



# Nendaz Trekking

Tour du Val de Nendaz





## Informations générales

Passez vos nuits au cœur de la montagne dans des cabanes situées au milieu de sites idylliques entre Veysonnaz et Nendaz.

Laissez-vous surprendre par des paysages majestueux, dormez dans des gîtes accueillants, marchez à votre rythme et arrêtez-vous en cours de route pour un petit casse-croûte.

La durée de marche quotidienne effective (sans les pauses) varie entre 3h30 et 6h00 (estimation moyenne). Ce tour s'adresse au randonneur moyen (peu de difficultés techniques) mais entraîné. Il est agréable, accessible aux familles avec des enfants dès l'âge de huit ans et peut être parcouru de juillet à mi-septembre selon les conditions.

Pour une randonnée guidée, contactez le bureau des guides, des accompagnateurs en moyenne montagne et demandez une offre personnalisée ([www.guidesvalais.com](http://www.guidesvalais.com)).

Partagez vos plus belles photos sur Instagram en utilisant le hashtag #nendaztrekking et @nendazswitzerland.

## Le parcours

D'une longueur totale d'environ 40 kilomètres (petit trekking) ou 53 kilomètres (grand trekking), il emprunte des sentiers balisés de cabane en cabane entre Veysonnaz et Nendaz.

Téléchargez votre parcours :

### Petit trekking



Lien : [lead.me/bakutq](https://lead.me/bakutq)

### Grand trekking



Lien : [lead.me/bc2Sc2](https://lead.me/bc2Sc2)



## Prestations et validité

- Deux ou trois nuits en cabane, taxe de séjour comprise (dortoirs)
- Pension complète sans les boissons (deux/trois petits déjeuners, deux/trois pique-niques et deux/trois repas du soir). Pensez à votre pique-nique pour le premier jour !
- Un trajet en bus navette de Nendaz à Veysonnaz
- Une carte topographique 1:25'000 4 Vallées par tour réservé et un carnet de route

Le forfait est valable tous les jours **du 30 juin au 9 septembre 2023** selon les disponibilités des cabanes.

## Le sac à dos

Afin de profiter pleinement de votre randonnée et de ne rien oublier, nous vous proposons une liste du matériel qui pourrait vous être utile durant votre séjour en montagne.

### Matériel de base

- Sac à dos et housse de pluie
- Sac à viande et taie d'oreiller -> **obligatoires**
- Bâtons de randonnée
- Lampe de poche ou frontale (*avec piles chargées*)
- Lunettes de soleil
- Mini pharmacie (*sans oublier de quoi éviter ou soigner les cloques*)
- Kit hygiène dents, corps, crème solaire, stick à lèvres
- Serviette absorbante pour la douche ou lavette
- Mouchoirs et papier toilette
- Bouchons anti-bruit (*boules Quiès*)
- Sac ou boîte pour les pique-niques
- Gourde, thermos
- Barres de céréales / petits en-cas

### Vêtements

- Chaussures de randonnée (*en bon état et avec un bon profil*)
- Pantalon léger
- T-shirt de sport
- Vêtement chaud (*doudoune ou veste polaire*)
- Veste pour la pluie, coupe-vent (*attention le temps change très vite en montagne !*)
- Chaussettes et sous-vêtements de rechange
- Chapeau ou casquette

### Divers

- Appareil photos
- Papiers d'identité
- Argent en espèces
- Téléphone portable chargé
- Batterie de rechange et/ou chargeur solaire
- Quelques sacs imperméables pour protéger vos affaires en cas de pluie



= > Cette liste est informative. A chacun de l'adapter selon ses propres besoins.

## Les hébergements

Passer une nuit dans une cabane de montagne est une expérience unique et inoubliable. Les gardiens et leur personnel se réjouissent de vous accueillir lors de votre passage.

