

Sport et Mouvement

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

# Groupe de randonnée + d'Ayent-Arbaz-Grimisuat

*Les Marcheurs du Bisse Tailla*

Programme été 2024



# Informations

## Groupe «LONG» et groupe «+COURT»

### Inscriptions /organisation

- La 1<sup>re</sup> randonnée de la saison est prévue le mercredi 3 avril 2024. **Les demandes d'inscriptions vous parviendront par WhatsApp ou courriel 10 jours avant.** (Informations complémentaires: [www.bissetailla.ch](http://www.bissetailla.ch) ou 079 699 46 96).
- **2** - L'AG annuelle aura lieu à St-Romain à 17:30 (à la salle du Préau), le 3 avril 2024, à la suite de la 1<sup>re</sup> randonnée. D'ici là des précisions vous parviendront par mails.
- Dès la 2<sup>e</sup> rando, les pré-inscriptions prises lors de chaque course, seront envoyées à tous les membres le samedi précédant la randonnée suivante. Les membres, ne figurant pas sur la liste mais désirant y participer, ainsi que ceux qui y figurent mais désirent se désister, devront aviser Bernard, en réponse WhatsApp ou courriel, qu'ils auront reçu, **au plus tard le dimanche précédant la randonnée.**
- A chaque rando Rdv à **08h00 au Préau à St-Romain et à la Place du Marais à Arbaz, à 8h10 où à l'église de Champlan ou à 8h15 aux Echutes à Sion.** En été, ces horaires seront avancés d'une ½ heure. Vous serez avertis de toutes autres modifications.
- **5** - Il est important de se munir d'un **bon équipement**, d'être chaussé de très bonnes chaussures de randonnée, de porter des habits adaptés aux conditions météorologiques. Prendre boisson et pique-nique.
- **6** - **Les randonnées ont lieu par tous les temps.** Toutefois les itinéraires voire les destinations peuvent être modifiés selon l'état du parcours et les conditions météo.
- **7** - La participation aux sorties se fait **sous la seule responsabilité du participant**, qui doit s'assurer, en outre, d'être **au bénéfice d'une couverture accident, y compris pour le transport aérien et terrestre.**

### Déplacements - Finances

- **8** - **Déplacements groupés**, en voitures privées. Coût par randonnée: Frs 15.- (+Frs 5.- pour la verrée collective), soit Frs 20.- TC. Tous les participants payent, y compris les chauffeurs. Toutefois, ceux-ci seront indemnisés en fonction des parcours effectués,



sur la base d'un calcul global nbre de participants/nbre de voitures. Si un solde subsiste, il sera versé dans la caisse du groupement. Inversement, si le montant encaissé n'est pas suffisant, la caisse mettra la différence.

- La **COTISATION** annuelle est fixée à Frs 60.- par personne et à Frs 110.- pour les couples. Ces montants comprennent les Frs 10.- dus à Pro Senectute Valais-Wallis.

### Condition physique - homogénéité des groupes

- Nos randonnées sont parfaitement adaptées aux exigences de Pro Senectute pour des séniors désireux de conserver forme et santé. Pour donner satisfaction à un maximum de marcheurs, nous proposons systématiquement 2 parcours, qui débutent et se terminent au même point. La plupart du temps, tout le monde se retrouve en un même lieu pour le pique-nique. Ce système, exigeant au niveau des moniteurs, demande toutefois que quelques conditions soient respectées:
- Les participants au parcours LONG doivent être capables d'effectuer un dénivelé positif de 350m en 1h. La dénivellation de la plupart des courses varie entre 700 et 900m pour une durée moyenne de marche effective de 4h30 (temps de marche SuisseMobile).
- Pour les participants au parcours +COURT; être capable de monter de 300m en 1h. Les dénivelés varient entre 500 et 700m. La durée moyenne de marche est également de 4h30 (mais calculé selon le temps SuisseMobile augmenté de 12%). Ainsi tout le monde arrive aux points de rdv à peu près en même temps.

### Avantages d'avoir 2 parcours / Exigences à respecter:

- Le fait de disposer de 2 parcours permet: aux marcheurs plus rapides d'effectuer des randonnées d'un bon niveau. Dynamiques, ils pourront mieux profiter des marches pour entretenir leur condition physique.
- A ceux qui choisissent le parcours +COURT, d'atteindre les mêmes résultats, en étant plus à l'aise avec un rythme mieux adapté à leurs capacités (voire leurs envies).
- **Le parcours +COURT est à la portée de toutes les personnes en bonne santé, désireuses de marcher,** le rythme étant clairement plus lent.

