



Sur les traces des merveilles de la nature



**Natura Trail**®

**BIOSFERA VAL MÜSTAIR**

Partez à la découverte de  
la culture, de l'histoire et  
de la nature!



Vous trouverez des idées pour vos  
loisirs et vos excursions sur  
[carpostal.ch/idees-d-excursions](https://carpostal.ch/idees-d-excursions).



**CarPostal** 

*La classe jaune.*



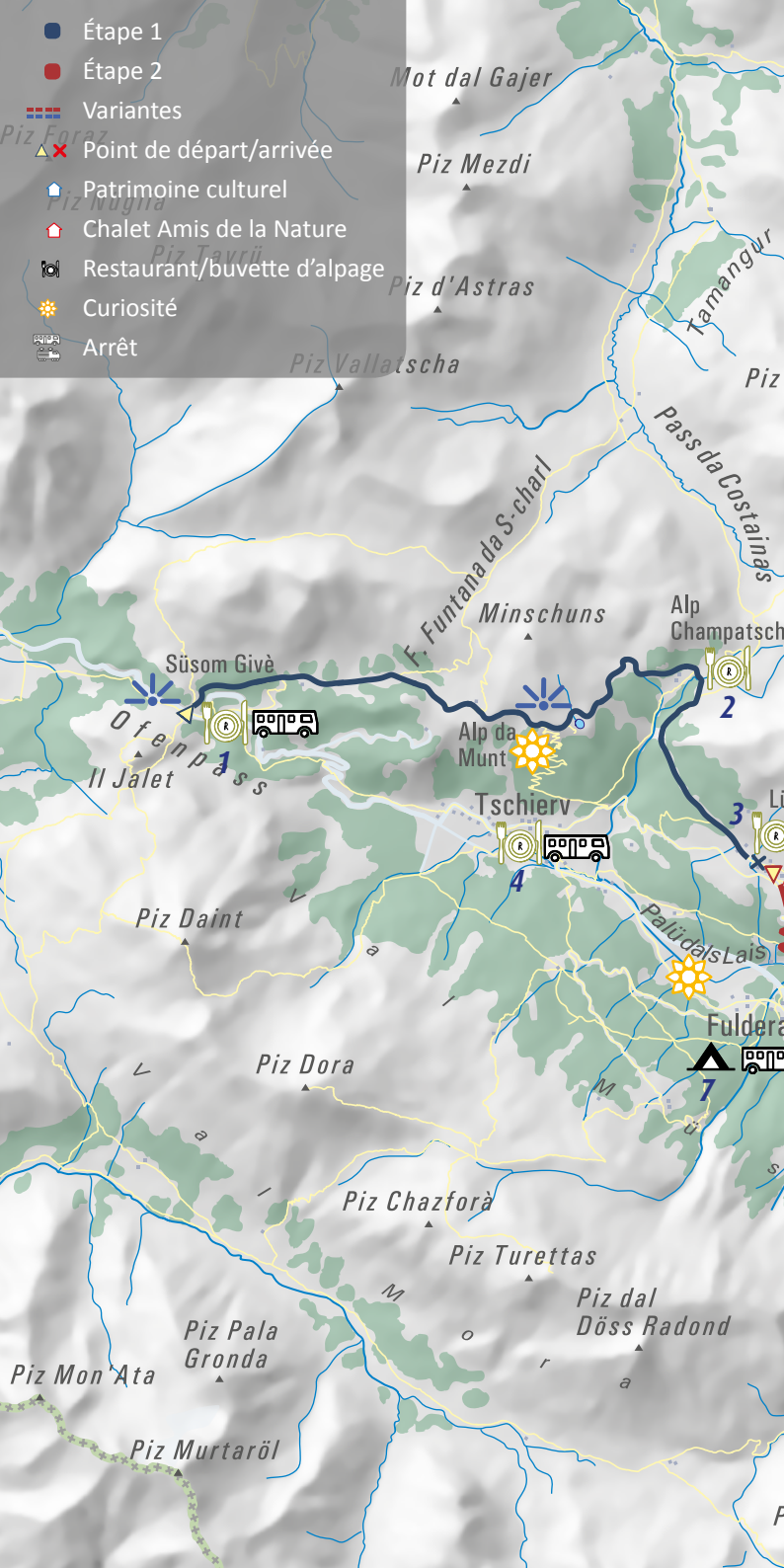
**Natura Trail®**

---

BIOSFERA VAL MÜSTAIR

---





Étape 1

Étape 2

Variantes

Point de départ/arrivée

Patrimoine culturel

Chalet Amis de la Nature

Restaurant/buvette d'alpage

Curiosité

Arrêt

1 km

ITALIA



Cruschetta

Lorenziberg  
Murtera  
Piz Starlex

Piz Cotschen

Taufers i. M.