1<sup>er</sup> soir : **cabane d'Essertze** (Val d'Hérens)

- [www.essertze.ch](http://www.essertze.ch)
- +41 79 368 96 08
- Ouverte du 24 juin au 10 septembre 2023



2<sup>ème</sup> soir : **cabane Saint-Laurent**

- [www.cabanestlaurent.ch](http://www.cabanestlaurent.ch)
- +41 79 765 21 49
- Ouverte du 24 juin au 18 septembre 2023



3<sup>ème</sup> soir (grand trekking) : **cabane de Balavaux**

- [www.cabanebalavaux.com](http://www.cabanebalavaux.com)
- +41 27 306 52 88
- Ouverte du 10 juin au 31 octobre 2023



## Numéros utiles

Notez les numéros de téléphones utiles :

- Numéro d'urgence (*en cas de maladie, accident ou de détresse*) : 144
- Nendaz Tourisme : +41 27 289 55 89
- Veysonnaz Tourisme : +41 27 207 10 53

## Ouvertures des remontées mécaniques

**Télécabine des Mayens à Veysonnaz**

09:00 – 16:30

- Ouverte tous les jours du 24 juin au 20 août 2023

**Télécabine de Tracouet à Nendaz**

09:00 – 16:30

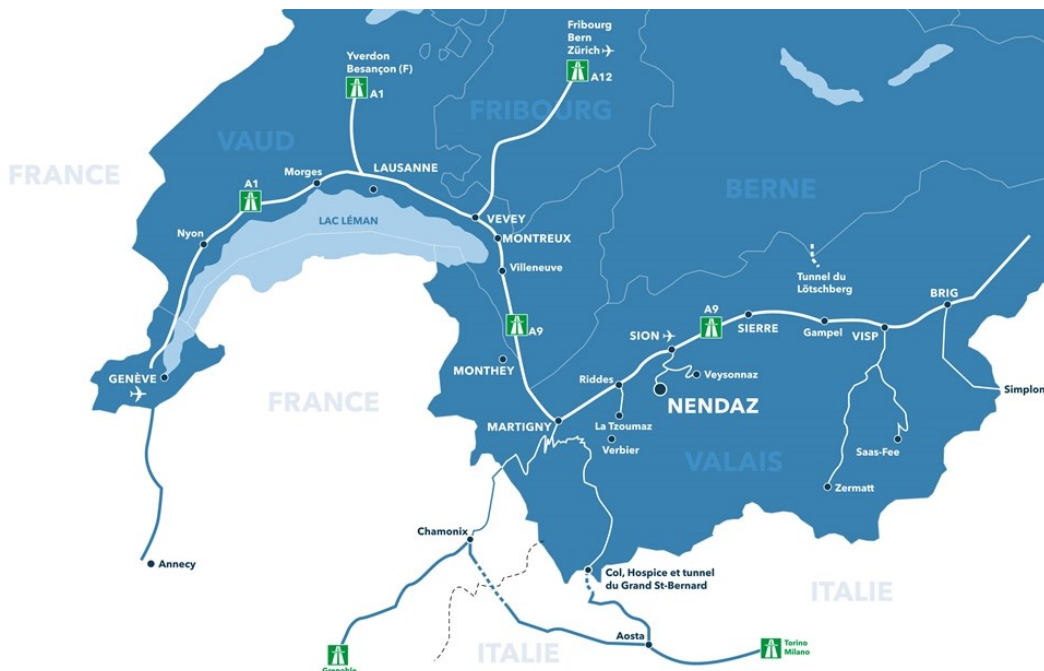
- Ouverte les week-ends du 3 juin au 18 juin 2023
- Ouverte tous les jours du 24 juin au 29 octobre 2023

NV Remontées mécaniques SA - +41 27 289 52 00 - [info@nvrn.ch](mailto:info@nvrn.ch) - [www.nendaz.ch](http://www.nendaz.ch)

## Point de départ Nendaz

### Accès

- En train et bus : arrivée à la gare de Sion. Des bus postaux desservent régulièrement Nendaz depuis la gare de Sion. Consultez les horaires et tarifs sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch).
- En voiture : Nendaz se situe à 15 kilomètres d'une sortie d'autoroute, soit à seulement 20 minutes de route de Sion. Prendre l'autoroute A9 jusqu'à la sortie Sion-Ouest/Nendaz. La direction "Nendaz" est ensuite indiquée sur les panneaux de signalisation.



