



## VALAIS SUISSE : FREERANDO DANS LE GRAND SAINT BERNARD



La région du Grand Saint Bernard offre une multitude de possibilités à ski et pour la pratique de la freerando, notamment depuis le grand domaine skiable chic et sportif de Verbier. Cependant cette région a la particularité d'être parsemée de plusieurs « micro-stations » possédant deux ou trois remontées tout au plus et permettant ainsi aux randonneurs de rentrer plus facilement dans ce massif. Ces infrastructures permettent d'ouvrir des possibilités à peaux de phoque très intéressantes. Partons à la découverte de ces lieux intimes au cœur du Grand Saint Bernard...

En cet hiver où l'enneigement est capricieux, nous décidons de venir voir si ce coin des Alpes allait nous donner plus de satisfactions que nos habituels points de chutes haut-savoyard. Nous avons trois jours devant nous et nous voulons découvrir un maximum de belles descentes depuis ces petites stations dont nous avions entendu parler fréquemment. Par chance une petite dépression a décidé de passer la veille de notre arrivée à Champex-Lac, lieu de notre point de chute où nous avons logé pour trois jours dans une petite auberge des plus accueillantes et typiquement valaisanne. Cette station possède deux télésièges dont le plus grand part du bas de la station pour rejoindre

le sommet sous la pointe de la Breya. De ce point, plusieurs courses sont possibles et nous avons choisi d'aller en direction du Creux Magnin pour en descendre l'un de ses couloirs. L'ascension aurait pu être faite depuis le bas de la station, mais la remontée du chemin en bord de piste n'offre que peu d'intérêts, et le ticket randonneur permet de rapidement s'extirper de ce dénivelé long et inintéressant. Depuis le sommet deux itinéraires peuvent être empruntés pour rejoindre cette combe, l'un par les crêtes et l'autre plus classique par les contre-pentes du val d'Arpette que nous décidons de suivre. Nous sommes donc légèrement redescendus sur le chemin de la Breya et à hauteur de l'altitude

2000m nous avons collé les peaux. La première partie est constituée d'une longue traversée du creux de la Breya puis du creux de Chettes, orientée Nord. Dans l'ombre de cette matinée froide de mi-mars, nous démarrons notre ascension à travers les nombreux mélèzes qui parsèment cette combe. Puis nous prenons un peu d'altitude lorsque nous commençons à gravir la croupe qui nous mène aux abords du Creux Magnin. La pente s'élève peu à peu et nous faisons la trace dans un léger vent froid qui donne tout de suite une ambiance de plus en plus alpine au fur et à mesure de notre avancée. Une fois le Creux Magnin atteint, nous profitons d'une pose pour observer l'état des pentes et l'enneigement dans ce fameux val



d'Arpette réputé enneigé. Les couloirs environnants ont l'air en bonnes conditions, la nivologie du jour est également bonne. La stabilité du manteau, testée un peu plus bas, nous permet de continuer notre ascension. Nous nous engageons alors dans le couloir le plus évident bien que nous n'ayons que l'embarras du choix en ce jour de semaine puisque nous sommes seuls au monde en ces lieux. Les conversions sont de plus en plus rapprochées au fur et à mesure que l'inclinaison du couloir s'accentue et les cinquante derniers mètres se

**«un verre et d'une bonne croûte au fromage au relais du val d'Arpette, arrêt obligatoire de tous les skieurs alpinistes»**

font les skis sur le dos pour enfin rejoindre la plate-forme sommitale. De là, le Val Ferret s'ouvre devant nous sur l'autre versant avec une superbe vue sur le versant Suisse du massif du Mont-Blanc. Nous pouvons aussi apercevoir les pentes au-dessus du Val Ferret où nous skierons le lendemain depuis le sommet de Vichères-Liddes. L'intérêt de cette course réside dans la variété de terrain qu'offre cette descente puisqu'elle permet d'avalier pas moins de 1400 m de dénivelé depuis le sommet du couloir jusqu'au bas du Val d'Arpette. Nous engageons nos premiers virages dans la partie sommitale du couloir légèrement dégarnie par le vent, puis rapide-

ment dans une poudre de cinéma parfaitement stable et restée bien froide. Les distances sont respectées par le groupe et les virages s'enchaînent jusqu'au bas du cône du couloir. Nous prenons ensuite alors plein Nord pour continuer notre descente droit en direction du fond du val d'Arpette. Les larges pentes régulières entre 30 et 35° d'inclinaison offre un décor parfait pour une belle journée à ski de randonnée. Toutefois la dangerosité de celles-ci ne devrait surtout pas être sous estimée car ces

que nous observons depuis le fond du vallon. Une fois la descente terminée, il est déjà 13h30 et nous finissons tranquillement de glisser pour profiter d'un verre et d'une bonne croûte au fromage au relais du val d'Arpette, arrêt obligatoire de tous les skieurs alpinistes du coin.

