

# Tour des Coteaux du Soleil

## Parcours

Randonnées pour marcheurs entraînés et habitués aux sentiers de montagne

### **1. Variante 1 / Itinéraire au départ d'Ardon > 4 jours (3 nuits)**

1. Ardon (Balavaud) – Isières – Grand-Zeu – Motélon – Derborence ou Le Godey
2. Derborence – La Combe – La Lui – Poteu des Etales – Miex – Cabane de Prarochet
3. Prarochet – Col du Sanetsch – Genièvre – Pointet – Le Larzey – Flore – Refuge d'Aire
4. Aire – Lodze – Code – Vatseret – Mérier - Ouvry - Aven - Erde

Etape	Temps de marche	Dénivelé ▲	Dénivelé ▼	Distance	Difficultés
1.	4h40	1100 m	150 m	12 km	AD / T 3
2.	4h30	1310 m	220 m	9 km	AD / T 3
3.	4h45	450 m	1020 m	16,8 km	PD / T 3
4.	4h15	220 m	1265 m	12 km	PD / T 2

### **2. Variante 2 / Itinéraire au départ d'Ardon > 4 jours (3 nuits)**

5. Ardon (Balavaud) – Isières – Grand-Zeu – Motélon – Derborence ou Le Godey
6. Derborence – La Lui - Le Godey – Les Courtenas - Tsanperon – Gîte de Lodze
7. Lodze - Airoz – Flore – Croix de l'Achia – Miex – Tsanfleuron – Hôtel du Sanetsch
8. Hôtel du Sanetsch – Glarey – Grand-Zour – Petit-Bisse - La Tsandra – Aven

Etape	Temps de marche	Dénivelé ▲	Dénivelé ▼	Distance	Difficultés
5.	4h40	1100 m	150 m	12 km	AD / T 3
6.	4h30	980 m	460 m	11 km	AD / T 3
7.	4h40	850 m	790 m	13,7 km	PD / T 2
8.	4h30	150 m	1260 m	19 km	PD / T 2

#### Curiosités :

- ♥ *Vue sur la vertigineuse route de Derborence et ses tunnels / Les gorges de la Lizerne*
- ♥ *L'éboulement des Diablerets et le lac de Derborence / La forêt primaire*
- ♥ *Les alpages en activité / Points de vue grandioses / L'Etang de Trente Pas (v. 2)*
- ♥ *Les lapiaz ou lapiés de Tsanfleuron (roches karstiques travaillées par les éléments)*
- ♥ *Les bisses – Les mayens - Les villages*



# Tour des Coteaux du Soleil

## **3. Balades en étoile > 3 jours (2 nuits) / Convient aux familles**

1. Derborence – La Lui – Le Godey - Montbas – Motélon – Derborence
2. Derborence ou Le Godey – Gîte de Dorbon – Profairet - Derborence
3. Derborence ou Le Godey – Pas de Cheville – Anzeinde – Derborence

Etape 1 : Variante > le Tour de l'éboulement des Diablerets sur [www.derborence.ch](http://www.derborence.ch)

Hébergement au Refuge du Lac ou au Godet / Variante : Une nuit au Gîte de Dorbon

Etape	Temps de marche	Dénivelé ▲	Dénivelé ▼	Distance	Difficultés
1.	4h40	730 m	730 m	11,4 km	PD / T 2
2.	4h00	515 m	515 m	7,7 km	F / T 2
3.	4h30	855 m	855 m	12,5 km	PD / T 2

### **Difficultés :**

F = Facile / D = Difficile / PD = Peu difficile / AD = Assez difficile

### **Echelle CAS pour la cotation des randonnées**

<b>T 1</b> <b>Randonnée</b> Balisé : jaune	Chemin ou sentier bien tracé. Les endroits exposés sont assurés. Tout risque d'accident peut être éliminé avec un comportement normal. L'orientation ne pose pas de problème.
<b>T 2</b> <b>Randonnée en montagne</b> - Balisé : blanc-rouge-blanc	Chemin ou sentier avec tracé ininterrompu et montées régulières. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus. Avoir le pied sûr, chaussures de trekking recommandées. Capacité élémentaire d'orientation.
<b>T 3</b> <b>Randonnée en montagne exigeante</b> Balisé : blanc-rouge-blanc.	Sentier pas forcément visible dans le terrain (pâturages), les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des échelles. Quelques passages avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers. Avoir le pied très sûr, bonnes chaussures de trekking. Capacité d'orientation dans la moyenne. Expérience élémentaire de la montagne.

### **SOS : En cas d'accident ou de danger no 144**

Police 117 – Pompiers 118 – REGA 1414 – Météo 162

**Smartphone > Apps SOS Echo112**

Carte pédestre au 1 : 25 000 pour toute la région = Sion – Derborence – Sanetsch  
en vente à l'office du tourisme et au bureau des communes d'Ardon, Conthey et Vétroz

Questions sur le tour : [info@derborence.ch](mailto:info@derborence.ch) T +41 (0)79 217 25 61