### Parking

- Il est possible de garer sa voiture gratuitement durant plusieurs jours au parking Pré de la patinoire, situé au centre de la station (1<sup>ère</sup> sortie au rond-point, puis tournez à gauche après le magasin Coop).



<b>Parcours</b>	Haute-Nendaz - Veysonnaz - cabane d'Essertze
<b>Distance</b>	10.5 kilomètres
<b>Durée</b>	temps de marche estimé 4h30 ( 2h avec montée en télécabine)
<b>Dénivelés</b>	+1'073 mètres   -240 mètres

### **Descriptif**

Veillez vous annoncer à Nendaz Tourisme dès votre arrivée pour recevoir vos documents et les recommandations (au plus tard le jour de votre départ à 8h30). Le trajet de Nendaz à Veysonnaz se fait en bus navette au départ de l'office du tourisme. Soyez à l'heure, la navette n'attend pas.

Votre balade débute devant Veysonnaz Tourisme. Montez en direction de Thyon 2'000 par un magnifique chemin qui traverse la forêt du Magrappé pour arriver au lieu-dit Les Combes avant d'atteindre le plateau de Thyon. Prenez ensuite la direction Les Gouilles d'Essertze - Grande Dixence. Le chemin devient plus sauvage avant d'arriver aux gouilles (2'343 mètres) puis enfin de redescendre sur la cabane d'Essertze à 2'191 mètres dans laquelle vous passerez votre première nuit.

En 1989, le Ski Club Hérémencia entreprenait la rénovation d'anciens chalets d'alpage désaffectés pour les transformer en une confortable cabane de montagne et prenait ainsi part à la conservation du patrimoine hérémensard. La cabane accueille les promeneurs amoureux de la montagne depuis 1995. Durant l'été, le gardiennage est assuré par des bénévoles.

Pour éviter le dénivelé de la montée jusqu'à Thyon, vous avez la possibilité de prendre la télécabine des Mayens au départ de Veysonnaz. Depuis le sommet de la télécabine, environ 2h00 de marche suffisent pour atteindre la cabane.

### **1<sup>ère</sup> nuit cabane d'Essertze (2'191 mètres)**

Informations : le repas du soir est servi à 19h00 | pantoufles à disposition | accepte uniquement le paiement en espèces | électricité disponible (pas dans le dortoir) | pas de douche | chiens autorisés (pas dans le dortoir)



Lien : [lead.me/bas2nt](https://lead.me/bas2nt)



<b>Parcours</b>	cabane d'Essertze - cabane Saint-Laurent
<b>Distance</b>	14.5 kilomètres
<b>Durée</b>	temps de marche estimé 5h00
<b>Dénivelés</b>	+689 mètres   -409 mètres

