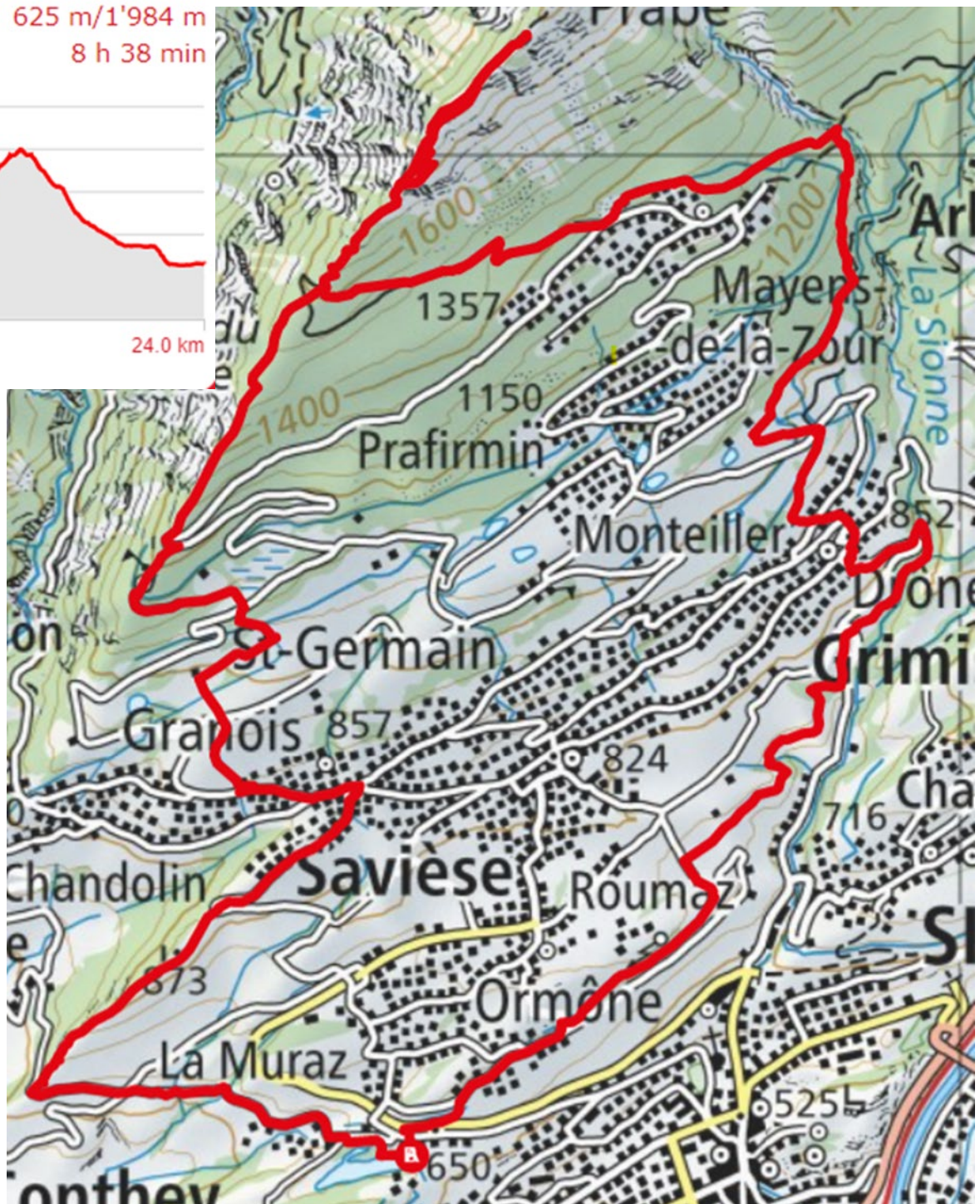


Un trail, un sommet !

Le Prabé

Trails  
Date 24.09.2022  
Longueur 24.03 km  
Mont. / Desc. 1'528 m/1'528 m  
Alt. min/max 625 m/1'984 m  
A pied en été 8 h 38 min



**Localisation :** Rive droite du *Rhône* au-dessus de *Savièse* et de *Sion*.

**Description:** trail moyen allant de la plaine au sommet du *Prabé*, principalement en T3 mais avec des portions délicates sur l'arrête qui surplombe la *Morge de Conthey*. Sinon, chemins dans les vignes et les pâturages, larges avec très peu de risques de se perdre. Magnifique parcours le long des bisses de *Lentine*, du *Tsampé*, de *Déjour* et du *Torrent Neuf*. Un sommet mythique pour les *Valaisans du Centre* et un terrain de jeu varié pour les amoureux de la course en montagne.

**Difficulté:** T3

**Longueur totale :** 45 km-effort

**Distance:** 24.57 km

**Dénivellation:** 1528 m

**Altitude :** entre 625 et 1984 m

**Carte nationale d'excursion 1:25'000 :** St Léonard 1286 et Sion 1306

**Meilleure période:** juillet à octobre

**Informations utiles:** l'arrête du *Prabé* est jonchée de racines qui peuvent se montrer fort glissantes par temps humide. L'arrête descendante, qui part du sommet du *Prabé* et qui se termine au départ du *Torrent Neuf* est aérienne et potentiellement dangereuse pour les personnes n'ayant pas le pied sûr ou craignant le vide. Les batons sont recommandés. Choisir alors une autre descente, ce qui n'est pas difficile; de nombreux chemins de détours existent.

### **Parcours**

Utiliser le parking du *Lac de Mont d'Orge* (2'592'419 / 1'120'262 / 645 m) et remonter plein nord pour gagner le bisse de *Lentine* de l'autre côté de la route cantonale. Suivre le bisse jusqu'au point 791, sur une distance de 4,8 km. Traverser le village de *Drône* et grimper jusqu'à *Déjane* avant d'emprunter un très joli chemin de campagne en direction du bisse de *Tsampé*. Poursuivre jusqu'au point 1047 en direction du fond de la vallée de la *Sionne* vers le pont du *Drahin*. La pente est soutenue et permet de regagner les *Mayens de la Dzour* en rejoignant le réservoir communal au pt 1346. De là, en restant sur votre droite en permanence, prendre l'arrête racineuse qui mène au sommet. Dans la montée, les passages aériens sont équipés de mains courantes et ne présentent pas vraiment de danger. Je vous propose ici la croix du *Prabé*, devant la cabane ; idyllique pour y pique-niquer.

Le retour par l'arrête est souvent aérienne, accidentée et potentiellement dangereuse par temps humide. Descendre jusqu'au point 1612 et décider : soit votre pied est sûr, montagnard et vous pouvez poursuivre par l'arrête jusqu'au *Torrent Neuf*, à la chapelle *St Margueritte* au point 1154 ; soit vous évitez la difficulté et rejoignez le même point mais par la route. Du point 1154, gagner par l'Est le bisse de *Déjour*, et suivre sur le plateau *Pranou* qui dès le point 978 mène jusqu'à *Granois*. Traverser le village et le contourner par le Sud afin de rejoindre le chemin qui mène aux ruines du *Château de la Soie*. Prendre la route Sud, sous le château jusqu'au point 646 et revenir par la route des vignes jusqu'à *Mont d'Orge*. Si c'est l'automne, profitez de la couleur des vignes : c'est un festival !