Muntet  
Urtirolaspitz  
Sassalbabass

Koster  
St. Johann



3

5, 6

Müstair

Alp Sot



Valchava

Sta. Maria



6, 1, 2, 4

5

Juet

Piz Chaldaras

Piz Lad

Piz Val  
Gronda

Piz Praveder











Piz Rims

Naturfreunde  
Amis de la Nature   
Schweiz | Suisse

© Amis de la Nature Suisse, 2018  
[www.amisdelanature.ch](http://www.amisdelanature.ch)  
**ISBN 978-3-9524563-7-8**

® Natura Trail est une marque déposée de la  
Fédération Suisse des Amis de la Nature, Berne

## Sommaire

- 08**      **La Biosfera Val Müstair** 
- 12**      **Natura Trail®** 
  
- 16–25**    **Étape 1** 
- 16–23      Itinéraire
- 24–25      Hébergement & restauration
  
- 26–35**    **Étape 2** 
- 26–33      Itinéraire
- 34–35      Hébergement & restauration
  
- 36–51**    **Faune** 
- 52–67**    **Flore** 
- 68–79**    **Paysage & géologie** 
- 80–91**    **Culture & activités** 
  
- 92–93**    **Les Amis de la Nature** 
- 94–95**    **Réseau des parcs suisses** 



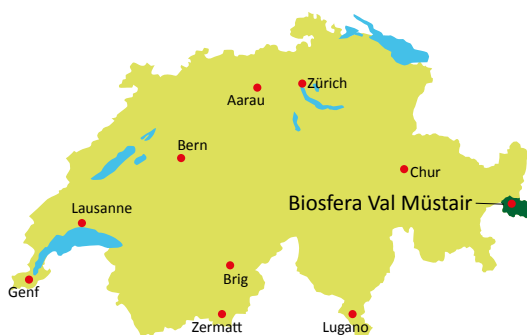
## Parc naturel Biosfera Val Müstair

**Aujourd'hui le Val Müstair est un parc d'importance nationale qui constitue avec le Parc National Suisse et des parts de la commune de Scuol une réserve de biosphère des Alpes.**

Dérivé du latin *monasterium* (monastère), ce nom désignait naguère le village autour du monastère situé près de Taufers et la vallée s'appelait simplement vallée du monastère. Le trafic de marchandises par les cols s'est développé au cours des siècles suivants. Vivant dans une région de transit, les habitants du Val Müstair étaient obligés de défendre leurs biens tout en contrôlant le trafic des cols. Ils ont à cet effet construit des châteaux et des forteresses, comme le château Rotund et la forteresse Reichenberg, au-dessus de Taufers. Près d'Ova Spin, sur le col de l'Ofen, se trouve une fortification datant de la Seconde Guerre mondiale.

12 <sup>e</sup> siècle	1367	1728	1762	1803
Droit de marché à Müstair	Rejoint la Ligue de la Maison-Dieu	Vente à l'Autriche	Rachat grâce à des moyens communs	Les trois ligues forment le canton des Grisons





Plusieurs guerres successives plongeait la vallée dans la misère. La famine et le chômage ont contraint de nombreuses familles du Val Müstair à l'exil. La plupart travaillaient comme pâtisseries, droguistes et enseignants ou dans la gastronomie. Certains enfants furent placés comme domestiques chez de riches paysans souabes. Au 19<sup>e</sup> siècle, la vallée était régulièrement victime des forces de la nature. Des avalanches, des coulées de boue et des crues forçaient à plusieurs reprises les habitants du Val Müstair, appelés Jauer en romanche, à reconstruire leurs villages et réaménager leurs champs.