## Considérez bien les caractéristiques des parcours

- Les parcours SuisseMobile vous parviennent par mail avec les demandes d'inscriptions (voir aussi le site [www.bissetailla.ch](http://www.bissetailla.ch)). Prière de bien considérer leurs différentes caractéristiques, entre autres les altitudes. Plusieurs randonnées vont au-delà de 2'500m. **Soyez attentifs, y participer est de votre responsabilité.** Les moniteurs, qui restent volontiers à votre disposition pour tout renseignement, devront refuser toute personne dont l'équipement n'est pas conforme ou la forme physique insuffisante. **Bien que les parcours +COURT soient revus à la baisse (max. 700m), nous offrons la possibilité aux personnes qui auraient trop de difficultés à suivre le rythme, d'effectuer des randonnées plus douces.**

\*\*\*\*\*

## Groupe de «Randonnée douce»

### Inscriptions / organisation.

- La 1<sup>re</sup> randonnée de la saison est prévue le mercredi 3 avril 2024. **Les demandes d'inscriptions vous parviendront par WhatsApp ou courriel 10 jours avant.** (Informations complémentaires: [www.bissetailla.ch](http://www.bissetailla.ch) ou 079 730 41 68)
- Selon un ordre établi, **Marie-Hélène (079 730 41 68), Valérie (078 914 11 63) ou Patricia (079 301 19 56) seront responsables des convocations.** Ainsi, les demandes d'inscriptions (SMS voire mails) seront envoyées par l'une de ces 3 monitrices. Afin de **garantir les inscriptions**, VOUS (marcheurs et marcheuses) **NE RÉPONDREZ QU'À LA MONITRICE** qui vous aura transmis la demande.
- Les randonnées **auront lieu DES JEUDIS**, exceptées celles des mercredis 3 avril (suivie de l'AG annuelle), 8 mai, 31 juillet, 14 août et 30 octobre.
- Dès la 2<sup>e</sup> rando, les pré-inscriptions prises lors de chaque course, seront envoyées à tous les membres le samedi précédant la randonnée suivante. Les membres, ne figurant pas sur la liste mais désirant y participer, ainsi que ceux qui y figurent mais désirent se désister, **devront aviser LA MONITRICE RESPONSABLE DE LA COURSE**, en réponse WhatsApp ou courriel, qu'ils auront reçu, **au plus tard le dimanche précédant la randonnée.**
- Les informations concernant **L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, L'ÉQUIPEMENT, LES BOISSON et LE PIQUE-NIQUE, LE MAINTIEN OU LE RENVOI de randonnées, LES RESPONSABILITÉS et LES ASSURANCES**, sont identiques à celles des groupes «LONG» et «+COURT»; prière de lire attentivement en page 2 du présent fascicule, les points 2, 5, 6, 7 et 8.

### Temps de marche et difficultés des randonnées.

Afin de garder une certaine homogénéité ce groupe devra immanquablement respecter certains critères:

- Les participants devront être capables d'effectuer des parcours de **2h à 2h30**, selon SuisseMobile (ou indications sur panneau de rando), à un rythme réduit de 25%, en 2h30 respectivement 3h. Soit, en rajoutant les pauses de 10', des durées totales de l'ordre de 3h à 3h40. **Les dénivellations varieront entre 250 à 350m.**

- Prière de bien considérer les différentes caractéristiques, y compris les dénivelés et les altitudes. **Soyez attentifs car y participer est de votre responsabilité.**

### Lieux de RDV, Horaires, Finances.

- 4 lieux de rdv sont prévus, le Préau à St-Romain, la Place du Marais à Arbaz, le parking de l'église de Champlan et Les Echutes à Sion.
- En principe les rdv, certes variables en fonction des saisons et de la durée des déplacements, sont fixés le matin, vers 9h. Retours escomptés, vers 16 - 17h.
- Coût des randonnées: idem à celui des groupes «LONG» et «+COURT»; Frs 15.- (+Frs 5.- pour la verrée collective), soit Frs 20.- par rando. Vous trouverez des compléments d'informations, à ce sujet, en page 2, point 8, du présent fascicule.
- La **COTISATION** annuelle est fixée à Frs 40.- par personne et à Frs 70.- pour les couples. Ces montants comprennent les Frs 10.- dus à Pro Senectute Valais-Wallis.

### *Le Comité des «Marcheurs du Bisse Tailla»*

Président: Jean-Pierre Savioz

Membre: Paul Torrent

Vice-président: Jean-Bernard Moos

Membre: Freddy Aymon

Secrétaire: Christiane Raboud

Membre: Georgy Bétrisey

### *Responsable du site informatique / Responsables des convocations*

Réjane Forré Roux / Bernard Morard

et pour la Randonnée douce: M-Hélène Dumont, Valérie Olivet et Patricia Hagen

### *Le Comité du 10<sup>e</sup> anniversaire (qui sera fêté le 18 octobre)*

Président: Pierre -André Roduit

Membre: Freddy Aymon

Secrétaire: Christiane Raboud

Membre: Georgy Bétrisey



## Les moniteurs engagés en 2024

### Groupes LONG et +COURT :

Jean-Pierre Savioz  
Jean-Bernard Moos  
Maurice Aymon  
Dominique Folly  
Patricia Hagen  
Bernard Morard (Resp. convocations)  
Réjane Forré Roux (Resp. du site)

