



Geodaten © swisstopo (5704000138)  
500m  
Echelle 1:25'000

Partenaires de SuisseMobile:

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



**Suisse.**  
tout naturellement. 

1

### Départ du Col des Etroits, Sainte-Croix

Départ à 9h45 du parking du Col des Etroits (1152m) à Sainte-Croix. Traversez la route et empruntez le sentier à travers le pâturage direction les Praises.



2

### Croisement des Praises

Une fois arrivé au bout du pâturage, redescendez la route goudronnée sur une centaine de mètres et plongez dans la forêt qui vous emmène au Saut-de-l'Eau puis au chalet du Mont-de-la-Mayaz (1315m) en suivant le balisage jaune des sentiers pédestres.



3

### 1er arrêt : Mont-de-la-Mayaz

Environ 1h15 après votre départ du Col des Etroits, vous arrivez au Mont-de-la-Mayaz où vous aurez l'occasion de déguster, en guise d'apéritif, une assiette froide de produits du terroir.

Après ce premier arrêt, redescendez sur la route goudronnée et montez à travers le pâturage pour arriver au chalet du Sollier (1373m) après environ 20 minutes de marche.



4

## 2ème arrêt : le Sollier

Au chalet du Sollier, la fameuse « Fondue Surprise » vous est proposée.

Après vous être restaurés, remontez un peu le sentier derrière le chalet et prenez la direction « Les Avattes/Chasseron ». Après 30 minutes de marche, vous arrivez au dernier arrêt, La Casba (1458m).



5

## 3ème arrêt : La Casba

Ici vous savourez le traditionnel gâteau à la crème. Si le cœur vous en dit, commandez un "Menegetz", fameuse boisson alcoolisée, spécialité de la Casba.

Depuis la Casba suivez le balisage jaune des sentiers pédestres en direction des Praises. Arrivés aux Praises, redescendez la route et empruntez le même parcours qu'à l'aller pour rejoindre le Col des Etroits.



6

## Arrivée au col des Etroits

Voici les caractéristiques de la balade:

Longueur: 8,7 km

Altitude minimum: 1128m

Altitude maximum: 1458m

Temps de marche: 2h35

