

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de randonnée + d'Arbaz-Ayent-Grimisuat

Les Marcheurs du Bisse Tailla

Programme 2025

www.bissetailla.ch



Avec le soutien des 3 communes



1. Informations

Après 10 ans de comité les 2 membres fondateurs

Jean-Pierre et Jean-Bernard sont remplacés par un fringant nouveau comité!



Nouveau Comité exécutif

Président	Pierre-André Roduit, Grimisuat
Vice-président	Georgy Bétrisey, Ayent
Trésorière	Fabienne Praplan, Sion
Secrétaire	Christiane Raboud, Grimisuat
Membre	Freddy Aymon, Arbaz
Délégué-e CT (2025)	Lisiane Gaudin, Ayent

Comité élargi

Webmaster www.bissetailla.ch	Réjane Forré Roux, Grimisuat
Responsable des sentiers	Jean-Michel Constantin, Ayent

Mercredi 2 avril 2025, 1^{re} randonnée suivie de l'assemblée générale (AG)

Cette 1^{re} marche de la saison (pour les 3 niveaux) clôture le 10^e anniversaire du groupe. Le parcours nous entraîne tout au long de la mise en place des panneaux commémoratifs faits pour l'occasion.



Randonnée inauguration des panneaux des «Marcheurs du Bisse Tailla»

«Le bisse tailla, source de vie pour les communes de l'Adret, irrigue les cultures des communes depuis des siècles (1^{er} document daté de 1'307). S'il fait la fierté d'Arbaz, les 2/3 de l'eau sont pour Ayent. Les querelles ancestrales oubliées, l'eau de la Sionne reverdit aussi prairies et cultures de Grimisuat. Le bisse unit nos 3 collectivités, à l'image du groupe de marcheurs dans lequel se mêlent squants, bleks et darboués.»

Jean-Michel Bonvin. Président d'Arbaz

Agenda 2025

Mercredi 2 avril 2025 vers 17h	AG, salle Multibleck à Grimisuat
Samedi 24 mai 2025 (9h-17h)	Journée de la bonne action devant la COOP de Grimisuat
Jeudi 27 novembre 2025 vers 16h	AG, salle Multibleck, Grimisuat

2. 3 niveaux de randonnées

Les groupes **LONG** et **COURT** chaque **MERCREDI**

La Randonnée **DOUCE** le **JEUDI tous les 15 jours** (sauf exceptions)

Calendrier disponible sur le site internet: www.bissetailla.ch

Conditions physiques recommandées pour les 3 groupes:

- 1. le LONG:** être capable d'effectuer un dénivelé positif de 350m en 1h. La plupart des courses varie entre 700 et 900m de dénivellation pour une durée moyenne de 4h30 de marche. Parcours sportif et d'un très bon niveau.
- 2. Le COURT:** être capable d'effectuer un dénivelé positif de 300m en 1h. Les dénivelés varient entre 500 et 700m pour également ~4h30 de marche ce qui permet parfois un regroupement avec le gr. LONG pour le pique-nique. Parcours d'un bon niveau à la portée de toutes personnes en bonne santé ayant un peu d'entraînement.
- 3. La Randonnée Douce:** être capable d'effectuer un parcours de 2h à 2h30 selon les indications sur SuisseMobile. Mais à un rythme réduit ce qui veut dire qu'un parcours de 2h30 se fait en 3h. Soit, en ajoutant des pauses de 10' ce qui au final donne des marches de 3h à 3h30. Les dénivelés varient entre 250 et 350m. Parcours adapté pour toute personne désirent découvrir le plaisir et les bienfaits de la randonnée.



Ecoutez le silence... Il a tellement à nous apprendre de nous-même.

3. Informations générales

Cotisation annuelle de 50.-/personne

Montant unique pour les 3 niveaux de randonnées.

Incluant les 10.-/personne dus à Pro Senectute Valais-Wallis.

