

**Bulletin d'inscription – 28 août-1er septembre 2023**  
**Cinq jours de marche et de découverte**  
**dans la Vallée de Conches**

Cheminer



cheminer.org

Prénom et nom : .....

Adresse : .....

Numéro postal et localité : .....

Téléphone mobile : .....

Date de naissance : .....

Email : .....

Mon expérience de marche :

.....  
.....  
.....

Mes motivations pour cette marche de 5 jours dans la Vallée de Conches :

.....  
.....  
.....

Régime particulier et/ou remarques :

.....  
.....

J'ai  un abonnement CFF ½ tarif  un abonnement général CFF  
 pas d'abonnement CFF

Je soussigné/e m'inscris aux conditions mentionnées dans le dépliant et déclare

- être au bénéfice d'une assurance accidents + responsabilité civile
- être capable d'effectuer la marche telle que décrite dans le dépliant de présentation, sans contre-indication médicale (en cas de doute, j'ai vérifié auprès de mon médecin traitant).

Lieu et date : ..... Signature : .....

*Ce bulletin est à retourner signé à Béatrice Béguin – Chemin du Belvédère 12 – 1450 Sainte-Croix ou à [info@cheminer.org](mailto:info@cheminer.org) en même temps que le virement d'un acompte de CHF 450.- sur le compte IBAN CH62 8080 8001 1964 6973 8* *Merci !*

# CINQ JOURS DE MARCHÉ ET DE DÉCOUVERTE DE LA VALLÉE DE CONCHES

28 août – 1<sup>er</sup> sept. 2023

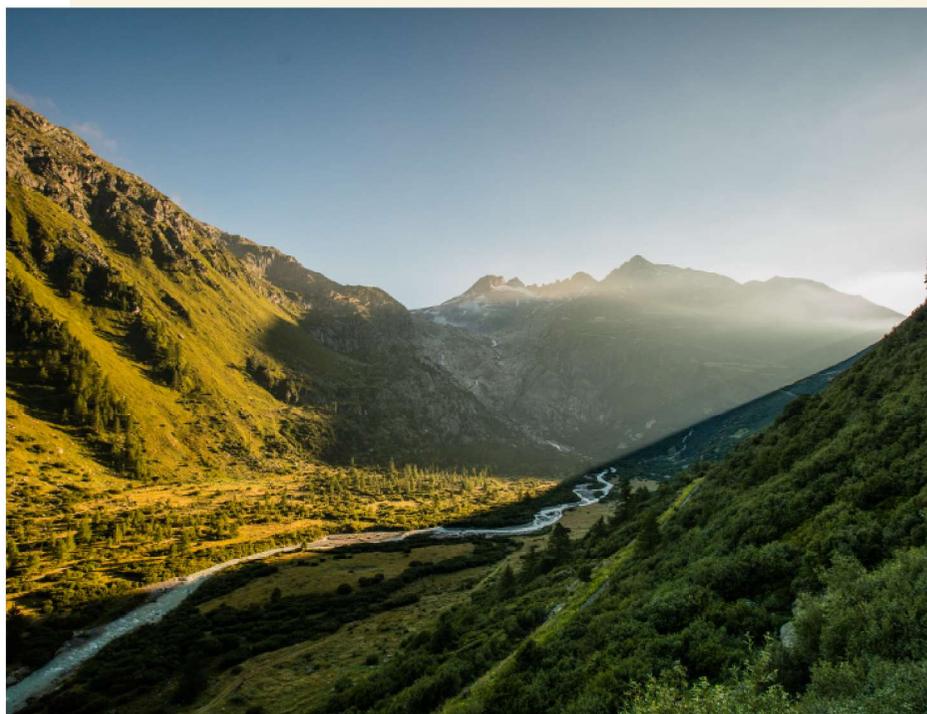


© goms.ch / Christian Pfammatter

**Vivez une expérience unique cet été !**

## CINQ JOURS DE MARCHE POUR

- découvrir, au rythme du pas, une **des plus belles régions de Suisse**, avec ses villages, ses traditions, ses paysages
- marcher en toute sécurité grâce à un **accompagnement personnalisé**
- **se ressourcer** en conjuguant effort physique et détente intérieure
- bénéficier du **confort** d'hôtels 2 et 3 étoiles et du portage du sac
- s'immerger dans **la riche histoire** des chemins menant à Compostelle et en explorer un.



