite heure de marche.

Demandez à un Valaisan où il fait bon se promener quand il fait chaud, que les enfants en bas âge ne sont pas très vaillants et la grand-maman ne tient pas à faire un marathon? Il vous répondra «les bisses» et il aura bien raison. Les sentiers qui longent les ruisseaux construits par l'homme pour irriguer les cultures ont l'avantage de suivre une pente douce et de traverser des sites très variés. Ces petits chemins, souvent ombragés et sans trafic motorisé, pénètrent parfois dans des gorges sauvages.

Le bisse du Trient irrigue les champs des abords de Martigny. On traverse une belle forêt d'épicéas et de mélèzes avant de déboucher sur la langue du glacier du Trient et ses volutes de glace. Le bisse de Saxon, qui date de 1865, est le plus long, mais vous n'êtes pas obligé de parcourir ses trente-deux kilomètres...

A Nendaz, les bisses Vieux et du Milieu sont tout particulièrement intéressants, parce que des parcours didactiques ont été aménagés. Construit pour amener l'eau de la Sionne aux vignobles du coteau de Sion, le bisse de Lentine alimente le beau lac de Mont-d'Orge et sa réserve naturelle. A visiter aussi: le petit Musée des bisses à Anzère. Plus de vingt bisses avec leurs itinéraires détaillés sont cités dans la brochure «Les Bisses», éditée par l'Association valaisanne de la randonnée pédestre.

### Nulle part ailleurs

Vous voulez découvrir le vrai Valais, avec ses particularités, ses traditions? Rendez-vous aux combats de reines! Il faut avoir assisté une fois à tout ce cérémonial, goûté à l'ambiance qui y règne, observé la

fierté des éleveurs qui bichonnent leur prétendante. Les combats régionaux ont lieu aux Haudères (le 2 mai) ou à Loèche (le 13 août). La réunion cantonale est prévue à Aproz le 13 mai.

Ces combats vous effraient? Les marchés folkloriques se succèdent en été et permettent d'allier musique et plaisir et d'acheter de bons produits. A Morgins, les samedis de juillet, à Riederalp (les 1 et 8 août) ou à Chandolin (le 15 août, marché culinaire anniversaire). Si vous appréciez tout particulièrement les costumes d'autrefois, ne manquez pas la Fête cantonale des costumes, à Saxon, du 18 au 20 juin ou le grand cortège folklorique avec plus de 1400 participants, à Zermatt, le 15 août.

Une petite dégustation de vin vous tente? Là aussi, vous aurez l'embarras du choix. En Valais, plus de

quatre-vingts caves sont prêtes à vous accueillir! Des plus petites, qui peuvent recevoir huit personnes, aux plus vastes, qui ont une capacité de cent personnes. Syrah, humagne, amigne, chaque région a sa spécialité. Pour obtenir la liste de ces caves, procurez-vous la brochure «Valais en Eté», qui répertorie également toutes les manifestations organisées par les stations valaisannes.

**Bernadette Pidoux**

### Renseignements:

Valrando, tél. 027/327 35 80.  
Tour pédestre du val d'Hérens, Sion Tourisme, tél. 027/322 85 86.  
Office du Tourisme de Verbier, tél. 027/775 38 88.  
Valais Tourisme, tél. 027/327 35 90 distribue la brochure «Valais en Eté» et «Les Bisses».

## Astuces



### La carte vacances

**S**illonner le Valais en car postal pour pas cher, c'est le pari de la carte vacances. Trois régions jouent le jeu: Martigny, Sion et Sierre. La carte vacances de Martigny coûte 44 francs pour les adultes et 35 francs pour les détenteurs d'un abonnement demi-tarif et pour les enfants. Pour ce prix, vous avez libre accès aux douze lignes de cars postaux de la région de Martigny, y compris les bus de ville.

Vous pouvez ainsi découvrir Verbier, le col de la Forclaz, Mauvoisin et bien d'autres endroits. La carte est valable durant trois jours compris dans une semaine. De plus, vous obtiendrez des rabais à la Fondation Gianadda, aux Bains de Saillon et d'Ovronnaz, au hameau de Verbier, à l'Hospice du Grand-Saint-Bernard, sur le Mont-Blanc Express, au zoo des Marécottes et aux trains touristiques d'Emosson.

Le principe est le même pour Sion, avec des rabais pour le Lac de Saint-Léonard, La Grande-Dixence et les musées de Sion. Sierre propose une carte d'une durée de 7 jours, valable durant deux semaines, au prix de 66 francs pour un adulte et 44 francs pour un détenteur d'abonnement demi-tarif ou un enfant. Les cartes sont en vente dans les cars postaux.

**Renseignements:** car postal Valais romand, tél. 027/322 22 09.

**B. P.**

Dans cette rubrique, nous vous proposons quelques bonnes combines pour payer moins cher toutes sortes de prestations. Vous connaissez un restaurant particulièrement bon marché ou un coiffeur qui accorde des rabais aux retraités? Donnez-nous vos bonnes adresses pour que d'autres puissent en profiter!