**LES MONTÉES DU PLAISIR**

**«Derrière l’arbre se cache la forêt», affirme le dicton populaire. C’est donc en délaissant les plus fameux sommets de l’Arc alpin helvétique que «L’illustré» est parti à la découverte d’éminences, d’arêtes, de pointes et de pitons, certes plus modestes, mais qui peuvent être facilement gravis en une petite journée de randonnée, quitte à se faire aider ici ou là par une remontée mécanique idéalement située. Préservation de la planète (et de ses sommets!) oblige, le départ (et l’arrivée) de toutes ces escapades bucoliques est aisément accessible par les transports en commun.**

De la combe à la crête

Le Chasseral (1600 m)

Que ceux qui pensent que le Jura n’est constitué que de montagnes à vaches empoignent croquenots et knickerbockers pour se lancer à l’assaut du Chasseral, emblématique sommet du Jura bernois et prétexte agréable à la traversée d’une des plus sauvages réserves naturelles de Suisse.

Emotions garanties pour cette randonnée assez sportive mais pleine de charmes et de contrastes. Départ depuis Saint-Imier, cité de l’horlogerie et des énergies, par un petit chemin qui s’élève en pente douce jusqu’au pied de la Combe Grède.   
Au premier abord, cette falaise de calcaire couverte d’une végétation dense paraît infranchissable. Et le sentier qui emprunte le fond d’un ravin boisé ressemble plus au lit d’un torrent qu’à un chemin de randonnée. Mais en réalité, l’itinéraire – qui grimpe sec – est très bien aménagé et équipé d’échelles métalliques sur les sections les plus raides.   
Tôt le matin, vous aurez sans doute la chance d’apercevoir, à l’ombre de la futaie, l’une des 28 espèces d’oiseaux dénombrées dans la combe en 1988 par un chercheur de l’Université de Berne, voire un descendant de la harde de 25 chamois lâchés dans cette réserve naturelle dans les années 50. A moins qu’une marmotte ne vous siffle au passage du Pré aux Auges.  
Le signal pour un changement de décor complet, la hêtraie-sapinière laissant la place à de verts pâturages piquetés de chardons, de benoîtes des ruisseaux et de géraniums des bois. Les plus attentifs découvriront peut-être, le long de la large boucle menant au sommet dénudé du Chasseral, une des vingt variétés d’orchidées recensées dans ces pâturages. Les assoiffés, eux, pourront faire le plein à la métairie de Morat avant d’aborder la dernière petite grimpette du jour.   
Car arrivé au sommet du Chasseral, qui dévoile par temps clair un panorama somptueux sur le plateau de Diesse, le Plateau suisse, les Trois-Lacs et la chaîne des Alpes, vous n’aurez plus que de la descente: d’abord vers la métairie Frienisberg pour ceux qui auraient oublié leur pique-nique, ensuite vers Nods par un agréable sentier à travers les pâturages.

**Pratique**

* Longueur de la balade: 14 km.
* Montée: 900 m.
* Descente: 820 m.
* Temps de marche: 4 h 45.
* Variante: monter au Chasseral depuis Nods (3 h 50 en passant par la métairie du Bois Raigel).
* Accès: aller: train CFF jusqu’à Saint-Imier via Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds (1 h 45 depuis Lausanne). Retour: car postal Nods-Le Landeron, puis train CFF (environ 2 h jusqu’à Lausanne).
* A ne pas manquer: le Musée Longines à Saint-Imier*:* entièrement rénové en 2017, il présente de manière très vivante une des plus belles épopées de l’horlogerie suisse ([www.longines.com](http://www.longines.com/)).
* Pour se restaurer: la métairie de Dombresson, Frienisberg: une authentique auberge d’alpage avec pain, cochonnailles et fondue maison, recommandée par Claude Frôté, le chef du Bocca à Saint-Blaise (à 15 minutes à pied du sommet du Chasseral, tél. 032 751 20 10).
* Renseignements: Jura Bernois Tourisme, 032 494 53 43, [www.jurabernois.ch](http://www.jurabernois.ch/)

A la rencontre des vénérables

La Dent-de-Nendaz (2463 m)

Objectif premier de cette randonnée modulable en fonction de la forme physique et de l’envie des participants: rendre une petite visite aux plus grands et plus vieux mélèzes d’Europe, sur l’alpe de Balavaux, entre Haute-Nendaz et Isérables.

