

SUISSE

Les Bisses du Valais

6 jours / 5 nuits / 5,5 jours de marche



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 !



PROGRAMME INDICATIF :

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

JOUR 2 : Isérables - La Tsoumaz (1506m) - Haute Nendaz (1505m)

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

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 partie d'un réseau de 3 canaux étagés sur le versant de la dent de Nendaz (2463m). 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 (1505m).

17km de distance, +400m/-300m de dénivelée

Option 2 : départ à pied de l'hôtel. Montée dans les alpages jusqu'aux Creteaux (1484m), puis en forêt pour retrouver le Bisse de Saxon (1789m). Vous enchaînez par le Bisse Vieux, qui fait parti d'un réseau de 3 canaux étagés sur le versant de la dent de Nendaz (2463m). 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 (1505m).

10km, +700m/-200m de dénivelée

JOUR 3 : Haute Nendaz - Mayens de Sion (1324m)

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 villégiature des habitants de Sion. Points de vue magnifiques sur les Diablerets. Nuit à Mayens de Sion (1324m).

11km de distance, +150m/-250m de dénivelée

JOUR 4 : Savièse (857m) - Anzère (1520m)

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 Marguerite 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 Anzère (1520m) où vous passez la nuit face aux Alpes.

13km de distance, +750m/-100m de dénivelée

JOUR 5 : Anzère - Cran Montana (1480 m)

Objectif de la matinée, rejoindre le lac de Tseuzier (1777m), 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 rénové, 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 (1497m), encore face aux Alpes !

19km de distance, +550m/-550m de dénivelée

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 »

14km de distance, +250m/450m de dénivelée

JOUR 6 : Bisse du Tsittoret (1878m)

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 francs suisses par personne).

Puis retour sur Sierre par le funiculaire (ou le car postal).

10km de marche, +250m/-450m de dénivelée

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.

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : facile à moyen, 4 à 6h de marche par jour, environ 450/700m de dénivelée

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

HEBERGEMENTS : Auberges suisses typiques, caractérisées par leur accueil et la qualité de leurs prestations.

DEBUT DU SEJOUR : le jour 1 à Iséables

FIN DU SEJOUR : le dernier jour à Cran-Montana

CIRCUIT LIBERTE :

Dates : du 13 juin au 20 septembre 2015	Prix par personne
2 ou 3 personnes	795 €
4 personnes et +	725 €

Supplément single : 90 € par personne

Supplément personne seule : 130 € par personne

Supplément 5 pique-niques : 75 € par personne

Option transfert retour à la fin de la randonnée :

Cran Montana - Iséables : forfait à 200 € (4 personnes maximum).

Cran Montana - Riddes : forfait à 170 € (4 personnes maximum).

Groupe de + de 10 personnes hébergement le 1er soir à la Tsoumaz.

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

LE PRIX COMPREND :

- les frais d'organisation
- la nourriture et l'hébergement en 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 : 90 € (selon disponibilité)
- le supplément personne seule : 130 €
- l'assurance annulation et/ou assistance
- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*Le prix comprend*"

MOYENS D'ACCES :



EN VOITURE :

Isérables est accessibles 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

Accès voiture à la gare de Riddes :

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



EN TRAIN :

Paris Gare de Lyon – Lausanne – Sion – Riddes :

07h58 – 11h52 / 12h20 – 13h22 / 13h43 – 13h52

Paris Gare de Lyon – Genève – Martigny – Riddes :

09h10 – 12h32 / 12h56 – 14h37 / 14h50 – 15h00



EN AVION:

Aéroport Genève Cointrin + train direct pour Riddes.

DISPERSION

Le dernier jour à Cran-Montana. Un funiculaire permet de rejoindre la gare CFF de Sierre (départ toutes les 30 mn de 8h15 à 21h15 – durée du trajet 45 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.

Retour voiture :

Prendre le train à Sierre 10h26 – Riddes 10h52 via Sion, ou Sierre 12h26 – Riddes 12h52, ... ou Sierre

17h26 – Riddes 17h57, ou encore Sierre 18h26 – Riddes 19h55 !

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

Horaires sur www.cff.ch

Retour train :

Sierre – Genève – Paris Gare de Lyon : 15h06 – 16h53 / 17h17 – 20h49

Sierre – Lausanne – Paris Gare de Lyon : 16h26 – 17h40 / 18h03 – 21h59

Sierre – Genève - Paris de Lyon : 17h06 – 18h53 / 19h17 – 22h49

HEBERGEMENTS AVANT OU APRES LA RANDONNEE :

Nuit supplémentaire à Cran Montana (idéal si vous partez en train) :

½ pension à 85 €/personne

Nuit supplémentaire à Isérables (idéal si vous laissez votre voiture à Isérables) :

½ pension à 60 €/personne.

Le transfert des bagages n'est pas prévu de Cran Montana à Isérables, mais vous pouvez réserver un transfert à la fin de votre randonnée (randonneurs + bagages) :

Cran Montana - Isérables : forfait à 184 € (4 personnes maximum).

Cran Montana - Riddes : forfait à 158 € (4 personnes maximum)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte 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.



POUR EN SAVOIR PLUS

CARTOGRAPHIE

Carte suisse au 1/50 000 : 273 « Montana »

Carte suisse au 1/25 000 : 1286 « St Léonard»

Carte suisse au 1/25 000 : Topo Rando « 4 vallées»

Carte suisse au 1/25 000 : Topo Rando « Crans-Montana Sierre»

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

CHEMINS
DU SUD



**En cas de problème de dernière minute, appelez :
en priorité au 04 90 09 06 06.**

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro,
vous pouvez ensuite nous contacter au 06 08 34 36 58