

# Prabé et Pra Roua

L'épaule sud du Wildhorn, qui s'étire jusqu'à la vallée du Rhône, est parsemée d'une série de sommets rarement fréquentés, à l'exception notable du Prabé. Si un sentier balisé y conduit, une alternative plus sauvage, idéale pour les aventuriers en quête de tranquillité, permet également de l'atteindre. La suite de la traversée, qui mène au sommet de Pra Roua, se caractérise par un parcours aérien et exposé, réservé aux randonneurs aguerris. Cette randonnée exigeante est largement récompensée par des panoramas spectaculaires et, avec un peu de chance, par la possibilité d'observer la grande faune alpine.



## Détails du parcours

**Point de départ :** Mayens de la Zour (1320 m).

**Accessible en transports publics :** Oui.

**Point culminant :** Pra Roua (2518 m).

**Dénivelé :** montée et descente 1350 m chacune.

**Distance :** 10 km.

**Temps de marche :** 7h-8h.

- ☉ Mayens de la Zour – Barloé 1h-1¼h.
- ☉ Barloé – Prabé 1h-1¼h.
- ☉ Prabé – P. 2289 1h-1¼h.
- ☉ P. 2289 – Croix de Pra Roua (P. 2487) ¾h.

☉ Croix de Pra Roua – Pra Roua (P. 2518) ¼h.

☉ Pra Roua – Deylon 1¼h-1½h.

☉ Deylon – Seillon ¾h.

☉ Seillon – Mayens de la Zour 1h.

**Durée :** 1 jour.

**Difficulté :** T5 [CAS12].

**Matériel :** Matériel de randonnée pédestre estivale. Piolet utile.

**Date :** 17 octobre 2025.

**Références :** [Mos11], [Chr19], [Cam15], [Cam19] et [Sut09].

## Accès

### Accès en voiture

Emprunter l'autoroute A9 jusqu'à la sortie Sion-Est ou Sion-Ouest, puis continuer en direction de Savièse et le traverser intégralement. Après avoir laissé le village derrière soi, poursuivre la route qui mène aux Mayens de la Zour. Un parking gratuit se trouve au début du Chemin d'Arbaz (coordonnées GPS : Ch. d'Arbaz 5, 1965 Savièse).

### Accès en transports publics

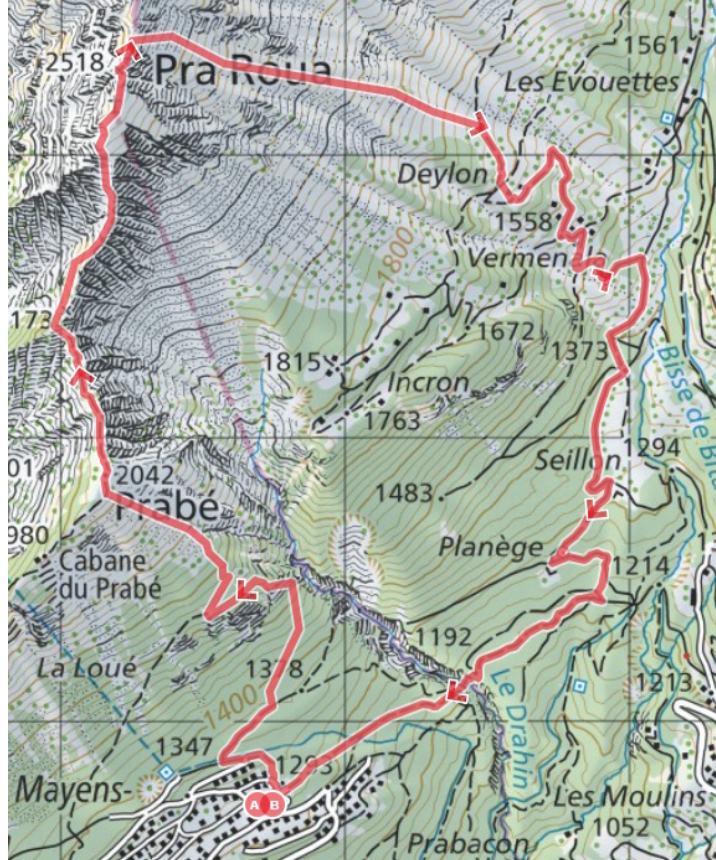
Depuis la gare CFF de Sion, prendre le car postal à destination d'Anzère et descendre à l'arrêt « Savièse, St-Germain ». De là, emprunter un second car postal en direction de « Savièse, Mayens-de-la-Zour » jusqu'au terminus, situé à proximité immédiate du parking mentionné précédemment.

