

Les Diablerets : quatre balades à raquettes

Autor(en): **Probst, Jean-Robert**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **39 (2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828539>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Les Diablerets

Quatre balades à raquettes



Shutterstock/Keza



Shutterstock/Keza

En hiver, la station vaudoise propose de nombreuses activités sportives, parmi lesquelles plusieurs itinéraires de balades à raquettes à neige. Nous les avons testées pour vous.

Pour gagner la charmante station des Diablerets, nous vous conseillons d'emprunter le petit train depuis Aigle. L'approche se fait en douceur, le tortillard se faufile entre les sapins, dans un paysage totalement vierge, à l'opposé de la route. Depuis la gare, il faut à peine dix minutes pour atteindre le domaine des Sources, point de départ de la

première balade qui convient (*parcours 1*) aux débutants. Le tracé longe la rivière, avant de traverser la petite forêt d'épicéas peuplée d'écureuils, de lièvres, de renards, plus une quantité de petits mustélidés dont on peut lire le passage grâce aux traces laissées dans la neige immaculée. Peu après Le Droutsay, la piste grimpe légèrement pour atteindre La Tré, avant

de rejoindre la station du côté des lles. Il faut compter une bonne heure de marche pour boucler ce parcours en guise de hors-d'œuvre.

Des corbeaux et des aigles

Les trois autres itinéraires se situent en altitude et il est nécessaire d'emprunter le télécabine d'Isenau pour se rendre au point de départ. De là, deux possibilités s'offrent aux amateurs de raquettes. Partant d'Isenau, un sentier balisé longe la terrasse du restaurant, avant de traverser un magnifique pâturage qui mène au lac Retaud, en passant par Les Moilles (*parcours 2*). Cette

Les conseils de Virginie

Responsable de Rando-découverte, Virginie Duquette accompagne régulièrement des groupes de raquetteurs sur les chemins balisés. Ses conseils sont très utiles.



«Du côté des Diablerets, je déconseille fortement le hors-piste non accompagné, notamment au pied du massif. Avant de s'élaner sur une piste balisée, il faut se renseigner sur les conditions météo, qui changent très vite en montagne. Les prévisions régionales de Météosuisse mettent en garde contre les dangers d'avalanches. Pour les débutants, je préconise de louer des raquettes, afin de trouver le modèle qui convient le mieux. Il n'y a pas de règle précise. Entrent en compte le style et les conditions d'enneigement. Il faut bloquer la raquette dans la neige poudreuse et laisser le talon libre sur la neige tassée. Pour assurer un bon équilibre, des anciens bâtons de ski font parfaitement l'affaire. On peut également utiliser des bâtons de nordic walking, à condition d'y ajouter une rondelle, indispensable dans la haute neige.»

Raquettes à thèmes

Virginie Duquette et ses collaborateurs proposent régulièrement des sorties à raquettes. Ainsi, le 21 février prochain, elle emmènera les amateurs sur les traces des cristaux de neige. «On croit que tous les cristaux se ressemblent, explique-t-elle, mais il n'en est rien. Grâce à l'analyse des cristaux de neige, de leur consistance et de leur forme, les spécialistes peuvent déterminer assez précisément s'il y a danger d'avalanche.» Matthew Richards fera quant à lui découvrir deux tracés originaux, emmenant les amateurs de raquettes et d'histoire sur les traces des héros de la guerre de 1789, puis à la recherche du trésor des Chavonnes. Renseignements: Rando-découverte, tél. 078 859 76 46.

En nocturne

Deux balades à raquettes sont proposées tous les jeudis durant la saison. La première à 17 h 30, avec départ au Fun Park. Durée, 1 h 30. Vin chaud à l'arrivée. Prix: adultes Fr. 25.-, enfants Fr. 12.-. La seconde part à 18 h 45 devant la Maison des Congrès. Après la balade, fondue sous tipis chauffés. Prix: adultes Fr. 50.-, enfants Fr. 30.-. Informations: Diablerets Tourisme, tél. 024 492 33 58.

MASSADA

Les bienfaits des actifs minéraux de la mer Morte

MASSADA

Les bienfaits de la mer Morte pour recréer chez vous les thermes du Roi Salomon.

Les produits **MASSADA** allient soins thérapeutiques et soins de beauté. Disponibles en sels, en boue, en pain dermatologique, en shampoing et en gel douche.

SANTÉ: les sels et la boue

MASSADA vous font bénéficier à domicile des bienfaits de la mer Morte.



Leur efficacité sur les problèmes de peau a été démontrée et constitue une approche de cure totalement naturelle et mondialement connue.

BEAUTÉ: le pain dermatologique (savon), le gel douche et le shampoing sont des produits cosmétiques de la gamme **MASSADA** et vous assurent une excellente hygiène et favorise votre beauté.

