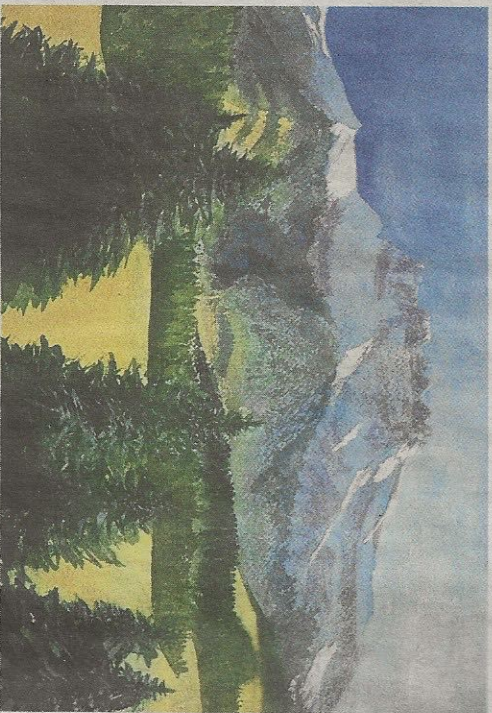


Randomner en beauté

La vallée d'Illeiz, brin par brin par ses plus grands fans

Même en tournant les pages de «La vallée d'Illeiz, ses histoires, ses plantes et ses traditions racontées en quatorze randonnées» dans son salon, on ne peut pas rester en place! L'ouvrage pourrait être vendu comme un guide touristique, il est bien davantage, croisant les voix de trois conteurs passionnés de ce coin iconique du Bas-Valais.

Pendant trois ans, Nathalie Németh-Défrago (accompagnatrice en montagne et herboriste), Jean-Michel Delmotte (de l'Association des amis des sentiers du val d'Illeiz) et France Schmid (artiste) ont réuni leurs savoirs pour quadriller cette vallée. À pied. À l'écoute de ses anecdotes et de ses lé-



France Schmid signe les illustrations de ce guide pas comme les autres. Ici, une vue des Dents-du-Midi depuis Savolatre.

gendes. En regardant pousser ses plantes. Ou encore en observant sa faune. Autant dire que le résultat se feuillette à la fois comme une petite encyclopédie, une source d'inspiration et un beau livre.

Tracés à partir de sentiers balisés, les quatorze itinéraires proposés sont pour la plupart inédits et ne comportent pas de difficulté particulière. D'une durée de quelques heures ou à vivre sur une journée, voire deux, ce sont eux qui rythment l'ouvrage et entraînent à la découverte des richesses naturelles, populaires et historiques.

Ainsi la randonnée numéro 7, «Forêt d'hiver et traces blanches à Champoussin», donne la preuve que ce guide est toute saison, car

l'itinéraire proposé peut se faire en raquettes. Recette de grand-mère à l'appui pour imperméabiliser ses chaussures avec une préparation à base de poix 100% naturelle. Sur le numéro 8, c'est «Fernand qui raconte la vie sur le plateau». La boucle fait 10 kilomètres et les histoires se suivent, dont celle de Séraphin, le «roi des contrebandiers», qui revendait du tabac ou l'échangeait contre du jambon, du lard, du miel ou autre...

Perpétuer les savoirs

Avec la randonnée 11, c'est le cours de l'eau – vitale – que l'on suit, et quelques conseils santé que l'on glane, comme la recette pour soigner les verrues ou la prière pour

guérir les entorses. Avec vue sur les hauteurs, se faufilant dans la vallée ou à l'abri de la végétation, les pages offrent de multiples voyages. Elles ont aussi pour intention de «conserv[er] et de perpétuer les savoirs». **Florence Milloud**

Les itinéraires peuvent être scannés à partir des codes QR en page. lavalleedilleizracontee.ch



LA VALLÉE D'ILLEIZ
«La vallée d'Illeiz, ses histoires, ses plantes et ses traditions racontées en quatorze randonnées»

Ouvrage collectif, 199 p.

24 heures
23/24/25-12-2