

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de randonnée + d'Arbaz-Ayent-Grimisuat

Les Marcheurs du Bisse Tailla

Programme 2026

www.bissetailla.ch



Avec le soutien des 3 communes



1. Organigramme et agenda



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 (2026):	Aymone Heger, Ayent

Comité élargi

Webmaster www.bissetailla.ch	Réjane Forré Roux, Grimisuat
Responsable des sentiers	Jean-Michel Constantin, Ayent
Mandats spéciaux	Ruth Bonvin 077 504 30 87 Claudia Constantin 079 249 52 87 Ariane Biollaz 079 256 12 20



Agenda 2026

Mercredi 1^{er} avril 2026 16h AGO, au foyer de la salle polyvalente à Arbaz
Jeudi 26 novembre 2026 16h AGO, au foyer de la salle polyvalente à Arbaz



« Marcher, c'est donner du temps au regard et de la vie aux années. »

2. 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. Dénivellation maximum 600m 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. Ainsi un parcours de 2h30 se fait en ~3h. En ajoutant des pauses de 10', au final les marches durent de 3h à ~3h30. Les dénivelés varient entre 250 et 350m. Parcours adapté à toute personne désirent découvrir le plaisir et les bienfaits de la randonnée.



« Ils disent que notre monde est fou. Ils oublient qu'on est là ! »

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 (carte 144) et l'application EchoSOS téléchargée, si possible 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 2026

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

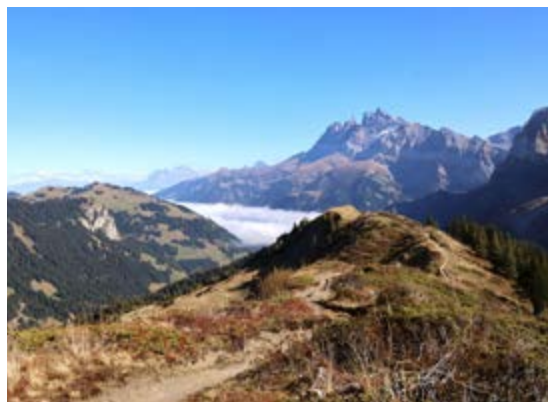


«*Leur expérience, leur passion et leur plaisir de partager font toute la richesse de ce programme.*» Pro Senectute

6. Randonnées 2026

Parcours COURT et LONG / Avril (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
1 avril	1. Lienne STEP: 389/434m, 11,4/14km, 3h18/3h58, de 506 à 733m Pour ce parcours en pente légère, depuis la STEP au bord de la Lienne, nous vagabondons entre Granges, Argnou, Signèse, Grimisuat et Molignon, des contrées qui nous sont bien connues, mais qui regorgent de beaux sentiers, telle la descente de la plus provençale des rues d'Ayent: du château de la Maya au bord de la Lienne.
8 avril	2. Agarn: 671/734m, 11,8/13km, 4h00/4h27, de 620 à 1039m C'est sous l'oeil et la protection de la Bella Tola que nous randonnons aujourd'hui. Entre pâturages et forêts, nous avançons vers Turtman et montons vers Unterems en côtoyant un temps la Turtmäna, originaire du Turtmansee. Nous redescendons ensuite vers Agarn les yeux brillants.
15 avril	3 Loèche: 526/648m, 11,2/12,4km, 3h36/4h09, de 613 à 998/1138m De la Souste, au fil du Rhône, en route vers son affluent: le torrent Feschilju. Pour le traverser, qui l'eut cru, un vieux pont de pierre à franchir malgré sa légende diabolique, de quoi frémir! Laissons derrière nous le pouvoir du Diable et continuons sur les sentiers fiables en direction des grandes oreilles qui scrutent notre ciel. De Loèche poursuivons notre rando jusqu'au Rhône à nouveau.
22 avril	4. Vex: 463/626m, 10,8/13,8km, 3h10/4h08, de 990 /928 à 1391m C'est chez les Vexards ou les Bacounis que démarre cette rando. Nous filons sur les Agettes et montons pour atteindre le Grand Bisse de Vex qui chemine entre les Mayens de Sion et les Mayens d'Arnou. Arrivés à l'entrée d'Hérémente, nous rebroussons chemin vers le Bioleys. Vex est tout près.
29 avril	5. Niedergesteln: 583/718m, 9,5/12,4km, 3h28/4h22, de 633 à 1037/1076m Ne perdons pas de temps et filons sur Rarogne où un écrivain, deux églises et un château nous attendent. Une belle montée nous mène sur les hauteurs juste en-dessous des voies du chemin de fer reliant Brig à l'Oberland bernois. C'est en descendant à Niedergesteln que la vue sur la vallée du Rhône nous sera la plus douce.

