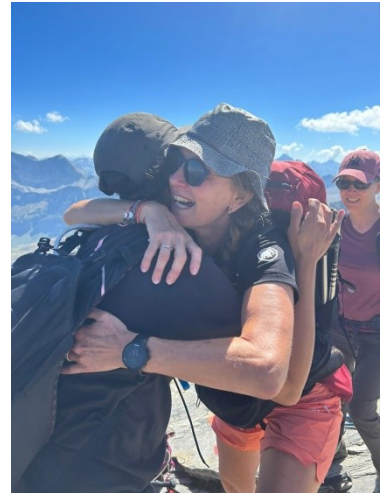


Séjour du  
6 au 10 sept 2023

## Résumé

Ça y est, après une année de préparation et un groupe étoffé de quatre nouvelles participantes, nous voilà fin prêtes pour notre nouvelle aventure !

Quatre jours d'itinérance dans le Safiental avec les gorges du Rhin pour démarrer en toute beauté, le Piz Tomül (2945m) comme objectif sportif et les bains de Vals comme objectif final, pour finir en douceur et tout simplement se faire du bien.



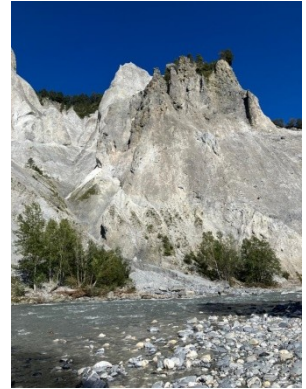
Sept femmes en minibus qui retrouvent cinq femmes en transport publiques sur un parking à Laax et toute la vallée sait que nous sommes là pour la semaine.



La première journée est celle des retrouvailles, du papotage, des rires et du plaisir de se retrouver pour cette deuxième grande aventure, Grisonne cette fois ci.

On reprend les mêmes ; Jeanine, Deborah, Eufrasia, Emilie, Brigitte et Carole et on rajoute Patricia, Françoise, Corinne et Fatima et notre Patou Infirmière 4\*4 et c'est parti pour 5 jours d'itinérance.

Le sentier serpente à plat au milieu d'une magnifique forêt d'épicéa, avant de rejoindre le belvédère, qui une fois quelques marches gravies, nous dévoile le spectacle du Grand Canyon Suisse ; les gorges du Rhin. Le paysage est grandiose, l'énergie vibrante et la descente dans les gorges peut s'amorcer en pleine confiance et dans la bonne humeur. Tout le monde n'a pas le même sens de l'orientation, mais nous finissons toujours par nous retrouver et une piqûre de guêpe plus tard pour Fatima et une rencontre masculine pour Carole et l'ambiance de la semaine est donnée. Au fond des gorges, c'est avec plaisir que nous nous rafraîchissons les pieds dans le fleuve, avant de rejoindre le car postal qui nous mène à Versam et notre première auberge.



Le lendemain, un imprévu de navette nous oblige à faire deux groupes. Un premier groupe part à 8h pour rejoindre le deuxième groupe en navettes à Imschlacht. La vue y est grandiose sur le sud des Grisons et le sentier très agréable nous mène pour 13h jusqu'au Tennere Chrüz à 2015m. Les 1'300m de dénivelé pour le premier groupe se font sentir et Jeanine qui devait être transportée avec les bagages n'a pas fini de nous surprendre en arrivant tout sourire au sommet. Un petit cairn est érigé en souvenir de Victoria, qui nous a quittée cette année. L'émotion est palpable, même si tout le monde a envie de rester dans l'énergie positive du lieu. Un pic-nic partagés à l'ombre des épicéas et c'est déjà l'heure de descendre en direction de Tenna et de découvrir ce fameux Safiental.



Le sentier est merveilleux, les forêts sans âge et les bolets poussent entre les mains de Carole. Nous serions bien restées plus longtemps dans cette magnifique forêt, mais la dernière navette nous attend. Et quel bonheur de pouvoir compter sur nos fameux cars postaux Suisse pour abréger l'étape... abréger ok, mais ce dernier bout le long de la Rabiusa est quand-même interminable ! Surtout quand Laetitia décrète la baignade interdite à cause d'un mauvais pressentiment... et d'un panneau alarmant !

L'auberge du Safiental est bien agréable et le repas du soir nous laisse sans mots... ou presque ; tout est fait maison et nous découvrons avec bonheur la spécialité du coin, les « capuns » (rouleaux de feuilles de bettes farcis avec de la pâte à spätzli et de la viande) et les « pizokels » (pâtes à base de farine de sarrasin). Après une telle journée et un repas pareil, il n'y a plus qu'à se dire bonne nuit.

Le lendemain s'annonce sous le thème des Valser. On est quand même dans une des vallées emblématiques de leur installation en altitude, avec toutes ces granges parsemées et aucun vrai village. Le sentier nous mène agréablement sur les hauteurs, deux aigles nous accompagnent et lorsque nous cherchons un endroit pour griller nos cervelas, nous tombons sur Camanaboda. Un hameau idyllique, une place de jeux, un lieu de grillade avec toilettes, glaces et café et même de la moutarde ! Quand on dit qu'il faut faire confiance à la vie !