### Descriptif

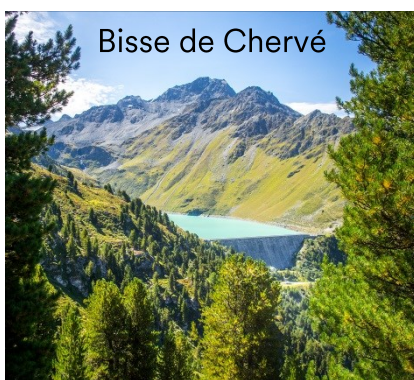
Partez de la cabane en direction des Gouilles d'Essertze. Arrivés aux gouilles, suivez le sentier sur votre gauche qui longe ces lacs. Le chemin commence à monter avant d'atteindre la croix qui symbolise le sommet du Mont-Rouge (2'491 mètres). Admirez le magnifique panorama avant de descendre pour rejoindre le restaurant d'altitude Les Chottes (2'209 mètres) où vous avez la possibilité de vous désaltérer. Poursuivez durant 10 minutes jusqu'à l'alpage de la Combyre-Meina où le fameux fromage à raclette est fabriqué dès la mi-juillet. Au restaurant de Combatse-line (2'238 mètres), profitez du paysage qui s'offre à vous. Poursuivez le long du Bisse de Chervé qui constitue un spectaculaire sentier d'altitude avec une vue somptueuse sur le barrage de Cleuson teinté de couleurs turquoises. Soyez prudents, le chemin est parfois étroit. Depuis le pont au fond du lac de Cleuson, après 40 minutes de montée, se trouve la cabane Saint-Laurent dans laquelle vous passerez votre deuxième nuit.

Perché à 2'490 mètres, le refuge Saint-Laurent fut construit en 1968 par des membres du Ski Club Arpettaz (Nendaz). Autrefois il servait de lieu de rassemblement des amis du club et d'entraînement d'été pour les jeunes skieurs Nendards. Cette cabane vous surprendra pour son côté authentique et rustique. L'atmosphère montagnarde qui y règne vous offre une expérience unique et inoubliable. Younes, le gardien, ainsi que son équipe vous réservent un accueil chaleureux.

S'il vous reste du temps et de l'énergie, le lac du Grand Désert (2'642 mètres) se situe à 30 minutes de la cabane. Ce dernier se trouve sur le parcours didactique « Au fil du glacier » inauguré en 2020. Au départ de la cabane Saint-Laurent, il propose une boucle d'environ 3h00 jalonnée

### **2<sup>ème</sup> nuit cabane Saint-Laurent (2'490 mètres)**

Informations : le repas du soir est servi à 19h00 | pantoufles à disposition | accepte le paiement en espèces ou Twint | électricité disponible de 19h00 à 20h00 (pas dans le dortoir) | douche disponible CHF 5 | chiens autorisés (pas dans le dortoir)



Lien : [lead.me/bas2o7](https://lead.me/bas2o7)



<b>Parcours</b>	cabane Saint-Laurent - Haute-Nendaz
<b>Distance</b>	15.4 kilomètres
<b>Durée</b>	temps de marche estimé 4h30
<b>Dénivelés</b>	+130 mètres   -1'273 mètres

### Descriptif

Longez le bord du lac de Cleuson à l'eau turquoise (2'186 mètres) et traversez le barrage. La chapelle Saint-Barthélémy est la plus haute et la plus ancienne de la commune. Elle domine le val de Nendaz avec un panorama qui s'étend jusqu'à la chaîne des Alpes bernoises. On ignore la date exacte de sa construction, mais un document de 1447, signé par l'évêque de Sion mentionne que 40 jours d'indulgence seraient accordés à toute personne qui ferait une aumône en faveur de la chapelle, ce qui laisse supposer que l'édifice est antérieur à cette date. Avant la construction du barrage, elle était située dans le vallon de Cleuson, sur la rive droite, légèrement en amont. Construite en bois, elle a été rénovée à plusieurs reprises, la dernière fois en 1888. En 1951, les ouvriers du barrage ont construit une nouvelle chapelle en pierre, à l'emplacement actuel.

Descendez ensuite en direction de Siviez par un petit chemin pédestre en forêt. Depuis la prise d'eau, suivez le tracé du Bisse de Saxon jusqu'à la cabane du Bourlâ avant de rejoindre le village de Haute-Nendaz (1'350 mètres).

Le bisse de Saxon est partiellement alimenté en eau et s'étend de Siviez jusqu'à Saxon, un village situé dans la plaine du Rhône, faisant de lui le plus long bisse du Valais avec ses 32 kilomètres.