Consulter l'horaire en ligne des CFF pour trouver la meilleure correspondance.

## L'itinéraire méconnu pour la Remointze de Barloé

Le Prabé s'élève au-dessus de Savièse et de la vallée du Rhône, et constitue un véritable belvédère sur la région. De là, une longue arête s'étend jusqu'au Wildhorn, formant une magnifique ligne de relief dentelée. Hormis le Prabé lui-même, les sommets qui la composent restent très peu fréquentés. En mai 2024, j'avais déjà tenté de rejoindre Pra Roua, mais j'avais dû renoncer en raison de la présence de névés tardifs. Cette journée d'automne, en revanche, offrait à priori des conditions idéales pour accomplir cette traversée inachevée.

Bien que la voie normale du Prabé qui remonte par l'arête sud-ouest offre de magnifiques panoramas, elle attire de nombreux randonneurs, surtout par beau temps. Il existe cependant une variante bien plus solitaire et sauvage qui passe par la Remointze de Barloé (P. 1643). Par le passé, j'avais déjà emprunté le sentier menant à ce lieu, un itinéraire indiqué sur les cartes topographiques et qui passe par La Loué. Cette fois-ci, mon projet était de tenter une montée différente, en suivant un itinéraire que j'avais repéré sur le site Hikr.org. Le rapport de 2019 que j'avais déniché par hasard était très succinct et décrivait un parcours absent des cartes officielles ; la trace GPS jointe me donnait cependant une direction générale à suivre. En préparant ma randonnée, je m'étais néanmoins demandé à plusieurs reprises s'il existait un réel chemin ou si je devrais me frayer un passage à travers la végétation. La réalité s'est avérée être un mélange des deux...



Carte nationale (source swisstopo).



Le balisage officieux.

J'ai suivi la belle trace qui serpentait dans la forêt en direction nord-nord-est. Le parcours était balisé de manière artisanale, tantôt par des traces de peinture bleue, jaune ou rouge, tantôt par des lambeaux d'étoffe noués à des branches.

La progression s'est déroulée sans difficulté majeure jusqu'à environ 1540 mètres d'altitude, où un tronc d'arbre barrait le chemin. Après l'avoir contourné, j'ai poursuivi en faux-plat, d'abord

Depuis la chapelle Sainte-Thérèse, située à l'est du parking, j'ai d'abord emprunté la route qui monte en direction nord-nord-est. Au premier virage, j'ai continué tout droit sur un chemin bien marqué, qui m'a conduit jusqu'au Chemin de la Cornelette. Après l'avoir suivi sur près de 100 mètres, j'ai bifurqué à droite sur une large piste se dirigeant vers le nord-est. Selon la trace GPS en ma possession, l'itinéraire menant à la Remointze de Barloé quittait cette piste une cinquantaine de mètres avant P. 1378. Environ 300 mètres plus loin, une trace de peinture bleue sur un tronc d'arbre, accompagnée d'un chemin bien marqué, m'ont semblé des indications très prometteuses. Sans trop hésiter,



Le chemin n'est pas toujours visible. Ici, a première vue, on dirait pas, mais c'est bien tout droit...

en direction nord-nord-ouest puis nord, avant de me rendre compte, quelques centaines de mètres plus loin, que je m'étais égaré. De retour à l'endroit où gisait le tronc, j'ai remarqué qu'un autre chemin continuait l'ascension vers l'est. Très rapidement, il a débouché sur une prairie où l'herbe était haute et où la trace disparaissait, du moins en apparence. En scrutant les alentours, j'ai pourtant fini par repérer, un peu plus haut sur ma droite, de nouvelles traces de balisage.