**DEUXIÈME JOURNÉE**

Notre première journée fut un excellent choix en terme d'orientation, les pentes Nord sont encore bien abritées en ce mois de mars et

souffrent moins du réchauffement ambiant. Depuis Champex-Lac nous prenons nos véhicules pour prendre la direction de Vichères-Liddes sur la route du col du Grand Saint-Bernard.

Mais avant d'entamer la montée de la route du col, nous faisons un bref crochet pour aller déposer un véhicule sur la route du val Ferret, à 1329m afin de ne pas à avoir à appeler un taxi le soir après notre dernière descente. Nous rejoignons Vichères et son télésiège principal entouré de deux téléskis sur le haut du domaine. Cette micro-station est le paradis des familles, mais aussi des skieurs hors-pistes. Par grosse chute de neige, le ski dans les mélèzes y est tout simplement exceptionnel avec une



pente intéressante pour les grosses journées de poudreuses. La dernière chute est en cours de transformation mais les orientations nord restent encore bonnes. Nous décidons alors de rejoindre le sommet de Bec Rond en contournant la tête de Bavon, et ce depuis le sommet des installations. Après une heure d'ascension à peaux de phoques nous nous engageons dans un vallon, évident dans un premier temps, puis par une section beaucoup plus pentue qui nécessite un manteau stable pour rejoindre le bas de la combe de l'A. Le retour vers Vichères se fait ensuite par une succession de lacets entre bosses et virages relevés de type boarder-cross. Nous rejoignons un virage 500m plus bas que le parking de la station que nous retrouvons les skis à l'épaule. Nous décidons alors de remonter au sommet de Vichères pour pique-niquer et surtout attendre que les pentes ouest décaillent parfaitement. En effet, un superbe itinéraire permet de rejoindre la route du Val Ferret et donc de passer de l'autre côté de la crête principale. Vers 14h, nous reprenons la direction de la tour Bavon et du Bec Rond sans aller jusqu'à son sommet. Entre ces deux sommets, nous nous engageons dans des pentes Ouest, le sommet est resté en neige froide et



▲ Depuis la terrasse du relais du Val d'Arpette.

## «Notre descente s'effectue avec le massif du Mont-Blanc versant Suisse en face de nous et s'achève dans les mayens»

poudreuse dans les creux, mais rapidement nous retrouvons une neige de printemps parfaitement décaillée sur quelques centimètres. Cette descente sur le Chalet Berard est à bien repérer car elle nécessite de descendre en biais main gauche vers l'ouest tout au long de la descente pour ne pas se retrouver au-dessus de barres rocheuses infranchissables.

Cette descente peut se réaliser selon plusieurs axes.

Le premier accès par le chemin d'été est une des possibilités. Il évite la marche d'approche mais rend la descente moins motivante avec une longue traversée qui, de surcroît, est suspendue au-dessus des ravins du torrent de la Sasse.

Le deuxième accès nécessite de monter en peaux jusqu'au point côté 2418m, le plateau qui se trouve au sud-ouest de la tour de Bavon. De ce dernier, il est possible de plonger directement dans les pentes raides de La Sasse mais cela nécessite une nivologie parfaite.

Enfin, du même point 2418m, nous avons emprunté la descente directement dans l'axe de la combe nord-ouest par un couloir qui passe entre la barre de rocher et qui donne naissance au Torrent de La Sasse. A la sortie de ce couloir, nous avons tiré sur la gauche pour rejoindre les pentes de La Sasse.