Assurance: la participation aux sorties est sous la responsabilité individuelle de chacun(e). S'assurer donc d'avoir une couverture accident, y compris pour le transport terrestre et aérien.

Il est également vivement conseillé d'avoir avec soi sa carte personnelle d'urgence ainsi que celle de son assurance.

Équipement de randonnée adéquat et adapté aux différentes conditions météorologiques est impératif. Les sorties se font par tous les temps toutefois des changements peuvent intervenir en fonction de l'état du parcours et/ou des conditions météo. Prendre Boisson et pique-nique.

Transport: les déplacements se font en co-voiturage (voitures privées). Les groupes LONG et COURT se déplacent ensemble. 4 lieux de RDV possibles: St-Romain, Arbaz, Champlan et Sion.

Coût: 20.- par randonnée et par personne (15.- + 5.- pour la verrée collective en fin de la marche) sont encaissés à chaque sortie. Les chauffeurs sont indemnisés en fin de saison en fonction des kms effectués.

4. Procédure d'inscription aux randonnées

Groupes LONG et COURT

Une pré-liste de participant(e)s est envoyée via le groupe WhatsApp «Marcheurs du Bisse Tailla». Si vous ne figurez pas sur cette liste ou si vous désirez vous désinscrire, s.v.p., envoyer un message bref à Bernard Morard (079 467 54 50) et **non pas** au groupe WhatsApp.

Le mardi précédant la randonnée toutes les informations: nombre de participant(e)s, lieux et heures de rendez-vous pour co-voiturage sont données via le groupe WhatsApp. Merci de bien suivre les instructions reçues.

La Randonnée Douce

Une pré-liste est envoyée par WhatsApp voire mails par la monitrice ou le moniteur du groupe. Si vous ne figurez pas sur cette liste ou si vous désirez vous désinscrire, s.v.p., aviser **uniquement** la monitrice ou le moniteur de la course en répondant au message reçu. Merci de bien suivre les instructions données.

5. Recommandations des monitrices et moniteurs

Merci de bien respecter les consignes envoyées afin que les courses se déroulent au mieux.

Participer est de votre responsabilité

Prière de bien considérer les caractéristiques comme altitude et dénivelé. Pour les Gr. LONG et COURT des randonnées peuvent aller au-delà de 2500m d'altitude.

Les marcheurs/euses du LONG et COURT peuvent choisir leur groupe au départ de chaque randonnée. Ils/elles peuvent également participer aux Randonnées Douces selon leurs désirs, mais il n'est pas autorisé de cumuler 2 randonnées dans la même semaine.

Les tracés SuisseMobile des parcours sont disponibles sur le site internet dédié www.bissetailla.ch

Les moniteurs/trices restent à disposition pour tout renseignement et peuvent refuser toute personne dont l'équipement n'est pas conforme ou la forme physique insuffisante.

Les moniteurs/trices engagés/ées pour 2025

Jean-Pierre Savioz	Réjane Forré Roux
Jean-Bernard Moos	Lisiane Gaudin
Maurice Aymon	Aymone Heger
Dominique Folly	Daniel Beney
Patricia Hagen	Pierre-Antoine Roux
Bernard Morard (resp. inscriptions)	Marie-Hélène Dumont (R. Douce uniq.)



«Leur dévouement et leur passion sont le moteur de notre réussite et nous permettent d'offrir ce programme riche et varié.» Pro Senectute