« Là où je vais, je respire la liberté et trouve la guérison dans chaque pas que je fais. » Auteur inconnu



Parcours COURT et LONG / Mai (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
6 mai	6. Trois Communes: 580/625m, 12,2/14,1km, 3h44/4h13, de 702 à 1149m Cette marche sera l'occasion d'une rencontre conviviale entre notre groupe de seniors et des membres de la Fondation pour le Développement Durable des Régions de Montagne (FDDM). Ce moment d'échange permettra le partage d'expériences et de regards croisés sur le territoire de l'Adret, son développement et la valorisation des sentiers.
13 mai	7. Mayoux: 550/763m, 12/13km, 3h51/4h36, de 1193 à 1667/ 1882m Mayoux et ses habitants les «Tsapla-Tsoux», delà débute notre randonnée dans ce beau val d'Anniviers. Suivons le sentier se faufilant le long du Grand bisse de St-Jean et traversant clairières et forêts magnifiques, à Grimentz nous arrivons. De ce village typique, bien connu à la ronde, poursuivons jusqu'aux Ziettes et ses pâturages puis le torrent Mayoux, qui gronde, annonçant notre arrivée au village.
20 mai	8. St-Martin: 589/767m, 9,8/13,8km, 3h24/4h36, de 1261 à 1705/1800m St-Martin revisité et redécouvert... Cette nouvelle randonnée offre une succession d'instant suspendus, un véritable inventaire des plus beaux sentiers reliant hameaux et mayens accrochés à la pente, face au soleil.
27 mai	9. Trient: 349/650m, 11,1km /12,7km, 3h15 /4h07, de 1273 à 1578m En route dans la magnifique vallée du Trient. En suivant ce bisse majestueux traversons les paysages des Aiguilles dorées avec une vue enchantée sur la chaîne des Ecardies dont les pointes s'offrent aux cieux. Le glacier se dévoile timidement au loin, saluons-le dignement avant de poursuivre notre chemin. Au fil de l'eau et des prairies nous rejoignons Betty dans nos sabots.



« L'unique moyen de savoir jusqu'où l'on peut aller, c'est de se mettre en route et de marcher. » Henri Bergson

Parcours COURT et LONG / Juin (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
3 juin	10. Gorges du Durnand: 573/811m, 9,2/12km, 3h19/4h31, de 564/517 à 937/903m Dans les gorges du Durnand, le regard s'embrase. Sous les passerelles de bois et les marches suspendues, l'eau se brise et rugit, cascade après cascade – quatorze élan d'écume qui précipitent la rivière vers la plaine. Au-dessus, le ciel se fait rare, réduit à un fin ruban d'azur. Puis, hors des gorges, le pas retrouve l'espace et le chemin devient Francigena, jusqu'à Ravoire.
10 juin	11. Ovronnaz: 507/809m, 9.3/13.2km, 3h05/4h32, de 1362/1486 à 1726/2206m C'est en compagnie du Grand Muveran et de son petit frère que nous cheminons aujourd'hui. Entre forêts et grands espaces somptueux, nous avançons dans ces décors alpins à couper le souffle.
17 juin	12. Ausserberg: 498/544m, 13.7/17km, 4h00/4h57, de 913 à 1279/1295m Ausserberg, le village des bisces. Depuis la nuit des temps, en raison de son exposition plein sud, Ausserberg dépend des bisces pour l'irrigation des champs et des cultures. Nous cheminerons le long de l'Undra, du Nirwäch et du Gorperi.
24 juin	13. Rawyl: 592/704m, 11,8/15.5km, 3h44/4h40, de 1553 à 1905/2030m Le barrage du Rawyl? De Tzeuzier? de Zeuzier? Qu'importe, il suffit de le dénicher. Prenons de la hauteur pour mieux l'admirer et allons chercher le ruisseau l'Ertentse qui est à l'origine de l'Er de Chermignon et de l'Er de Lens où nous passons. Une montée vers Mondralèche pour nous mettre plein «les mirettes» dans cet espace naturel et sauvage témoin de liberté.