La Biosfera Val Müstair, un parc naturel régional d'importance nationale a été crée au début du 21<sup>e</sup> siècle. Conjointement avec le Parc National Suisse et la commune de Scuol, elle

constitue la première réserve de biosphère des hautes Alpes de Suisse classée par l'UNESCO : la Biosfera Engiadina Val Müstair. Dans le Val Müstair ensoleillé, 80 pour cent des cultivateurs pratiquent une agriculture biologique et l'artisanat varié de la vallée a développé une conscience aigüe de la tradition et de la qualité. La région offre un paysage naturel et culturel unique ponctué de petits bijoux : le patrimoine mondial de l'UNESCO du monastère St-Johann, l'atelier de tissage Manufactura Tessanda et les musées, sans oublier les villages typiques des Grisons. Du fond de la vallée du Rom jusqu'en haut des sommets les plus élevés, la région dispose de toutes sortes d'espaces vitaux et d'excellentes conditions de vie pour une multitude d'animaux. Cette interaction équilibrée entre écologie et économie a pour but d'assurer à long terme les besoins fondamentaux de la population autochtone.

### Portrait du Parc

**Superficie:** 199 km<sup>2</sup>

**Population:** 1'500

**Communes:** 1

**Parcs voisins:** Parc National Suisse, Parc National du Stilfserjoch



+41 (0)81 850 09 09 | [info@biosfera.ch](mailto:info@biosfera.ch)

[www.biosfera.ch](http://www.biosfera.ch)

### Natura Trail Biosfera Val Müstair – dans la biosphère des hautes Alpes

Le Val Müstair ensoleillé s'étire à l'est du Parc National Suisse. Entourée de hautes montagnes, la vallée résiste depuis toujours avec succès aux intempéries ainsi qu'aux agressions des souverains des pays voisins. L'attrait actuel du seul Parc naturel où on parle le romanche est autant dû à l'atmosphère détendue qu'aux paysages soigneusement entretenus et aux villages pittoresques où l'artisanat, la tradition et l'hospitalité sont toujours à l'honneur.

Le Natura Trail suit la vallée principale que descend le Rom. Depuis le col de l'Ofen, il ne reste qu'une petite montée à franchir par-dessus les pâturages alpestres jusqu'à l'Alp da Munt. Les randonneurs peuvent d'autant plus profiter de la vue dégagée sur la vallée et les chaînes montagneuses environnantes. Curieux ou à la recherche d'une aire de repos, ils découvrent, le long de la rivière Rom, de vastes forêts alluviales fraîches. Au-dessus de la pente terrassée du petit village Lü, la vue est parfois si claire que chaque étoile brille distinctement au firmament et paraît à portée de mains.

Les guides de poche Natura Trail de la Fédération Suisse des Amis de la Nature sont réalisés en étroite collaboration avec le Réseau des parcs suisses et ses différents parcs. Le Natura Trail Biosfera Val Müstair a bénéficié du soutien de la Biosfera Val Müstair.

Nous vous souhaitons des excursions passionnantes!

**Mirjam Wittwer-Rohner**

*Fédération Suisse des Amis de la Nature, loisirs et tourisme,  
cheffe de projets*



# Natura Trail®

**Des itinéraires captivants et aventureux attirent dans les parcs régionaux les personnes actives et intéressées par la nature. Ainsi le guide de poche Natura Trail® fait découvrir les multiples trésors de la nature et les richesses culturelles de la région.**

## **Qu'est-ce qu'un Natura Trail®?**

Les Natura Trails sont des randonnées à thèmes dans des réserves naturelles protégées, qui éveillent l'envie de découvrir les animaux, les plantes et les biotopes indigènes. Ils sensibilisent parallèlement à la protection de la nature et du paysage et ils soutiennent le développement durable régional.

Suite au projet lancé en 2004 en Autriche, quelques 150 Natura Trails ont été établis en Allemagne, 30 en Autriche et d'autres en Europe de l'Est. Les Natura Trails sont devenus en Europe une marque de loisirs respectueux de l'environnement. Le concept de Natura Trail a été distingué par la commission autrichienne de l'UNESCO en tant que projet officiel de la décennie pour «l'éducation en vue du développement durable».



Il n'y a pas que les premiers arrivés qui aimeraient pouvoir explorer et vivre la nature. Par conséquent, les randonneurs sont priés de respecter certaines règles.