6. Randonnées 2025

Parcours COURT et LONG / Avril (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
2 avril	1. Inauguration des panneaux du 10° du groupe Bisse Tailla (cf. page 2)
9 avril	2. Erschmatt: 687/789m, 9,67/11,43km, 3h31/4h09, de 901 à 1449/1482m Les inévitables beautés du coteau de Loèche nous invitent du côté d'Erschmatt, Feschel et Willer; villages pétris de trésors naturels et culturels. Sans oublier, dans les gorges du tumultueux Feschilju, le «Pont du Diable» construit en 1563 par-dessus une gorge impressionnante dont l'érection d'une chapelle mit fin aux Machinations du Malin!
16 avril	3. Vérossaz: 612/787m, 10,77/12,16km, 3h36/4h19, de 413 à 814/1026m Au-dessus de St-Maurice sur un plateau, Vérossaz et ses hameaux. Ce chemin chargé d'histoire, nous entraîne dans une autre ère, où cette falaise protégeait forteresses et fées. On ne demande qu'à y croire! Alors misère... continuons de rêver en arrivant au château avec nos gros sabots.
23 avril	4. Ausserberg: 483/544m, 15,44/17km, 4h27/4h57, de 914 à 1295m Ce village de Rarogne, classé au patrimoine de l'UNESCO, défie le Bietschhorn, tout là-haut. Mais restons sur terre, le long de l'Undra et du Gorperi, bisses chers aux habitants de ce pays. Comme nous sommes en veine, une douce descente nous amène, devinez-où? Sur le bisse de Niwärch, une blague?...pas du tout!
30 avril	5. Salins: 572/638m, 12,19/13,25km, 3h49/4h11, de 739 à 1139/1245m De Pravidondaz, une montée pour trouver le bisse de Baar. Cet incontournable irrigue les vergers d'abricotiers dont les Nendards en font leur fierté. Le fil de l'eau nous amène à travers villages et hameaux pour rejoindre plus haut le grand bisse de Salins, c'est malin!
Randonnées Douces / Avril (Info dénivelé, km, durée, altitude)	
2 avril	1. Inauguration des panneaux du 10° du groupe Bisse Tailla (cf. page 2)
17 avril	2. Châteaux de Sierre: 240m, 8,14km, 2h10, de 552 à 683m Afin de se réchauffer aux premiers rayons de la Cité du Soleil, notre balade nous mènera pour le tour des 4 Châteaux: Muzot, édifice quadrilatère installé au milieu des vergers et des vignes; Ravire ou Rawyr construit sur la colline de Bernona à l'est de Sierre; Mercier sur la colline de Pradegg dans les hauts de la ville et de Villa, ancienne maison patricienne qui héberge un restaurant...



Parcours COURT et LONG / Mai (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
7 mai	6. Bovermier: 631/769m, 10,23/11,34km, 3h43/4h14, de 524 à 887/de 517 à 903m Dans les Gorges du Durnand le spectacle est éblouissant. Alors que sous des passerelles en bois suspendues et des escaliers, l'eau rebondit avec fracas en une succession de 14 cascades précipitant la rivière vers la plaine, au-dessus le ciel se résume en un mince ruban bleu. Une fois hors des gorges, la rando devient Francigena, jusqu'à Ravoire.
14 mai	7. Champéry-Défago: 634/793m, 12,3/13km, 3h58/4h35, de 1048 à 1519/1733m De l'autre côté de la Vièze, se dresse une majestueuse falaise. Coupée d'une corniche naturelle, pour les randonneurs elle s'est faite belle. Cette paroi rocheuse nous offre un sentier de choix avec une vue sur le val d'Illiez, qui nous laissera sans voix mais charmés.
21 mai	8. Eischoll: 685/775m, 12,90/14,72km, 4h11/4h42, de 1159 à 1770/1821 Eischoll et Unterbäch (appelés le «Grütli de la femme suisse») vivent dans des paradis qu'ils ont su aménager. Villages typiques avec églises imposantes, chapelles, bisses bucoliques ainsi qu'un pont suspendu de 250m sur le Milibach. Là-haut, tout est pensé pour un tourisme à la recherche de calme et de sérénité.
28 mai	9. Lavaux: 601/732m, 9,95/11,57km, 3h21/4h, de 830 à 1333m Ses vignes en terrasses on connaît mais allons plus haut, sur Blonay. Des Pléiades découvrons de surprenantes ballades. A la belle saison les prairies de narcisses fleurissent bon. De Prantin et sa route forestière cheminons au marais des Tennasses et sa tourbière. De belles ouvertures en forêt, dévoilent un panorama sur le Léman... de quoi rester muet!