« Rien n'est charmant, à mon sens, comme cette façon de voyager. - A pied! -
On s'appartient, on est libre, on est joyeux. » Victor Hugo

Parcours COURT et LONG / Juillet (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
1 juillet	14. Col du Pillon: 578/694m, 10,2/11,3km, 3h29/4h02, de 1543 à 2030/2170m Du col du Pillon, mieux vaut résister à l'appel du sud, là où le «DIABLE-RAIE» et épuise sa glace traîtresse. Plutôt fuir que subir! Alors mettons le cap sur la Palette, montagne perchée, en regard du glacier du Malin, où le panorama cesse d'être une simple vue pour devenir une expérience à vivre et à ressentir. À la descente, si la nostalgie s'y invite, le lac Retaud, miroir d'altitude, reflète en silence la Palette, prolongeant la magie.
8 juillet	15. Vichères: 565/939m, 12,6/11,7km, 3h46/4h37, de 1128/1434 à 1454/2267m En route vers le col du Grand-St-Bernard, nous nous arrêtons non loin de Vichères et entamons la montée douce vers la Téjeur à plus de 2200m d'altitude. A gauche le Catogne en forme de volcan, les Dents du Midi, Champex et son lac nous font signe. A droite, l'imposant massif des Combins. Magnifique panorama qui nous donne le tourni, c'est sûr!
15 juillet	16. Bürchen: 622/660m, 10,8/13,1km, 3h41/4h11, de 1575 à 2121m Dans le district de Rarogne, la commune de Bürchen signifie «bouleau». Elle fait partie de la région de la Moosalp qui surplombe la vallée du Rhône avec comme point culminant le Stand qui, sur son trône, nous offre une vue majestueuse et panoramique sur les 4000 magnifiques. Pour en profiter va falloir randonner avec cœur et plein d'entrain pour accéder enfin à ce petit bonheur.
22 juillet	17. Crêtes de Thyon: 638/726m, 10,9/11,7km, 3h46/4h12, de 2095 à 2490/2575m Le parcours sur les Crêtes, à cheval entre le val des Dix et celui de Nendaz, nous amène en douceur au Mont Rouge et même jusqu'au Mont Loéré, nous offrant de spectaculaires panoramas de part et d'autres, avant de plonger vers les Gouilles.
29 juillet	18. La Quille du Diable: 509/862m, 11/14,2km, 3h23/4h52, de 2231/2222 à 2572/2854m Nous partons de haut, du col du Sanetsch en direction de la cabane de Prarochet. De là, une entourloupe vers la Quille du Diable s'impose. Panorama époustouflant qui nous emportera au-delà des nuages. Nous redescendons vers notre point de départ en enjambant Le Lachon se frayant un chemin au milieu des Lapis de Zanfleuron.



« En randonnée, on marche vers un lieu, mais c'est souvent vers soi qu'on chemine. »