La boue est aussi très efficace pour les nettoyages de peau «en profondeur» ainsi que pour les peelings superficiels et elle vous aidera à retrouver l'éclat de votre visage.

Découvrez aussi le déodorant **DEOROCHE 100%** naturel, hypoallergénique qui convient à tout type de peau (disponible en stick).



LA BOUTIQUE DU DOS

Lausanne, rue du Petit-Chêne 38
(50 m de la Gare) – tél. 021 320 22 00

Genève, rue de Lausanne 37
(50 m de la Gare) – tél. 022 738 90 11

*UN RABAIS EXCEPTIONNEL DE 20 % VOUS EST ACCORDÉ SUR TOUS CES PRODUITS
AFIN QUE VOUS PUISSIEZ LES ESSAYER ET, QUI SAIT, LES ADOPTER?!*

PUBLICITÉ



Photo de M^{me} Janine Blum, de Bévillard, primée à notre concours sur les relations entre les générations.

Les plus
belles images
de notre
concours
photo



*Vieillir,
un art de vivre*

Pro Senectute,
secrétariat romand,
Simplon 23,
1800 Vevey 1,
tél. 021 925 70 10,
fax 021 923 50 30,
internet:

www.pro-senectute.ch



Shutterstock/Stephen Strathdee

→ balade offre un panorama splendide sur le massif des Diablerets, mais également sur les Dents-du-Midi, le Grammont, les Cornettes-de-Bise et les Tours-d'Aï. Avec un peu de chance, vous observerez quelques espèces d'oiseaux rares comme les grands corbeaux, les aigles ou le gypaète barbu qui niche à Derborence.

De curieuses pyramides

Passé le lac Retaud, le sentier se fait tortueux et descend en pente douce vers le col du Pillon, à travers la forêt. Les passionnés de géologie remarqueront, sous leur manteau neigeux, les pyramides de gypse qui forment une curieuse chaîne de monticules. Depuis le col du Pillon, une navette gratuite relie la station des Diablerets. Compter deux petites heures de marche avec les pauses d'observation.

Le tracé des Roseires part du col du Pillon pour former une boucle (*parcours 3*). Le premier tronçon, en surplomb de la route, offre une vue impressionnante sur le massif des Diablerets et la cascade du Dar. Après La Sia, le tracé atteint Pont-Bourquin. De là, les plus courageux partiront à l'assaut de la colline qui mène aux Moilles, rejoignant la station d'Isenau ou le lac Retaud (compter trois heures pour boucler la boucle). Il est éga-

Bol d'air, nature, les raquettes offrent en plus le frisson de l'aventure.

lement possible de prendre le car postal pour regagner la station et déguster un vin chaud bien mérité.

Depuis Isenau, un chemin redescend directement à travers forêts et pâturages vers la station, par les Crêtes (*parcours 4*). D'une difficulté moyenne, il accuse pourtant une très forte déclivité, qui met les articulations à rude épreuve. Naturellement, il est également possible d'effectuer ce trajet dans l'autre sens, en partant des Diablerets (un chemin grimpe derrière la Coop), à condition d'avoir de bons jarrets. ■

Quatre parcours

1. Les Iles. Départ du domaine des Sources. Suivre les balises roses. Parcours plat et facile. Durée: 1 heure.

2. Isenau-Pillon. Départ d'Isenau, le long de la terrasse. Parcours en légère déclivité, très agréable. Idéal pour les familles. Durée: 1 h 30 depuis Isenau (2 h dans l'autre sens depuis le col du Pillon).

3. Les Roseires. Depuis le col du Pillon, parcours en légère déclivité jusqu'à La Sia, puis forte montée jusqu'au lac Retaud. Durée: 3 heures. Déconseillé aux débutants.

4. Les Crêtes. Départ d'Isenau par le sentier des Crêtes. Très forte déclivité. Dès les premiers chalets, il est recommandé d'enlever les raquettes et de terminer le parcours à pied. Durée: 1 h 30. (Les sportifs peuvent le faire en sens inverse, durée 2 h.)

Adresses utiles

Diablerets Tourisme: tél. 024 492 33 58. Site: www.diablerets.ch

Rando-découverte: tél. 078 859 76 46. Site: www.rando-decouverte.ch

Informations raquettes: site: www.sentiers-raquettes.com

Restaurant d'Isenau: tél. 024 492 23 93
(possibilité de logement pour groupes).

Auberge de la Poste: tél. 024 492 31 24.

Restaurant de La Potinière (patinoire), tél. 024 492 12 17.

Restaurant des Vioz (le vieux chalet), tél. 024 492 32 45.

