



## **TOUR DES MUVERANS**

Quatre jours au cœur des Alpes Valaisannes  
(Suisse)



Massif du Chablais

## SUISSE - MASSIF DES ALPES EN BOUCLE

### EN BREF

Ce séjour de quatre jours propose une randonnée itinérante en boucle autour du massif des Muverans, dans le canton du Valais. Il suit des sentiers balisés à travers alpages, vallées et cols d'altitude, avec des étapes régulières et adaptées à une pratique confortable de l'itinérance. Les nuits en hébergements de montagne rythment le parcours et offrent une immersion progressive dans l'ambiance alpine. Le séjour s'adresse à des randonneurs disposant d'une première expérience sur plusieurs jours, souhaitant découvrir la randonnée itinérante en Suisse dans un cadre naturel préservé, sans recherche de performance.

### VOUS ALLEZ AIMER

#### INFOS CLÉS

**Voyage guidé :**

Accompagnateur en montagne

**Groupe :** 6 à 8 participants

**Durée :** 4 jours

**Niveau :** 3

Séjour en itinérance en refuges, montagne, dépaysement

- Le format "court" de 4 jours
- La diversité des paysages alpins : alpages, vallées et cols panoramiques
- Les soirées conviviales en refuge
- L'immersion totale et la coupure avec le quotidien
- L'observation de la faune sauvage : chamois, bouquetins, marmottes
- Un massif préservé, propice à la déconnexion et à l'itinérance
- L'encadrement par un professionnel de la montagne

Le **Tour des Muverans** est un itinéraire de randonnée itinérante en boucle situé dans le canton du Valais, au cœur d'un massif alpin encore largement préservé.

Ce parcours permet de découvrir, au fil des jours, une grande diversité de paysages caractéristiques des Alpes suisses : alpages ouverts, combes minérales, cols panoramiques et vallées discrètes, façonnés par une longue tradition pastorale.

Le séjour s'organise autour d'étapes équilibrées, pensées pour offrir une progression fluide et agréable. Les sentiers balisés empruntés sont variés et bien entretenus, alternant entre chemins d'alpage, sentiers de montagne et passages en balcon.

Chaque journée apporte son lot de points de vue dégagés sur les sommets environnants et sur les grands espaces du Valais, invitant à prendre le temps de marcher, d'observer et de comprendre les milieux traversés.

**Les nuits en hébergements de montagne** participent pleinement à l'expérience du séjour. Elles permettent de vivre le rythme de la montagne, de partager des moments conviviaux en fin de journée et de découvrir l'organisation de la vie en altitude.

Le tempo du séjour reste volontairement modéré, laissant une place importante à l'échange, à la contemplation et à l'appropriation progressive de l'itinérance.

Accessible à des randonneurs ayant déjà une première expérience de la randonnée sur plusieurs jours, **le Tour des Muverans** est un séjour équilibré, qui combine confort de l'organisation, cohérence de l'itinéraire et richesse des paysages. Une belle manière d'aborder la randonnée itinérante en Suisse, dans un massif à taille humaine, authentique et accueillant.





# AU FIL DES JOURS



## J1 DU PONT DES NANT À DERBORENCE

**Randonnée :** ↗ +950m ↘ -720m ↔ 13km ⌚ 6h

**Repas inclus :** dîner, (prévoir son pique-nique)

**Hébergement :** Refuge du lac de Derborence

Depuis le Pont des Nant, nous remontons le vallon de Nant par un sentier progressif, au cœur d'un environnement sauvage dominé par les falaises calcaires des Muverans. Les alpages et pentes herbeuses offrent de belles opportunités d'observation de la faune alpine, notamment chamois et marmottes.

La montée se poursuit jusqu'au col des Essets (2029 m), point de passage marquant de l'étape, d'où s'ouvrent de larges panoramas sur les massifs environnants. Le changement d'ambiance est net, avec une descente plus minérale en direction de Derborence.