Randonnées Douces / Août (Info dénivelé, km, durée, altitude)	
5 août	19. Combe des Planards: 694/844m, 6,1/6,9km, 2h22/2h48, de 1822 à 2469/2608m Au-delà de Bourg-St-Pierre, nous démarrons notre rando près du Lac des Toules qui accueillait en 2019 une première mondiale, un parc solaire flottant. Ce parcours identique pour les 2 groupes (retour par le même chemin), nous fait découvrir ce vallon sauvage avec ses alpages et ses petits lacs dont la fameuse «Gouille du Dragon». Les plus téméraires d'entre nous peuvent poursuivre jusqu'à la pointe des Gros Six.
12 août	20. La Croix de Javerne: 594/625m, 8,5/10km, 3h01/3h27, de 1671 à 2194m Après une route sinueuse, nous démarrons cette randonnée au-dessus de Morcles. Magnifique sentier dans les Alpes vaudoises à travers des paysages verdoyants. Sur la crête, vue imprenable sur les montagnes, la plaine et le Léman. De là-haut, tout est beau.
19 août	21. Journée cantonale de randonnée Pro Senectute Valais-Wallis Fiescheralp
26 août	22. Cleuson: 594/699m, 13,1/14,2km, 3h54/4h25 de 1728 à 2248/2354m Au-dessus du lac de Cleuson, l'eau vive ne chante plus de la Printze à Combatzeline. Le bisse de Chervé, autrefois fil d'argent accroché à la montagne, s'est tu. Pourtant quand la brume caresse les pierres, de petits éclats d'eau dansent comme des lucioles, et seuls les cœurs émerveillés entendent leur chant.



« La nature est mon temple, et la marche est une méditation en mouvement. » John Muir



Parcours COURT et LONG / Septembre (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
Mer 2 Jeudi 3 sept.	23a. Arolla – Cabane de la Tsa: 519/899m, 11,7/11,3km, 3h29/4h37, de 1794/1813 à 2098/2606m Perché à 2000m, depuis 2 siècle le village des Arolles accueille des alpinistes, de tous horizons, venus parcourir le chemin des cols alpins que nous emprunterons demain. Aujourd'hui, nous cheminerons à travers sentiers alpins et forêts et ne serons jamais loin de la Borgne, sauf lorsque nous gravirons les sentiers pentus pour atteindre la Cabane de la Tsa. 23b. Arolla-Pas de Chèvre/bivouac: 555/898m, 8,2/10,3km, 2h59/4h25, de 2033/2075 à 2486/2917m Aujourd'hui, nous emprunterons le chemin des cols alpins, jusqu'au col de Riedmatten puis au Pas de Chèvres pour certains et jusqu'à La Remointse et puis à La Remointse de Pragra pour les autres. Le sentier ondule parmi alpages verdoyants, pierriers, sommets légendaires et glaciers étincelants, dans un paysage suspendu hors du temps.
9 sept.	24. Eischoll: 568/761m, 10,7/14,8km, 3h29/4h47, de 1159 à 1660/1821m Le nom Eischoll viendrait du celt «Ouxello» signifiant «hauteur», «montagne», «sommets» ou «lieu escarpé», une référence évidente à la situation géographique de la commune. Nous traverserons forêts, prairies, villages, hameaux, églises et chapelles, de quoi ravir nos yeux. Nous enjambrerons torrents et cheminerons le long du Alte Eischlersuon.
16 sept.	25. Fäld: 578/727m, 10,2/12,8km, 3h25/4h18, de 1519 à 1901/2009m Si la sémillante Binna n'offre ses eaux au Rhône qu'à Grengiols, c'est à partir de Fäld, que nous la remonterons vers ses multiples sources, sous les contreforts du majestueux Ofenhorn, en cheminant sur le sentier qu'empruntaient jadis les contrebandiers pour faire passer «leurs contrebandes» au-delà de l'Albrunpass.
23 sept.	26. Les Paccots-Gruyères: 580/571m, 11,8/14,9km, 3h36/4h21, de 1068/800 à 1497/1519m Pour cette randonnée non circulaire, découvrons le chemin panoramique des Paccots à Moléson-Gruyère. Les alpages, l'agriculture alpine, le parc naturel Gruyère Pays-d'EnHaut sont les atouts de la région sans oublier leurs délicieux fromages. Alors profitons de ce moment hors canton et laissons-nous nous surprendre par cette sortie gourmande.
30 sept.	27. Fiesch – Bellwald: 559/613m, 13,3/14,9km, 4h08/4h37, de 1051 à 1551/1589m Aller à Fiesch sans gravir le chemin du glacier d'Aletsch, et préférer filer sur Fieschertal puis Belwald c'est choisir la poésie des bisses où chante l'eau vive, la douceur des vieux raccards et la mémoire des pierres, plutôt que la blancheur blessée d'un glacier qui s'efface.