Lisiane Gaudin  
Aymone Heger  
Daniel Beney  
Pierre-Antoine Roux

### Groupe Randonnée douce:

Marie-Hélène Dumont  
Valérie Olivet  
Patricia Hagen



«Engagez-vous, rengagez-vous, ils disaient...  
Vous verrez du pays, ils disaient...» Gosciny

## Randonnées 2024 - Groupes «LONG» et «+COURT»

<p>3 avril N° 1</p>	<p>A peine le vent a-t-il emporté les ferventes mélodies des cloches de Pâques que déjà nous ressentons le besoin de resserrer les liens qui nous unissent. Alors partons, en terrain très apprécié, entre bisses, étangs et torrents familiaux, sans oublier le Bisse d'Ayent... le billet de Frs 100. - faut bien l'amortir! Arbaz - Les Flans - Forniri - Et. Long - <b>COURT/LONG: dénivelé 438/424m - 12.3/14.2km - 3:26/3:50 - de 1'094 à 1'378/de 1'094 à 1'378m</b></p>
<p>10 avril N° 2</p>	<p>Avec le quartier de St-Ginier, la pittoresque ruelle du Nord à Muraz, le sentier des cépages, les gorges de la Raspille puis le vieux village de Salquenen avant de revenir par Miège et Venhône, le sentier déborde de la Noble Contrée pour aller vers tout un monde et deux cultures... Et c'est celle du vin qui emporte tous les suffrages. Sierre - Salquenen - Noble Contrée - <b>COURT/LONG: dénivelé 548/650m - 14.1/15.4km - 4:06/4:39 - de 563 à 818/de 561 à 896m</b></p>



<p>17 avril N° 3</p>	<p>Du rucher d'Euseigne, nous batifolerons sur les terres où ses abeilles butinent. Là où, dès les beaux jours, le soleil égaye les prairies fleuries du Grand Sévanne et d'Ossone. Tellement la Provence, avec ses dames coiffées, ses chèvres et ses moutons, qui prennent le soleil devant le gîte d'Ossona. Aussi vrai que hier j'ai mangé une grande planchett'eucon! Euseigne - Ossone - La Luette - <b>COURT/LONG: dénivelé 720 / 770m - 11.9/12.6km - 4:10/4:25 - de 694 à 1'045/de 688 à 1'057m</b></p>
<p>24 avril N° 4</p>	<p>De paisibles villages se reposant sur des terrasses, des paysages diversifiés, des blocs erratiques... C'est comme ça des Granges à Trétien, au-delà des gorges du Triège. L'excellent tracé profite des clairières reliant les hameaux situés au-dessus de l'imprévisible Trient, avant qu'il ne se jette, furieux dans de terribles gorges. Salvan - Trétien - Les Marécottes - Les Granges - <b>COURT/LONG: dénivelé 694/830m - 11.4/13.3km - 3:55/4:39 - de 835 à 1'275/de 835 à 1'281m</b></p>
<p>1<sup>er</sup> mai N° 5</p>	<p>Le plateau d'Unterems est diablement paisible. Mais on peut trouver mieux, en plongeant dans la solitude profonde de la Turtmänna où, seules des croix et la Kapelle Vollenstein rappellent l'existence de... l'Homme! Puis remontons à la recherche de l'indigène, vers des clairières, des mayens, du pastoral, pour qu'à la fin, au travers de hameaux glorifiés par une dizaine de clochers, tout ne soit que bénédiction. Unterems - Turtmänna - Salweide - Unterems - <b>COURT/LONG: dénivelé 608/802m - 9.5/11.7km - 3:18/4:10 - de 1'004 à 1'471/de 1'004 à 1'712m</b></p>
<p>8 mai N° 6</p>	<p>De la chapelle de St-Nicolas au Christ-Roi, soit une lère avec cette ascension du Chatelard, qui a tous les atouts d'une grande classique! Superbe panorama à 360°. Flore caractéristique des pentes steppiques du Valais. Et le must; la faire la veille de l'Ascension; quelle transcendante élévation! St-Léonard - Le Châtelard - Lens - Chelin - <b>COURT/LONG: dénivelé 694/799m - 12.1/12.3km - 4:09/4:27 - de 507 à 1'137/de 507 à 1'254m</b></p>
<p>15 mai N° 7</p>	<p>Les Planches, Le Tronc, le Lein, 3 cols/alpages vallonnés, hauts-lieux du tourisme doux, qui sont la fierté des pique-niqueurs martignerains. De là-haut les sentiers offrent de belles perspectives tous azimuts et la possibilité de faire quelques 5 des 32km du mythique bisse de Saxon, du Col des Planches à La Boveresse. Cols des Planches - du Tronc - La Boveresse - <b>COURT/LONG: dénivelé 585/737m - 12.0/12.4km - 3:42/4:15 - de 1'350 à 1'685/de 1157 à 1'685m</b></p>