Ils sont plus de 250 à se dresser, hiératiques, sur le pâturage. Les mélèzes les plus jeunes ont deux ou trois siècles. Une broutille en comparaison avec les plus âgés, qui frôlent le millénaire! L’un d’entre eux, un vénérable solitaire, affiche un tour de taille de plus de 14 mètres; sept personnes se tenant par la main peinent à enserrer le tronc! Et à l’automne, lorsque tous revêtent leurs habits de lumière, la forêt semble en feu…  
Pour les admirer, les plus courageux se rendront à Balavaux à pied depuis Haute-Nendaz, ce qui ajoute 2 h de marche et un dénivelé de 800 m à l’option moyenne présentée sur la fiche pratique ci-dessous. Les plus flemmards, eux, emprunteront la télécabine jusqu’à Tracouet et feront l’impasse sur la montée à la Dent-de-Nendaz (dommage, le panorama depuis le sommet est exceptionnel!) pour aller directement se goberger à la Cabane de Balavaux en admirant les mélèzes depuis la terrasse.   
Mais tout ce petit monde devra impérativement se retrouver pour la descente vers Haute-Nendaz qui longe en partie le bisse de Saxon. Surnommé «le roi des bisses», l’ouvrage – entamé en 1865 et mis en eau dix ans plus tard – est le plus long du Valais: 32 kilomètres. Abandonné en 1964, il a été en partie réhabilité à l’aube de ce millénaire.   
En fin de parcours, depuis Pra da Dzeu, les randonneurs ont de nouveau deux possibilités: soit couper à travers Pra da Dzeu et descendre directement dans la forêt par Ouché, soit continuer un bout sur le bisse de Saxon, traverser le pierrier de Dzerjonna, aller jusqu’à Sofleu et redescendre sur Haute-Nendaz. C’est un peu plus raide mais très joli.

**Pratique**

* Longueur de la balade: 13 km.
* Montée: 250 m (en empruntant le téléphérique).
* Descente: 1070 m.
* Temps de marche: 4 h 30.
* Variante: accès depuis la plaine du Rhône par le téléphérique Riddes-Isérables.
* Accès: train CFF jusqu’à Sion, puis bus postal jusqu’à Haute-Nendaz.

A ne pas manquer: le spa des Bisses: pour se remettre de ses efforts, 2200 m2 d’installations intérieures et extérieures avec piscines, saunas, bains de vapeur et espace enfants (tél. 027 611 11 30, www.hotelnendaz4vallees.ch/le-spa/le-spa-4-vallees).

* Pour se restaurer: Cabane de Balavaux: mets du terroir en terrasse au cœur de la forêt de mélèzes (tél. 027 289 52 90).
* Renseignements: OT Nendaz, tél. 027 289 55 89, www.nendaz.ch

Nostalgie hivernale

Glacier 3000 (3000 m)

Il est des étés plus longs, plus chauds, presque ennuyeux qui en arriveraient à vous faire regretter neige et froidure hivernale. C’est alors le moment de prendre de la hauteur sur l’un des plus beaux glaciers de Suisse.

Voici encore une proposition de randonnée à géométrie variable: lorsque le téléphérique qui relie le col du Pillon à Glacier 3000 vous aura déposé en quinze minutes chrono sur ce paradis des neiges éternelles (quoique, avec le réchauffement climatique…), trois possibilités s’offrent à vous.

Les flemmards se contenteront d’un grand bol d’air pur en descendant de leur cabine au Scex Rouge, la station sommitale du téléphérique, pour un aller-retour aussi court qu’impressionnant sur Peak Walk, la fameuse passerelle de 107 mètres de long d’où l’on peut apercevoir, par beau temps, le Cervin, l’Eiger, le Mönch, la Jungfrau et même le Mont-Blanc. Frissons garantis avant de retourner boire un chocolat chaud au Restaurant Botta.

Les familles opteront pour une balade au Dôme Hike: toujours depuis le Scex Rouge, on peut le rejoindre à 3016 mètres d’altitude par un large sentier bordé de pierres et de rochers en deux heures aller-retour. La récompense au sommet du dôme? Un panorama à couper le souffle sur le glacier, les vallées et sommets environnants.