### Arrivée Haute-Nendaz (1'365 mètres)



Lien : [lead.me/bc0Q8K](https://lead.me/bc0Q8K)



<b>Parcours</b>	cabane Saint-Laurent - Tracouet - Haute-Nendaz
<b>Distance</b>	13.6 kilomètres (descente en télécabine) et 19.6 kilomètres (descente à pied)
<b>Durée</b>	temps de marche estimé 5h30 (descente en télécabine) et 7h30 (descente à pied)
<b>Dénivelés</b>	+789 mètres   -1'070 mètres (descente en télécabine) et +775 mètres   -1'918 mètres (descente à pied)

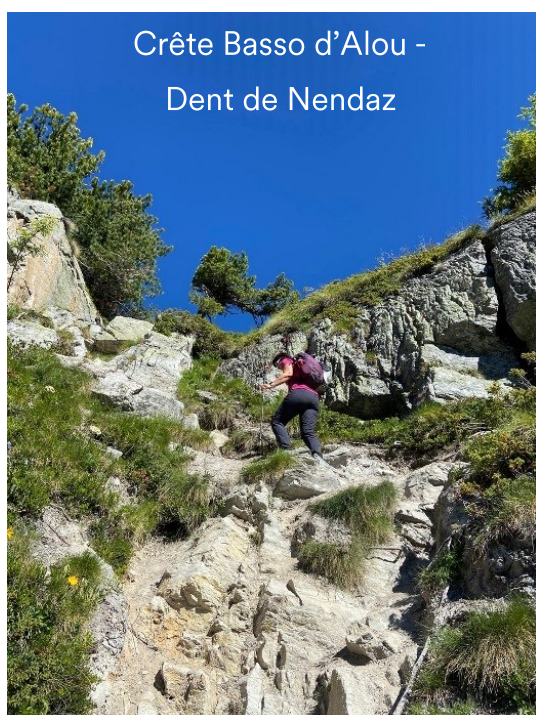
### Descriptif

Longez le bord du lac de Cleuson à l'eau turquoise (2'186 mètres), traversez le mur du barrage et descendez en direction de Siviez par un petit chemin pédestre en forêt. Arrivés à l'alpage de Tortin, montez en direction du Basso d'Alou et rejoignez Tracouet en suivant la crête jusqu'à la fameuse Dent de Nendaz (2'463 mètres). Depuis le sommet, profitez d'un panorama sur le lac Noir, les Alpes et la plaine du Rhône.

À Tracouet (2'200 mètres), vous avez la possibilité de faire une halte au restaurant avant de rejoindre le village de Haute-Nendaz en télécabine ou à pied.

**Attention !** La crête reliant le Basso d'Alou à la Dent de Nendaz comporte des passages plus techniques, dont un spécialement équipé de marches métalliques. Elle est déconseillée aux personnes non entraînées. Dans ce cas, choisissez le retour à Haute-Nendaz par le bisse de Saxon (page 7).

### Arrivée Haute-Nendaz (1'365 mètres)



Variante Tracouet  
avec descente  
en télécabine



Lien : [lead.me/bc0Rbx](https://lead.me/bc0Rbx)

Variante Tracouet  
avec descente à pied



Lien : [lead.me/bc3RB6](https://lead.me/bc3RB6)

<b>Parcours</b>	cabane Saint-Laurent - cabane de Balavaux
<b>Distance</b>	14.5 kilomètres
<b>Durée</b>	temps de marche estimé 6h00
<b>Dénivelés</b>	+757 mètres   -1'190 mètres

### Descriptif

Longez le bord du lac de Cleuson à l'eau turquoise (2'186 mètres), traversez le mur du barrage et descendez en direction de Siviez par un petit chemin pédestre en forêt.