Le chemin était parfois difficile à discerner, ou se divisait de manière étrange. À deux reprises, je me suis écarté du bon itinéraire, me retrouvant au milieu de la végétation sans aucune trace visible. Pour ne pas empirer les choses, je suis à chaque fois revenu sur mes pas jusqu'à localiser les précieux repères, que ce fussent des traces de peinture ou des lambeaux d'étoffe. Malgré ces quelques détours imprévus, j'ai finalement rejoint la Remointze de Barloé, située à proximité immédiate de P. 1643.



La Remointze de Barloé.

## La Remointze de Barloé

Cette construction que l'on nomme remointze est (ou était à l'origine) un chalet d'alpage, occupé temporairement lors du remuage, c'est-à-dire le déplacement des vaches d'un alpage à un autre en fonction de la pousse de l'herbe. Je n'ai en revanche aucune idée de l'origine et de la



Le flanc sud-est supérieur du Prabé. Paradoxalement, c'est au bord du précipice (sur la droite) que la progression est la moins difficile.

signification du nom Barloé, qui pourrait être un patronyme. Un panneau fixé au mur extérieur de la cabane précisait qu'elle était privée et qu'elle appartenait aux « *amis de Pradier* ». La porte n'était pas fermée à clé et je me suis permis de jeter un coup d'œil à l'intérieur. L'aménagement se composait d'une petite table, de quelques tabourets et d'un modeste poêle à bois. Le tout était très rustique, mais semblait parfaitement fonctionnel. Après cette brève visite, j'ai pris soin de bien refermer la porte, puis j'ai exploré la prairie environnante.

Sur les cartes topographiques antérieures à 1965, le lieu était nommé « *Proz Limbo* ». Ce toponyme provient du vieux français « *prade* » (pré, pâturage) et du latin « *limbus* » (bordure). En arrivant près de la croix en bois érigée à quelques dizaines de mètres du refuge, j'ai immédiatement compris la pertinence de cet ancien nom, que l'on peut interpréter comme « *le pré au bord de la paroi rocheuse* ». La vue plongeante sur les Mayens-de-la-Zour et la vallée du Rhône était effectivement vertigineuse.

Le sentier d'accès au Barloé était par endroits difficile à distinguer, ce qui exigeait de bonnes capacités d'orientation ainsi qu'une attention constante pour ne pas perdre le balisage. Ces caractéristiques justifient la cotation T3 pour ce tronçon sauvage.

## Ascension sauvage du versant sud-est du Prabé

À l'est de la cabane, un sentier bien marqué s'enfonçait à nouveau dans la forêt en direction du nord-est; un petit panneau indiquait qu'il menait à la source du refuge. Environ 150 mètres plus loin, à l'endroit où le sentier se divisait en deux, une discrète plaquette métallique, clouée à un tronc d'arbre, indiquait la direction du point d'eau. Je l'ai ignorée pour emprunter le chemin de gauche, qui remontait vers le nord-ouest. La trace est devenue progressivement moins

visible, puis elle s'est évanouie complètement. J'ai ensuite serpenté à travers la végétation en maintenant un cap global nord-nord-est jusqu'à retrouver la lumière du jour vers 1730 mètres d'altitude.

Le flanc sud-est supérieur du Prabé s'est alors dévoilé sous la forme d'une pente raide et escarpée, noyée sous de hautes herbes et de petits arbustes. Pour éviter une progression trop casse-pattes, j'ai choisi de remonter sur la droite, en bordure du précipice, afin de profiter d'un terrain caillouteux où la végétation se faisait moins dense. Par moments, une sente éphémère apparaissait sous mes pieds pour disparaître aussitôt; même dans ces passages, la progression restait délicate car le terrain, raviné par la forte pente, était instable.

Vers 1800 mètres d'altitude, j'ai repéré une ancienne trace de balisage orange, presque effacée, sur une pierre, ce qui constituait un signe discret mais rassurant confirmant que cet itinéraire avait été emprunté par le passé pour gravir le Prabé. D'ailleurs, les cartes topographiques jusqu'au milieu des années 1980 mentionnaient effectivement un chemin discontinu sur ces pentes peu hospitalières.

Alors que je progressais en lisière d'une forêt clairsemée, un bruit sec, celui d'un petit éboulement de pierres, a attiré mon attention. En regardant à travers les arbres, j'ai aperçu une petite harde de chamois sur le versant opposé d'un couloir. Bien qu'assez éloignés, les animaux avaient été effrayés par ma présence et sont partis à toute allure.