Les vrais montagnards, eux, opteront pour la superbe randonnée qui traverse le glacier jusqu’à la Quille du Diable (halte obligatoire au refuge L’Espace, le plus spectaculaire bistro des Alpes) par une piste balisée pratiquement plane avant de redescendre en douceur sur le lac et barrage de Sanetsch, sur un chemin de randonnée aisément praticable à travers les lapiaz de Tsanfleuron via une halte méritée à la cabane de Prarochet. Cinq heures d’effort à travers de magnifiques paysages de glace, de roches et d’eau. Et si vous n’en avez pas eu pour votre argent, vous pouvez redescendre à Gstaad à pied par un sentier muletier au lieu d’emprunter le si tentant mini-téléphérique...

**Pratique**

* Longueur des balades: de 200 m à 13 km.
* Temps de marche: de 15 minutes à 5 h 30.
* Variante: la (raide) montée au Scex Rouge depuis le col du Pillon à pied (5,7 km, 4 h 50) qui économise la montée en téléphérique pas vraiment donnée.
* Accès: en train jusqu’aux Diablerets via Aigle, puis en car postal jusqu’au col du Pillon (environ 2 h depuis Lausanne). En voyageant en transports publics, 10% de réduction sur l’aller-retour en téléphérique col du Pillon-Scex Rouge (détails sur l’offre www.cff.ch/glacier3000).
* A ne pas manquer: la descente en Alpine Coaster: la piste de luge la plus haute du monde, d'une longueur d'un kilomètre avec un carrousel à 520°, 10 virages plus ou moins raides, 6 vagues, 3 sauts et une vitesse maximale de 40 km/h.
* Pour se restaurer: Restaurant Botta: une architecture de prestige au cœur d’un panorama unique (tél. 024 492 09 31).
* Renseignements: Glacier 3000, tél. 024 492 33 77, www.glacier3000.ch

La montagne à pleines dents

Les Dents-du-Midi, 2095 m

Le tour des Dents-du-Midi, le pionnier des tours pédestres valaisans, est certainement l’un des plus beaux et des plus spectaculaires. Cet itinéraire, inauguré en 1972 et prétexte à un marathon couru pendant près de quarante ans, se boucle en deux jours minimum. Mais cette randonnée d’une journée au départ de Champéry, réservée aux bons marcheurs, devrait vous permettre de goûter à la magie de ce parcours de haute montagne.

Il ne s’agit pas cette fois-ci de gravir un sommet, mais de longer les pentes abruptes de cette formidable barrière de calcaire sédimentaire de trois kilomètres de long, dont la Haute Cime culmine à 3257 mètres.

Cette balade, qui demande un bel effort à travers forêts, alpages et éboulis ensoleillés (pour peu que vous ayez consulté la météo…), démarre au parking du Grand Paradis par un petit bout de route en direction de Barme avant d’emprunter un chemin pédestre menant au Roc Coupé. Ce dernier franchi, on rejoint la passerelle Belle-Etoile qui enjambe la Saufla pour prendre la direction de la cabane de Bonavau, que l’on délaisse un peu plus loin pour monter directement vers Susanfe.

Le Pas d’Encel s’offre alors à vous, avec son sentier qui s’engage dans des gorges profondes et des pentes abruptes. Heureusement, des mains courantes facilitent le franchissement des passages délicats et permettent de gagner la retenue d’eau de Giétroz, puis la combe de Susanfe barrée au sud par le Mont-Ruan avec son glacier suspendu et la Tour Sallière.

Si, en montagnard averti, vous êtes parti pour cette balade en début de matinée, ce devrait être l’heure d’une halte roborative à la cabane de Susanfe (tél. 024 479 16 46), réputée pour ses fondues. Pas envie de rentrer? Alors passez la nuit à la cabane pour vous attaquer le lendemain à l’ascension de la Haute Cime (3 h 30) qui vous nargue depuis la terrasse. Sinon, après un petit café, il est temps de regagner Champéry par un itinéraire alternatif via le refuge de Bonavau, la forêt du même nom, Les Clous, l’Auberge du Grand-Paradis et le chemin des Poussettes.