Cette exposition nécessite donc de bénéficier d'une très bonne stabilité du manteau neigeux pour pouvoir s'y engager. Notre descente s'effectue avec le versant Suisse du massif du Mont-Blanc en face de nous et s'achève dans les mayens d'altitudes, ces magnifiques mazots typiquement valaisans aux poutres noircies par la rigueur du temps qui passe. Nous rejoignons le point 1329m de la route qui monte à la Fouly vers 16h, et qu'elle ne fut pas la surprise de trouver quelques rafraîchissements dans le coffre du véhicule que nous avions judicieusement laissé ici le matin même, on ne plus à point nommé.

### TROISIÈME JOUR

Les températures élevées pour la saison que nous avions eu la veille nous firent changer nos plans initiaux plutôt orientés freerando, pour finir cette troisième journée par une course en peaux sans emprunter la moindre remontée. Nous décidons donc de rejoindre le bout du Val Ferret et de réaliser une boucle vers le Six Blanc en empruntant la course classique du secteur, la Dotse.

Notre objectif est un itinéraire qui propose deux descentes qui prennent tardivement le soleil, avec une exposition nord/nord-ouest.

Ainsi nous prenons nos véhicules pour nous rendre à La Fouly et nous roulons jusqu'à la fin de la route en direction du hameau du Clou, au bout du Val Ferret. De là, nous glissons en silence dans la pénombre, le long de La Drance de Ferret, rivière figée par le froid nocturne bienvenu. Rejoindre le Six Blanc par la Dotse demande un peu de patience car il faut d'abord emprunter l'itinéraire normal de la Dotse, sommet souvent tracé et qui démarre à la hauteur des Granges. Nous traversons le lit de la rivière pour rejoindre les pentes qui mènent à la Crette Léntinaire que nous remontons. Le ciel prend une couleur bleutée, les peaux et les couteaux sont mis à contribution grâce à l'excellent règlement nocturne. Le sommet de la Dotse atteint, nous glissons doucement sur l'arête des Planfins pour rejoindre les contre-pentes les moins raides et accéder au vallon de la Peule. Les courbes s'enchaînent en douceur, le soleil rattrape gentiment notre équipe et c'est avec un plaisir non dissimulé que nous en profitons un instant avant de coller les peaux à nouveau pour remonter la superbe pente nord-ouest qui mène au col du Six Blanc. Cette pente peut être skiée en aller-retour ou en réalisant une boucle depuis le fond du Val Ferret et le Ban Darray. Au passage, nous y trouvons le couloir nord-est du Grand Goliat, un autre bijou du coin. Les 700 mètres de cette pente se remontent régulièrement au fil de nos conversions mais les efforts de la journée commencent à se faire sentir après la montée de la Dotse. Au fur et à mesure que nous prenons de l'altitude, nous pensons à la descente de Lui Pleine, une combe rarement skiée, pour la raideur de ses pentes qui se trouvent plein est - nord est. Si l'horaire est tenu, nous basculerons au point 2663 entre le Six Blanc et le Six Manouvray. Nous mûrissons l'idée dans les dernières conversions pour y basculer. Les peaux retrouvent le fond du sac, et les crampons sont chaussés pour gravir les 50 mètres de dénivelé et rejoindre l'épaule qui se trouve à 2663m.

A la sortie sur cette dernière, le soleil nous envoit à nouveau et c'est avec un plaisir à peine dissimulé que nous constatons les pentes vierges et en bonne condition. Chacun de nous y va de ses courbes, en respectant les distances de délestage compte tenu de la raideur des pentes sommitales. L'axe de cette descente est est puis nord-est après avoir passé le plateau et les barres de rocher vers 2450 mètres d'altitude. Les pentes finales sont soutenues et il est déconseillé de se hasarder dans des cheminement non repérés, au risque de terminer dans



la rivière !

La neige nous offre une très bonne stabilité ce qui nous permet de profiter pleinement de l'ivresse du lieu et du moment. La sortie en bas de la face peut se réaliser avant le ravin de La Peule, si l'enneigement est bon, avec juste un passage de rivière. Sinon, il faut viser le pont à 1996 mètres en amont de la descente. Une fois atteint l'autre rive, nous glissons tranquillement vers les véhicules. C'est avec cette très belle boucle sauvage que nous clôturons nos 3 jours dans la région cette magnifique région du Grand Saint Bernard.