© goms.ch / Christian Franmattler

© goms.ch



### Le prix

Le prix de CHF 925.- par personne comprend l'hébergement en demi-pension, en chambres à 2 lits dans des hôtels 2 étoiles (1 nuit) et 3 étoiles (3 nuits), du lundi soir au vendredi matin, les déplacements en transports publics durant la marche, le programme culturel ainsi que l'organisation et l'accompagnement.

Il ne comprend pas les pique-niques de midi, les boissons, les dépenses personnelles, l'assurance accidents (de la responsabilité des participant-e-s), le trajet aller jusqu'à Oberwald et le retour depuis Brigue.

### Pour s'inscrire

L'inscription se fait exclusivement au moyen du bulletin ci-après et du versement d'un acompte d'un montant de CHF 450.- sur le compte bancaire IBAN CH62 8080 8001 1964 6973 8

Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée de l'acompte et du bulletin d'inscription entièrement complété, dans la limite des places disponibles.

La marche sera confirmée au plus tard le 21 juillet 2023 et peut être annulée si le nombre minimum de participant-e-s n'est pas atteint ou si les conditions optimales ne sont pas réunies.

Une fois la marche confirmée, le solde, soit CHF 475.-, doit être versé au plus tard le 31 juillet 2023.

En cas d'annulation par l'accompagnatrice, tous les montants versés sont restitués. En cas de désistement du/de la participant-e jusqu'au 20 juillet, l'acompte est remboursé sous déduction des frais de dossier de CHF 100.-. Dès le 21 juillet, le montant total de CHF 925.- est dû, même en cas d'annulation pour de justes motifs, et le solde éventuel doit être payé. Il est donc conseillé de souscrire une assurance annulation.

Renseignements et inscriptions :

**Cheminer**

**Béatrice Béguin**

Chemin du Belvédère 12  
1450 Sainte-Croix

079 728 31 41

info@cheminer.org  
www.cheminer.org



© goms.ch

### L'hébergement et les repas

Dans la tradition de la randonnée et du pèlerinage, nous marcherons dans la simplicité. Toutefois, au vu des hébergements disponibles dans la vallée, les nuitées sont prévues en hôtel 2 étoiles (1 nuit) et trois étoiles (3 nuits), en chambres à deux lits pour que le coût reste accessible. Quant aux repas, un pique-nique sera généralement pris en route à midi et le repas du soir est prévu soit à l'hébergement, soit à proximité.

### La préparation

Des indications détaillées seront données avec la confirmation de la marche. Elles comporteront notamment une liste du matériel nécessaire pour cette marche et des conseils pour la préparer.



© Sarah Corp

### L'organisation et l'accompagnement

Ils seront assurés par Béatrice Béguin, accompagnatrice de randonnées ESA, spécialisée dans les itinéraires culturels, pèlerine expérimentée.

Pour en savoir plus sur l'accompagnatrice, rendez-vous sur :

[www.cheminer.org](http://www.cheminer.org)

## PROGRAMME *(sous réserve de modifications)*

### Lundi 28 août 2023 : Gletsch - Oberwald

Rendez-vous vers midi à la gare d'Oberwald VS.

Après avoir déposé nos bagages, nous monterons jusqu'au glacier du Rhône, point de départ de notre marche. Tour au glacier, puis descente jusqu'à Oberwald avec plusieurs pauses pour ménager les articulations et pour faire connaissance.

Marche 1h30, 5 km, dénivelé + 100 m / - 500 m

Repas et nuitée à Oberwald en hôtel 3 étoiles.

### Mardi 29 août : Oberwald – Münster

Le long du jeune Rhône, les jolies chapelles blanches nous accueilleront pour des pauses d'histoire et de légendes. Avant de voir l'un des deux plus beaux maîtres-autels gothiques de Suisse, nous croiserons la route du Sbrinz, prétexte pour évoquer les traditions gourmandes de la vallée.

Marche 2h30, 10 km, dénivelé + 100 m / - 100 m

Repas et nuitée à Münster dans un hôtel historique 3 étoiles.

### Mercredi 30 août : Münster - Niederwald

Art et architecture marqueront cette étape où les villages s'égrènent le long du Rhône comme les perles d'un collier. Nous ferons la part belle aux artistes qui ont exercé leurs talents dans la vallée et dont les noms, aujourd'hui encore, rayonnent loin à la ronde, qu'ils soient peintres, sculpteurs ou encore facteurs d'orgue.

Marche 3h, 11 km, dénivelé + 400 m / - 500 m

Repas et nuitée à Münster dans un hôtel historique 3 étoiles.