Arrivés à l'alpage de Tortin, montez en direction du Basso d'Alou et rejoignez Tracouet en suivant la crête jusqu'à la fameuse Dent de Nendaz (2'463 mètres). Depuis le sommet, profitez d'un panorama sur le lac Noir, les Alpes et la plaine du Rhône. À Tracouet (2'200 mètres), vous avez la possibilité de faire une halte au restaurant avant de descendre jusqu'à l'alpage de Balavaux où le fromage à raclette est fabriqué en été. La cabane de Balavaux se trouve à 50 mètres des chottes de l'alpage, à 2'038 mètres d'altitude.

Les travaux de construction de la cabane ont débuté en 1973, ils ont été effectués en majeure partie par des bénévoles. Appartenant au Ski Club d'Isérables, elle offre aujourd'hui un confort avec ses douches, sa cuisine ainsi que sa terrasse panoramique au cœur des plus grands et vieux mélèzes d'Europe.

**Attention !** La crête reliant le Basso d'Alou à la Dent de Nendaz comporte des passages plus techniques, dont un spécialement équipé de marches métalliques. Elle est déconseillée aux personnes non entraînées. Dans ce cas, il existe une alternative en rejoignant l'alpage de Balavaux directement depuis le Basso d'Alou.

### 3<sup>ème</sup> nuit cabane de Balavaux (2'038 mètres)

Informations : le repas du soir est servi à 18h30 | pantoufles à disposition | accepte le paiement en espèces / par carte ou Twint | électricité disponible | douches disponibles | chiens non autorisés

Itinéraire Basso d'Alou

Dent de Nendaz



Lien : [lead.me/bas2oV](https://lead.me/bas2oV)

Variante Basso d'Alou

Alpage de Balavaux



Lien : [lead.me/bb3s4e](https://lead.me/bb3s4e)



<b>Parcours</b>	cabane de Balavaux - Haute-Nendaz
<b>Distance</b>	14.4 kilomètres
<b>Durée</b>	temps de marche estimé 3h30
<b>Dénivelés</b>	+149 mètres   -871 mètres

### Descriptif

Admirez les mélèzes de l'alpage de Balavaux qui regroupe plus de 250 arbres âgés de 300 à 800 ans dont certains se classent parmi les plus gros d'Europe. Vous avez la possibilité d'acheter du sérac à l'alpage situé en face de la cabane de Balavaux.

Depuis Prarion, rejoignez ensuite le Bisse de Saxon, le plus long bisse du Valais avec ses 32 kilomètres. Suivez le bisse jusqu'à la prairie de Pra da Dzeu ou pour rallonger un peu votre parcours jusqu'à la cabane du garde du bisse « le Bourlâ » avant de descendre sur Haute-Nendaz.

Pra da Dzeu signifie en patois « pré dans la forêt ». Cet endroit idyllique apporte aux promeneurs, été comme hiver, calme et sérénité.

### Arrivée Haute-Nendaz (1'365 mètres)



Lien : [lead.me/bas2pD](https://lead.me/bas2pD)

## Recommandations

Les chemins de montagne parcourent des zones parfois sans sentier apparent, empruntent des pentes raides, sont parfois étroits et en partie exposés. Ces chemins sont réservés aux usagers en bonne condition physique au pied sûr et connaissant les dangers liés à la montagne. Un équipement adapté ainsi qu'une bonne préparation et évaluation sont indispensables. Pour pouvoir profiter de votre randonnée en sécurité et dans le respect de l'environnement, veillez à respecter les consignes suivantes :

- Suivez les chemins balisés
- Refermez toujours portails et clôtures
- Faites une halte régulièrement et buvez beaucoup
- En cas de risque d'orage, privilégiez un départ tôt. Les orages ont plus souvent lieu en fin de journée
- Lorsque que le mauvais temps arrive : cherchez un abri
- En cas de difficulté, ne prenez pas de risque, ne forcez pas et faites demi-tour à temps
- Protégez la nature, l'environnement et respectez les prescriptions dans les sites protégés
- Gardez votre chien en laisse par respect pour les autres promeneurs et la faune.

