

## SUISSE

### Les Bisses du Valais



Les montagnards valaisans ont creusé et entretenu, depuis des siècles, de petits canaux qui captent l'eau des rivières et des glaciers : les Bisses. Creusés dans les alpages ou taillés dans la falaise, ils alimentent en eau les villages et irriguent les vignobles en escaliers.

Les sentiers qui les longent ont l'avantage d'être tantôt doucement inclinés et tantôt vertigineux. En passant de l'un à l'autre vous avez l'occasion de visiter tous les versants de la haute vallée du Rhône : forêts centenaires, alpages parfaitement entretenus, chalets en bois aux balcons fleuris, panoramas sur les sommets des « alpes valaisannes » (4000 m et plus). ... et peut-être aurez vous la chance de croisez le gardien du Bisse !

Nouveauté : le bisse du torrent neuf vient d'être réaménagé en sentier didactique avec des passerelles et passages en corniches, un spectaculaire itinéraire que nous proposons en option !



6 jours – 5 nuits – 5 jours de marche

**Jour 1 :** Rendez-vous à votre hôtel à Isérables (1105 m).

**Jour 2 : Isérables - La Tsoumaz (1506 m) – Haute Nendaz (1505 m)**

Option 1 : transfert en bus local pour la Tsoumaz (arrêt devant l'hôtel - 6 Sfr/personne à régler au chauffeur - durée 20 mn)

Une agréable montée dans la station permet de rejoindre le départ du Bisse de Saxon. Celui-ci n'est plus en eau, mais son parcours est sauvage. A la Dzora vous pourrez admirer l'architecture des chalets et de leurs "mazots. Puis vous enchaînez par le Bisse Vieux, qui fait parti d'un réseau de 3 canaux étagés sur le versant de la dent de Nendaz (2463 m). Vous évoluez sur le plus haut d'entre eux, qui irrigue les villages d'alpages en faisant presque le tour de la montagne ! Nuit à Haute Nendaz (1505 m).

**Dénivelée : + 405 m ; - 300 m                      Distance : 17 km**

Option 2 : départ à pied de l'hôtel. Montée dans les alpages jusqu'aux Creteaux (1484 m), puis en forêt pour retrouver le Bisse de Saxon (1789 m). Vous enchaînez par le Bisse Vieux, qui fait parti d'un réseau de 3 canaux étagés sur le versant de la dent de Nendaz (2463 m). Vous évoluez sur le plus haut d'entre eux, qui irrigue les villages d'alpages en faisant presque le tour de la montagne ! Nuit à Haute Nendaz (1505 m).

**Dénivelée : + 700 m ; - 200 m                      Distance : 10 km**

**Jour 3 : Haute Nendaz – Mayens de Sion (1324 m)**

Vos pas suivent les bords du Bisse de Vex, construit en 1435, il a été remarquablement restauré et permet de découvrir plusieurs ouvrages (marteau avertisseur, viaduc, ...). Un petit guide vous aide à découvrir la géographie de ce bisse et de la région. Ensuite vous traversez les hameaux des Mayens de Sion, lieu de villegiature des habitants de Sion. Points de vue magnifiques sur les Diablerets. Nuit à Mayens de Sion (1324 m).

**Dénivelée : + 125 m ; - 240 m                      Distance : 11 km**

**Jour 4 : Savièse (857 m) – Anzere (1520 m)**

Un transfert en taxi, permet de changer de versant. A Savièse, sur les hauteurs de Sion, l'itinéraire se poursuit au milieu des vignes. Le Bisse de Torrent Neuf irrigue les coteaux d'où provient le "Fendant" ce fameux vin blanc valaisan. Un ingénieux système de répartiteur permet d'alimenter les étangs de Savièse. A la chapelle de Ste Margueritte vous pouvez parcourir en aller-retour la partie escarpée du Bisse de Torrent Neuf qui est vertigineux mais très bien aménagée (barrières, passerelles suspendues, panneaux d'interprétation, sculptures). Puis c'est le bisse d'Ayent qui vous permet de rejoindre Anzere (1520 m) où vous passez la nuit face aux Alpes.

