

# À la découverte du Val d'Hérens

Inscription ouverte jusqu'au 15 juin 2026

📅 **Date** : du 22 au 30 août 2026

🕒 **Durée des randonnées** : entre 3h et 4h30 par jour

🏔️ **Dénivelé** : selon détail par jour ci-dessous

⭐ **Difficulté** : 🏔️ 🏔️ 🏔️ 🏔️ (i)

📖 **Thème** : Randonnées à la semaine

📍 **Lieu** : Val d'Hérens / Valais

👥 **Nbr de participants** : 2 min - 6 max

CHF 1'380.00  
par personne

## Le prix comprend :

- ✓ L'hébergement en chalet ainsi qu'une nuit en cabane (nuitée et repas)
- ✓ Les repas (au chalet et pique-nique)
- ✓ Les transports en véhicule privé
- ✓ Les visites et animations prévues dans le programme
- ✓ L'encadrement par une aspirante accompagnatrice en montagne qualifiée

## Le prix ne comprend pas :

- ✗ Les frais de transport domicile/lieu d'hébergement et retour (ou gare de Sion si arrivée en train)
- ✗ Les frais de repas de midi des jours 1 et 9
- ✗ Les activités non comprises dans le programme
- ✗ Les dépenses personnelles

## À la découverte du Val d'Hérens

Le Val d'Hérens est une des nombreuses vallées de la plaine du Rhône, dans le canton du Valais. Ses magnifiques paysages montagnards, ses beaux panoramas, ses lacs/gouilles, ses coutumes et traditions, ses légendes, et ses fameuses vaches d'Hérens vous inviteront à passer une semaine riche en découvertes ! Les journées seront rythmées par de belles randonnées (randonnées en étoile) et agrémentées de petites surprises : observations, visites, dégustations...

L'hébergement sera fixe, dans un chalet de la région, et permettra à tout le groupe de partager des moments conviviaux.

Ce séjour est participatif, un petit coup de main en cuisine pour les repas du soir ainsi que pour les pique-niques sera très apprécié !

### Jour 1 - Arrivée en Valais

À partir de 16h00 nous nous retrouverons à notre hébergement de la semaine. Possibilité de rejoindre le Valais en train, jusqu'à Sion (une navette pour le groupe pourra être organisée).

Nous prendrons le temps de faire plus ample connaissance autour d'un petit verre de bienvenue.

### Jour 2 - Thyon 2'000 - Essertze

*Durée de la rando : 4h00 / Distance : 11,5 km / Dénivelé : + 570m / -570 m*

Pour cette 1<sup>ère</sup> journée à la découverte du Val d'Hérens, nous partirons nous balader sur les Crêtes de Thyon. L'occasion de jeter un joli coup d'œil sur les différentes étapes de notre semaine et la magnifique vallée du Rhône qui dessine les contours du Valais.

Une randonnée en boucle qui nous amènera aux Gouilles d'Essertze, un chapelet de petits lacs alpestres, situés à 2'300m d'altitude. Cette zone de biotopes humides offre un habitat unique pour de nombreux petits habitants que nous aurons l'occasion d'observer : libellules et demoiselles, tritons alpestre et grenouilles rousses notamment.

Nous aurons également l'occasion d'aborder un peu la botanique en découvrant quelques fleurs typiques de la région !

### **Jour 3 - Barrage de la Grande Dixence**

*Durée de la rando : 4h30 / Distance : 10,5 km / Dénivelé : + 780m / -780 m*

Aujourd'hui nous prenons un peu plus d'altitude... Le site du plus haut barrage poids du monde, le Barrage de la Grande Dixence, est une zone protégée offrant un cadre naturel exceptionnel ! Le Sentier des Bouquetins nous mènera via la Combe de Prafleuri, jusqu'au Col des Roux (2'804 m), d'où nous pourrions admirer un magnifique panorama sur le fond du Val des Dix, avec ses glaciers et ses sommets qui tutoient les 4'000 m d'altitude.

Le sentier porte bien son nom mais les bouquetins savent se faire discrets, à nous de les trouver ! Les marmottes seront également de la partie, notamment le long du Lac des Dix.

Impossible de repartir de ce magnifique site sans une visite à l'intérieur du mur du géant de béton ! Une immersion totale dans l'histoire de la construction qui a changé la vie des habitants de toute une vallée...

### **Jour 4 - Chemeuille-Mandelon**

*Durée de la rando : 2h00 / Distance : 7 km / Dénivelé : + 200m / - 260m*

Lanna est un petit hameau historique, protégé et classé patrimoine d'importance nationale. La légende voudrait que la chanson « Les Trois Cloches » rendue célèbre par Edith Piaf, désigne en fait Lanna comme étant ce fameux « village au fond de la vallée ».

Grâce au télésiège, nous commencerons par avaler d'un trait et sans une goutte de sueur les 800m de dénivelé qui nous séparent de l'alpage de Chemeuille 😊.

Pour la suite, nous emprunterons un joli chemin en balcon, contournant la pointe de Mandelon (2'559m), pour une balade panoramique à la découverte des anciens alpages et pâturages de la région.

Notre escapade du jour prendra fin sur l'alpage de Mandelon (2'068m), l'un des plus grand alpage du Valais, fief des robustes vaches d'Hérens emblématiques de la région, avec leur robe noire et leur humeur belliqueuse. L'occasion pour vous d'en apprendre un peu plus sur ces attachants bovidés, vedettes de combats ancestraux et symboles de l'agriculture de la région. Une petite dégustation des produits estivaux finira de convaincre les amateurs de traditions alpines !