**Épargner les plantes:** de nombreuses plantes sauvages sont placées sous protection, tandis que les arbustes et les haies servent d'habitats à d'innombrables espèces.

**Respecter les animaux:** ils sont souvent peureux et n'apprécient pas d'être effrayés.

**Prudence avec les feux:** une forêt se développe en plus de 200 ans, mais elle peut être brûlée en quelques heures.

**Rester sur les sentiers:** traverser les champs détruit les cultures et dérange la vie sauvage.

**Emporter ses déchets:** les déchets qui traînent peuvent être dangereux pour les animaux et les hommes.

**Considérations:** respecter les propriétés privées et laisser les lieux dans le même état dans lequel ils se trouvaient avant notre passage.

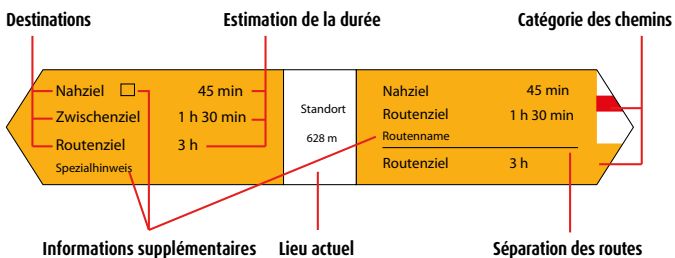


## Signalisation



Avec le Natura Trail Biosfera Val Müstair, nous nous baladons sur des chemins de randonnée pédestre cantonaux et parfois sur des chemins de randonnée de montagne. Grâce à l'uniformité et la fiabilité de la signalisation des sentiers en Suisse, il est facile de trouver son chemin.

Les durées indiquées sur les panneaux sont basées sur une moyenne de 4.2 km par heure. Elles prennent en compte les montées et les descentes, mais pas l'état de la route ni les pauses. Les indications de temps dans notre guide sont établies sur la base d'une randonnée réalisée avec des enfants et une courte pause pour le pique-nique.





## Chemin de randonnée

Hormis l'attention habituelle, il ne requière pas d'exigences particulières. Il présente des risques de glissade en cas de pluie, de neige ou de verglas, les endroits présentant un risque de chute sont équipés de balustrades.

**Equipement:** chaussures de randonnée (semelle profil e), vêtements adaptés à la météo.

**Signalisation:** jaune



## Chemin de montagne

Il passe souvent par des terrains escarpés, étroits, voire exposés ; il demande une bonne forme physique, le pied sûr, et de ne pas être sujet au vertige. Des changements météorologiques brusques et des chutes de pierres sont possible, comme le risque de glissade sur des passages mouillés.

**Equipement:** chaussures de montagne, protections contre le froid, le vent, la pluie et le soleil, pharmacie de poche et moyens d'orientation.

**Signalisation:** blanc-rouge-blanc



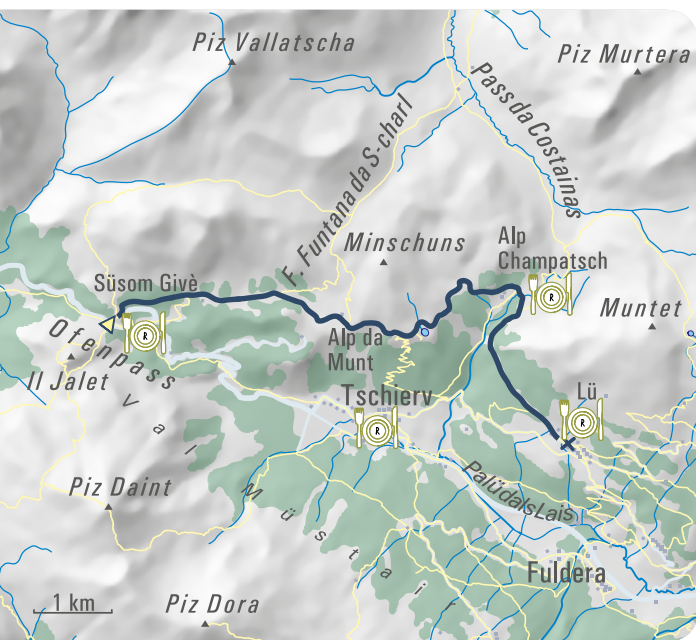


## 1 Par des pâturages alpestres panoramiques

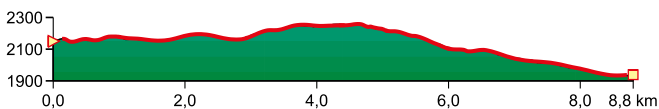
La vue de la vallée depuis les terrasses d'altitude au pied des montagnes désertiques.



