

GRANDS TREKS SUISSSES

***7 TRAVERSÉES ET
25 ÉTAPES INOUBLIABLES***

PIERRE PAUQUAY



CARTE DES TREKS

TREK 1: LE GRAND TOUR DES COMBINS

Étape 1	Liddes → Cabane de la Tissette	P18
Étape 2	Cabane de la Tissette → Hospice du Gd-St-Bernard	P26
Étape 3	Hospice du Gd-St-Bernard → Rifugio Champillon	P34
Étape 4	Rifugio Champillon → Cabane de Chanrion	P42
Étape 5	Cabane de Chanrion → Cabane Brunet	P50

TREK 2: LE HAUT-VALAIS

Étape 1	Binn → Rosswald	P60
Étape 2	Rosswald → Hospice du Simplon	P68
Étape 3	Hospice du Simplon → Gspon	P76
Étape 4	Gspon → Saas-Grund	P84

TREK 3: LES VALLÉES DE BAVONA ET DE LA MAGGIA

Étape 1	Bignasco → San Carlo	P94
Étape 2	San Carlo → Capanna Cristallina	P102
Étape 3	Capanna Cristallina → Fusio	P110

TREK 4: LE PARC NATIONAL SUISSE

Étape 1	Zernez → Chamanna Cluozza	P120
Étape 2	Chamanna Cluozza → Il Fuorn	P128
Étape 3	Il Fuorn → Col de l'Ofen	P136



TREK 5: LE TOUR DU MASSIF DES DIABLERETS

Étape 1	Les Diablerets → Solalex	P146
Étape 2	Solalex → Derborence	P154
Étape 3	Derborence → Cabane de Prarochet	P162
Étape 4	Cabane de Prarochet → Gsteig	P170

TREK 6: AU FIL DU DOUBS

Étape 1	Saint-Ursanne → Soubey	P180
Étape 2	Soubey → Saignelégier	P188
Étape 3	Saignelégier → Glovelier	P196

TREK 7: LE LÖTSCHBERG

Étape 1	Kiental → Kandersteg	P206
Étape 2	Kandersteg → Selden	P214
Étape 3	Selden → Lauchernalp	P222



INTRODUCTION

Ce guide est une invitation à découvrir cette montagne suisse aussi fragile que sublime. Sept treks la parcourent, du Jura aux Grisons. Lors de ces étapes, les journées se déroulent au rythme du vent et du soleil, tandis qu'au crépuscule s'estompe le paysage que l'on a traversé et admiré. Le choix des itinéraires s'est porté sur des treks moins courus, entrant dans des vallées sauvages et parcourant des lieux de solitude. Vous allez capter les douceurs méditerranéennes du Tessin, rejoindre le plus ancien Parc national d'Europe, traverser de vieux glaciers, marcher sur les plateaux sans fin du Jura ou atteindre des cabanes haut perchées et des hospices bienveillants. Qu'importe le choix des treks de ce guide, pourvu qu'on ait l'ivresse des odeurs et des lumières des paysages magnifiques de la montagne suisse que révèle ce guide.