Nous rejoignons ensuite le site spectaculaire de Derborence et son lac, niché au pied des parois du Diablerets. Une étape emblématique du Tour des Muverans, sauvage et contrastée, entre vallons préservés et paysages grandioses.

## J2 DE DERBORENCE A LUI D'AOÛT PAR RAMBERT

**Randonnée :** ↗ +1350m ↘ -880m ↔ 17km ⌚ 8h

**Repas inclus :** Petit-déjeuner, pique-nique, dîner

**Hébergement :** Gîte Lui d'Août

Depuis Derborence, nous quittons le cirque minéral et ses éboulis spectaculaires pour entamer une montée progressive au cœur d'un univers sauvage et minéral. Le sentier s'élève sous les parois calcaires, offrant des vues impressionnantes sur le vallon et les sommets environnants.

Nous atteignons ensuite la cabane Rambert, perchée à 2580 m, véritable belvédère sur le massif des Muverans et les Alpes valaisannes. Ce lieu emblématique marque le point culminant de l'étape et constitue une pause privilégiée dans un décor résolument alpin.

La descente s'effectue ensuite en direction de Lui d'Août, à travers un paysage qui s'adoucit progressivement, alternant pierriers, alpages et pâturages. Une étape exigeante mais spectaculaire du Tour des Muverans, offrant une immersion complète dans la haute montagne valaisanne.

### J3 DU LUI D'AOÛT À LA CABANE DE LA TOURCHE

**Randonnée :** ↗+1000m ↘-770m ↔ 15km ⌚ 6h00

**Repas inclus :** Petit déjeuner, pique-nique, dîner

**Hébergement :** Cabane de la Tourche

Depuis le gîte de Lui d'Août, nous entamons la montée dans une ambiance progressivement plus alpine en direction du col de Demècre. Le sentier traverse alpages et zones minérales, offrant de belles perspectives sur les vallons valaisans et les sommets du massif des Muverans.

Après le col, l'itinéraire se poursuit sur un terrain d'altitude plus sauvage, alternant traversées minérales et replats herbeux, avant de rejoindre la cabane de la Tourche, idéalement située dans un cadre isolé et panoramique. Une étape équilibrée, mêlant montée régulière et immersion en haute montagne.

### J4 DE LA TOURCHE AU PONT DES NANTS PAR LES MARTINETS

**Randonnée :** ↗+500m ↘-1350m ↔10km ⌚ 4h30

**Repas inclus :** Petit déjeuner, pique-nique, dîner

**Hébergement :** /

Depuis la cabane de la Tourche, nous amorçons la dernière traversée du Tour des Muverans. Le sentier progresse dans un environnement minéral et ouvert, avec de larges vues sur les crêtes et les vallons environnants.

La descente s'effectue ensuite progressivement vers le versant vaudois, où le paysage s'adoucit peu à peu : pierriers, alpages puis forêts annoncent le retour en fond de vallée. Nous rejoignons finalement le Pont des Nant, point final de cet itinéraire sauvage, bouclant une traversée alpine complète et variée.

#### AVERTISSEMENT

*Ce programme est donné à titre indicatif. Pour des raisons indépendantes de notre volonté (météorologie, sentiers dégradés ou fermés, réglementation spécifique dans les Parcs, fatigue importante du groupe, etc.), nous pouvons être amenés à le modifier.*

*Seul votre accompagnateur reste juge de ce programme et est habilité à prendre les décisions nécessaires pour préserver la sécurité du groupe et le bon déroulement du séjour.*

# DATES & BUDGET



## DATES & PRIX

**Du 14 au 17 juillet 2026 • 590€ / personne**

Assurance multirisques (facultative) : 35,50€ /personne

## LE BUDGET EN DÉTAILS

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement des nuits de J1 à J4 (3 nuits)
- Les repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) de J2 à J4, le dîner de J1
- Les frais de création et d'organisation du séjour
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'État

### **Le prix ne comprend pas :**

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, souvenirs, pourboires, etc.)
- Les barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
- Tout ce qui n'est pas inclus dans « Le prix comprend »

### **Vos dépenses sur place :**

- Vos dépenses personnelles
- Les boissons





## SUIVEZ LE GUIDE !



Mathieu Thirant, accompagnateur en montagne diplômée d'État, encadre ce séjour qu'il a conçu après s'être rendu sur place pour faire une reconnaissance du terrain et vous proposer des itinéraires loin des foules.

