

Balade secrète entre Derborence et Sanetsch

Situé dans un coin peu fréquenté de la célèbre réserve naturelle valaisanne, le gîte de Lodze est l'occasion d'une balade jouissant d'un incomparable panorama.



Un petit plateau qui émerge des vieux mélèzes. La vue qui s'offre à vous couper le souffle: 90 degrés caressant les sommets du Bietschhorn, du massif du Muveran et de celui du Mont-Blanc. Bien sûr, se dit-on, on ne peut mériter un tel panorama qu'après des heures de marche harassantes au long de sentiers assidûment fréquentés.

Erreur. L'itinéraire concocté par Anne Rey, herboriste et cette année gardienne du gîte de Lodze, se veut à la portée de (presque) tous les mollets, étant d'un dénivelé et d'une durée raisonnables puisqu'il n'excède pas les quatre heures dans sa version longue. Tout commence au modeste parking de Codoz, au-dessus des Mayens-de-Conthey. Un panneau en bois annonce 1 h 30 de marche jusqu'au petit gîte de Lodze (1878 mètres), parle de «convivialité», «d'amitié» ainsi que «d'accueil».

Autant dire qu'on a déjà envie d'y être. D'autant que, depuis fin mai, «arrivée avec un mètre de neige», vous y êtes accueilli(e) par Anne Rey, notre accompagnatrice du jour. Infirmière de profession «là en bas, dans la boîte orange», lance-t-elle en désignant l'hôpital de Sion, cette éternelle Valaisanne allait déjà cueillir des herbes petite fille avec sa grand-mère. «Telle cette alchémille, une grande plante médicinale pour la femme, très efficace comme décongestionnant, par exemple durant les menstruations.»

Un chemin de vie parsemé de plantes alpines

Autant dire qu'en marge de sa profession, Anne Rey se balade depuis toujours entre forêts de pins et alpages, sommets et flancs de montagne. De là à devenir accompagnatrice en moyenne mon-

«Les Grecs déjà attribuaient des vertus particulières à certaines plantes.»

Anne Rey

tagne, il n'y eut qu'un pas, franchi du côté de l'école de Saint-Jean (val d'Anniviers), référence en la matière. Puis elle a parfait sa connaissance des plantes à Evolène en devenant technicienne en herboristerie. Depuis, tout naturellement, elle propose des balades botaniques et randonnées-découvertes en toute saison et de toutes les durées.

Tiens, voilà justement que notre chemin escarpé, mais ne présentant aucun obstacle majeur, croise une orchidée qui n'échappe pas à son œil exercé. «Saviez-vous que le mot vient du grec *orchis*, signifiant testicule? Les Grecs leur attribuaient des vertus vivifiantes sur la virilité», sourit Anne Rey.

Alors que le cheminement s'est déroulé en toute quiétude jusque-là, deux possibilités s'offrent à nous après environ une heure trente de marche: soit continuer le sentier forestier en direc-



tion du gîte de Lodze, soit emprunter le couloir du Porteur, qui mène au plateau de Scex-Riond. Les amateurs de panorama préféreront cette seconde option, pour autant qu'ils ne soient sujets au vertige et en pleine forme, la fin de cette montée étant très raide (bien qu'équipée d'une corde pour faciliter la grimpe).

Des efforts aussitôt récompensés

Ce choix fut donc le nôtre et notre effort, plutôt intense mais de courte durée, fut récompensé par l'arrivée sur un replat avec une vue dégagée sur la vallée du Rhône. La petite cabane de chasseurs est équipée d'un barbecue en pierres et l'endroit est idéal pour la pause pique-nique ou des quatre-heures. «Le côté Derbo-rence est interdit à la chasse, contrairement à l'autre. Cette crête des Fontanelles sert donc en quelque sorte de

Le paysage, ceint de monts imposants, s'étend devant vos yeux dans toute sa splendeur.

A gauche: Anne Rey est la bonne âme du gîte de Lodze et offre à ses hôtes un accueil des plus chaleureux.

Conseils d'herboriste

Accompagnatrice en montagne, Anne Rey est aussi herboriste et connaît parfaitement son terrain de prédilection. Durant notre petite randonnée, elle nous a entre autres recommandé le raisin d'ours pour ses propriétés antiseptiques.

Et plus particulièrement la **gentiane jaune**, très présente, qui est «l'une des plus grandes plantes médicinales de nos régions». Pour en faire réserve, «il faut venir en automne, et avec une pioche, parce que ses racines sont profondes». En effet, celles-ci peuvent atteindre jusqu'à 1 mètre. Plante donc très terrienne, elle a aussi quelque chose de très solaire: «On choisira de ramasser celle qui se trouve du côté le plus ensoleillé.» Elle fait office de stimulant, comme une sorte de ginseng alpestre: ses propriétés reconnues d'antidépresseur en font également un fortifiant naturel idéal pour s'attribuer un



Feuille d'alchémille, plante médicinale se prêtant aussi à un usage culinaire.

bon coup d'énergie à la fin de l'hiver. Elle est cependant contre-indiquée en cas d'ulcères, de reflux ou d'hypertension et déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes.

frontière.» Depuis là, l'aller-retour jusqu'au Scex-Riond est indispensable: c'est à cet endroit que la vue est la plus belle. On revient par le même chemin, avant de suivre la crête des Fontanelles et descendre sur l'alpage de Lodze qui domine le gîte.

Prolongation maximum d'une magnifique journée

Il apparaît en contrebas avec ses deux bâtisses basses et sa yourte, dans laquelle les nuits sont paraît-il délicieuses. De là, la vue reste magnifique. Et comme la descente par la route forestière qui contourne Scex-Riond jusqu'à Codoz dure moins d'une heure à bon rythme, nous l'admirons en dégustant jusqu'au crépuscule l'une des fameuses planchettes du gîte, encore ouvert cette saison jusqu'au 29 septembre. Par beau temps et équipé d'une lampe de poche ou frontale, il s'avère même tout à fait possible d'oser la descente nocturne.

Texte: Pierre Léderrey
Photos: Isabelle Favre



En plus des chalets traditionnels, une yourte est proposée pour passer une nuit sereine dans la nature. En bas: le séchage des herbes est une façon très ancienne de conserver leur arôme jusqu'au cœur de l'hiver.



Infos pratiques

- **Accès:** sortir de l'autoroute à Conthey et prendre la route de Derborence. A Erde, lui préférer la direction des Mayens-de-Conthey, que l'on dépasse pour monter au parking de Codoz.
- **Parcours:** une heure trente à deux heures selon vos choix. Ne pas souffrir de vertige si le passage du Porteur est privilégié. Une descente plus longue peut se faire via la crête des Fontanelles et le gîte de la Chaux-d'Aire. Prendre ensuite la route de l'alpage jusqu'à Codoz.

Publicité

NOUVEAU DANS L'ASSORTIMENT.

LA NATURE SAIT CE QUI EST BON.



MGB www.migros.ch WIRZ



NOUVEAU

1.90

Drink au yogourt,
Fairtrade, Bio*
mangue / araza, 330 ml



NOUVEAU

1.90

Drink au yogourt,
Fairtrade, Bio*
passion / carambole,
330 ml



NOUVEAU

3.80

Bananes, Fairtrade, Bio*
sechées, 250 g

MIGROS

M comme Meilleur.

* En vente dans les plus grands magasins Migros.