**Dénivelée : + 760 m ; - 80 m                      Distance : 13 km**



## Jour 5 : Anzere – Crans Montana (1480 m)

Objectif de la matinée, rejoindre le lac de Tseuzier (1777 m), que vous atteignez en remontant le Bisse d'Ayent. Un tunnel permet de franchir une falaise, mais l'ancien bisse, accroché à la falaise, a été renoué, il est un bel exemple de l'ingéniosité et de la persévérance des "anciens" ! Pour rejoindre Montana depuis le lac vous empruntez le Bisse de Ro, au tracé particulièrement spectaculaire ...

Nuit à Cran Montana (1497 m), encore face aux Alpes !

**Dénivelée : + 550 m ; - 570m**                      **Distance : 19 km**

Variante plus courte et moins vertigineuse : pour éviter les passages aériens des bisses d'Ayent et du Ro, il est possible de prendre le « sentier des alpages »

**Dénivelée : + 420 m ; - 460m**                      **Distance : 14 km**

## Jour 6 : Bisse du Tsittoret (1878 m)

Une boucle au départ de Montana permet de parcourir ce bisse en balcon face aux Alpes, histoire de revoir tout le parcours effectué depuis le 1er jour !

(les navettes gratuites qui permettent de faire cette boucle fonctionnent du 30/06 au 16/09. Hors de ces dates il est possible de faire la boucle en partant à pied de l'hôtel – plus long – ou de faire le Bisse en aller retour au départ de Aminona. Dans les 2 cas il faudra prendre un bus payant – environ 5 Sfr/personne).

**Dénivelée : + 250 m ; - 450m**                      **Distance : 10 km**

Puis retour sur Sierre par le funiculaire (durée 40 mn - un départ toutes les 10 mn).

En début de saison les bisses de Torrent Neuf et du Ro sont parfois impraticables car ils nécessitent un nettoyage après la fonte de la neige. Impossible de savoir à l'avance car chaque année l'enneigement est différent.



Découverte de panoramas sur les sommets des « alpes valaisannes »  
Hébergement en auberges suisses typiques

### > DATES

Du 19 juin au 18 septembre 2022

### > LE PRIX COMPREND

- La demi-pension
- Le transfert des bagages
- Le transfert Mayens de Sion - Savièse du jour 4
- La fourniture du carnet de route



## > LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les déjeuners pique-nique
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous (Isérables) et retour
- L'équipement individuel
- Le supplément chambre individuelle
- Le supplément personne seule
- Les assurances
- Les frais d'inscription (+15 € / personne),
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15 € / dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier)

## > ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous le 1er jour à Isérables.

Fin du séjour le jour 6 à Cran-Montana.

Un funiculaire permet de rejoindre la gare CFF de Sierre (départ toutes les 10 mn – durée du trajet 40 mn). Vous avez la possibilité de laisser vos bagages à l'hôtel pendant la randonnée du dernier jour, puis repasser les prendre et rejoindre le départ du funiculaire.

## > NIVEAU



Dénivelée moyenne : 450 m

Maximum : 700 m

Longueur moyenne : 15 km

Maximum : 17 km

Horaire moyen : 5 h 00 mn

Maximum : 5 h 30 mn

## > HEBERGEMENTS

5 nuits en hôtels et auberges : chambres de 2 personnes, exceptionnellement 3 personnes. En général lavabo dans la chambre, WC et douche sur le palier. Mais parfois une salle de bain dans la chambre, ou une salle de bain à partager avec une autre chambre. Il s'agit d'auberges suisses typiques, caractérisées par leur accueil et la qualité de leurs prestations.

Chambre single, sous réserve de disponibilités, avec un supplément à régler à l'inscription.



## > RESTAURATION

Les dîners sont pris dans les auberges, ils sont variés et adaptés à la pratique de la randonnée. Les petits déjeuners sont composés d'une boisson chaude, avec pain, beurre et confiture, souvent agrémentés de fruits, fromages ou céréales.

Préparation des pique-niques dans les hôtels, avec un supplément à régler à l'inscription, mais il est souvent plus agréable de composer soi-même ses pique-niques en faisant des courses dans les épiceries ou sur les marchés.

## > TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par un véhicule d'étape en étape, du jour 2 au jour 5. Votre bagage pour la semaine ne doit pas dépasser les 12 kg. Votre sac à dos contient le pique-nique et les affaires pour la journée.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.