Nunam Aventures assure l'organisation et le support administratif du séjour.



## OÙ RETROUVE-T-ON NOTRE GUIDE ?

Mathieu vous donne rendez-vous au parking du Pont-de-Nant dans le Vallais (Suisse) le mardi 14 juillet 2026 à 9h00. Un point GPS précis vous sera envoyé avant le séjour.



## NIVEAU PHYSIQUE



Ce séjour est classé « **Niveau 4 : soutenu** » en raison du dénivelé élevé de certaines randonnées, ceci parfois associé à un terrain plus ou moins technique. Mais ces randonnées restent accessibles à tout bon marcheur..!

*Pour davantage de détails sur la signification du niveau physique chez Nunam Aventures, se référer à la page <https://nunam-aventures.fr/echelle-de-niveau/>*





## COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Le séjour est assuré pour un minimum de 6 personnes, et ne comptera pas plus de 8 personnes.



## OÙ DORMONS-NOUS ?

Nous dormirons en refuge en montagne en dortoir de 6, 8 places ou plus. Les refuges de montagne sont appelé "cabane" en suisse mais je vous rassure elles ne ressemblent pas à des cabanes !



## BON APPÉTIT !

La totalité des pique-niques seront commandés dans les refuges pour la journée du lendemain. Les dinés seront pris dans les refuges et inclus dans le tarif.



## POURBOIRES

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Il n'est pas obligatoire, mais très apprécié si vous avez été satisfait de votre séjour et des petites attentions portées par votre guide.





## ÉQUIPEMENT

### MATERIELS DE RANDONNÉE OBLIGATOIRE :

- Un sac à dos de 40l environ avec sur-sac étanche, avoir de la place libre à l'intérieur pour votre pique-nique chaque jour
- Un sac étanche (sac plastique) pour protéger vos affaires de l'humidité
- Une casquette ou un chapeau
- Une paire de lunettes de soleil de qualité
- Crème solaire et stick à lèvres
- Un bonnet et un buff
- Une paire de gants légers
- Un pantalon de randonnée
- Une veste de pluie type Gore Tex (ou cape de pluie)
- Une doudoune légère
- Une couche intermédiaire type polaire
- Un T-shirts techniques manches longues + 1 t-shirt technique manche courte (la laine Mérinos permet de limiter les odeurs et de prendre peu d'affaire)
- Paires de chaussettes de randonnée et autres sous vêtements
- Une paire de chaussures de randonnée montantes
- Une paire de bâtons (je peux vous en prêter)
- Une gourde ou poche à eau de 1,5l minimum
- En-cas pour grignoter (8 jours)
- Une lampe frontale
- Un drap de soie + taie d'oreiller
- Une couverture de survie
- Un petit tapis « cul sec » pour s'asseoir dehors

### AUTRES ÉQUIPEMENTS UTILES :

- Un short
- Une tenue confortable pour le soir
- Nécessaires de toilette minimum
- Une petite serviette de toilette
- Des mouchoirs voire papier toilette
- Un couteau de poche
- Des boules quies ! (nuit en dortoir)
- Une petite pharmacie personnelle (pansements double-peaux, paracétamol, élastoplaste 8cm...)
- Argent en monnaie, CB, Carte Vitale, carte d'identité et contrat d'assistance

***Cette liste est donnée à titre indicatif, et doit être adaptée en fonction des conditions météorologiques annoncées, mais aussi de vos besoins personnels.***