«Le bonheur est un état d'esprit, pas une destination.» R. Bennett

«La vie n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie.» Sénèque



Randonnées Douces / Mai (Info dénivelé, km, durée, altitude)	
1 mai	3. Bovernier: 317m, 7,32km, 2h21, de 607 à 869m Eblouissantes et spectaculaires Gorges du Durnand! Alors que sous des passerelles en bois suspendues et des escaliers, l'eau rebondit avec fracas en une succession de 14 cascades précipitant la rivière vers la plaine, au-dessus le ciel se résume en un mince ruban bleu.
15 mai	4. Vissoie: 244m, 7,83km, 2h38, de 1122 à 1301m De ce village médiéval où Seigneurs et Châtelains faisaient bal, passons le torrent des Moulins et jusqu'à Cuimey plein d'entrain. Arrivons à Mission, qui tel un livre ouvert, nous dévoile tout en émotion, son patrimoine d'hier. En joie, revenons avec aisance, tout le long de la Navizence, rejoindre Vissoie.
22 mai	5. Fortunau-Prodefure: 377m, 8,18km, 2h31, de 977 à 1156m Traçons notre chemin au travers de la contrée d'Ayent. De Fortunau à la Giète Delé, même en terrain connu, la nature se met à nu pour toujours nous étonner. Torrent Croix nous passons, la passerelle Marianne tout en émotion, St-Gothard et sa chapelle, ces petits riens qui font la part belle à tout un chacun.



«Moi je t'offrirai des perles de pluie venues de pays où il ne pleut pas.» J. Brel

Parcours COURT et LONG / Juin (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
4 juin	10. Vissoie: 691/829m, 9,40/11,88km, 3h35/4h24, de 1005/866 à 1655m Cette rando relie 2 lieux essentiels en Anniviers, Vissoie et St-Luc à Fang; ce tout petit village au grand charme. Carrefour important pendant des siècles, puis quasiment déserté, découvrons ce lieu insolite, ce musée en plein air, ce témoin de la vie de la vallée, que ses habitants ont su faire renaître.
11 juin	11. Col de Croix-Villars: 580/702m, 13,12/14,7km, 3h56/4h29, de 1692/1597 à 1948m Les préalpes vaudoises attrayantes, avec ce parcours alternant montées et descentes. Dans ce cadre de pâturages et de forêts, ouvrons l'œil sur les mythiques sommets. Sans oublier les 3 lacs, et ces chalets aux toits de tavillons, là... on craque! Le tavillonneur dit «Je dépose 4 tavillons d'épicéa en éventail tel un joueur de cartes dévoilant son jeu.»
18 juin	12. Guttet: 674/804m, 9,21/12,36km, 3h25/4h16, de 1449 à 2093/de 1428 à 2155m Dans le district de Loèche, nous pensions avoir tout vu, tout vécu, tout parcouru sous des soleils souvent bienveillants. Mais en allant plus haut, le long de l'impétueux Feschilju, jusqu'à l'alpage de Teugmatte, de remarquables clairières sont encore à explorer. Avant de filer sur Tschärmilonga et profiter de l'altitude!
25 juin	13. Les Giettes: 683/904m, 12,79/10,91km, 4h09/4h37, de 1232 à 1751/2058m Ah! les Giettes... randonnée qui monte, monte et re-monte, alors prenons nos bâtons pour atteindre la dent de Valerette. Gageons la récompense d'une vue imprenable qui nous mettra en transe. Prêts pour la suite? La gouille, la pointe de l'Erse, Jeur-Plane et poursuite, jusqu'aux Cerniers où nous sommes arrivés.