## TRANSFERTS INTERNES

Le jour 4, transfert en minibus entre Mayens de Sion et St Germain, via Sion. Inclus dans le forfait.

Le jour 6, pour rejoindre le départ de la randonnée décrite dans le carnet de route, transfert en navette station gratuite qui **ne circule que juillet et aout**. En dehors de cette période il est possible de partir à pied de l'hôtel (+ 170 m de dénivelée).

## > ACCES

### ALLER

Isérables est accessible en téléphérique depuis Riddes (toutes les 30 mn de 07h10 à 20h10 - durée 6 mn - l'hôtel est à 50 m de l'arrivée du téléphérique) ou en car depuis la gare CFF de Riddes : départ à 16h10 (durée du trajet 20 mn - arrêt à 300 m de l'hôtel). Informations sur les horaires de train et cars : [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

### Voiture :

Le mieux est de laisser la voiture à la gare de Riddes pour la récupérer rapidement le dernier jour (30 mn depuis la gare de Sierre). Sinon vous pouvez laisser votre voiture à Isérables, mais il faut savoir que le village est sur un versant très pentu et que les rues sont très étroites (circulation compliquée).

Depuis le Sud de la France : par Genève et Lausanne en prenant l'autoroute A9 jusqu'à Riddes. Sortie n° 24, puis suivre "gare CFF".

Depuis le Nord-Est : par Bâle en prenant l'A1 jusqu'à Bern puis l'A12 jusqu'à Vevey où l'on retrouve l'A9. Sortie n° 24, puis suivre "gare CFF".

**ATTENTION** : pour emprunter les autoroutes suisses, vous devez prendre une vignette à votre entrée en Suisse (40 SFr, valable 1 an, disponible à la douane).

### Parking :

**A Riddes** : plusieurs parkings gratuits à 200 m de la gare et du téléphérique (un plan du village avec les parkings est dans votre dossier de randonnée)

**A Isérables** : un seul parking à l'entrée du village à 500 m de l'hôtel.

### Accès train à la gare de Riddes :

Paris Gare de Lyon – Genève – Martigny – Riddes

### Accès avion :

Aéroport Genève Cointrin + train direct pour Riddes.



## RETOUR

### Voiture :

Nombreux trains entre Sierre et Rides (toutes les 30 mn) – durée du trajet 22 mn

**Si vous avez préféré laisser votre voiture à Isérables, prendre le téléphérique depuis Riddes.**

Horaires sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

### Train :

Sierre – Genève – Paris Gare de Lyon ou Sierre – Lausanne – Paris Gare de Lyon

## > DOSSIER DE VOYAGE

Au versement du solde de votre séjour, nous vous enverrons un dossier comprenant (1 dossier pour 1 à 4 personnes) :

- Topo guide rédigé par nos soins, décrivant chaque étape
- 3 cartes au 1/25 000 avec itinéraire surligné, à nous rendre en fin de circuit.
- Un guide de découverte du Bisse de Vex
- Les horaires des cars postaux et navettes station de Cran Montana

## > LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

### Vêtements :

#### Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un tee ou chemisette en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.



## La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

1 chapeau de soleil ou casquette.

1 foulard.

1 bonnet, 1 paire de gants, 1 paire de guêtres (à partir de 2000 m il peut neiger en juillet et en août)

T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).

1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.

1 veste en fourrure polaire.

1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.

1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.

1 pantalon de trekking ample.

1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).

1 ou 2 shorts

Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.

1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.

Des sous-vêtements.

1 maillot de bain (facultatif).

1 pantalon confortable pour le soir.

1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

## Equipement

1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale

Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.

1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.

1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).

1 couteau de poche type Opinel.

1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.

Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).

1 serviette de toilette qui sèche rapidement.

Boules Quies ou tampon Ear (facultatif).

Papier toilette + 1 briquet.

Crème solaire + écran labial.

Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

1 frontale ou lampe de poche.





1 couverture de survie.  
Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.  
Appareil-photo, jumelles (facultatif).

### **Pharmacie personnelle**

Vos médicaments habituels.  
Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.  
Pastilles contre le mal de gorge.  
Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.  
Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.  
Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).  
1 pince à épiler.

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**