Plus d'informations sont disponibles sur [www.suisserando.ch](http://www.suisserando.ch).

## Tarifs et réservation

<b>Tarifs</b>	<b>Petit trekking</b>
Adulte (dès 14 ans)	CHF 180
Enfant (8-13 ans)	CHF 120

<b>Tarifs</b>	<b>Grand trekking</b>
Adulte (dès 14 ans)	CHF 270
Enfant (8-13 ans)	CHF 190

### Réservation

Pour réserver votre séjour, veuillez utiliser le formulaire en ligne : [www.nendaz.ch/trekking](http://www.nendaz.ch/trekking). Un contrat est conclu avec l'acceptation de la réservation par Nendaz Tourisme.

Vous avez la possibilité de régler par débit à distance de la carte de crédit, par versement bancaire ou directement à la réception de Nendaz Tourisme.

Attention : aucune réservation ne sera confirmée avant le paiement à l'avance de la totalité du forfait.



## Conditions générales

### Réservation

Réservation online via le site internet <https://www.nendaz.ch/fr/Z13421/nendaz-trekking>

Pas de nombre minimum de participants requis.

### Changement de la réservation

- Toute modification doit être annoncée au plus tard 48h avant le départ à l'organisateur
- Les modifications de dates sont possibles selon les disponibilités des hébergeurs
- En cas d'absence du client le jour du départ, aucun remboursement ne sera versé et le tour ne pourra pas être remplacé.

### Prix

- Les prix du forfait sont confirmés à la conclusion du contrat. Les prix s'entendent par personne, en franc suisse, en dortoir, TVA et taxe de séjour comprises
- Paiement obligatoire par versement avec une preuve de paiement, par débit à distance de la carte de crédit ou directement à la réception de l'office du tourisme
- Les frais bancaires ou de cartes de crédit sont à la charge du client
- Le paiement total de la réservation doit être effectué au plus tard 30 jours avant le départ. Si la réservation est faite plus tard, le paiement doit être fait de suite
- Aucun départ et aucune prestation ne seront tolérés sans paiement à l'avance.

### Annulation

#### Par le client

- En cas de mauvais temps, seuls les participants décident du maintien ou de l'annulation du tour
- En cas de maladie ou d'une incapacité à effectuer le tour, le client informe l'organisateur au minimum 48h à l'avance et est tenu de transmettre un certificat valide pour le remboursement
- Si une annulation intervient lors du tour, le client prend contact avec les cabanes réservées et avec l'organisateur.

#### Frais d'annulation

- En cas d'annulation avant le départ, les frais suivants sont perçus : 10% jusqu'à 2 jours avant le départ, 50% 1 jour avant le départ, 100% le jour du départ
- En cas de fermeture imprévue d'une ou de plusieurs cabanes, le montant correspondant à la nuitée en pension complète est remboursé

### Assurance

Chaque participant doit être au bénéfice de sa propre assurance. Elle n'est pas comprise dans le prix du forfait.