Une harde de chamois aperçue pendant l'ascension.

Le terrain est ensuite devenu progressivement plus rocailleux, m'obligeant à alterner entre les zones herbeuses et les gradins rocheux en privilégiant toujours la ligne de moindre résistance. Finalement, j'ai rejoint un couloir herbeux qui m'a mené à quelques dizaines de mètres à l'est de la croix sommitale du Prabé.

Le nom de ce sommet trouve son origine dans le patois local, où « *pra* » signifie « *pré* » et « *bé* » signifie « *beau* ». Cette appellation convenait parfaitement à ce large sommet arrondi et herbeux, qui offrait un véritable havre de paix. Si la croix constitue le meilleur point de vue, le vrai point culminant se trouve en réalité quelques dizaines de mètres plus au nord, bien que la vue y soit beaucoup plus restreinte. Depuis



Le croix sommitale du Prabé offre une magnifique vue sur la vallée du Rhône.

le pied de la croix, la vue embrassait toute la vallée du Rhône et les Alpes se déployaient dans leur ampleur. Plusieurs sommets, déjà saupoudrés de neige, contrastaient avec les pentes rousses de l'automne.

La section entre le Barloé et le Prabé, effectuée presque intégralement hors sentier, a nécessité une bonne capacité d'orientation en forêt et un pied sûr sur un terrain raide et accidenté,



L'objectif de la journée : Pra Roua.

où l'usage des mains s'est parfois avéré indispensable. Cet engagement technique justifie la cotation T3+/T4-.

## Une traversée aérienne et exposée vers la croix de Pra Roua

Si l'ascension entre les Mayens de la Zour et le Prabé s'était déroulée dans la solitude la plus totale, uniquement troublée par la belle rencontre avec les chamois, le sommet m'a réservé la surprise de découvrir un randonneur arrivé par la voie normale. Nous nous sommes salués, puis une discussion spontanée s'est engagée autour du sujet qui nous rapprochait immédiatement : la montagne. Il arrive parfois de croiser des personnes passionnantes, et j'aurais volontiers prolongé l'échange, mais mon départ tardif et mes errances involontaires dans les pentes sous le Barloé m'avaient déjà fait perdre un temps précieux. De surcroît, le sommet de Pra Roua était encore loin et il était déjà midi. Après une agréable pause d'une bonne demi-heure, j'ai donc repris la marche.

J'ai suivi le sentier bien marqué qui filait vers le nord en longeant la crête jusqu'à atteindre un portail métallique, situé près de P. 2056, qui annonçait le début des choses sérieuses. Une fois le portillon franchi, le caractère de la randonnée a changé radicalement : le terrain est devenu nettement plus aérien et escarpé, créant un contraste saisissant avec le parcours précédent. À l'ombre, quelques marches na-



Sur l'arête nord du Prabé.

turelles étaient légèrement givrées. J'ai alors espéré de tout cœur que la suite de l'itinéraire ne serait pas glissante, sans quoi j'aurais été contraint de renoncer à l'ascension de Pra Roua une seconde fois...

Par la suite, le chemin a entamé une traversée à flanc de coteau dans le versant occidental. Il restait facile à suivre, malgré quelques zones légèrement ravinées. Ça et là, on pouvait encore deviner d'anciennes traces de balisage artisanal complètement délavées sur la roche aux teintes jaunes ou rouges.



Dans le versant occidental la pente est vraiment raide (pas d'effet optique, la caméra était bien horizontale).

marquée, qui m'a mené sur une épaule herbeuse à hauteur de quelques mélèzes isolés. Plus loin, la trace dans la face s'était fortement ravinée, et la pente s'accroissait encore davantage. J'ai tenté de remonter pour regagner le fil de l'arête, mais le faîte, toujours aussi aérien et exposé, était composé d'un rocher friable et peu rassurant. Cette constatation a rapidement refroidi mes ardeurs et m'a fait rebrousser chemin jusqu'aux mélèzes. Après quelques instants d'hésitation, j'ai finalement choisi de poursuivre à flanc de coteau. La maxime « *chi va piano, va sano e va*

En contrebas d'une petite cime rocheuse (P. 2173), la sente s'est estompée dans le terrain, conformément aux indications cartographiques. Le fil de l'arête, orienté vers le nord-est, était étroit et constitué de dalles lisses et peu accueillantes ; tout cela me semblait trop exposé à mon goût. Mon regard s'est alors porté vers la gauche, en direction du nord-ouest, où j'ai aperçu un cairn posé sur la crête. Une courte traversée sur un mélange d'herbe et de rocher m'a permis d'atteindre rapidement ce repère bienvenu.