EN ROUTE

PRÉPARATION

Une montagne vivante

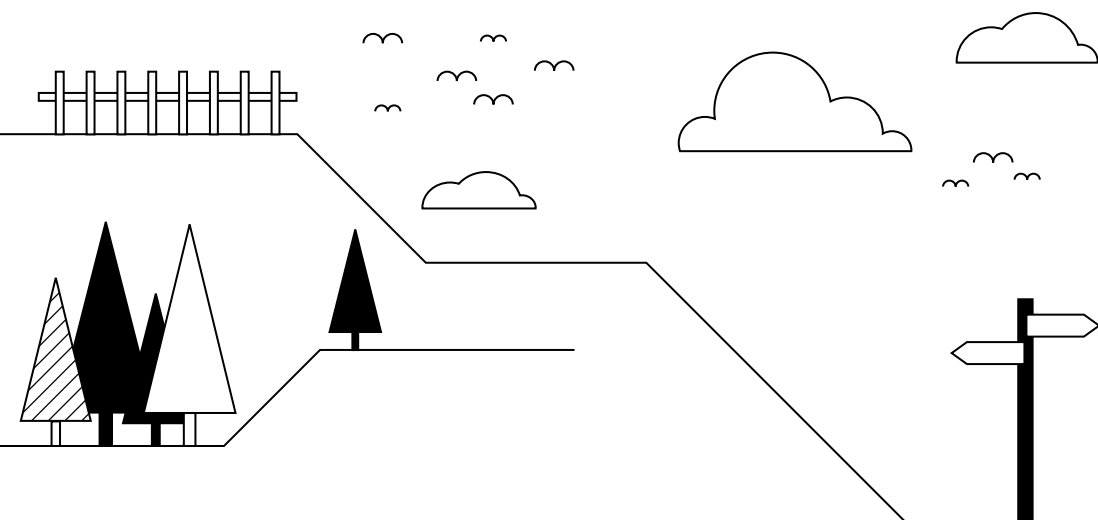
Les reconnaissances de ces balades ont été effectuées en 2025. En une année, le terrain peut changer. La montagne bouge, et cela se lit dans le paysage. Les étés sont plus humides et plus instables qu'auparavant. Aux fortes pluies s'ajoute un perpétuel dégel des versants nord des montagnes. Il en résulte des inondations plus fréquentes, des éboulements et des coulées de boue. Un chemin, un pont, voire une route peut être obstrué ou en partie détruit. Il est nécessaire de se renseigner auprès des offices de tourisme avant de partir sur l'un de ces treks, surtout ceux passant par des cols en altitude.

Carte

Les cartes présentées dans ce guide figurent à titre indicatif. Les fichiers GPX peuvent être téléchargés sur le site helvetiq.com, et il existe de nombreuses applications mobiles pour lire les GPX. Si vous utilisez Maps.me, pensez à convertir les fichiers GPX au format KML. Cependant, si la trace GPS est un atout, rien ne remplace une bonne carte IGN sur le terrain.

Balisage

Les treks sont balisés sur le terrain. Les treks du Parc national suisse (numéro 45, National park – Panoramaweg), du Haut-Valais (numéro 6, Chemin des cols alpins), du Lötschberg (numéro 56, Panoramaweg), du Doubs (numéro 95) et du val Bavona (numéro 59, Sentiero Cristallina) sont à consulter sur le site schweizmobil.ch afin de découvrir leur descriptif et leur carte respective. Le trek du massif des Diablerets et le Grand Tour des Combins disposent de leur propre balisage sur le terrain.



DIFFICULTÉ DES ÉTAPES

Elle est notée de 1 à 5. Chaque randonneur est à même de juger si ses aptitudes physiques sont en adéquation avec la difficulté de la randonnée. Il faut rester humble et ne pas aller au-delà de ses capacités. 10 km en montagne ne peuvent se comparer à 10 km en plaine.

	FACILE Difficulté 1/5 Des étapes dotées d'un faible kilométrage. Accessibles à tous.
	 Difficulté 2/5 Le kilométrage et le dénivelé sont modérés. Ces étapes sont réalisables moyennant un peu de condition physique.
	 MOYEN Difficulté 3/5 Des étapes qui comprennent des passages en altitude. Longueur et dénivelé requérant une bonne condition physique générale.
	 Difficulté 4/5 Des étapes pourvues d'un long kilométrage et d'un dénivelé positif dépassant les 1000 m.
	 DIFFICILE Difficulté 5/5 Attention: Des étapes dotées de passages techniques et aériens ou possédant un long kilométrage et un dénivelé conséquent, positif comme négatif.

RÈGLES DE BONNE CONDUITE SUR LES SENTIERS



DÉCHETS

En montagne, on ne laisse rien derrière soi ! Emportez tous vos détritrus dans un sac.



CLÔTURES

Quelques treks traversent des zones pâturées et clôturées. N'oubliez pas de fermer les barrières après votre passage.



LA COHABITATION DANS LES ALPAGES

Les alpages que vous allez traverser sont occupés par des bergers. Ils sont là pour entretenir la montagne en altitude, et leur rôle est primordial. Pour notre part, nous ne sommes que de simples contemplatifs, heureux de marcher dans ces espaces naturels où vivent ces professionnels qui conservent et pérennisent la beauté de la montagne. Ce terrain de liberté est affaire de courtoisie afin que se poursuive cette cohabitation harmonieuse.



