

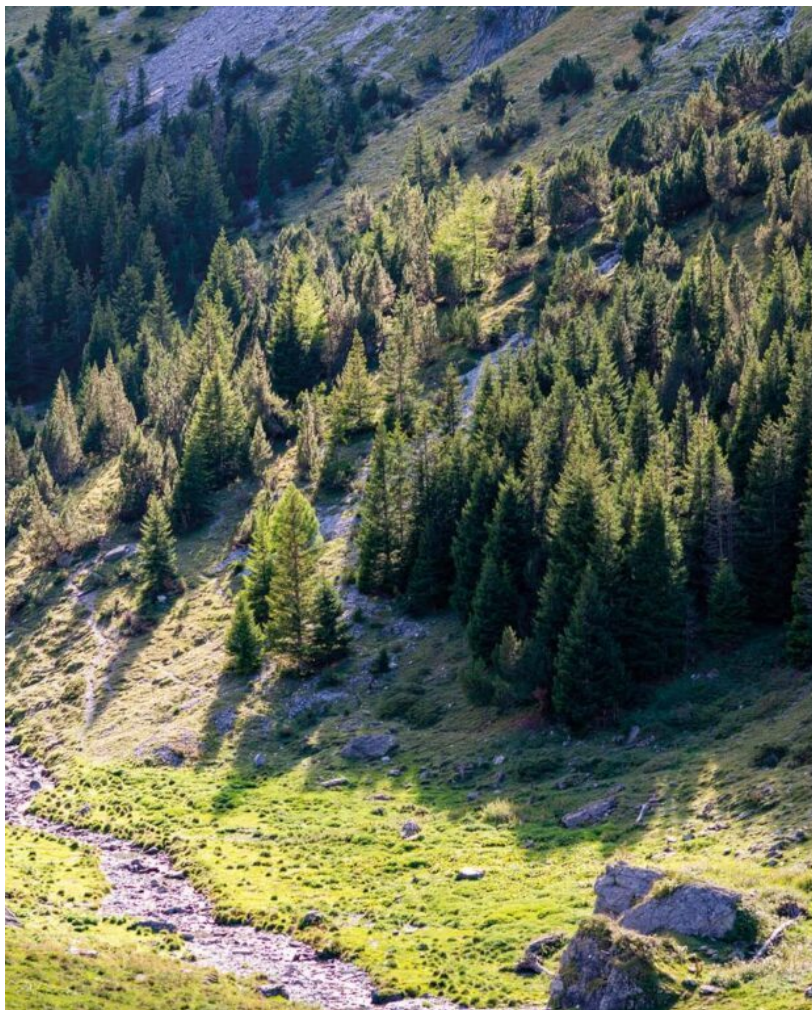
Grands Treks Suisses : le territoire helvétique à pas lents

17 juin 2026 - Brigitte Postel



Des plateaux jurassiens aux vallées secrètes des Grisons, la Suisse offre un terrain de jeu exceptionnel aux amateurs de randonnée itinérante. Avec Grands Treks Suisses, le journaliste et auteur Pierre Pauquay propose une invitation au voyage pédestre à travers sept traversées alpines et en 25 étapes soigneusement sélectionnées. Plus qu'un simple guide pratique, cet ouvrage publié chez Helvetiq célèbre une montagne suisse authentique, loin des cartes postales les plus connues.

Une Suisse sauvage et confidentielle



LIDDES • CABANE DE LA TSISSETTE



DIFFICULTÉ



TYPE D'ÉTAPE

Forêt / Alpage / Refuge

CANTON

Valais

DISTANCE

10,4 km

DÉNIVELÉ

Positif : 831 m

Négatif : 155 m

POINT CULMINANT

2009 m

ACCÈS

Train : gare d'Orsières puis
car postal vers Liddes

SOMMETS VISIBLES

» Tour de Bavon
» Bec Rond
» Le Mourin

MANGER

Refuge, pique-nique

DORMIR

Refuge

ÉTAPE 01 : LIDDES - CABANE DE LA TSISSETTE 21

Ce qui frappe d'emblée dans ce beau guide illustré, c'est le parti pris de l'auteur. Ici, point de course aux sommets les plus célèbres ni de compilation des itinéraires les plus fréquentés. Pierre Pauquay a préféré mettre en lumière des traversées moins courues, qui s'enfoncent dans des vallées préservées et des paysages où la solitude demeure possible. Du Jura aux Grisons, en passant par le Tessin et le Valais, les sept treks retenus révèlent une Suisse montagnarde souvent méconnue. L'ouvrage alterne ainsi ambiances méditerranéennes du Tessin, passages glaciaires, hauts plateaux jurassiens et refuges perchés. Cette diversité géographique constitue sans doute l'une de ses principales qualités : elle rappelle que la Suisse ne se résume pas aux seules images du Cervin ou de l'Eiger, mais recèle une mosaïque de territoires aux identités très marquées.