De là, une vague sente s'enfonçait dans la face nord-ouest. Ce versant, entièrement à l'ombre, était saupoudré d'une fine gelée blanche et le sol, durci par le froid, sonnait creux sous mes semelles. Heureusement, l'adhérence de mes chaussures restait correcte, mais la prudence était absolument de mise face à la pente abrupte. Une glissade dans cette traversée aurait pu avoir des conséquences dramatiques, me projetant jusqu'au fond de la vallée, près de mille mètres plus bas où serpente La Morge. Sur ce type de terrain, l'usage d'un piolet ou de bâtons est fortement conseillé. Après avoir perdu quelques dizaines de mètres d'altitude, j'ai poursuivi à flanc de coteau sur un terrain schisteux, évoluant en contrebas de P. 2173, tout en m'orientant grâce aux rares traces de peinture jaune ou rouge à peine visibles.

Une fois la zone la plus rocheuse derrière moi, j'ai retrouvé une sente plus



Le terrain n'est pas seulement raide, il est aussi partie raviné...

*lontano* » (« *qui va doucement va sainement et va loin* ») est alors devenue ma devise. La traversée de plusieurs passages ravinés exigeait de tester la stabilité de chaque appui, rendant la progression lente et laborieuse.

C'est toutefois le franchissement d'une étroite vire rocheuse qui a exigé le plus de sang-froid, le rocher étant de qualité franchement médiocre. À cet endroit, les bâtons étaient devenus inutiles, voire encombrants ; je les ai donc rangés dans mon sac pour pouvoir utiliser mes mains librement. Il va sans dire que toute cette traversée du versant occidental exige une grande aisance en terrain exposé et la pleine conscience que la forte déclivité rend tout espoir de rattrapage en cas de chute quasi inexistant, même avec un piolet. J'ai été soulagé de retrouver des pentes herbeuses un peu plus accueillantes. J'ai alors remonté la cinquantaine de mètres de dénivelé nécessaire pour regagner l'arête principale, redevenue beaucoup plus hospitalière. Là, un aigle royal a plané au-dessus de moi, m'offrant une magnifique récompense pour les efforts fournis.

J'ai suivi une vague sente jusqu'à un collet (P. 2289). Quelques dizaines de mètres plus loin, la trace a définitivement disparu dans le relief. J'ai alors hésité entre poursuivre au plus près de l'arête ou remonter directement dans la combe. Un bref moment de réflexion a suffi à me décider : je suis resté fidèle à l'arête, qui semblait plus confortable.



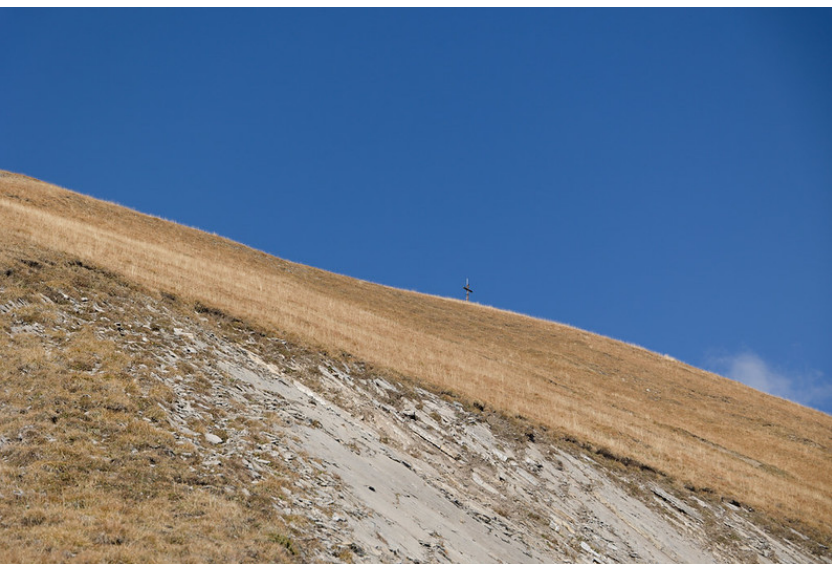
Un autre passage exposée sur un terrain accidenté.