«Le sourire est la plus courte distance entre deux personnes.»



«Là où se trouve une volonté, il existe un chemin.»

W. Churchill



Randonnées Douces / Juin (Info dénivelé, km, durée, altitude)

5 juin	6. Praz de Fort: 371m, 8,70km, 2h29, de 1074 à 1353m Le sentier commence à Praz-de-Fort, commune d'Orsières du district d'Entremont, pour longer d'un côté puis de l'autre la rivière, La Dranse de Ferret et un cours d'eau qui l'alimente, la Reuse de Saleinaz. Et peut-être au cours de la balade, apercevoir le sommet de la Tête Dacier ou des Aiguilles du Tour, d'Argentière et Verte ou le Mt Dolent?!
12 juin	7. Chermignon-Sana: 363m, 9,27km, 2h39, de 1144 à 1388m Pendant que Montana soignait les poumons des Suisses, des nantis de Chermignon et Lens, se protégeaient farouchement contre le bacille de Koch et offraient aux touristes argentés le plus beau golf du monde! Mais nous, avec nos supers poumons, on s'en tape le coquillard en profitant sur tout le plateau et à discrétion de l'air pur!
26 juin	8. Bisse du Trient: 314m, 7,99km, 2h58, de 1328 à 1577m Ce bisse magique, nous offre un sentier magnifique, à l'ombre des mélèzes de quoi débiter à l'aise! Vers la buvette du glacier, se dévoilent à l'horizon, les pointes des Grands, D'orny et d'Ecardies toutes à l'unisson et de quartz garnies. Poursuivons notre route en écoutant le Trient se remplir, grossir, puis l'enjamber pour au col y retourner.



«Je ne suis pas entrain de te dire que ça va être facile, je te dis juste que ça vaut la peine...»

Parcours COURT et LONG / Juillet (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)

2 juillet	14. Le Chiesso: 646/787m, 10,47/11,91km, 3h34/4h14, de 2075 à 2529/2670m Le vallon de Réchy, ce vallon sauvage et protégé est un havre de paix qui ne se découvre qu'à pieds. Avant d'y revenir par le col de Cou puis le Mt-Noble, nous allons l'effleurer suffisamment pour admirer l'eau cristalline s'adonner aux jeux de la séduction avec le papillon ou de gazouiller comme des oiseaux en émergeant de tourbières exceptionnelles
9 juillet	15. Moiry: 701/799m, 12,59/13,19km, 4h16/4h32, de 2250 à 2573/2594m L'incomparable barrage voûte, fait de moraines du glacier, faut y aller coûte que coûte. De sa majesté nous grimpons jusqu'à son petit subordonné, le lac de Châteaupré et ses eaux glaciaires. Panorama garanti spectaculaire sur ce val d'Anniviers propice aux randonnées.
16 juillet	16. Pierre Avoi: 614/744m, 9,86/10,94km, 3h38/4h10, de 1923/1830 à 2469/2473m Avec ses 2473 mètres, la Pierre Avoi ne laisse personne indifférent. Pour la rencontrer, il faut en être, de cette randonnée. Que diable... en avant! De Croix-de-Cœur au bisse de Levron, que du bonheur, tenons bon. La montée devant nous vers ce pic majestueux, offrant une vue spectaculaire, nous mettra peut-être à genoux, mais heureux et fiers!
23 juillet	17. Sanetch: 670/862m, 13,72/14,19km, 4h17/4h52, de 2241/2222 à 2848/2854m La Quille du Diable ou Tour St-Martin est un sommet des Diablerets: groupe de montagnes recouvertes de glaciers des Alpes bernoises. Cette fantastique rando nous mène du col à la Quille via la cabane de Prarochet. Du sommet on voit: Aletschorn, Weissmies, Dom, Zinalrothorn, Mont Rose, Dent Blanche ET... le Cervin mondialement connu.
30 juillet	18. Vercorin: 276/429m, 12,3/11,45km, 3h25/3h47, de 1870/1862 à 2321/2461m En télécabine au Crêt du Midi, débutons la rando la mine réjouie. Vers le Mont Major et la Brinta, l'effort se fait sentir mais quel panorama! Le vallon de Réchy à nos pieds plus Zinal et ses 4000, en plein dans le mille! Un détour vers le rocher du Pichioc, que la Rèche dévale en cascade et fait battre en nos cœurs la chamade!