Parcours COURT et LONG / Octobre (Info Court/Long, dénivelé, km, durée, altitude)	
7 oct.	28. Col de Cou: 573/670m, 9,9/12,8km, 3h23/4h11, de 1482 à 1932/1958m Une fois le plateau de Barne atteint, par un sentier rocailleux et sinueux, entre clairières et replis de forêt, nous prenons la direction de la frontière française. De la Croix d'Incrène à l'arête de Berroi, le chemin épouse l'alpage et dévoile des horizons d'une beauté remarquable. Aux cols de Cou et de Berthollet, l'air – fluide comme une rivière – porte le passage des oiseaux migrateurs.
14 oct.	29. Derborence: 647/708m, 10,8/12.4km, 3h46/4h11, de 1338/1234 à 1607m Une histoire de lacs. C'est au lac de Derborence que démarre notre rando en direction de la Combe d'en Haut, puis nous marcherons autour du lac de Godey alimenté par les eaux de la Lizerne que nous enjamberons et suivrons sur le chemin du retour vers le lac de Derborence.
21 oct.	30. Brig: 515/684m, 11,8/13,6km, 3h31/4h16, de 675 à 1116m Nous démarrons notre journée sur le fameux Stockalperweg que nous quittons bien avant l'Italie car nous bifurquons vers Chräjubiel. Plus loin, la grimpe jusqu'à la pointe du Burgspitz ou se situe la chapelle de l'Annonciation, il faut la mériter, c'est via un chemin de croix que nous y accédons! Si nous avons de la chance, nous verrons les Nez Noir se réchauffer aux derniers rayons de soleil d'octobre. La descente vers notre point d'arrivée nous offrira une très belle vue sur la ville de Brig.
28 oct.	31. Placette: 476/619m, 14,5/15,5km, 4h01/4h36, de 1104/981 à 1431m Ça sent la fin de la saison quand nous marchons «à la maison». De Torrent Croix à Prodéfure en passant par la Giette Delé c'est pas si dur, c'est même les doigts dans le nez! Puis après la montée à travers les forêts du Couchant et d'Arbaz, le bisse d'Ayent attend nos pas. Suivons son chemin jusqu'à la Boucielle et retour vers les Giettes en appréciant chaque miette car: Que cette saison fût belle!



Randonnées Douces / Avril (Info dénivelé, km, durée, altitudes)	
Mer 1 avril	1. Etang de Botyre: 325m, 8,5km, 2h25, de 1175 à 1360m D'entrée de jeu, la RD a choisi de mettre à l'honneur nos bisses d'Ayent et de Bitailla. Nous démarrons à l'Etang de Botyre et filons vers l'Etang de Saxonne jusqu'à l'entrée d'Anzère. De là, nous redescendons vers l'Etang de la Tourbière pour revenir ensuite à notre point de départ. Un joli parcours qui ouvre notre saison 2026.
16 avril	2. Bisse de Ricard: 237m, 9,5km, 2h30, de 524 à 672m Sous le pont de Niouc, une veine d'eau s'évade des gorges sombres, mince et têtue, et c'est le bisse de Ricard qui commence son murmure. Il longe la montagne telle une phrase ancienne, écrite à fleur de roche par des mains calleuses; chaque pierre posée là pareille à des mots de courage et de pauvreté mêlés. Il glisse, claire, presque timide, entre les racines et les vignes du coteau de Chalais.
30 avril	3. La Bâtiaz – Plan Cerisier: 282m, 8,2km, 2h20, de 465 à 667m Par un sentier chargé d'histoire, nous gagnerons le château de la Bâtiaz, vigie de pierre dressée vers 1260 par le Prince-Évêque de Sion, au carrefour du Valais, du Val d'Aoste et de la Savoie. Sous le Sommet des Vignes, la marche devient caresse et s'abandonne aux douceurs des hameaux des Guières, de Plan-Cerisier et du Perrey, lieux précieux, anciennes guérites de vignes, où le vin, la terre et la mémoire murmurent l'art de vivre.
Randonnées Douces / Mai (Info dénivelé, km, durée, altitudes)	
7 mai	4. Bois de Finges: 233m, 7,1km, 1h56, de 612 à 799m C'est une histoire d'eau, qui se raconte dans ce secteur du parc naturel de Finges. Entre l'Ilgraben – torrent tumultueux qui jaillit du Ravin de l'Enfer – et le canal de dérivation du Rhône, alimentant les turbines de l'usine de Chippis, les marcheurs s'imprègnent de la force brute et apaisante d'une pinède façonnée par des débordements millénaires de matériaux.
14 mai	5. Lac de Géronde: 106m, 10,3km, 2h31, de 523 à 555m Le lac de Géronde est un miroir tranquille où le ciel vient se déposer comme un secret. Entre collines et vignobles, le plan d'eau apparaît comme une pause, une respiration bleutée dans le grand souffle minéral du Valais. Autour du lac, des pentes couvertes de vignes telles des lignes d'écritures sur un vieux manuscrit racontent une histoire de soleil et de patience.
28 mai	6. Vex – bisse de Salins: 335m, 8,2km, 2h25, de 930 à 1130m C'est sur le plus anciens bisses de la région que nous cheminons aujourd'hui. Entre forêts et villages nous marcherons, Vexards et Barjaques nous rencontrerons, une belle journée du mois de mai en perspective!