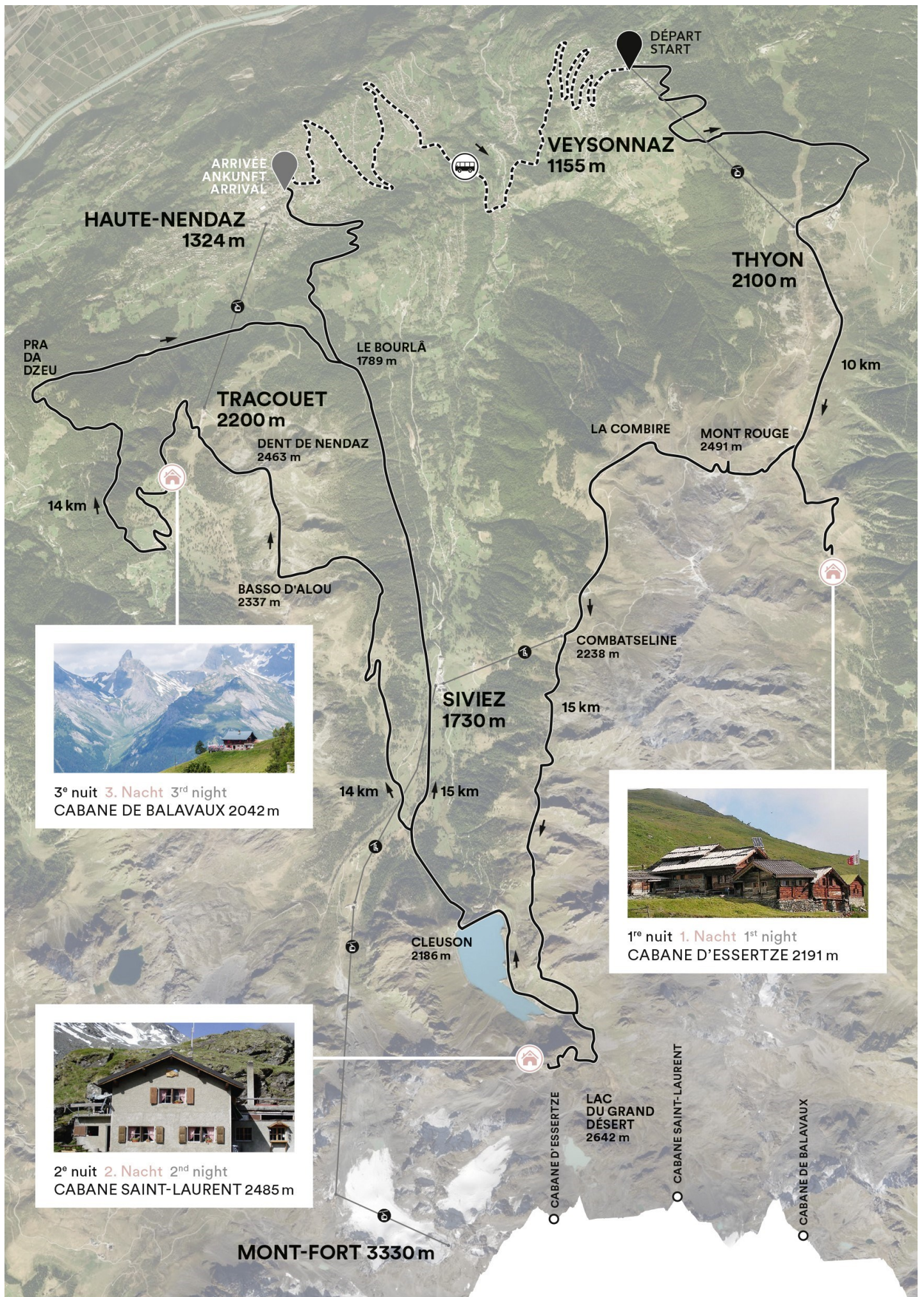
### Responsabilité

Le bus navette de Nendaz à Veysonnaz n'attend pas les retardataires.

L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommage ou vol durant le séjour.

**Cette randonnée nécessite une bonne condition physique, une pratique régulière des randonnées en montagne et un équipement adéquat.**

**Chaque participant est tenu de se renseigner sur les conditions météo avant son départ.**



3<sup>e</sup> nuit 3. Nacht 3<sup>rd</sup> night  
CABANE DE BALAVAU 2042 m



1<sup>re</sup> nuit 1. Nacht 1<sup>st</sup> night  
CABANE D'ESSERTZE 2191 m



2<sup>e</sup> nuit 2. Nacht 2<sup>nd</sup> night  
CABANE SAINT-LAURENT 2485 m