Bien que la pente se fût de nouveau redressée, l'ascension, toujours aérienne, s'est révélée nettement moins exposée qu'auparavant. J'ai ainsi gravi sans encombre particulier les deux cents derniers mètres de dénivelé qui me séparaient des pentes herbeuses de Pra Roua. L'apparition de la croix au loin n'a suscité qu'une joie relative, sachant qu'il me fallait gravir plus de 150 mètres supplémentaires pour l'atteindre. Le fait de m'arrêter tous les trois pas pour admirer ou photographier le paysage n'a fait que prolonger un peu plus cette dernière approche.

Lorsque j'ai finalement atteint la croix de Pra Roua (P. 2487), il était environ 14 heures. Il s'agissait d'une simple croix en bois, équipée d'un paratonnerre et de câbles métalliques pour qu'elle résiste aux intempéries. Une gamelle de soldat, vissée à la base, protégeait le neuvième livre d'or du sommet, inauguré en novembre 2024. Cette édition ne comptait qu'une dizaine d'entrées, ce qui, au vu des difficultés rencontrées, ne m'a guère surpris. L'itinéraire scabreux entre le Prabé et Pra Roua ne présentait que de très rares traces de sentier. Le terrain y était constamment raide à très raide, exposé et accidenté, avec un risque de chute sur de longues distances. L'ensemble de ces difficultés justifiait pleinement la cotation T5, avec quelques passages flirtant avec le T5+.



À partir de P. 2289, le parcours est plus impressionnant que difficile.



La croix de Pra Roua.

## Rencontre inoubliable avec les seigneurs du ciel

Alors que je m'apprêtais à m'installer pour savourer un repas enfin mérité (je n'avais avalé que quelques noix depuis l'aube), un vautour fauve a surgi pour décrire des cercles au-dessus de la croix, à une distance relativement proche. En un instant, quatre de ses congénères l'ont rejoint. Les cinq rapaces ont longuement plané au-dessus du sommet, tantôt effleurant les crêtes, tantôt prenant un peu d'altitude. Une dizaine de minutes plus tard, alors que les vautours s'envolaient de plus en plus haut dans l'azur, un immense aigle

royal m'a survolé à très faible distance. J'étais ému par ce superbe spectacle, qui semblait avoir été orchestré rien que pour moi. Le paysage était tout aussi exceptionnel. Au nord, les cimes déjà blanchies des Alpes bernoises se détachaient avec netteté sur l'horizon, tandis qu'au sud, le regard plongeait sur les pentes aux teintes chaudes de l'automne dominant la vallée du Rhône. Une impression d'isolement absolu m'envahissait, accentuée par le silence, uniquement troublé par le souffle des ailes des rapaces.

J'ai passé près de trois quarts d'heure à m'imprégner de ce paysage et à observer les oiseaux planer au-dessus de moi. Je m'apprêtais à reprendre ma marche lorsqu'un gypaète barbu est venu clore ce moment magique en beauté. Il est rare de voir le vautour fauve, l'aigle royal et le gypaète barbu, les trois plus grands rapaces de Suisse, réunis au même endroit. Je n'aurais jamais imaginé un tel spectacle pour ce qui s'annonçait vraisemblablement comme ma dernière randonnée en mode estival de la saison 2025.