Randonnées Douces / Juillet (Info dénivelé, km, durée, altitude)

10 juillet	9. Evolène-Haudères: 200m, 8,49 km, 2h11, de 1343 à 1459m L'itinéraire débute à Evolène et longe une petite route entre les arbres et le cours d'eau au départ de la zone alluviale de la rive gauche de la Borgne. Peu avant la confluence des deux Borgnes, la Borgne de Ferpècle au sud-est et la Borgne d'Arolla au sud-ouest, nous traverserons la rivière pour rejoindre le village des Haudères aux chalets de bois typiques, entouré de paisibles forêts d'arolles.
24 juillet	10. Moiry: 259m, 9,77km, 2h41, de 2250 à 2390m Faisons le tour de ce lac connu à la ronde, sans oublier d'aller plus-haut, saluer le lac de Châteaupré, mais surtout pas en trombe devant tant de beauté. Au pied du glacier admirons ce panorama spectaculaire et soyons fiers d'y être arrivés!



Parcours COURT et LONG / Août (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
6 août	19. Grächen: 634/721m, 12,04/13,5km, 4h/4h33, de 1617 à 2143/2218m Ce séduisant village de montagne remarquablement bien situé, offre de nombreuses possibilités de randonnées, dont la plupart profite de la magie des bisces. Nous pratiquerons 3, dont l' Eggeri, au travers de forêts idylliques jusqu'à Äbnetalp. Puis viendront les montées, jusqu'à Stafel et Hannigalp.
13 août	20. Champex: 309 (-1006)/787m, 8,95/11,11km, 3h50/4h21, de 1492/1449 à 2422/2194m Lové autour de son lac alpin, Champex est le «petit Canada» à nous. Dans ses vastes forêts de sapins, y verrons-nous le loup? Après le sentier bien raide des trappeurs, filons au val d'Arpette, réserve sauvage où la richesse florale fait la fête. Puis regagnons Champex, c'est l'heure...de faire santé!
20 août	21. Sortie Cantonale
27 août	22. Ehéley: 685/757m, 12,06/13,83km, 3h59/4h31, de 1433 à 2003m Un bout de Serin, derrière l'éboulement de 1946, que même l'ayantôt a oublié; POÉDASSON, où seule la nature s'exprime! Plus sauvage qu'à l'époque, ce lieu recèle des trésors d'énergie. On raconte que de «quiets tourtereaux» passent leur nuit en toute discrétion au pied des falaises.
Randonnées Douces / Août (Info dénivelé, km, durée, altitude)	
7 août	11. Daubensee: 281m, 9,82km, 2h41, de 2207 à 2343m Journée particulière, avec en plus des moyens de déplacements habituels, voitures et...nos jambes, nous prendrons de la hauteur avec le téléphérique qui nous transportera de Loèche-les-Bains jusqu'au col de la Gemmi sur un dénivelé de presque 1'000m. Ainsi depuis la station supérieure nous cheminerons en direction du lac Dauben pour en faire le tour.
20 août	12. Sortie Cantonale
28 août	13. Chandolin-Illgraben: 257m, 6,65km, 2h28, de 1975 à 2155m Partir de Chandolin, Val d'Anniviers, pour monter jusqu'au point de vue vertigineux au bord de l'Illgraben qui est un gigantesque cirque rocheux qui surplombe la vallée du Rhône. Il résulte de l'effondrement de la montagne de l'Illgraben au XIVe siècle par l'effet de l'érosion. Il s'agit également de l'un des chenaux de laves torrentielles les plus actifs des Alpes Suisses.