### Jeudi 31 août : Niederwald - Grengiols

Situé au milieu de paysages à couper le souffle, Ernen est considéré comme le plus beau village du Valais, avec une place magnifique, et comme l'un des sites ruraux les plus remarquables de Suisse. Nous nous y arrêterons au cours de la journée et y reviendrons en train pour avoir la chance d'y passer la nuit.

Marche 4h, 14 km, dénivelé + 350 m / - 650 m

Repas et nuitée dans un hôtel 2 étoiles à Ernen.

### Vendredi 1er septembre : Grengiols - Brigue

Cette dernière étape nous fera quitter en douceur la Vallée de Conches pour nous amener à Naters puis à Brigue, carrefour de routes européennes à la riche histoire. Après cinq jours de marche qui nous auront fait du bien à l'esprit, au corps et à l'âme, nous concluons en dégustant un gâteau de St-Jacques, spécialité locale.

Marche 3h30, 14 km, dénivelé + 200 m / - 400 m

Arrivée prévue dans l'après-midi à la gare de Brigue.



© goms.ch

### Le chemin de Saint-Jacques dans la Vallée de Conches

Au départ de Disentis (VS), la voie «Rhin-Reuss-Rhône» est un chemin de liaison de la Via Jacobi, le chemin suisse de Saint-Jacques, qui rejoint ensuite les voies menant à Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne.

Nous suivrons une portion de ce chemin, celle qui part du glacier du Rhône et longe le Rhône jusqu'à Brigue. Nous traverserons ainsi l'entier de la très belle Vallée de Conches.

### La marche

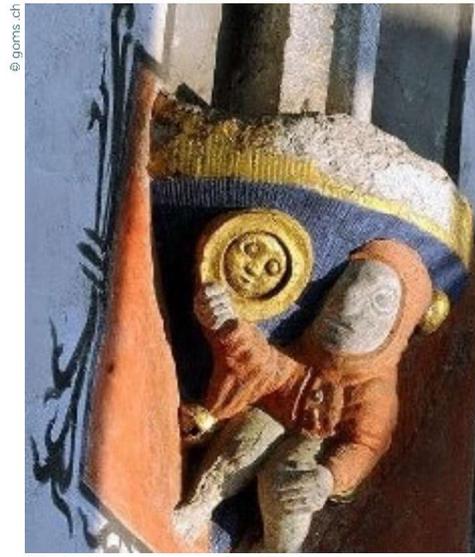
La course permettra de parcourir cinq étapes remarquables au sein d'un petit groupe de 8 à 12 personnes.

L'itinéraire suit principalement des sentiers du tourisme pédestre, sans difficulté particulière, et emprunte parfois des sentiers de montagne qui peuvent être vertigineux et où il faut un pied sûr et de bonnes chaussures. Tout est mis en œuvre pour assurer la sécurité de toutes et tous.



© goms.ch / Christian Pfammatter

Cette marche est conçue pour des personnes motivées et en bonne forme physique, sans être particulièrement sportives. Des étapes adaptées, alternant avec des visites culturelles, permettent d'adopter un rythme agréable. Le transport des bagages étant assuré, la marche est légère et ne s'effectue qu'avec un sac de journée.



© goms.ch

### Le programme culturel

La Vallée de Conches regorge de trésors naturels et culturels. Cette marche permet d'en découvrir quelques-uns, dont le glacier du Rhône, de nombreuses chapelles baroques, le maître-autel gothique de Münster, les premières cartes de crédit en bois, l'héritage de la famille Ritz (de

Johann le sculpteur à Cäsar l'hôtelier), les pittoresques villages de pierre et de bois et, bien sûr, de magnifiques paysages tantôt doux tantôt spectaculaires. Les nombreuses pauses ponctuant les étapes seront l'occasion de partager anecdotes historiques, légendes et traditions locales.

### Le ressourcement intérieur

A la différence de la randonnée, la marche sur un chemin de pèlerinage, où que ce soit dans le monde, comporte une dimension spirituelle. En Europe, les chemins de St-Jacques sont marqués par le catholicisme, mais nous les aborderons avec une spiritualité ouverte, indépendante de toute confession, avec pour objectif de nous connecter à nous-même, aux autres et à la nature. Pour permettre à chacun-e de se ressourcer, la marche sera ponctuée de brèves méditations, d'exercices de respiration, de temps de partage et de moments pour soi.



© goms.ch