**Pratique**

* Longueur de la balade: 18,9 km.
* Montée: 1300 m.
* Descente: 1300 m.
* Temps de marche: 7 h.
* Variante: un itinéraire plus court supprime l’aller-retour à Susanfe via le Pas d’Encel. (www.cirkwi.com/fr/circuit/58972-grand-paradis-roc-coupe-rossetan-bonaveau).
* Accès: en train jusqu’à Champéry via Aigle (environ 1 h 30 depuis Lausanne).
* A ne pas manquer: bains thermaux de Val-d’Illiez: le plein d’eau et de vapeur chaude pour éliminer crampes et courbatures.
* Pour se restaurer: Le Communal à Val-d’Illiez: café ou gastro, une table aux parfums d’Italie du GaultMillau (tél. 024 477 29 31, [www.hotelcommunal.ch](http://www.hotelcommunal.ch/)).
* Renseignements: Région Dents-du-Midi (tél. 024 477 13 15, [www.regiondentsdumidi.ch](http://www.regiondentsdumidi.ch/)). Forfaits en liberté sur www.dentsdumidi.ch

Bienvenue aux «Inhospitalières»

Les Gastlosen (1921 m)

Le tour des Gastlosen (les «inhospitalières» en français), formidables dentelles de calcaire qui se dressent au sud de Jaun en formant une frontière entre les cantons de Fribourg et de Berne, offre une végétation et une richesse géologique que le randonneur trouvera rarement ailleurs dans les Préalpes. En prime, la vue sur les Alpes bernoises et les sommets des 4000 valaisans en toile de fond est grandiose.

Au départ de Jaun, la seule commune germanophone de la Gruyère, le chemin de montagne suit un itinéraire somptueux entre 1500 et 1900 m d’altitude. Sans difficulté particulière, il peut très bien se parcourir avec des bambins d’une douzaine d’années qui aiment marcher.

En direction du Chalet du Soldat, il commence par surplomber de doux alpages et des forêts clairsemées, avant de déboucher sur un paysage de falaises calcaires très abruptes, dont certaines atteignent une hauteur de 300 m. C’est alors que le randonneur découvre le Stillwasserwald et sa végétation très variée.

Au passage, on peut admirer le Grossmutterloch («trou de la grand-mère»), une ouverture béante dans la paroi de calcaire surnommée ainsi car on raconte que le diable, un jour de colère, aurait projeté sa grand-mère contre les Gastlosen, ce qui aurait créé cette fissure.

Arrivé au Chalet du Soldat, véritable monument historique, la halte est quasi obligatoire. Construite en 1945, cette solide bâtisse de pierre et de bois était à l’origine un centre d’instruction du régiment de montagne 7. Elle accueille aujourd’hui sur sa superbe terrasse des montagnards autrement plus pacifiques, dont certains dorment sur place uniquement pour admirer à la nuit tombée les fantastiques couchers de soleil qui nimbent d’or et de rose les dentelles de calcaire. Mais la cuisine justifie également que l’on s’y arrête à la mi-journée…

Après un passage caillouteux, on atteint le col du Loup puis Wolfsort, soit, à 1921 m, le point culminant de la balade, et le passage du côté nord au côté sud de la chaîne. On traverse alors de nouveau des prairies alpines verdoyantes pour retrouver le point de départ après avoir dépassé l'Alp Grat et rejoint en contrebas la luxuriante forêt de Mattenwald. A noter que la balade peut également s'effectuer en sens inverse.

**Pratique**

* Longueur de la balade: 12 km (en montant en télésiège jusqu’au Musersbergli).
* Montée: 851 m.
* Descente: 838 m.
* Temps de marche: 5 h.
* Variante: avec des enfants qui n’aiment pas marcher, on peut se contenter de monter en télésiège, admirer la vue, et leur proposer de redescendre à trottinette (dès 12 ans).
* Accès: en train et bus jusqu’à Bulle, puis bus postal jusqu’à Jaun/Bellegarde (arrêt Kappelboden, 2 h 17 depuis Lausanne).
* A ne pas manquer: la cascade et le cimetière de Jaun,dont toutes les tombes sont surmontées de croix en bois sculptées à la main avec un dorsal orné d’un bas-relief ouvragé évoquant la vie ou les activités de la personne défunte.
* Pour se restaurer: La Pinte des Mossettes au-dessus du monastère de la Valsainte, avec la cuisine inspirée et généreuse de Romain Paillereau (16/20 au GaultMillau, tél. 026 927 20 97, www.lapintedesmossettes.ch).
* Renseignements: Fribourg Région (tél. 026 407 70 20, www.fribourgregion.ch).