Un guide inspirant autant que pratique

C'EST PARTI

L'étape

Le Grand Tour des Combins débute en douceur vers la combe de l'A, un paradis préservé où se blottit la cabane de la Tsissette.

Démarrage

Depuis Liddes, on rejoint le parking du Chapelet via un sentier parcourant la forêt. Cette première étape présente peu de difficultés. Une bonne mise en jambes pour ce trek de tous les superlatifs.

La combe de l'A

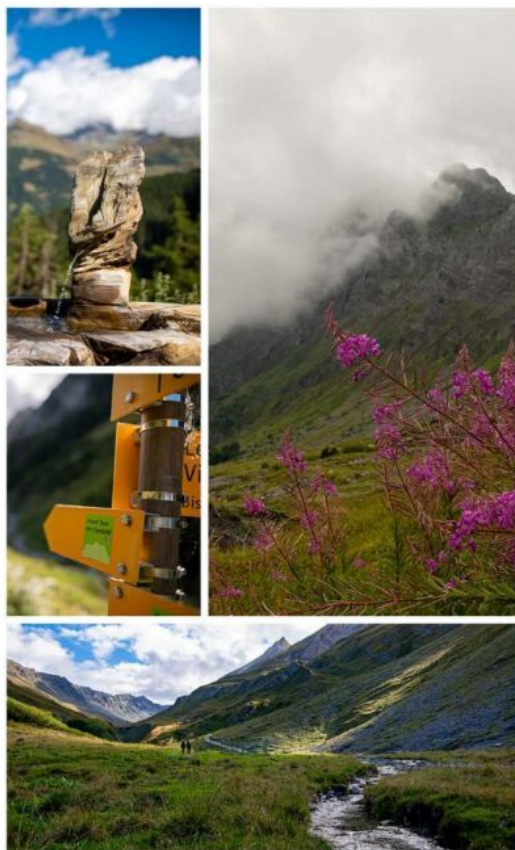
Elle est cachée des regards par les sommets environnants. La réserve naturelle qui s'échelonne de 1400 à 3000 m d'altitude possède une flore et une faune exceptionnelle : l'autour, le grand corbeau dominant dans le ciel, tandis que les grands ongulés se partagent tout le vallon. Il s'agit également d'un alpage important pour les génisses qui produisent le lait pour la fabrication du fromage à raclette.

Grand Entremont

Le label « Grand Entremont - Le goût des cimes » vise à promouvoir les produits de la région. Le plus connu est bien entendu le fromage à raclette du Valais AOP à pâte mi-dure et réalisé à base de lait cru entier de vache. Les cinq laiteries villageoises du Grand Entremont produisent plus de 500 tonnes de raclette du Valais AOP, dont une grande partie est écoulée sous la dénomination Bagnes. Les notes épicées caractérisent ce fromage produit dans les cinquante alpages, lui apportant un goût inimitable.

Ce qui nous a plu le plus

L'accueil à la cabane de la Tsissette, chaleureux et sympathique. Cette ancienne bergerie a été reconvertie en refuge douillet. Le soir, autour de grandes tables, vous pourrez déguster le raclette original du Valais AOP.



Comme souvent chez Helvetiq, l'iconographie occupe une place importante. Les photographies de l'auteur donnent envie de chausser immédiatement les chaussures de randonnée. Mais le livre ne se contente pas de faire rêver. Chaque itinéraire est présenté avec des informations concrètes sur le niveau, les étapes et la logistique, permettant aussi bien aux marcheurs expérimentés qu'aux randonneurs occasionnels de préparer leur aventure. Chaque étape est émaillée de conseils pratiques : à ne pas manquer, conseils de pro, manger, dormir ou raccourci quand celui-ci est possible. On retrouve ici la patte journalistique de Pierre Pauquay, habitué des récits d'itinérance et des activités de pleine nature. Son écriture privilégie l'expérience du terrain et l'immersion dans les paysages plutôt que l'accumulation de données techniques, bien que les dénivelés, la difficulté ou la distance soient clairement indiqués. Cette approche rend la lecture agréable même depuis son canapé, en rêvant à de futures échappées alpines.