## Étape 1: Du col de l'Ofen à Lü



▲ Départ/arrivée ✕ Restaurant / Hébergement 🏠



**Départ – arrivée:** col de l'Ofen, 2148 m, Lü, 1916 m

**Distance:** 9,1 km, 2 h 45

**Dénivellation:** ↗ 249 m, ↘ 467 m

**Difficulté:** quelques passages exigent un pied sûr, T2

**Saison:** mai – octobre

**Restauration/hébergement:** voir p. 24–25, aire de pique-nique, coins de feu

**Accès/retour:** en car postal de Zernez/Müstair jusqu'à Süsom Givè (col de l'Ofen) ; en bus de Lü via Fuldera à Zernez/Müstair.





*À travers la forêt de pins de montagne sur le sentier tout en haut de la vallée.*

**La vue des montagnes qui couronnent la vallée est notre compagne du col de l'Ofen jusqu'à Lü, le village situé à la plus haute altitude de la vallée. L'itinéraire se poursuit en déambulant doucement à travers les pâturages alpestres et la forêt de montagne.**

Depuis Zernez, la route remonte la gorge du Spöl de façon spectaculaire et traverse le Parc National Suisse avant de grimper la haute vallée de l'Ova dal Fuorn jusqu'en haut du col de l'Ofen. De l'autre côté se trouve le Val Müstair, ensoleillé et doté de villages de montagne grisons bien conservés.

Nous descendons du car postal au sommet du col, à côté de l'hôtel-restaurant Süssom-Givè. Après une dernière adaptation vestimentaire, nous enfilons notre sac à dos et partons en face du parking sur le sentier qui monte dans un splendide univers montagneux. Après une vue vers toutes les directions, nous choisissons la Senda Val Müstair menant à droite vers Fuorcla Funtana da S-charl et Lü. Loin au-dessus de la route du col, le sentier étroit envahi par des racines et partiellement rocailleux traverse une forêt clairsemée de pins de



*Cette aire de pique-nique est située à l'entrée de la forêt au-dessus de Lü. Des possibilités de savourer son pique-nique sont offertes le long du chemin.*

montagne le long de la pente. La plupart des arbres présentent un feuillage très dense, seul un endroit montre plusieurs squelettes d'arbres morts gris clair et désecchés. Lorsque suffisamment de lumière parvient jusqu'au sol, celui-ci est recouvert de fleurs offrant un jeu de couleurs scintillant. Les vastes pâturages alpestres nous attendent à la lisière.

Le chemin de gravier un peu plus large continue de monter en pente douce vers la Plaun da l'Aua. Nous remarquons à cet instant que ces vastes domaines d'alpages sont également très prisés des cyclistes. Les enfants quant à eux ont surtout envie d'escalader certains blocs de roche en bord de chemin. À droite sur une butte se trouve une cabane en murs à moellons qui offre une magnifique vue sur la vallée. Nous traversons un éboulis d'avalanche où on peut souvent observer des moirés et des casse-noix mouchetés. Les vaches, bœufs et veaux paissent sans se laisser déranger par notre présence. Les bovins semblent être habitués au passage de randonneurs. Il est cependant recommandé de contourner aussi largement que possible les troupeaux de moutons protégés des grands prédateurs par des chiens de garde qu'il faut ignorer, même s'ils vous suivent. Ils font leur travail d'autant plus utile que des ours bruns (voir p. 46–47) viennent parfois depuis 2005 des montagnes du Trentin jusque dans la vallée.

