



LÜ, VAL MÜSTAIR GR

RANDONNÉE HIVERNALE AU SOLEIL

CE CHEMIN PANORAMIQUE SUR LES HAUTS DU VAL MÜSTAIR EST UN ITINÉRAIRE DE CURE IDÉAL POUR LES PERSONNES EN MANQUE DE SOLEIL ET LES RANDONNEURS EN QUÊTE DE CALME.

Le Val Müstair, qui jouit d'un ensoleillement particulier, se love à l'angle extrême est de la Suisse. Cette vallée à la frontière italienne est reliée au reste de la Suisse par le col de l'Ofenpass. À l'image des autres vallées du sud des Grisons, sa position méridionale lui confère un climat souvent sec et doux. La région entre le Parc national suisse et le Tyrol du Sud a été reconnue réserve de biosphère en 2010. Biosfera Val Müstair, un produit naturel régional d'importance nationale, aspire à un tourisme doux et s'est fixé pour objectif de mettre un frein à l'émigration ainsi que de promouvoir l'économie locale.

Aujourd'hui, encore environ 1'500 indigènes vivent dans la vallée. Son principal point d'attraction est le couvent Saint Jean à Müstair. Ce monastère, fondé au 8e siècle par Charlemagne, a été porté à l'inventaire culturel mondial de l'Unesco en 1983.

En hiver, les rayons du soleil n'atteignent le fond de la vallée que quelques heures durant. Il est donc plutôt judicieux de profiter de la navette gratuite du domaine skiable pour franchir les premiers mètres de dénivelé. La randonnée commence à la station inférieure du petit domaine skiable de Minschuns. Les quatre remontées mécaniques, reliant un total de 25 kilomètres de pistes de ski, constituent un but d'excursion prisé des familles sportives.

Le chemin de randonnée hivernale, balisé sur tout le parcours, conduit dans un premier temps le long de la piste de ski menant à l'Alp da Munt à 2'212 mètres d'altitude.

À partir de là, nous laissons définitivement derrière-nous l'agitation des pistes, certes modeste en ces lieux, et plongeons dans un paysage hivernal enneigé solitaire.

Au-dessus de Tschier, le chemin sillonne le flanc de la montagne parallèlement à un petit lac, nommé Lai da Juata, dont on devine les contours sous la couche de neige.

À 2'260 mètres d'altitude, nous avons atteint le point le plus élevé de notre randonnée. Là, le panorama sur la vallée et les sommets nous faisant face, le Piz Dora et le Piz Daint et plus loin à l'est l'imposant Ortler, lequel est situé au Tyrol du Sud, nous permet d'oublier le stress et nos soucis quotidiens.

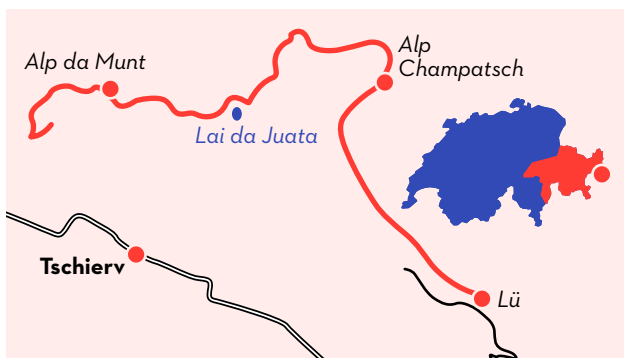
Après 1,5 heure de marche tranquille, nous atteignons l'Alp Champatsch. Ici, la terrasse et son splendide panorama nous invitent à y faire halte. La cabane d'alpage du 19^e siècle qui trônait jadis ici se trouve désormais au Musée en plein air de Ballenberg, mais le café que l'on peut déguster devant la nouvelle bâtisse, construite en 1986, n'en est pas moins délicieux. Lorsque les conditions météorologiques le permettent, il est possible de louer des luges et poursuivre la balade sur des patins. En effet, de là le chemin descend jusqu'à Lü, le but de notre randonnée.

Le nom Lü vient du latin « lux ». Lux (en français: lumière) ou plutôt l'obscurité, joue un rôle particulier dans ce

village de 65 âmes: comme la pollution lumineuse est quasi inexistante à Lü, un centre d'observation des étoiles et d'astrographie y a ouvert ses portes en 2009. Les fondateurs du centre estiment que Lü est un des endroits les plus obscurs de Suisse. En effet, cette petite localité est loin de toute grande ville susceptible de troubler par ses lumières la vue sur la voie lactée.

Valérie Chételat,
Guide de randonnée de la Mammüt Alpine School

LÜ, VAL MÜSTAIR



NATURE										
CULTURE										
FAMILLE										
CONDITION PHYSIQUE										
	J F M A M J J A S O N D									
SAISON										

ALP DA MUNT - ALP CHAMPATSCH - LÜ

DÉPART Alp da Munt

DESTINATION Lü

CARACTÉRISTIQUES Randonnée hivernale facile pour tous les marcheurs en manque de soleil.

ARRIVÉE En car postal jusqu'à Tschierv (arrêt Minschuns), puis avec la navette gratuite du domaine skiable jusqu'à la station inférieure de Minschuns

RETOUR En car postal depuis Lü, cumün

ITINÉRAIRE Station inférieure de Minschuns (2'125 m) - Alp da Munt (2'212 m) - Laj da Juata (2'230 m) - Alp Champatsch (2'087 m) - Lü Daint (1'948 m) - Lü (1'922 m)

DURÉE 2 heures 30 minutes

DIFFICULTÉ WT1, l'itinéraire est balisé sur tout le parcours.

DISTANCE 7 km

DENIVELLATION Montée 180 m, descente 380 m

ÉQUIPEMENT Équipement de randonnée hivernale chaud, chaussures imperméables dotées d'un bon profil, il n'est pas utile de s'équiper de raquettes à neige.

POSSIBILITÉS DE RESTAURATION Restaurant sur l'Alp da Munt, restaurant La Posa Alp Champatsch, pension-restaurant Hirschen Lü

CARTE DE RANDONNÉE Carte de ski de randonnée et de raquettes à neige Ofenpass 259 S 1:50'000 ou carte géographique 1239 Sta Maria 1:25'000

VARIANTES Les personnes souhaitant prolonger la marche peuvent également faire à pied la descente de Lü à Tschierv (plus environ 1 heure, 300 m de descente). La descente conduit en partie à travers une zone de protection de la faune, il faut donc impérativement rester sur le chemin de randonnée ou de luge balisé. Tous les détails sur: www.respecter-cest-proteger.ch

ASTUCE Louer une luge sur l'Alp Champatsch (réservation préalable au 081 858 56 02) et descendre ainsi jusqu'à Tschierv. Savourer au restaurant Hirschen à Lü un chausson aux pommes maison, accompagné de crème vanille.

INFO www.val-muestair.ch, www.graubuenden.ch, www.laposa-restaurant.ch (pour la location des luges)