<p>22 mai N° 8</p>	<p>A force de passer des torrents et de longer des bisces, des Marolies aux sources de la Tièche, lorsque la neige fond encore en altitude, cette randonnée devrait nous rappeler que l'eau, source de toute vie, ne se vend pas mais qu'elle se donne. Une raison de l'économiser? Elle est la clé essentielle à notre santé, cet état de complet bien-être physique, mental et social grâce à quoi nous avons la chance d'effectuer des randos si sportives... à l'eau, bien sûr ☺  <i>Montana - Colombire - Cave du Sex - Aminona - COURT/LONG: dénivelé 651/813m - 13.3/14.71km - 4:12/4:52 - de 1'425 à 1'882/de 1'425 à 1'982m</i></p>
<p>29 mai N° 9</p>	<p>Cette rando décrit des circuits sur les hauts d'Ernen. Entre le Milebach et la Binn, en terrain mouvementé, le sentier tourne autour d'une terrasse dominant ce remarquable village en offrant des vues sur Ernen et Mühlebach, sur la région de Fiesch, Deisch, Lax, Fieschertal et même plus haut, vers les stations du glacier d'Aletsch et très loin dans le Haut-Rhône.  <i>(Ernen) bisse du Trusera - Milebach - Frid - Uf en Egga - COURT/LONG: dénivelé 714/777m - 12.8/14.0km - 4:14/4:36 - de 1'250 à 1'940/de 1'250 à 1'940m</i></p>
<p>05 juin N° 10</p>	<p>Dès Provouarbote le chemin des citations de Maurice Zermatten grimpe jusqu'à Lovégno, mais comme vous demandez toujours d'aller guignez au sommet des cols, on poursuivra l'effort jusqu'au Pas de Lovégno, afin de découvrir d'en haut, le site du Louché et de l'Ar du Tsan, classés Site d'importance nationale, et par-delà... toujours ces impressionnants panoramas alpins!  <i>Provouarbote - pas de Lovégno - La Louère - COURT/LONG: dénivelé 713/985m - 10.5/11.5km - 3:48/4:47 - de 1'765 à 2'370m/de 1'837 à 2'669m</i></p>

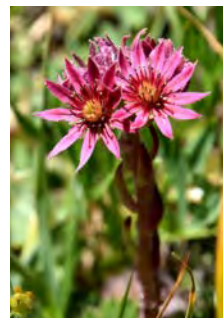
<p>12 juin N° 11</p>	<p>Des Haudères, partons sur l'ancien sentier d'échanges avec Zermatt, par le col d'Hérens situé à 3462m. Depuis Les Salays notre marche correspondra à celle, tristement frappante, que les glaciers ont faite depuis 200 ans. Le paysage est bucolique, la vision est admirablement chaotique! Là, où la Dent Blanche réfléchit sur des eaux laiteuses, nous devrions marcher pieds nus dans les limons du Mont Miné, chargés en énergie... Le glacier recule à vue d'œil et nous, nous arrêterons à 1961m. Oh la la! Mais qu'est-ce qu'on attend pour sauver la planète!  <i>Les Haudères - Les Salays - Ferpècle - La Forclaz - COURT/LONG: dénivelé 625/765m - 11.5/14.6km - 3:47/4:42 - de 1'447 à 1'890/de 1'447 à 1'985m</i></p>
<p>19 juin N° 12</p>	<p>D'abord on prend de la hauteur en suivant le Finnubach. Puis on se cache en forêts, pour profiter des ouvertures et contempler un plateau exceptionnel, des hameaux admirables. Et là, tu te poses des questions: pour retaper et fleurir ainsi leurs mayens, forcément que le Bon Dieu a dû mettre de sa poche... peut-être en échange de quelques chapelles. Autrement, pas possible de recevoir autant de subventions!  <i>Finnen - Sättle - Mund - Bobma - COURT/LONG: dénivelé 680/825m - 9.8/11.1km - 3:35/4:13 - de 1'389 à 1'735/de 1'389 à 1'916m</i></p>
<p>26 juin N° 13</p>	<p>Audacieuse est la montée Sud/Sud-Ouest de la Dent de Valerette, d'autant plus que la puissance dégagée par Cime de l'Est, si proche, force encore le trait et le respect. Et une fois au sommet de la Dent, au pieds de cette magnifique Croix en fer forgé posée sur une arête spectaculaire, on domine aussi bien la plaine du Rhône que le Léman ou la Grande Dent de Morcles.  <i>Les Cerniers - Pra du Four - Dent de Valerette - COURT/LONG: dénivelé 683/879m - 12.8/10.9km - 4:09/4:30 - de 1'232 à 1'751/de 1'232 à 2'058m</i></p>
<p>3 juillet N° 14</p>	<p>Situé dans un endroit lunaire dominé par l'arrête de l'Argentine et le massif des Diablerets, à l'alpage de la Vare on y va comme on s'évade vers la convivialité. Le lieu est idéal pour passer à table car on y trouve d'authentiques produits locaux, souvent créés, sur place. Avant de repartir tout requinqué... plein de gestes, quoi!  <i>Plan/Bex - Pt de Nant - Les Etroits - La Vare - Le Richard - COURT/LONG: dénivelé 669/784m - 10.3/12.8km - 3:38/4:25 - de 1'254 à 1'802/de 1'070 à 1'802m</i></p>
<p>17 juillet N° 15</p>	<p>Grandiose univers alpin avec une vue splendide sur le Weisshorn. On monte au milieu d'alpages réputés pour leurs fromages, qui développent des arômes d'herbes, de fleurs et de plantes alpines... si, si! A Täschalp, superbe hameau de chalets aux toits d'ardoises, nous irons tourner derrière une chapelle en pierres, aussi solide que les montagnes alentours. On descendra de l'autre côté du Täschbach, en empruntant des tronçons de l'Europaweg.  <i>Täsch - Eggenstadel - Täschalp - Blasbode - COURT/LONG: dénivelé 605/829m - 12.57/10.2km - 4:00/4:10 - de 1'424 à 1'794/de 1437 à 2'215m</i></p>