MÉTÉO

Avant de partir pour une étape, renseignez-vous toujours sur les conditions météorologiques du jour. Vous allez évoluer dans un milieu montagnard parfois hostile. L'altitude est un élément à prendre en considération. En basse altitude, la température peut être clémente, alors qu'à 2000 m, le thermomètre peut chuter inopinément. Prenez toujours avec vous une veste coupe-vent. En général, au mois d'août, des orages violents peuvent éclater en fin de journée. D'ailleurs, en montagne, il est conseillé de partir tôt.



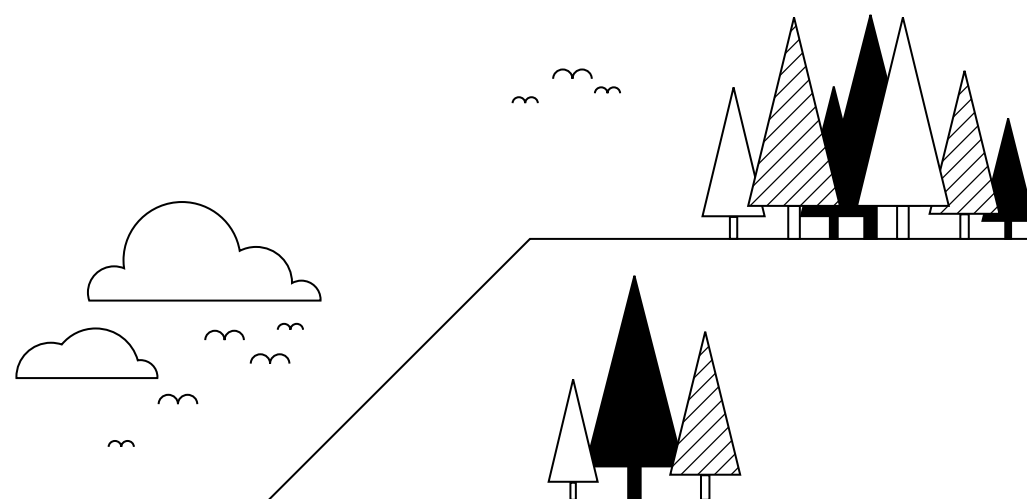
BIVOUAC À LA BELLE ÉTOILE

Si cette pratique consistant à planter sa tente ou à dérouler son sac de couchage en pleine nature n'est en principe pas autorisée en Suisse, une certaine tolérance s'applique pour autant qu'on ne se trouve pas dans une réserve naturelle, un district franc fédéral ou une zone de protection de la faune. Si vous comptez planter votre tente sur un alpage, demandez la permission aux paysans.



ARGENT

Certains refuges n'acceptent que les espèces. Prenez avec vous suffisamment d'argent pour acheter ne fût-ce qu'un fromage dans une ferme d'alpage.



QUELQUES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES



TRANSPORT

Le réseau de transports publics helvétique est l'un des meilleurs du monde. Il garantit l'accès aux villages et aux zones les plus reculés, ce qui peut s'avérer précieux pour les randonneurs cherchant une échappatoire, en cas de météo défavorable ou de pépin physique. Avant de partir pour l'étape du jour, consultez les horaires de façon à toujours garder un peu de marge, la fréquence pouvant être faible pour les lignes de montagne.



EAU

Pensez à vous approvisionner suffisamment avant de partir. S'il est possible de boire l'eau de certains torrents, attention à vous assurer au préalable de l'éventuelle présence de bétail en amont. En cas de doute, des pastilles permettent de purifier l'eau en quelques minutes. Plusieurs systèmes, comme celui développé par LifeStraw, permettent de boire directement l'eau d'une gourde via un filtre et une paille.



HÉBERGEMENT

À la fin de chacune des étapes de ces sept treks, il est possible de loger dans un hôtel, un hospice ou une cabane. C'est une occasion de faire des rencontres et d'en apprendre davantage sur la culture des régions traversées.