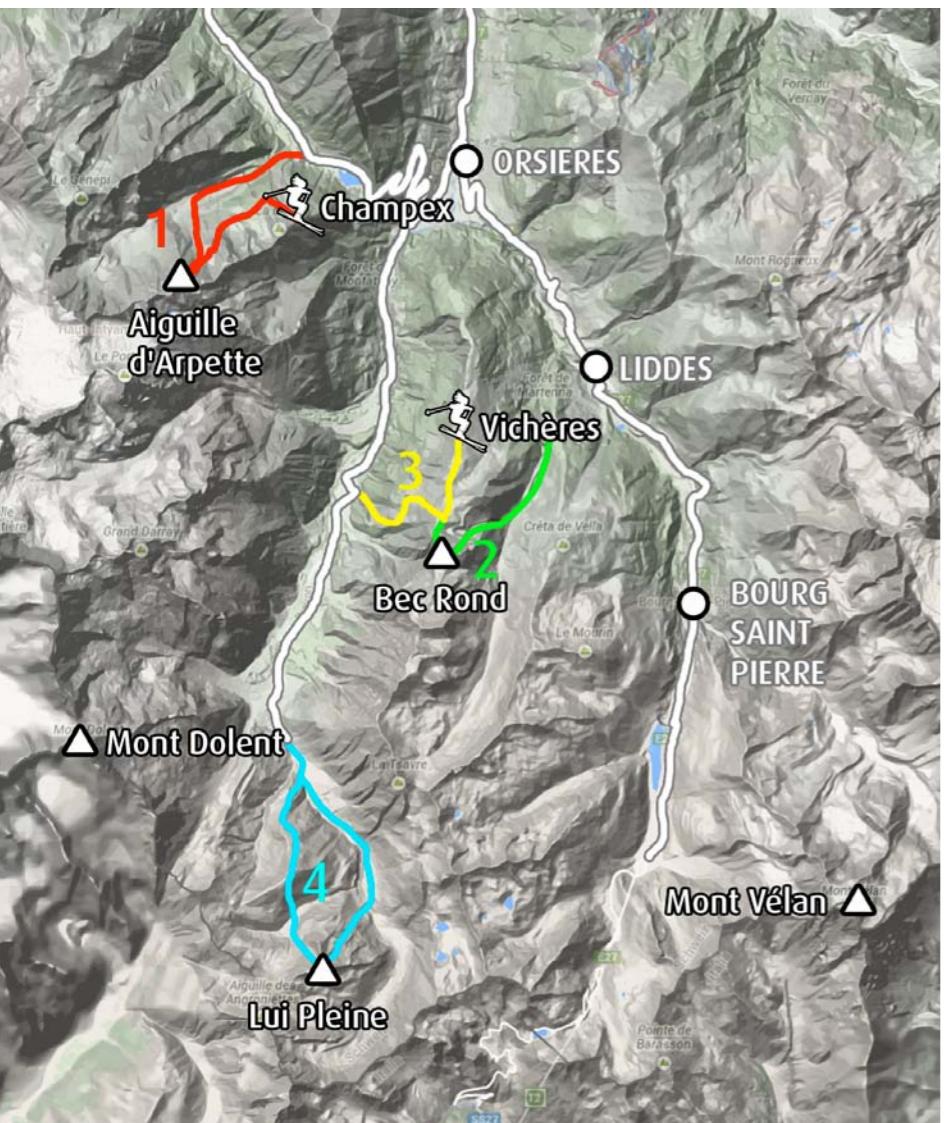
Nous regardons une dernière fois la carte et imaginons d'autres itinéraires dans cette vallée, de quoi nous inviter prochainement à revenir découvrir ce coin du Valais. ■ **Texte & photos: Lilian MARTINEZ et Xavier CARRARD.**



▲ A travers les mélèzes du bas de la Dotse.



▲ Montée du groupe vers le Bec Rond en direction de la combe de l'A.



#### COMMENT Y ALLER ?

**Route :** À 205 km de Genève, 40 km de Sion, la capitale du Valais. Autoroute A9, depuis Genève, direction Lausanne > Martigny. Vignette obligatoire, 40.- CHF.  
**Train :** Depuis la Suisse : Intercity, Eurocity en direction de Martigny. Depuis la France : TGV des Neiges (Paris - Sion).  
**Bus :** Depuis Martigny, direction Orsières puis Champex-Lac, La Fouly ou Liddes.