« Marcher, c'est prendre le temps de vivre, de regarder, d'ouvrir ses sens à la diversité et de sentir les minutes et les heures glisser sur la peau. »
Michel Onfray



Randonnées Douces / Juin (Info dénivelé, km, durée, altitudes)	
11 juin	7. Passerelle de la Vièze: 305m, 7,1km, 2h10, de 411 à 656m Les gorges et le vallon de la Vièze forment un petit canyon verdoyant et encaissé au dessus de Monthey. Le Vallon présente un relief étroit et encaissé où la rivière Vièze alterne entre zones calmes et passages torrentiels. Les gorges elles-mêmes, se caractérisent par des parois rocheuses resserrées, un lit profond et ombragé, ainsi qu'un microclimat frais et apprécié en été.
25 juin	8. Savièse –Binii: 248m, 9,6km, 2h33, de 1010 à 1156m Dès 1448, bien avant le tunnel sous le Prabé, à l'époque où les saviésannes montaient le fumier à la hotte pendant que leurs maris travaillaient déjà à l'État, au PTT, chez Swisscom ou chez Provins, ce peuple qui n'a jamais caponé a construit un bisse audacieux, accroché au flanc de la montagne. Naquit alors un incroyable réseau de bisses et d'étangs dans la région du Binii, que notre RD parcourt aujourd'hui... avant d'aller étancher les soifs au bord des falaises surplombant la Morge.
Randonnées Douces / Juillet (Info dénivelé, km, durée, altitudes)	
9 juillet	9. Bisse de Tsitorret: 307m, 8,1km, 2h20, de 1794 à 2004m Le bisse du Tsitorret, c'est un véritable balcon suspendu, où l'eau, la montagne et la lumière se donnent rendez-vous pour offrir une balade inoubliable, porté par son murmure et un panorama de haute montagne qui se déploie à chaque pas. Le vallon de la Tièche qu'il rejoint est un écrin sauvage avec gorges, cascades et alpages où l'on écoute le torrent gronder sous les pins et les mélèzes.
23 juillet	10. Mayens de My - La Tsandra: 238m, 8km, 2h11, de 1337 à 1459m T'as où les vaches? Cette question, tout comme le tracé, tourne en boucle lorsqu'on parcourt cet itinéraire entièrement situé sur Conthey, qui fait la part belle au Petit Bisse de la Tsandra. En effet, la plupart des chalets (anciens mayens – écuries) appartiennent à des saviésans, Mayens de My, non compris... Faut pas capona!
Randonnées Douces / Août (Info dénivelé, km, durée, altitudes)	
6 août	11. Tour du Lac de Moiry: 257m, 9,4km, 2h35, de 2250 à 2390m Arrivés à la couronne du barrage de Moiry, on ne peut être qu'émus de la couleur turquoise de l'eau qui s'impose à nous! L'eau collectée, en chemin vers le Rhône, traverse 3 centrales hydroélectriques et alimente 120 000 ménages! Nous irons toucher du doigt le lac de Châteaupré et reviendrons heureux le long de La Gougrou.
20 août	12. Gryon: 301m, 9km, 2h28, de 1111 à 1297m Attention au frisson, c'est dans ce mignon village alpin où vit l'inspecteur Andreas Auer que sont commis de nombreux meurtres. Mais mettons-nous en route et laissons nos romans policiers de côté pour l'instant. Allons plutôt chercher l'ombre et la fraîcheur dans les chemins de forêt et arrêtons-nous pour admirer, les yeux brillants, les Alpes vaudoises.