«Soyez réalistes: demandez l'impossible!»  
 Épithète écrite sur les murs de Science Po' à Paris en mai 68

<p>31 juillet N° 16</p>	<p>Des Mosses, un beau sentier nous conduit au lac de Lioson aux eaux émeraude, de plus en plus belles au fur et à mesure qu'on s'élève. Puis le panorama s'étend sur un magnifique paysage très vallonné et doux, avec au 1<sup>er</sup> plan le Châtillon et le Tarent. Et bien sûr, une fois arrivé au sommet du Pic Chaussy, on voit tout, les Ormonts, les Alpes... tout et tout différemment... dépaysement assuré. Col des Mosses - Lac Lioson - Pic Chaussy - <b>COURT/LONG: dénivelé 616/984m - 8.50/11.6km - 3:14/4:49 - de 1'425 à 1'959/de 1'425 à 2'300m</b></p>
<p>14 août N° 17</p>	<p>La réputation des villages sur le Roc doit beaucoup aux sentiers de randonnées qui parcourent les très beaux alpages du Mayens de Bréonna au Tsalé du Prélet. Si la pente est raide et les mayens parfois à l'abandon car très aériens et difficiles d'accès les paysages sont superbes. Pour mieux dominer toute la région, nous irons jusqu'à La Remointze du Tsaté à 2480m La Sage - Remointze du Tsaté - Tsalé du Prélet - Villa - <b>COURT/LONG: dénivelé 680/880m - 10.0/12.1 - 3:35/4:32 - de 1'678 à 2'287/de 1'678 à 2'482m</b></p>
<p>21 août N° 18</p>	<p><b>JOURNÉE CANTONALE PRO SENECTUTE VALAIS-WALLIS</b> <i>Visperterminen</i></p>
<p>28 août N° 19</p>	<p>Qui dit Colombire pense bisse du Tsittoret, bien sûr. Dès que nous serons arrivés à sa prise d'eau, nous remonterons les nombreuses sources de la Tièche en longeant les barres rocheuses sous les Outannes, en direction du Mont Bonvin. Une fois l'horizon 2'400 atteint, retour plein sud et à l'horizontal, dans des pierriers, entre le Petit Mont Bonvin et son Grand homonyme. Puis, c'est la descente, par l'alpage de Colombire. Colombire - Creux de la Tièche - Petit Mt Bonvin - <b>COURT/LONG: dénivelé 693/711m - 12.1/13.5km - 4:01/4:23 - de 1'827 à 2'347/de 1'838 à 2'400m</b></p>
<p>3-4 septembre N° 20a N° 20b</p>	<p>Depuis Liddes, le Groupe BIVOUAC, s'attaquera à la nature sauvage de la Combe de l'A, jusqu'à la cabane de la Tsissette. Occasion rêvée, dans cette réserve naturelle, d'observer des bouquetins, des cerfs ainsi que des corbeaux et des aigles royaux. <b>Le lendemain</b>, ils seront rejoints au Col du Grand St-Bernard par tous les marcheurs. Au programme 3 cols réputés: le Pas des Chevaux et du Bastillon ainsi que la Fenêtre de Ferret. La présence de nombreux lacs alpins culminant à 2500m dans un si bel environnement offrira des panoramas dignes de cartes postales. <b>GROUPE BIVOUAC:</b> Liddes - Combe de L'Á - La Tsissette - <b>dénivelé 790 - 12.7km - 4:19 - 1'263 à 2'009m</b> <b>2<sup>e</sup> JOUR; les 2 GROUPEs:</b> Col du Gd-St-Bernard - Cols des Chevaux, du Bastillon - Fenêtre de Ferret - <b>COURT/LONG: dénivelé 744/948m - 10.3/11.3km - 3:49/4:35 - de 2'015 à 2'715/de 2'337 à 2'755m</b></p>
<p>11 septembre N° 21</p>	<p>Nous sommes en été, de la chaleur faut se méfier! Alors on se cache en forêts et on monte jusqu'à emprunter sur 2km, un tronçon pas très couru du bisse d'Ayent. Et là l'aventure commence avec la découverte du pont réalisé à travers les gorges rocheuses de la Lienne, juste sous le barrage de Zeuzier, avant de filer droit sous le mur! Barrage vu d'en bas, spectacle renversant, perspectives insolites de cette gorge Prodéfure - b. d'Ayent - Zeuzier - Mayentzet - Pra du Taillour - <b>COURT/LONG: dénivelé 670/772m - 10.1/11.1km - 3:49/4:13 - de 1'124 à 1'674/de 1124 à 1'673m</b></p>