#### CARTES :

Swisstopo 1365 Grand-St-Bernard  
 Swisstopo 46 Val de Bagnes

#### SECOURS :

Composez le 1415 (Air Glaciers) ou le 144.

#### MÉTÉO :

<http://www.meteocentrale.ch/fr/europe/suisse/temps-la-fouly/details/S069175/>  
<http://www.bergfex.fr/la-fouly>

#### POUR SE LOGER :

##### HOTELS - CHAMPEX LAC

**Hôtel Belvédère**  
 Relais De Campagne  
 1938 Champex, Switzerland  
 Tél. : +41 (0) 27 783 11 14  
**Auberge des Glaciers - La Fouly**  
 Route de Ferret  
 1944 La Fouly  
 Tél. : +41 (0) 27 783 11 71

#### REFUGES D'ALTITUDES :

**Cabane l'A Neuve**  
 Altitude : 2735 m  
 Nbre de places : 28  
 Tél. : +41 (0) 27 783 24 24

**Cabane d'Orny CAS**  
 Altitude : 2811 m  
 Nbre de places : 86  
 Tél. : +41 (0) 27 783 18 87

**Cabane du Trient CAS**  
 Altitude : 3170 m  
 Nbre de places : 125  
 Tél. : +41 (0) 27 783 14 38

#### ENCADREMENT :

**Bureau des Guides de La Fouly**  
 CH-1944 La Fouly  
 tél. : +41(0) 27 783 31 38  
 guide@netplus.ch

#### Xavier Carrard

Guide UIAGM  
 carrard@atypeak.com  
 +41 79 637 68 81

#### STATIONS :

**Champex Lac** : prix journée 28CHF / prix randonneur 10CHF (12€). [www.telechampex.ch](http://www.telechampex.ch)  
**La Fouly** : prix journée 28CHF. [www.telelaufouly.ch](http://www.telelaufouly.ch)  
**Vichères** : prix journée 33CHF / prix randonneur 10CHF (12€). [www.vicheres.com](http://www.vicheres.com)

#### ▼ Le Creux Magnin du Val d'Arpette.



#### 1. AIGUILLES D'ARPETTE, COULOIRS NE DU CREUX MAGNIN, DEPUIS CHAMPEX (POINTE 2879M)

Dénivelé : +900m / - 1380m

Horaire: 4h

Difficulté: 4.2 / Pente Max: 45° sous le sommet puis 40°.

**Accès :** Martigny > Orsières > Station de Champex Lac

**Itinéraire:** Depuis le sommet de la remontée de la Breya, descendre la piste de ski de la Breya et traversée la combe du creux de la Breya, puis le bas de la combe du creux des Chettes. A la sortie du Creux des Chettes remonter une pente évidente main gauche pour rejoindre le plat de la Combe Magnin, où la pente s'adoucit pour atteindre le Creux Magnin à proprement dit. Depuis le plat de Creux Magnin (2500m) remonter un couloir évident et assez raide au NW. La pente au sommet approche les 45° (S4). Couloir N-NE assez étroit mais peu exposé de plus vu son orientation, il est presque toujours en neige poudreuse. Depuis le haut du couloir, possibilité de faire un petit sommet, une antécime de l'aiguille de la Cabane à 2960m environ (direction W). Le couloir est peu soutenu par contre en fonction de l'enneigement des rochers affleurent plus ou moins et peuvent donc représenter un danger certain en cas de chute et glissade sur neige dure. Descente dans le val d'Arpette par des pentes et des couloirs de 35° environ, restant en poudreuses un bon moment. Depuis le Creux Magnin, il y a d'autres jolis couloirs un peu plus durs avec quelques barres à sauter ou à contourner

#### 2. BEC ROND: VERS LA COMBE DE L'A (2563M)

Dénivelé : +350m / - 1000m

Horaire: 1h30

Difficulté: 2.3 / Pente Max: 35°

**Accès :** Martigny > Orsières > Liddes, route du Grand Saint Bernard > station de Vichères.

**Itinéraire:** Emprunter les remontées mécaniques de Vichères pour rejoindre au plus vite la crête orientée N-S au-dessus du plan de la Vuardette. Suivre l'arête vers le S jusqu'à vers le point 2390m. De là on peut continuer de suivre l'arête jusqu'au sommet du Bec Rond. Du sommet revenir au collet et plonger plein NE dans une combe très jolie à skier. Vers 2140m, après un petit faux plat on se retrouve sur des pentes plus raides orientée plein E que l'on skie jusqu'au Torrent de l'A.