« La randonnée est le meilleur moyen de découvrir la beauté de la nature et la richesse de soi-même. »

Ralph Waldo Emerson



Randonnées Douces / Septembre (Info dénivelé, km, durée, altitudes)	
Mer 2 Jeudi 3 sept.	13a. Arolla-Lannaz/bivouac: 322m, 11,3km, 3h02, de 1337 à 1463m C'est à 2km d'Evolène que commence notre rando du jour. Nous cheminerons en direction d'Evolène, de la Borgne jusqu'au hameau de La Tour et découvrirons les villages alentour dans un paysage féerique. Le retour vers Lanna se fera via le hameau de La Fauchère. 13b. Arolla: 309m, 5,4km, 1h48, de 1896 à 2085m Cette deuxième journée, nous la débutons depuis le village d'Arolla, sur le chemin des cols alpins. Nous découvrirons les jolis sentiers avec des vues spectaculaires sur les sommets avoisinants.
17 sept.	14. Derborence: 326m, 7km, 2h11, de 1338 à 1517m Derborence est un nom qui résonne comme un souffle de pierre et de vent, une syllabe de douceur suspendue au bord du gouffre. C'est une vallée ensevelie et pourtant vibrante, où la montagne se souvient encore d'avoir crié. Là-haut les rochers ont parlé une fois pour toute en s'écroulant, et depuis, c'est le silence qui fait le plus de bruit.
23 sept.	15. Bulle-Gruyères (non circulaire): 277m, 10,6km, 2h48, de 688 à 808m Pour cette randonnée non circulaire, découvrons le chemin panoramique de Bulle à Gruyères. Les alpages, l'agriculture alpine, le parc naturel Gruyère Pays-d'EnHaut sont les atouts de la région sans oublier leurs délicieux fromages. Alors profitons de ce moment hors canton et laissons-nous nous surprendre par cette sortie gourmande.
Randonnées Octobre / Juillet (Info dénivelé, km, durée, altitudes)	
8 oct.	16. Bisse de Visperi: 206m, 9,1km, 2h26, de 646 à 812m Le Visperi coule toujours, transportant l'eau des glaciers proche du Simplon jusqu'aux vignes ensoleillées au sud de Viège. Son parcours offre de jolies vues sur la ville, et des perspectives plus inattendues sur la forêt qui renaît de l'incendie de 2011, avec quelques arbres noircis par le feu. Saissant! Puis, malgré nos gros sabots, la rando devient repérage stratégique, au fil des boutiques, places et terrasses de la ville de Viège.
28 oct.	17. Arbaz: 279m, 7,9km, 2h13, de 1128 à 1357m Ça sent la fin de la saison quand nous marchons «à la maison». Plus particulièrement d'Arbaz, ce balcon du Valais, qui mêle mayens authentiques, silence lumineux et horizons alpins où le tourisme respire encore la simplicité.





« Vivre c'est transformer ses rêves en souvenirs. »



« Si tu savais combien le monde a besoin de ton enthousiasme. »



« Levons le coude pour ne pas baisser les bras. »



**Banque Cantonale
du Valais**



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.