«Allons sous ma chaumière, Bergère, vite, vite, allons.» Fabre d'Églantine



<p>18 septembre N° 22</p>	<p>A partir de Giw (au sortir du télécabine) la rando prend la forme d'une boucle et s'étire jusqu'au-dessus de Gspon. En sinuant entre crêtes et torrents, elle offre plein de perspectives originales. Elle domine Stalden, on admire Törbel, Moosalp et Zeneggen situés sur l'autre rive de la Viège. Puis, dés Sitestafel le sentier file à l'horizontal jusqu'au Gibidumpass puis au Gibidumsee, situés en face du Bistinepass et dominant le Nanzertal (et la Gamsa). Giw - vers Gspon - Sitestafel - Gibidumsee - <b>COURT /LONG: dénivelé 626/705m - 11.4/13.5km - 3:45/4:21 - de 1'890 à 2'196/de 1'890 à 2'206m</b></p>
<p>25 septembre N° 23</p>	<p>Pour passer sur le Roc de la Vache, cet épaulement légèrement vallonné dominant Zinal et point haut de la rando, nous grimperons le long du Torrent de Tracuit par le sentier qui mène à la cabane du même nom. La descente du même acabit passe par le charmant site du Lac d'Arpitetta, qui n'est jamais aussi beau que dans la quiétude automnale. Zinal - Roc de la Vache - Arpitetta - Le Vichiesso - <b>COURT/LONG: dénivelé 632/860 (-950)m - 11.5/11.6km - 3:49/4:35 - de 1'675 à 2'230/de 1'675 à 2'572m</b></p>
<p>2 octobre N° 24</p>	<p>Le Lötschental foisonne de trésors, de villages préservés loin des grandes stations, où la faune et la flore sont vivaces et protégées. Jusqu'à Wiler nous suivrons la quiète Lonza avant de nous décider de monter à flanc de coteau à la découverte des villages typiques de Tärrun, Weissenried et Tellistafel. En chemin, surtout ne pas oublier d'admirer la nature car la flore aura mis ses plus beaux atours, que le Schwarzersee se chargera d'en multiplier les effets. Blatten - Wiler - Weissenried - Fafleralp - <b>COURT/LONG: dénivelé 542/655m - 14.0/16.2km - 4:00/4:40 - de 1'510 à 1'884/de 1413 à 1'884m</b></p>
<p>9 octobre N° 25</p>	<p>Chamoson c'est 420 ha de vigne mais nous, on y verra goutte! Nous nous élèverons, jusqu'à dépasser Némiaz, ce tant beau village (d'artistes ayant échappés aux travaux de la vigne), pour suivre le bisse du même nom afin d'affronter ces torrents, qui dégringolent du Haut de Cry sans crier gare; le Tséné, le Cry et la Lozentze. Ensuite on va carrément faire ce qu'on aime, monter puis redescendre la face cachée de l'Ardève. Derechef! Chamoson - Némiaz - Les Vérines - Mayen de Chamoson - <b>COURT/LONG: dénivelé 690/860m - 11.1/12.6km - 3:55/4:28 - de 653 à 1'256/de 653 à 1'256m</b></p>

31 juillet N° 26	Dans les coteaux pentus et ombragés on aimerait retenir les journées d'automne. Mais, on a beau dire, on a beau faire, les sentiers humides ne s'en remettent pas si facilement des feuilles trop tôt tombées. D'où la nécessité de bien choisir ses tracés, d'être bien équipé et en forme afin que la montée de Sapinhaut à l'automne soit gratifiée d'un indicible charme. <i>Saxon - La Panisière - Sapinhaut - Le Château - COURT/LONG: dénivelé 684/816m - 8.2/10.3km - 3:22/4:05 - de 532 à 1'044/de 530 à 1'178m</i>
vendredi 18 octobre	<b>10<sup>e</sup> anniversaire des «Marcheurs du Bisse Tailla»</b> dès 10h30 <i>Arbaz</i>
23 octobre N° 27	A Veysonnaz, cette commune qu'on évitera d'écrire en lettres capitales, on ne s'éternisera pas... trop petite! On va plutôt s'immerger dans la fraîcheur de 2 bisses qui ne cessent de monter (succès oblige!), celui de Salins et celui de Vex. Puis, aux Mayens de Sion, à l'ombre fraîche des mélèzes séculaires, on pourrait bien découvrir des chapelles et des chalets historiques ayant appartenu à des bourgmestres, notaires, évêques ou autres notables de la CAPITALE. <i>Veysonnaz - Les Agettes - Vex - b. de Vex - COURT/LONG: dénivelé 560/640m - 13.7/14.7km - 4:10/4:34 - de 991 à 1'367/de 991 à 1'372m</i>
30 octobre N° 28	FAUT PA CAPONA... surtout pas à la dernière! De Grimisuat on se rendra sur les hauts touristiques de Savièse, peuplés de Schaégeois et de quelques étrangers... de Suisse. Sur ce plateau protégé (et mon œil avec!) où le bleu des étangs domine tout, où le bruissement des bisses couvre le doux murmure des Mercédès, par ailleurs, autorisées à écraser toutes les grenouilles des étangs. IMAGINEZ! Imaginez, le long des multiples sentiers reliant le Torrent Neuf, Bini, Motone, les Rochés aux bisses de Tsampé et de Déjour, «L'automne merveilleux, mêlant son or et sa pourpre aux dernières verdure restées vives, comme si des gouttes de soleil fondu avaient coulé du ciel dans l'épaisseur des bois.» (Guy de Maupassant). <i>Grimisuat - Drône - M. de la Zour - T. Neuf - COURT/LONG: dénivelé 580/785m - 15.0/16.7km - 4:19/5:05 - de 776 à 1'142/de 776 à 1'323m</i>



