

Haute Route à mi-coteau – 7 jours

Jour 1 **Verbier-Cabane Mont-Fort-Cabane Prafleuri**

Arrivée aux Ruinettes en télécabines, petite marche d'environ de 1 heure pour se mettre en jambes jusqu'à la cabane du Mont-Fort (2 457 m), nous rejoignons ensuite l'arête ouest du Bec des Rosses d'où le chemin poursuit sa légère et agréable montée jusqu'au col Termin (2 764) où débute la montée au col de Louvie. Nous descendons jusqu'au dessous de 2 800m pour passer sous les pentes trompeuses du glacier du Gd-Désert. Montée jusqu'au col de Prafleuri (2 987 m) et descente sur la cabane de même nom (2 662) où nous y passons la nuit.

Compter entre 7h et 8h de marche, 600m de descente et 820m de montée.

Jour 2 **Cabane Prafleuri - Evolène**

Descente sur la rive droite de la Combe de même nom jusqu'à l'épaule (2 450m) d'où se dévoile le barrage de la Grande Dixence. Nous entamons un sentier à la lisière d'une belle forêt de mélèzes, puis descente légère pour rejoindre l'alpage désaffecté de Noveli (2 084m), remontée les pentes abruptes jusqu'aux Remointses de Novel. Nous descendons à nouveau sur l'alpage de Vouasson qui s'entame à flanc de coteau jusqu'au point (2 584m) et descente sur le village d'Evolène (1 371m).

Compter entre 7h et 08h30 de marche, 2127m de descente et 830 de montée.

Jour 3 **Evolène – Grimentz**

Nous empruntons un sentier qui grimpe sur le plat de Cotter puis jusqu'au col de Torrente (2 916 m). La descente sur Grimentz s'effectue tout d'abord sur un bon chemin, avant de rejoindre la route de l'alpage de Moiry que nous allons suivre jusqu'au barrage du même nom. C'est à Grimentz que s'achève la course VTT du Grand Raid.

Compter environ 6h de marche, 1500m de montée et 1350 de descente.

Jour 4 **Grimentz – St-Luc**

Départ de Grimentz en passant en-dessus de la route principale pour descendre aisément à St-Jean, visite de l'église récemment rénovée puis descente en direction de la Navizence que l'on traverse par un pont. Nous prenons la direction d'Ayer et entamons la montée vers St-Luc par un agréable bisse bien pentu alimenté naturellement par l'eau d'un torrent jusqu'au prairie du mayen de Gillou.

Compter entre 4h à 5h de marche, 320m de descente et 1'120m de montée

Jour 5 **St-Luc – Gruben/Meiden**

Départ de St-Luc en télécabine jusqu'à Tignousa (2 169m) et montée au Meidpass (2 790m) par un chemin lunaire mais pas toujours aisé à trouver. L'arrivée spectaculaire au Meidpass récompense tous les efforts avant la descente vers le Meidsee (2 661m) que l'on contourne et qui nous permet de découvrir de fabuleux reflet du Weisshorn. Plongeon vers Gruben (1 818m) par une agréable forêt.

Compter environ 5h de marche, 620m de montée et 980m de descente.

Jour 6 **Gruben/Meiden – St Nicolas**

Nous quittons Meiden en remontant la rive droite du Grüobutälli, dans la forêt jusqu'à Mittelstafel (2 000m) puis sur des alpages et des pierriers, le sentier remonte la branche gauche du torrent pour atteindre l'Augstbordpass (2 894m). Au hameau haut perché de Jungu (1 955m) nous avons le choix entre le chemin historique serpentant à même la falaise ou un téléphérique aérien.

Compter entre 5h et 7h de marche selon la variante choisie, 1076m de montée et 950m de descente.

Jour 7 **Grächen – Saas-fee**

Le sentier quitte Grächen (1 619m) pour monter au petit lac de Z'Seew, ensuite il bascule sur le raide versant nord est et le suit à flanc de coteau, par forêts et par torrents, en remontant longuement la vallée. Nous entamons le sentier qui entame la lente descente jusqu'à la station de Saas Fee (1 800m).

Compter 7h de marche, 1085m de montée et 515m de descente.