

Randonnée et flore

TRÈS TENDANCE | Allier la randonnée et la découverte des plantes alpines aux vertus médicinales ou culinaires...

JEAN BONNARD

On connaît les vertus de la randonnée en montagne pour se ressourcer, loin du bruit et du stress de la ville. L'arrivée des accompagnateurs en moyenne montagne a enrichi l'offre des randonnées. Bien formés, ces amoureux de la nature proposent souvent un plus très apprécié des randonneurs grâce à leurs connaissances de la faune et de la flore alpines.

Infirmière de profession, Anne Rey a toujours eu le goût de crapahuter dans les forêts de pins et les alpages, la randonnée lui permettant de se ressourcer après avoir accompagné des patients dans des moments difficiles.

DE SAINT-JEAN À ÉVOLÈNE

Sa passion l'a incitée à devenir accompagnatrice en moyenne montagne. Diplômée de l'école de Saint-Jean (Anniviers), technicienne en herboristerie formée à l'école des plantes médicinales l'Alchémille à Evolène, elle s'est orientée notamment vers des balades d'un week-end à la découverte des plantes et de leurs vertus.

La journée du samedi est consacrée à une balade-cueillette

*Anne Rey,
herboriste
et guide
en moyenne
montagne. DR*



Gîte de Lodze dans la réserve de Derborence, 1976 m. DR

pour repérer les herbes à manger qui seront apprêtées le soir selon des recettes d'autrefois.

NUIT AU REFUGE

La soirée et la nuit de samedi à dimanche sont organisées au gîte de Lodze, à 1976 m d'altitude dans la réserve naturelle de Derborence. Un havre de paix qui ne connaît pas les voitures, laissées au parking des mayens de Codo (commune de Conthey) et dont la carte des mets fait la part belle aux herbes des alpages, au jambon, fromage, sérac, saucisses, ail des ours et autres produits locaux. Avec deux spécialités: un gratin avec oignons et lard fumé et la tarte flambée de l'alpage.

Anne Rey est ici chez elle, puisqu'elle a repris depuis cette année le gardiennage du gîte, propriété d'Olivier Flaction, également accompagnateur en moyenne montagne.

Le dimanche, la découverte se poursuit

avec récolte de serpolet, achillée, plantain, alchémille et autre violette. Autant de plantes médicinales merveilleuses apportant au corps confort et bien-être.



Aujourd'hui guérisseuse, elle vous emmène aussi volontiers vers une autre approche des plantes pour un week-end consacré à l'esprit des plantes. Anne Rey est alors accompagnée par un praticien chamanique, Bruno Hofstetter.

LE PARTAGE

Anne Rey aime faire découvrir à ses amis de nouveaux buts de randonnées, des plaisirs simples aux vertus magiques: découverte d'un lac de montagne, simplicité d'un pique-nique au pied d'un mélèze séculaire, satisfaction de l'effort dans une ambiance amicale. «J'ai envie d'emmener les gens en pleine nature pour leur donner l'occasion de s'ouvrir à celle-ci, j'ai envie de les amener à communiquer autrement avec la nature, plus par le corps et le cœur que par le mental...»