Parcours COURT et LONG / Juillet (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
mardi 2 sept. 3 sept.	23a. Leukerbad long/bivouac: 848m, 11,98km, 4h37, de 1364 à 1951m Inutile de prendre son maillot! Se relaxer dans les bains c'est peut-être pour demain? Pour sûr aujourd'hui c'est rando. Chemin faisant, découvrons cette station sur sa montagne Torrent et restons émerveillés par sa nature éblouissante en allant chercher là-bas... la fameuse Dala et ses gorges impressionnantes. Toute une aventure! 23b. Daubensee: 534/642m, 14,33/15,06km, 4h17/4h36, de 2207 à 2508m Au Gemmpass, ce vertigineux nid d'aigle... plein de découvertes engageantes comme le tour du ravissant Daubensee, dont le retour, évolue sur les sédiments fins et schisteux du Lämmerboden imprégnés d'eaux glacières. Reste 200m à grimper pour un ultime point de vue, de la Lämmerenhütte.
10 sept.	24. Evolène: 648/830m, 9,81/11,83km, 3h39/4h30, de 1350 à 1765/2092m Il suffit parfois de passer de l'autre côté de la rivière pour que notre «jardin d'Hérens» nous exalte encore. Tels ceux de L'Ata Gieute et de La Coutha qui, en fin d'après-midi, regardent ceux des Villages sur le Roc profiter de la douceur des derniers rayons de soleil!
17 sept.	25. Randa: 727/769m, 8,72/9,70km, 3h46/4h04, de 1400 à 2084m Le pont suspendu de Randa qui porte le nom de Charles Kuonen était à son ouverture le plus long pont suspendu d'Europe. Avec une longueur totale de 494m et un point culminant qui atteint 85m, les sensations sont garanties!
24 sept.	26. Incron: 657/750m, 12,07/13,86km, 3h55/4h25, de 1443/1364 à 1821m Des vrais mayens à Arbaz; pas tant que ça. Pas ceux de la zone touristique. Non, des vrais, de ceux qui ont forgé le caractère des darboués. C'est pas dur, tellement qu'il fallait s'accrocher à la pente par là-haut, celles «o cotein» ont accouché des alpinistes, skieurs ou entraîneurs et... d'un «mosoni» nostalgique, chanteur génial!



«N'emportez que des souvenirs, ne laissez que des empreintes.» C. Seattle



Randonnées Douces / Septembre (Info dénivelé, km, durée, altitude)	
11 sept.	14. Champex: 359m, 8,68km, 2h35, de 1430 à 1625m Entre le Catogne et le Châtelet, Champex se love, s'étire et s'admire dans son magnifique lac alpin; Oh miroir d'eau, ne suis-je pas la plus belle? Si pour le minois, chacun peut rêver, pour choper les plus belles jambes de tout le quartier, faut vraiment grimper à Arpette.
25 sept.	15. Eison-Provouarbote: 361m, 8,32km, 2h28, de 1585 à 1798m De Provouarbote, nos mayens préférés à La Crettaz, ce belvédère d'où les routes deviennent sentiers pour filer comme dans l'ancien temps direction Anniviers ou Zermatt via Evolène, le profil de la rando, sous forme de vagues, profitera de la fraîcheur de la forêt de la Froumic.



Mieux qu'en rêve... offert à nos yeux éblouis!



«En randonnée, pas besoin de nous rappeler à quel point la vie est belle!»