Après ce pur moment de bonheur, la descente s'amorce, les forêts sont toujours aussi belles et nous invitent à un petit exercice d'ancrage en groupe. Plusieurs types d'activités étaient prévues pendant ce séjour, mais l'harmonie du groupe, la complicité féminine et la joie partagée m'ont encouragées à laisser faire plutôt qu'à imposer des activités. Une fois de retour dans la vallée, nous visitons la chapelle de Thalkirch qui date du 14<sup>ème</sup> et poursuivons notre route le long de la Rabiusa. Un chamois nous fait le plaisir de sa présence, ainsi que quelques marmottes, avant d'arriver à l'auberge de Thurahus, où les bagages, nos deux adorables chauffeuses, Garance et Sybelle et un apéro bien mérité nous attendent.

Notre guide locale Claudia nous rejoint aussi, afin de nous présenter l'itinéraire et les options du lendemain.

Et oui, c'est déjà samedi et notre objectif final, le Piz Tomül à 2946m, est à portée de pieds. Jeanine, qui a déjà été bien vaillante après une opération du pied et un covid, nous rejoindra directement à Vals, alors que les 11 courageuses partent à l'aube pour le sommet.

La montée jusqu'au col du Tomül, aménagé par des bagnards Polonais lors de la deuxième guerre, est agréable et sans difficulté. Au col, Deborah et Corinne décident de ne pas monter au sommet et de faire le plein d'énergie dans ces paysages grandioses. C'est donc à dix que nous partons à l'assaut du sommet. Il n'y a aucune difficulté, mais l'ascension est longue et l'altitude commence à se faire sentir. C'est après 5h de marche que tout le monde arrive au sommet ! La vue est grandiose et trois cœurs peints sur la roche nous accueillent ! L'émotion est à son paroxysme et entre rires et pleurs nous avons encore une fois l'impression de vivre un moment unique qui restera à jamais gravé dans le parcours de nos vies.





Merci les filles, bravo aux femmes que vous êtes et que j'admire toujours autant, merci la vie de me permettre ces moments de partage d'une force inouïe.

Au col, Claudia nous quitte pleine d'émotion pour redescendre vers Turahus, alors que nous amorçons la longue descente vers Vals. Les cœurs sont légers et tant pis si demain on a des courbatures, les bains de Vals sont au programme. Mais nous ne sommes pas encore au bout de nos surprises. Lors de la dernière ligne droite, dans le vallon du Valser Rhein, nous découvrons le paradis, rien que ça ! Un ruisseau serpentant dans un vallon plat et encaissé, un troupeau de vaches en semi-liberté et surtout deux affluents se jetant dans ce vallon après de nombreuses cascades terminant dans des vasques turquoise, invitant à la baignade et la méditation. Juste envie de se poser là pour l'éternité ! Mais la navette attend et si nous la ratons il faut rajouter 600m dans les jambes, après les 1'300m déjà effectués... ouf, nous arrivons juste à temps et la descente sur Vals



en minibus est magnifique. Les toits de gneiss apparaissent et l'impression d'arriver dans un bourg d'un autre temps nous envahit, impression renforcée lors de notre arrivée dans notre auberge datant du 16<sup>ème</sup> siècle. Le propriétaire nous accueille chaleureusement avec un bon repas bien mérité, les cartes sont tirées, les larmes coulent à nouveau, ah qu'il est bon de se retrouver entre femmes et d'oser se laisser aller !

Le lendemain c'est visite, achat de produits locaux et les fameux bains de Vals. Il n'y a rien à dire, le lieu est magique, les alcôves sont découvertes avec bonheur, que ce soit le bain de jasmin, le bain turc, les jets partant du plafond, la salle musicale ou tout simplement les bains extérieurs avec des vues assimilables à des cadres.



Ce que je retiendrai surtout de ce séjour ce sont les larmes (de bonheur) de Fatima, les fleurs de Françoise, les bolets de Carole, le Haka au sommet d'Eufrasia, les pommes de Patricia, la forme de Brigitte, la persévérance de Jeanine, la joie de vivre d'Emilie, l'extase de Deborah et la force calme de Corinne.

Un premier grand merci pour Carole, sans qui tout cela n'aurait tout simplement jamais eu lieu !

Un grand merci à toutes de me suivre sur les sentiers tout au long de l'année !

Et un grand merci aussi à Claudia qui a ajouté une touche locale à notre périple et nous a permises de monter sereinement au sommet.

Un merci tout spécial à notre Patou 4\*4 qui soigne, conduit, répare, est toujours à l'heure pour l'apéro et dont l'énergie sans limite aura été pour moi pendant ces 5 jours un gage de sécurité et de sérénité qui n'a pas de prix.

Merci aux thermes de Vals pour la petite pochette pleine de trésors offerte à toutes, à la mairie d'Anières, la Mairie de Gy, le Groupe Mutuel, le centre du sein de la clinique des Grangettes, le Lion's Club de Genève et les donateurs privés, sans lesquels ce projet n'aurait pas pu voir le jour.

Laetitia Bourquin, Présidente de l'Association Rêv'asion