Une ode à la lenteur alpine



KANDERSTEG + SELDEN



DIFFICULTÉ



TYPE D'ÉTAPE

Forêt / Rivière / Cascade

CANTON

Berne

DISTANCE

11 km

DÉNIVELÉ

Positif : 460 m

Négatif : 90 m

POINT CULMINANT

1550 m

ACCÈS

Train : Thun - Kandersteg

SOMMETS VISIBLES

- » Balmhorn
- » Doldenhorn
- » Birghorn

MANGER

Restaurant, pique-nique

DORMIR

Hôtel, auberge

ÉTAPE 02 : KANDERSTEG - SELDEN **217**

À l'heure où certains sentiers emblématiques souffrent de leur succès, Grands Treks Suisses apparaît comme une invitation salutaire à ralentir et à explorer des espaces moins fréquentés. L'auteur célèbre autant les lumières du soir sur les montagnes que les rencontres en cabane ou les longues journées de marche ponctuées par le rythme du vent et des changements de paysage. Le livre séduira particulièrement les voyageurs qui aiment préparer leurs randonnées en s'imprégnant de l'esprit des lieux avant le départ. Plus qu'un catalogue d'itinéraires, il transmet une certaine idée du trek : celle d'une immersion progressive dans des territoires où la montagne demeure un espace de contemplation autant que d'effort.

CARTE DES TREKS

TREK 1: LE GRAND TOUR DES COMBINS

Étape 1	Liddes → Cabane de la Tissette	P18
Étape 2	Cabane de la Tissette → Hospice du Gd-St-Bernard	P26
Étape 3	Hospice du Gd-St-Bernard → Rifugio Champillon	P34
Étape 4	Rifugio Champillon → Cabane de Chanrion	P42
Étape 5	Cabane de Chanrion → Cabane Brunet	P50

TREK 2: LE HAUT-VALAIS

Étape 1	Binn → Rosswald	P60
Étape 2	Rosswald → Hospice du Simplon	P68
Étape 3	Hospice du Simplon → Gspon	P76
Étape 4	Gspon → Saas-Grund	P84

TREK 3: LES VALLÉES DE BAVONA ET DE LA MAGGIA

Étape 1	Bignasco → San Carlo	P94
Étape 2	San Carlo → Capanna Cristallina	P102
Étape 3	Capanna Cristallina → Fusio	P110

TREK 4: LE PARC NATIONAL SUISSE

Étape 1	Zernez → Chamanna Cluozza	P120
Étape 2	Chamanna Cluozza → Il Fuorn	P128
Étape 3	Il Fuorn → Col de l'Ofen	P136



TREK 5: LE TOUR DU MASSIF DES DIABLERETS

Étape 1	Les Diablerets → Solalex	P146
Étape 2	Solalex → Derborence	P154
Étape 3	Derborence → Cabane de Prarochet	P162
Étape 4	Cabane de Prarochet → Gsteig	P170

TREK 6: AU FIL DU DOUBS

Étape 1	Saint-Ursanne → Soubey	P180
Étape 2	Soubey → Saignelégier	P188
Étape 3	Saignelégier → Glovelier	P196

TREK 7: LE LÖTSCHBERG

Étape 1	Kiental → Kandersteg	P206
Étape 2	Kandersteg → Selden	P214
Étape 3	Selden → Lauchernalp	P222

Avec Grands Treks Suisses, Pierre Pauquay signe un ouvrage qui donne envie de traverser la Suisse sac au dos. Grâce à une sélection d'itinéraires originaux, une iconographie soignée et une approche sensible de la randonnée, ce guide s'adresse autant aux marcheurs aguerris qu'aux voyageurs en quête d'inspiration. Un beau livre de montagne qui rappelle que les plus belles découvertes se trouvent souvent à l'écart des sentiers les plus fréquentés

Texte : Brigitte Postel

<https://universvoyage.com/grands-treks-suisse-le-territoire-helvetique-a-pas-lents/>