TREK 1

LE GRAND TOUR DES COMBINS

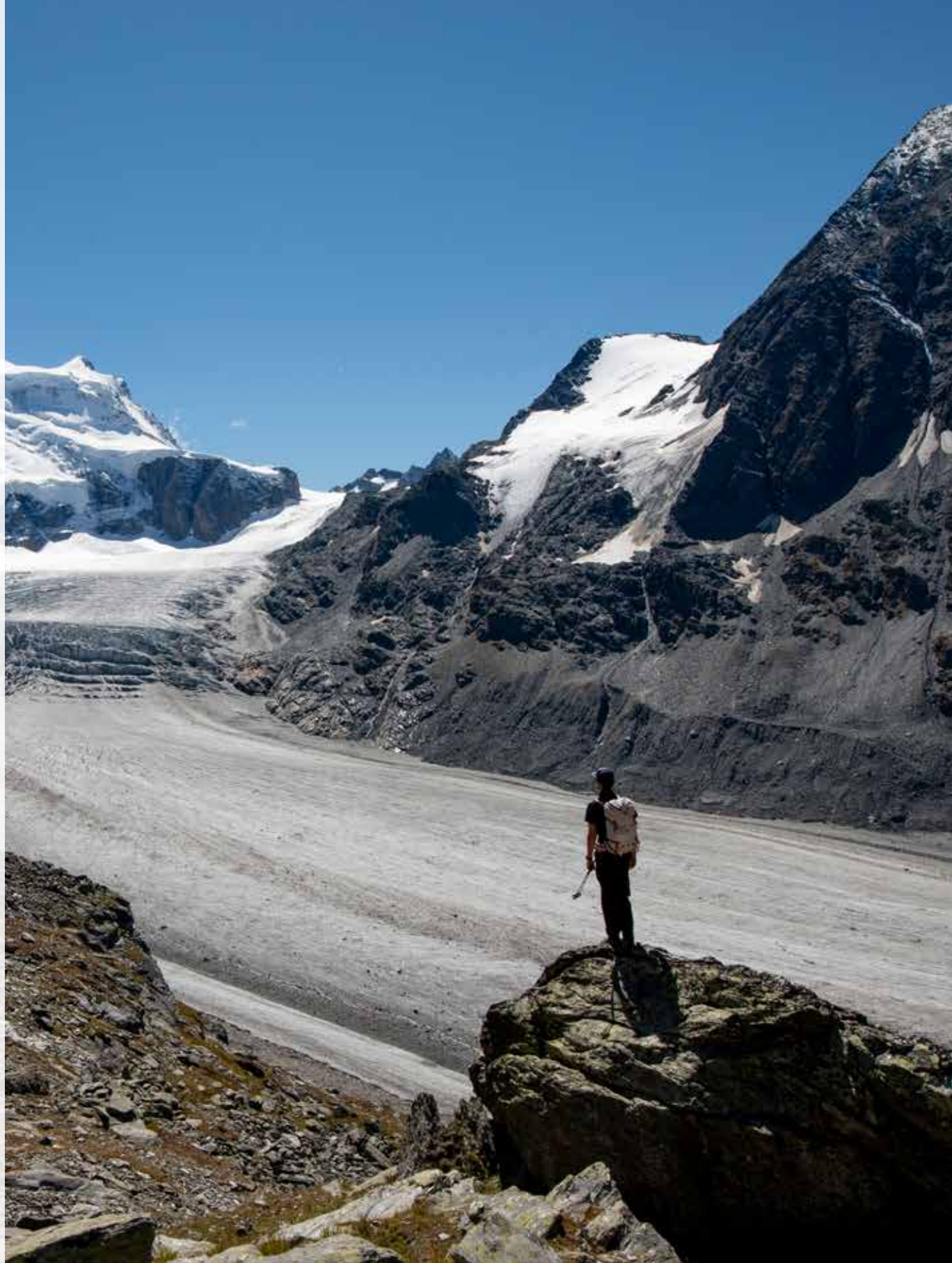
Le Grand Tour des Combins côtoie la rudesse de la haute montagne et les douceurs italiennes de la vallée d'Aoste. Les altitudes élevées et la longueur de ses étapes le destinent à des randonneurs aguerris. À la fin du voyage, vous allez enfin admirer ce massif des Alpes entouré de ses glaciers, assis devant le spectacle originel de notre monde.