«Un moment donné... et bien... tu vois,  
il faut commencer à faire plus... pour en faire autant!» ☺

## Programme Randonnée douce 2024

Me 3 avril N° 1	Pour notre première randonnée de la saison, nous avons fait le choix de se la commencer «douce». Aurons-nous la chance d'apercevoir quelques-unes des 54 espèces d'oiseaux mais aussi des mammifères, parmi lesquels le très discret castor, qui peuplent cette Réserve située entre Granges et Grône. <i>Grône - Poutafontâna: dénivelé 102m - 9.5km - 2:20 - de 499 à 553m</i>
11 avril N° 2	Par le Grand Bisse de Lens, le monde agricole d'Icogne, Lens, Crans-Montana et Chermignon bénéficie des eaux de la Lienne, collaboration ancestrale, modèle et intelligente. Les «bénéficiaires» actuels du tourisme du Haut-Plateau pourraient en prendre de la graine! <i>Lens - Diogne - Chermignon: dénivelé 250m - 9.1km - 2:29 - de 974 à 1'163m</i>
25 avril N° 3	Le Bois de Finges; haut-lieu de la biodiversité et ambiance méditerranéenne garantie avec ses collines sèches couvertes de pins poétiques, ses plans d'eau, l'exceptionnelle diversité de sa faune et de sa flore... tout un monde... jusqu'au pont du Bouthan! <i>Pont du Bouthan - Finges: dénivelé 310m - 9.0km - 2:29 - de 564 à 848m</i>
8 mai N° 4	Le Bisse de Baar se situe sur la commune de Nendaz en rive gauche de la plaine du Rhône au-dessus de Sion. Il débute en dessous du château de Brignon et se termine au-dessus de Turin. <i>Salins - Baar - Brignon: dénivelé 327m - 8.4km - 2:24 - de 739 à 998m</i>
23 mai N° 5	Du dénivelé, certes, mais avec toutes les marches à gravir, très tranquillement (voire à genoux!) pendant que la monitrice racontera Longeborge, inutile de vous prier, l'ascension est affaire de tous et à faire par tous. <i>Bramois - Longeborgne - Erbio: dénivelé 347m - 6.8km - 2:13 - de 504 à 814m</i>



«Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester.»  
Proverbe indien

6 juin N° 6	Le Grand Bisse de Vex, LA piste de l'Ours, le 1 <sup>er</sup> pylône de la télécabine, les Fournier, les Fragnières et un Bonvin d'Arbaz, voilà les ingrédients, qui font de la plus petite commune du Canton un HAUT- LIEU du ski. Nous on y marchera... enfin pas plus de 700m... soit la quasi-totalité de la rando sur Nendaz ou Sion. Veysonnaz - Mayens de Sion: <b>dénivelé 332m - 8.8km - 2:33 - de 1'344 à 1'615m</b>
20 juin N° 7	Mase, village au patrimoine architectural typique avec ses granges et ses raccards au bois bruni par le soleil et les intempéries. Les mélèzes séculaires nous font bénéficier de leur ombre et de leur fraîcheur. Mase - Vernamiège: <b>dénivelé 398m - 7.3km - 2:20 - de 1'268 à 1'495m</b>
4 juillet N° 8	Coupé du reste de Serin par l'éboulement de 1946, le devoir de mémoire nous parle du passé de ce coin d'alpage. Une merveille de nature oubliée. Maligne la rando? Moins que la commune qui s'apprête à pomper de l'eau, sous l'éboulement, là où un lac enseveli a conservé la mémoire de l'eau. Les Rousses - Ravouéné - Serin/Poédasson: <b>dénivelé 337m - 9.3km - 2:40 - 1'748 à 1'984m</b>
18 juillet N° 9	Le très agréable parcours en station présente un lieu où il fait bon marcher. C'est seulement après qu'il devient plus énergique, jusqu'à l'Arnouva. La descente évolue en rando d'un 3 <sup>ème</sup> type, sur Plan Mayen et le Pas de l'Ours à travers ce qui fait l'essence même du Ht-Plateau; La FORÊT PURIFICATRICE de l'air. Crans - Vermala - Plas Mayens: <b>dénivelé 320m - 9.2km - 2:35 - 1'441 à 1'702m</b>
31 juillet N° 10	Le chemin des ponts est un parcours qui serpente dans la forêt en remontant la Vièze de Morgins. Pour passer d'une part à l'autre de la rivière, le parcours est jalonné d'une trentaine de ponts et de passerelles. Morgins - En Tay - Vièze: <b>dénivelé 280m - 8.4km - 2:14 - 1'311 à 1'548m</b>
14 août N° 11	L'idéal pour admirer les villages sur le roc, ces pépites évolénardes; se mettre en face, sur le sentier, qui lézarde des Farquès au lac d'Arbey. A l'horizontal (mais pas sans dénivelé), il oscille autour de la cote 1730, au travers des mayens de Gran Pra et de L'Ata Gieute où j'ai vu des lamas paître et un célèbre guide himalayen faire les foins. Dépaysement garanti! Les Farquès - Lac d'Arbey et retour: <b>dénivelé 353m - 8.4km - 2:26 - 1'685 à 1'783m</b>
21 août N° 12	<b>JOURNÉE CANTONALE PRO SENECTUTE VALAIS-WALLIS</b> Visperterminen