Parcours COURT et LONG / Juillet (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
1 oct.	27. Ergisch: 647/802m, 10,6/14,07km, 3h40/4h44, de 1088 à 1594/1776m D'abord on dit non; pas ce cul de sac! Puis, fureteur, on y va... et là c'est le coup de foudre! Loïn du tourisme de masse, tu demandes où parquer, et ils te déversent toute leur chaleur. Ils disent leurs rues, leurs coutumes et leurs sentiers et... Obermatten, ce bijou de balcon serti de fiers mayens.
8 oct.	28. La Tsoumaz: 516/767m, 14,48/11,91km, 4h18/4h28, de 1364/1409 à 1728/2101m Ne dites plus les Mayens-de Ridde, c'est la Tsoumaz, sinon gare au bide! En patois, «tsoumer» signifie se reposer. Pour les contemplatifs c'est du bonheur, pour nous ce n'est pas l'heure, hâtons-nous d'un pas vif. La descente vers le torrent d'Ecône, puis pour la Crête du So on se donne! Etablons et sa forêt pour arriver aux Pontets puis la Tsoumaz à deux pas...
15 oct.	29. Mex: 652/867m, 8,09/11,17km, 3h12/4h24, de 1134/1112 à 1745m La grimpe jusqu'à la pointe de l'Aiguille de Mex marque le sommet du pâturage des Planets. Avec ce panorama dégagé de tous côtés, c'est l'un des belvédères les plus beaux de toute la région.
22 oct.	30. Agarn: 695/810m, 10,23/10,69km, 3h44/4h08, de 625 à 1260/1361m Si vous doutez de votre forme, ne regardez pas en haut. Ecoutez plutôt le moniteur vous parler d'ascension du corps et de récompense sous forme de câlins à l'âme à ressentir une fois la 4 ^e église ou chapelle atteinte. Là, le ciel bénira vous et votre descente. Dès lors il ne vous restera plus qu'à vous exalter au travers d'Ober et Unter-Ems, puis Agarn... Dieu merci!
29 oct.	31. Ayent-Anzère: 485/503m, 12,62/14,59km, 3h36/4h04, de 1043 à 1346/1369m Parcourir 1,5km à pied entre Blignou, Arbaz et Anzère, hors de toutes zones à bâtir... une véritable poésie pastorale, inspirée par la vie des bergers «o mayin du ton»! Tüü parles! Nostalgie d'un temps oublié, tant les prairies ouvertes subissent de toute part les invasions des «zavrons» et des feuillus. L'équation, moutons (bétail) + prés = subventions, se perd?
Randonnées Douces / Octobre (Info dénivelé, km, durée, altitude)	
9 oct.	16. Vercorin: 299m, 7,33km, 2h11, de 1282 à 1484m Attention au frisson, un grand huit nous faisons! Dénicher le bisse de Vercorin qui alimente prés et moulins. Au travers des hameaux savourons cette belle saison. Sur le versant opposé, la deuxième boucle enchantée sur ce village montagnard et ses typiques raccards.
23 oct.	17. Brentjong-Tell: 362m, 6,59km, 2h08, de 927 à 1223m Les champs de seigle et d'orge qui entourent les antennes pour satellites du plateau de Brentjong au-dessus de Loèche seront fauchés en octobre, dommage car ce sont les plus riches de Suisse pour la flore accompagnante des céréales comme des coquelicots, bleuets et une cinquantaine d'espèces spécialisées. L'adonis flamme et l'androsace à grand calice sont devenues très rares.
29 oct.	18. Arbaz-Ayent: 287m, 7,86km, 2h13, de 1131 à 1361m Pour terminer notre saison en beauté, passons d'Arbaz sur Ayent et Grimisuat en pensée. Arrivés au Pertou, qui pointe son nez devant nous? Eh oui c'est le bisse d'Ayent que l'on connaît si bien. Suivons-le pour aller saluer bas, notre cher bisse Tailla et poursuivons vers les étangs qui embellissent notre belle région.



«Je jetais un peu de mon cœur à chaque pli de ces valons, je semais partout des souvenirs comme on jette des graines en terre.» G. de Maupassant



«La véritable amitié, c'est quand le silence entre deux personnes n'est plus gênant.» D. T. Gentry



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.