Suivre le lit du torrent jusque vers 1720m, de là remonter sur le chemin de la rive droite au point 1758m. Suivre ce chemin jusqu'au point 1718m (Le Creux) puis prendre le chemin qui part à gauche (S) et qui traverse le Torrent de l'A et fini par arriver à la route au niveau de la dernière épingle à cheveux.

**LES MAYENS D'ALTITUDE**

Il n'est pas rare de croiser en Valais des Mayens d'altitude. Ces petites constructions situées dans les alpages valaisans sont très caractéristiques de l'architecture valaisanne. Elles se composent la plupart du temps d'un socle en maçonnerie, souvent à demi-enterré dans le terrain pentu, et d'une partie supérieure en madriers de mélèze ou en pierre. Ces constructions servaient à l'agriculture de montagne comme estives d'alpage, dorénavant elles sont prisées des particuliers pour les rénover en habitat de montagne.

**3. BEC ROND: VERS BRANCHE D'EN BAS (2418M)**

Dénivelé : +250m /- 1200m

Horaire: 1h00

Difficulté: 2.3 / Pente Max: 35°

Accès : Martigny > Orsières > Liddes, route du Grand Saint Bernard > station de Vichères.

**Itinéraire:** Emprunter les remontées mécaniques d'Orsières pour rejoindre au plus vite la crête au-dessus du plan de la Vuardette. Suivre l'arête vers le S jusqu'au point 2418m. De ce point emprunter la descente directement dans l'axe de la combe Nord-Ouest par un couloir qui passe entre la barre de rocher et qui donne naissance au Torrent de La Sasse. A la sortie de ce couloir, vers 2050 m rester à gauche pour rejoindre des pâturages évidents au-dessus de La Sasse. S'engager dans une combe direction NO.

Descendre dans la clairière jusqu'au chalet du Brocard (1622m) puis viser l'épingle à cheveux de la route direction Branche d'en Bas (prévoir de laisser un véhicule pour revenir à Vichères).

**4. TRAVERSÉE DOTSE > SIX BLANC (VAL FERRET), DESCENTE PAR LES GRANDS CREUX ET LUI PLEINE (2663M)**

Dénivelé : +1563m /- 1563m

Horaire: 5h00

Difficulté: 3.3 / Pente Max: 40°max

Accès : Martigny > Orsières > La Fouly

**Itinéraire:** Du hameau du Clou en dessus de La Fouly, traverser la rivière et suivre la piste de ski de fond en contrebas de la route jusqu'à la hauteur des premières maisons de Ferret. Monter ensuite dans la clairière à droite jusqu'à un panneau du Tourisme pédestre. Ensuite continuer à travers les mélèzes, en direction de l'alpage de Pramplio et rejoindre au mieux Cretté Létemaire. Remonter cette crête jusqu'à un gros caillou puis tirer à gauche et rejoindre après quelques buttes le sommet. Attention, en cas de risque avalanche, il y a un fort risque de départ en plaques sous le sommet en face N. Dans ce cas, suivre l'arête jusqu'au sommet. Du sommet (2492m) bascule en face sud pour rejoindre le vallon de la Peule.

Monter alors la belle et large combe presque plein N, qui aboutit vers 2750m au NE du sommet (pente raide). Il y a également une possibilité de remonter un couloir pour rejoindre l'arête menant au sommet à un point 2663m. Du sommet (ou du col à 2663m) basculer dans les pentes NE des Grands Creux et descendre dans l'axe dans les pentes de Lui Pleine. Cette descente nécessite une bonne stabilité du manteau, pente régulière et soutenue (40° au départ puis 35° sur toute la face). Rejoindre les pentes SE au-dessus du torrent de la Peule (repeuter 5min) pour retourner direction des maisons de Ferret et glisser jusqu'au parking.

**▼ Alpage d'altitude au dessus du Val Ferret.****▲ Début de la trace dans le creux des Chettes.**