### De la croix au vrai sommet de Pra Roua (P. 2518)

J'aurais pu rester des heures sur ce replat herbeux, à observer la faune et le paysage, mais l'objectif du jour n'était pas encore tout à fait atteint. En effet, la croix avait été judicieusement installée sur une terrasse accueillante, alors que le véritable sommet, une pointe rocheuse plus austère, se dressait environ 200 mètres plus au nord. De surcroît, il était déjà presque 15 heures, le chemin de retour jusqu'aux Mayens de la Zour s'annonçait long, et je tenais à éviter de rentrer de nuit. Aussitôt que le gypaète s'est éloigné, je me suis donc remis en marche. J'ai progressé le long de l'arête, qui a rapidement retrouvé un caractère aérien. Un passage sur des dalles légèrement exposées demandait de l'attention, mais les prises pour les pieds étaient bonnes. Après une dernière courte montée sur un terrain caillouteux et quelque peu instable, j'ai enfin foulé le sommet de Pra Roua.

Comme souvent dans nos massifs, l'étymologie de ce toponyme est révélatrice : il tire son nom du vieux français « *prade* » (pré) et du patois « *roué* » (bord d'un précipice). Si la pointe sommitale est rocheuse, ses abords sont largement herbeux, ce qui correspond parfaitement à la première partie de son nom. Quant au précipice, le versant occidental forme une véritable muraille quasi verticale sur plus de 200 mètres avant de se poursuivre par des pentes extrêmement raides.



À Pra Roua, des rencontres inoubliables avec des vautours fauves, un aigle royal et un gypaète barbu.



Le (vrai) sommet de Pra Roua (P. 2518).

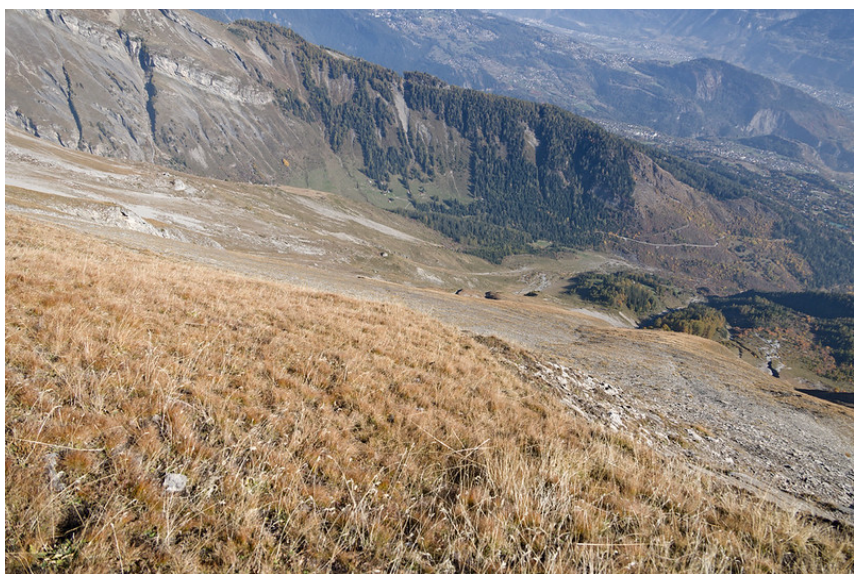
## La longue descente vers l'alpage de Deylon

J'avais deux options pour regagner les Mayens de la Zour : revenir sur mes pas jusqu'au Prabé pour suivre ensuite le sentier balisé, ou dévaler le versant oriental de Pra Roua en direction de l'alpage de Deylon. Côté timing, c'était bonnet blanc et blanc bonnet, mais je n'avais pas très envie de m'engager à nouveau sur l'itinéraire long et scabreux menant au Prabé.

Sans tergiverser davantage, j'ai donc longé le fil de l'arête nord de Pra Roua. Celui-ci est rapidement devenu rocheux, aérien et exposé, nécessitant l'usage des mains sur de courts passages marqués par quelques pas d'escalade en I. Après une centaine de mètres, la roche a cédé la place à l'herbe. Sur ma droite, le versant oriental s'adoucissait, dévoilant une succession de dalles inclinées entrecoupées de touffes d'herbe. Les chalets de l'alpage de Deylon étaient visibles, nichés près de 800 mètres plus bas, tels de minuscules points grisâtres dans l'immensité verdoyante. Il ne restait plus qu'à dévaler ce terrain accidenté en maintenant un cap est-sud-est.