5 ÉTAPES

Départ : Liddes

Arrivée : Cabane Brunet



ÉTAPE 1

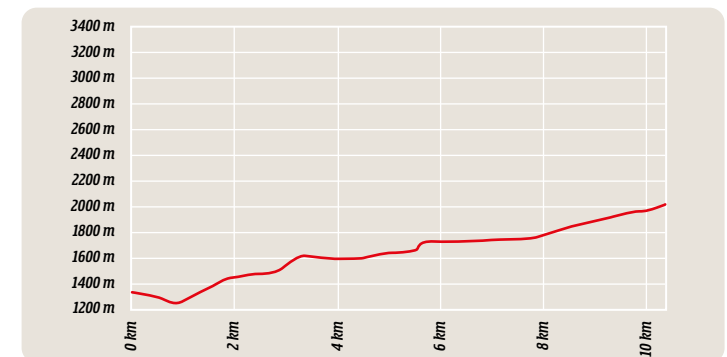
LIDDES - CABANE DE LA TSISETTE

LA COMBE SECRÈTE

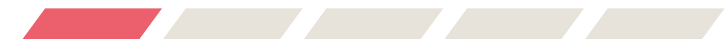




LIDDES → CABANE DE LA TSISSETTE



DIFFICULTÉ



TYPE D'ÉTAPE

Forêt / Alpage / Refuge

CANTON

Valais

DISTANCE

10,4 km

DÉNIVELÉ

Positif : 831 m
Négatif : 155 m

POINT CULMINANT

2009 m

ACCÈS

Train : gare d'Orsières puis
car postal vers Liddes

SOMMETS VISIBLES

» Tour de Bavon
» Bec Rond
» Le Mourin

MANGER

Refuge, pique-nique

DORMIR

Refuge

C'EST PARTI

L'étape

Le Grand Tour des Combins débute en douceur vers la combe de l'A, un paradis préservé où se blottit la cabane de la Tsissette.

Démarrage

Depuis Liddes, on rejoint le parking du Chapelet via un sentier parcourant la forêt. Cette première étape présente peu de difficultés. Une bonne mise en jambes pour ce trek de tous les superlatifs.

La combe de l'A

Elle est cachée des regards par les sommets environnants. La réserve naturelle qui s'échelonne de 1400 à 3000 m d'altitude possède une flore et une faune exceptionnelle : l'autour, le grand corbeau dominant dans le ciel, tandis que les grands ongulés se partagent tout le vallón. Il s'agit également d'un alpage important pour les génisses qui produisent le lait pour la fabrication du fromage à raclette.

Grand Entremont

Le label « Grand Entremont - Le goût des cimes » vise à promouvoir les produits de la région. Le plus connu est bien entendu le fromage à raclette du Valais AOP à pâte mi-dure et réalisé à base de lait cru entier de vache. Les cinq laiteries villageoises du Grand Entremont produisent plus de 500 tonnes de raclette du Valais AOP, dont une grande partie est écoulée sous la dénomination Bagnes. Les notes épicées caractérisent ce fromage produit dans les cinquante alpages, lui apportant un goût inimitable.

Ce qui nous a plu le plus

L'accueil à la cabane de la Tsissette, chaleureux et sympathique. Cette ancienne bergerie a été reconverte en refuge douillet. Le soir, autour de grandes tables, vous pourrez déguster le raclette original du Valais AOP.





À ne pas manquer

Le bisse de la Tour est un vibrant témoignage de la vie paysanne d'autrefois. Ces canaux amenaient l'eau précieuse des torrents vers les prés en basse altitude qui étaient irrigués lors de la saison estivale. Les conditions de leur construction dépassent l'entendement. Ils couraient sur plusieurs kilomètres dans la montagne, au gré des éboulis et des ravins. Le bisse de la Tour partait du pied de la Tour de Bavon, à 1805 m d'altitude, pour aboutir sur les hauts de Vichères, soit plus de 3 km de parcours. Dans le Valais, nombre de bisses sont soigneusement entretenus, constituant un patrimoine émouvant.

Conseil de pro

Pensez à emporter votre sac à viande pour le refuge.

Manger

Vous pourrez vous restaurer à la cabane de la Tsissette.

Dormir

La seule possibilité de vous loger est la cabane de la Tsissette.

Échappatoire/raccourci

Pas de raccourci pour cette première étape relativement courte.