### **Jour 5 - Arolla**

*Durée de la rando : 4h30 / Distance : 10,5 km / Dénivelé : +790m / -1'020m*

Cette nouvelle journée nous emmène à Arolla, petit village situé à 2'000m d'altitude à l'extrémité sud du Val d'Hérens. Les 1<sup>er</sup> alpinistes, notamment les anglais, cherchant à gravir les nombreuses montagnes alentours, ont permis de développer le tourisme dans la région entre 1860 et 1910. Ce fut les prémices du métier de guide et de magnifiques hôtels, toujours présents aujourd'hui, se sont intégrés dans ce paysage.

Le sentier du jour nous conduira jusqu'à la cabane des Aiguilles Rouges à 2'800m d'altitude, avant de descendre en direction du Lac Bleu (2'091m), petite émeraude au milieu des mélèzes... Nous regagnerons enfin La Gouille à travers le mélézin, serpentant entre les troncs larges et tortueux de ces arbres emblématiques du Valais, pour certains plusieurs fois centenaires.

## **Jour 6 - Ferpècle**

*Durée de la rando : 4h15 / Distance : 10,7 km / Dénivelé : +700m / -700m*

Au 1<sup>er</sup> coup d'œil, le Valais c'est les montagnes, pour certaines encore soupoudrées de blanc toute l'année. Mais comment se sont formées les Alpes ? Est-ce que les montagnes grandissent encore ?

La région minérale de Ferpècle, dans laquelle nous allons laisser nos empreintes aujourd'hui, nous permettra de répondre à ces questions. En suivant le sentier nous atteindrons la cabane Bricola d'où nous pourrions admirer la mythique Dent Blanche (4'357m) ainsi que les glaciers de Ferpècle et du Mont Miné, ou du moins ce qu'il en reste...

En fin de randonnée, nous profiterons d'une plage de limon, afin de tester si les vertus thérapeutiques qu'on lui prête ne sont que des légendes... Un bon plein d'énergies !

## **Jour 7 - Bec de Bosson J1**

*Durée de la rando : 4h15 / Distance : 7,3 km / Dénivelé : +1360m / -30m*

Pour ces deux dernières journées de randonnée, je vous emmène découvrir l'un des plus beaux panoramas de la région... avec une nuit en cabane à la clé !

Depuis les hauts de la commune de Saint-Martin, nous rejoindrons l'Alpage de Lovégno par un joli sentier serpentant à travers la forêt. En poursuivant notre montée jusqu'au Pas de Lovégno, vous serez étonnés par la Maya (2'916 m), dont la silhouette carrée et si particulière ne laisse personne indifférent.

Nous traverserons ensuite le fond du Vallon de Réchy, dans un décors parfois presque lunaire, pour atteindre notre hébergement pour la nuit : La Cabane des Becs de Bosson, perchée à 2'985m d'altitude. Construite en 1997, elle est la petite dernière de la vallée. Nous prendrons le temps de profiter pleinement de son panorama exceptionnel à 360°, notamment sur la fameuse « couronne impériale » du Valais et ses cinq sommets de plus de 4'000 mètres : le Bishorn, le Weisshorn, le Zinalrothorn, l'Ober Gabelhorn et la Dent Blanche.

## **Jour 8 - Bec de Bosson J2**

*Durée de la rando : 2h15 / Distance : 6,5 km / Dénivelé : +20m / -1240m*

Après un lever de soleil inoubliable sur les mythiques sommets valaisans et un délicieux petit-déjeuner, nous entamerons notre descente en direction de L'A Vieille, ancien alpage entièrement rénové — l'occasion parfaite de savourer encore quelques produits du terroir !

Pour conclure cette belle semaine de randonnée, nous redescendrons tranquillement jusqu'à Eison avant de rejoindre notre chalet. Nous y partagerons un dernier moment au cœur du Val d'Hérens, l'occasion de revenir sur les découvertes et les paysages qui ont marqué la semaine. Et pour clore ce séjour en beauté, quelques surprises locales viendront ponctuer cette fin d'aventure...

## **Jour 9 - Jour de retour**

Eh oui tout à une fin...

Dans la matinée, ce sera l'heure pour chacun de prendre le chemin du retour.

## Equipement à prévoir

- Sac à dos de randonnée (pouvant contenir toutes vos affaires de la journée)
- Bonnes chaussures de randonnée, montantes, imperméables et avec un bon profil
- T-shirts techniques (séchage rapide)
- Habits chaud (polaire, doudoune, coupe-vent)
- Pour les plus frileux et en cas de températures fraîches : Bonnet, petits gants, cache-cou/buff
- Shorts et/ou pantalons de randonnée (plus ou moins épais selon votre frilosité)
- Habits de pluie
- Chaussettes de randonnée
- Vêtements confortables pour les moments au chalet et crocs (ou équivalent)
- Gourde ou poche à eau (min. 1 litre)
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 minimum), couvre-chef et crème de protection solaire
- Jumelles (si vous en avez)
- Appareil photos (si vous en avez envie)
- Bâton(s) de randonnée (en option mais bien pratique quand même)
- Lampe frontale
- Récipient hermétique type tupperware, couverts et gobelet (pour les pique-niques)
- Couteau de poche, multi-usage de préférence (en option)
- Votre trousse de toilette
- Maillot de bains et serviette de bains
- Votre pharmacie personnelle (pensez aux boules Quies 😊)
- Petits en-cas et boissons que vous avez l'habitude de consommer lors de vos randonnées

