

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 32 (2002)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Le Valais pas à pas, raquettes aux pieds  
**Autor:** Preux, Françoise de  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828023>

### **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>**





Valrando

*Dans la nature, respectez la faune et les consignes de sécurité*

## Le Valais pas à pas, raquettes aux pieds

**Vous avez l'esprit «nature», vous aimez la marche en montagne. Tentez l'expérience «raquettes».**

«**L**a raquette, tout comme la randonnée et le tourisme pédestre d'hiver, c'est une tendance qui s'affirme depuis quatre à cinq ans», précise Victor Glassey, de Valrando, spécialisé dans le tourisme pédestre, à Sion. «Le Valais, qui dispose de nombreuses routes forestières, s'y prête bien et les régions propices au ski de fond sont aussi favorables à la raquette.» Il cite notamment le sommet de la région d'Oberwald, Ober Goms, celle de Grächen, du Simplon où l'on peut suivre l'itinéraire du fameux Stockalperweg par où transitaient les convois du seigneur de Brigue. L'Association valaisanne pour le tourisme pédestre propose, jusqu'à fin mars, une quinzaine de randonnées (deux, trois ou quatre étoiles selon le degré de difficulté). Par exemple: au départ de Bourg-Saint Bernard jusqu'au col de Bastillon, la grande classique du col des Planches,

de Praperrot au Chaulué dans le val d'Hérémence, de Chandonne aux Dents-de-Valerette, au-dessus de Monthey.

### Seul ou accompagné

Valais Tourisme recense une quarantaine de stations qui proposent des parcours «raquettes», dont Grimentz, avec un parcours d'une quarantaine de kilomètres. «Il faut bien distinguer les parcours balisés et préparés qui, en cas de danger d'avalanche, seront fermés selon une signalisation semblable à celle des pistes de ski, et les itinéraires de randonnée (mentionnés sur les plans à disposition dans les offices du tourisme) sur lesquels chacun s'aventure à ses risques et périls», précise Frédéric Salamin, responsable du bureau des guides du val d'Anniviers.

Pratiquer la raquette à sa guise dans la nature implique une connaissance de la montagne et de ses dangers, ainsi que des conditions d'enneigement et de météo. «On peut facilement s'initier individuellement à la raquette sur les chemins de randonnée hivernale qui sont préparés aussi pour les fondeurs et les promeneurs.

Mais quand on en sort, prévient Frédéric Salamin, il peut y avoir des problèmes au niveau de la sécurité et de la faune que l'on met en péril, alors qu'elle survit dans des conditions difficiles et qu'elle risque de mourir d'épuisement si elle est trop souvent dérangée.» La solution est alors de partir avec un guide ou un accompagnateur de montagne qui connaisse le terrain et les habitudes du monde animal alpin.

### Un matériel ultraléger

Si la raquette est liée à nos lectures de Jack London et que l'on trouve encore sur le marché des raquettes rétro en tonkin, il existe aujourd'hui du matériel léger et ultraléger en plastique à densité résistante. «Il n'est pas vraiment nécessaire d'acheter des bottes spéciales», explique un spécialiste dans un magasin de sports. «Les chaussures de marche ou de trekking sont tout à fait adaptées.» Il propose des articles de 200 à 269 francs. «On en trouve aussi dès 158 francs, mais ça vaut ce que ça vaut!» Il vend également le «set step in», avec fixations et bottines à partir de 450 francs. Et un matériel plus plaisant pour les snowboarders qui utilisent la raquette pour la montée avant de s'éclater sur la pente, ainsi que des modèles junior pour emmener en balade les petits-enfants.

**Françoise de Preux**

### INFOS PRATIQUES

**Valais Tourisme:** tél. 027/327 35 70, site: [www.valaistourisme.ch](http://www.valaistourisme.ch)  
Valrando, tél. 027/327 35 80.

**Bureau des guides:** Zinal, tél. 027/475 12 00. [www.anniviers-montagne.ch](http://www.anniviers-montagne.ch)  
Renseignements auprès des offices de tourisme dans les différentes régions et stations.