Dans un premier temps, une bonne lecture du relief était essentielle, car sur les dalles, il était facile de se laisser guider par une vire trompeuse menant à une impasse. Au-dessous de 2400 mètres, le terrain est devenu progressivement plus herbeux, ce qui a rendu la descente un peu plus agréable, bien qu'il ait fallu rester vigilant face aux trous dissimulés par la végétation.

Même si la descente s'est révélée plus longue et monotone qu'imaginé, elle n'a présenté aucune difficulté majeure. Vers 1900 mètres d'altitude, j'ai dévié ma route vers le sud-est, maintenant ce cap jusqu'à retrouver le sentier figurant sur les cartes topographiques, un peu au-dessus de 1700 mètres. D'un point de vue technique, le passage sur l'arête nord de Pra Roua relevait toujours du T5, tandis que la descente dans le versant oriental oscillait entre T3 et T4.



C'est le moment de dévaler le versant oriental de Pra Roua, direction Deylon (derrière la petite forêt, au centre-droite).

## Retour aux Mayens de la Zour

J'ai rapidement atteint le hameau de Deylon. Le sentier pédestre effectuait un long détour par l'alpage d'Incron, ce qui



Barloé et Prabé observés depuis les Mayens de la Zour.

ne m'enthousiasmait guère. J'ai donc suivi la route carrossable jusqu'au hameau de Bermenala, où j'ai de nouveau rejoint le sentier pédestre. Celui-ci m'a ensuite conduit aisément à Seillon et Planège, avant que je ne bifurque, un peu plus bas, à droite en direction des Mayens de la Zour (souvent encore orthographiés Mayens de la Dzour). Juste avant le pont du Drahin, je suis arrivé à un croisement où j'ai failli m'engager par erreur sur un chemin non répertorié sur les cartes, descendant sur la rive gauche, alors que l'itinéraire balisé poursuivait à plat.

Une fois le pont franchi, le sentier s'est engagé dans une douce remontée vers le point de départ. Techniquement, il n'y avait là aucune difficulté (T1), mais en fin de journée, chaque mètre de dénivelé positif se faisait sentir. Pas après pas, j'ai avalé les derniers 130 mètres de montée qui me ramenèrent au parking. Sous la lumière dorée du soleil couchant, les vitraux de la chapelle Sainte-Thérèse s'illuminaient, offrant une belle conclusion à cette superbe mais longue journée en montagne. Elle avait mêlé itinéraires sauvages, terrain exigeant, panoramas grandioses et rencontres animalières exceptionnelles. C'était une manière idéale de refermer la parenthèse estivale, avant de laisser l'automne et l'hiver reprendre leurs droits sur les crêtes.

## Bibliographie

- [Cam15] Camptocamp. *Pra Roua : Arête S.* 21 oct. 2015. URL : <https://www.camptocamp.org/routes/378286/fr/pra-roua-arete-s> (visité le 17/03/2026).
- [Cam19] Camptocamp. *Pra Roua : Versant E.* 28 août 2019. URL : <https://www.camptocamp.org/routes/1144442/fr/pra-roua-versant-e> (visité le 17/03/2026).
- [CAS12] CAS. *Echelle CAS pour la Cotation des Randonnées.* 2012. URL : [https://www.sac-cas.ch/fileadmin/Ausbildung\\_und\\_Wissen/Sicher\\_unterwegs/Sicher\\_unterwegs\\_Wandern/CAS-echelle-randonnees-2012.pdf](https://www.sac-cas.ch/fileadmin/Ausbildung_und_Wissen/Sicher_unterwegs/Sicher_unterwegs_Wandern/CAS-echelle-randonnees-2012.pdf) (visité le 21/12/2023).
- [Chr19] ChristianR. *Barloé.* 6 avr. 2019. URL : <https://www.hikr.org/tour/post141772.html> (visité le 17/03/2026).
- [Mos11] Ueli Mosimann. *Wildhorn / Wildstrubel / Blüemlisalp : Vom Sanetsch bis Petersgrat.* Alpine Touren. Editions du CAS, Club Alpin Suisse, 2011. ISBN : 978-3-85902-320-8.
- [Sut09] Henry Suter. *Noms de lieux de Suisse romande, Savoie et environs.* 18 déc. 2009. URL : <http://henrysuter.ch/glossaires/toponymes.html> (visité le 18/02/2025).