*«Et je chante ma peine, loin de celle que j'aime, l'âme pleine de mélancolie.»*  
Laurent Voulzi

29 août N° 13	D'une pierre... 2 bisses! En parcourant les bisses du Milieu et Vieux nous ferons une boucle entre Planchouet et La Comba. Le bisse du Milieu, encore en activité de nos jours, sert à l'irrigation des framboisiers et des cultures de la région. Planchouet - Sarclentse: <b>dénivelé 223m - 9.0km - 2:20 - 1'362 à 1'552m</b>
5 septembre N° 14	Elle a tout d'une belle, avec à Baule, la Place des Amoureux bordée de chalets brunis à force d'entendre des histoires épicées de sel et de poivre. Et puis ce bisse sauvage, espègle qui donne à suivre... les yeux fermés. Ah! Il a bon dos le soleil! Tsijerasches - Provouarbote - Gd Plan: <b>dénivelé 326m - 7.5km - 2:15 - 1'355 à 1'799m</b>
26 septembre N° 15	Brentschen; Vous l'avez adorée, sans rien voir, à cause du brouillard! Comme promis, on vous la remet, lorsque les «nuances de l'automne raviveront dans les profondeurs de l'âme la mélodie des nostalgies» - Chérif Kebbas Brentchen - Engersch - Jeitzinen: <b>dénivelé 285m - 7.6km - 2:10 - 1'506 à 1'670m</b>
10 octobre N° 16	C'est une telle fascination que de longer la voie CFF du Lötschberg, que tout Berne accourt... en train. De Hochtenn à Ausserberg, le sentier, qui évolue sans cesse de facile à rocailleux, nous offre des perspectives grandioses. Puis retour enthousiasmé pour Hohthenn... en train! Hochtenn - Ausserberg: <b>dénivelé 236m(-386) - 9.6km - 2:40 - 908 à 1'075m</b>
vendredi 18 octobre	<b>10<sup>e</sup> anniversaire des «Marcheurs du Bisse Tailla»</b> dès 10h30 Arbaz
24 octobre N° 17	De Branson à la châtaigneraie, ils se croient tellement en Provence, qu'ils ne font que des imitations! Ils plantent partout des échantillons... de thym, de romarin, de lavande, des arbusiers... Putain con! Quand t'as la plus belle Petite Arvine du monde... laisse tomber ces rastaquouères de spécimens! Branson - Châtaigniers - berges du Rhône: <b>dénivelé 197m - 10.3km - 2:42 - 458 à 603m</b>
30 octobre N° 18	Savièse, commune d'artistes et de peintres issus de la célèbre école... de Savièse. <b>IMAGINEZ!</b> Imaginez, le long des multiples sentiers reliant le Torrent Neuf, Binii, Motone, les Rochés au bisse de Tsampé, «L'automne merveilleux, mêlant son or et sa pourpre aux dernières verdure restées vives, comme si des gouttes de soleil fondu avaient coulé du ciel dans l'épaisseur des bois.» (Guy de Maupassant). Binii - Torrent Neuf - Prabacon: <b>dénivelé 287 - 9.3km - 2:30 - 990 à 1'145m</b>





*«Je suis tombé amoureux de la montagne comme on s'endort:  
d'abord lentement, puis tout d'un coup!» John Green*



*«La beauté est partout. Ce n'est pas elle qui manque à nos yeux, ce sont nos yeux  
qui manquent à l'apercevoir.» Inconnu*



*«Si tu veux te perdre, commence par trouver un bel endroit à aimer!»*



Ce cours est partiellement subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.