Nous apercevons de loin les pylônes du téléski sur la crête du Minschun. Au croisement, nous bifurquons à droite dans la Senda Val Müstair en direction de Lü. Le chemin de gauche conduit via Funtana da S-charl vers Tamangur Dadaint et S-charl. Dans la haute vallée située entre-deux s'étend le God da Tamangur, la forêt d'aroles la plus ancienne et la plus élevée d'Europe. Sur le chemin ou en suivant l'un des différentes marches de bétail situées parallèlement sur la pente herbeuse parsemée de monticules calcaires, nous rejoignons après le tracé du téléski l'Alp da Munt, à 2213 mètres d'altitude. En dessous du chemin, on voit à l'est du bâtiment d'alpage un champ de dolines (voir Géologie, p. 71). Selon la légende, les paysans auraient tellement déçu les Dialas qu'à cause de leurs cris effroyables les dolines se sont fermées aussi bien que ces fées auraient disparu pour toujours (voir Culture, p. 88). Quelques mètres plus loin, une clôture protège le chemin de la pente rocheuse abrupte tandis qu'un panneau de signalisation en bois sculpté indique déjà l'auberge de montagne « La Posa », sur l'Alp Champatsch. Avant d'y arriver au bout de trois quarts d'heure de marche, nous



*Tester ses talents d'escalade sur de grands rochers et de petites falaises.*



*Jouer et explorer par temps frais autour du lac de montagne turquoise près de l'Alp Champatsch et s'y rafraîchir ses pieds dans la chaleur estivale.*

passons devant une paroi rocheuse où les papillons aiment se poser au soleil. L'humide Lai da Juata (voir Culture, p. 88) est enfoui dans une cuvette. Au printemps, le plan d'eau est un endroit frais appréciée des grenouilles rousses et des tritons alpestres tandis qu'il s'assèche sur ses bords en plein été. Les roches calcaires en dessous du chemin bordé par une barrière abritent une grotte qui était déjà habitée mille ans avant notre ère. Puis nous nous retrouvons sur un sentier de montagne étroit. Le banc « Em Mami si Bänggli » invite à une pause avant de redescendre doucement par des prairies parsemée d'aroles et de sapins. En descendant sur un sentier un peu plus large, nous apercevons d'autres grottes dans une bande rocheuse au-dessus du chemin. Une fontaine parfaitement emboîtée dans la roche collecte l'eau de source qui en sort. Après le restaurant « La Posa », dont la terrasse ensoleillée mérite un temps d'arrêt, le chemin de montagne traverse en courbe géante les pâturages alpestres avant de tomber sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle qui mène via Tamangur Dadaint à S-charl.



Une large chaussée empruntée aussi bien par des randonneurs que par des vététistes descend vers Lü. À l'orée du bois de mélèzes et de sapins, un petit lac agréablement rafraîchissant soulage les pieds fatigués. Revigorés, nous descendons d'un pas léger sur le chemin de gravier bordé par une clôture en bois en espérant qu'aucune chute de pierre ne survienne à cet instant. À mi-parcours vers Lü, nous passons à côté d'une ancienne carrière calcaire et d'un banc surveillé par un ours sculpté en bois. N'oublions pas que nous sommes ici sur les traces de l'ours (Süls stizzis dal uors). Une aire de jeu et de barbecue est installée au bord de la forêt le long du sentier pédestre descendant vers Tschier. Nous parvenons en quelques minutes de marche à travers les champs au village de Lü, notre lieu d'étape doté d'un arrêt de car postal et d'un hôtel.



## Hébergement & restauration

### Hotel Restaurant Süsom Givè



Au sommet du col, l'établissement accueille les hôtes pour, à choix, y passer la nuit ou pour le repas du soir. Le kiosque propose pendant la journée des spécialités gastronomiques ou des souvenirs.

**Ouvert:** 1<sup>er</sup> mai – fin octobre

**Infrastructure:** 2 chambres simples et 4 doubles, 1 chambre à 4 lits, WC, douche, séchoir, WiFi, Radio, camp avec 6 chambres à 4 lits superposés et 1 chambre à 2 lits

*Süsom Givè 82, 7532 Tschierv, +41 (0)81 858 51 82,  
ofenpass@gmx.ch | www.ofenpass.ch*

### Restaurant / Ustaria La Posa



S'accorder une pause (= la posa) au milieu d'un magnifique paysage montagneux et déguster un snack, une boisson, des spécialités régionales ou des gâteaux maison. En hiver, des offres spéciales proposent fondue ou raclette suivie d'une descente en luge sur la piste éclairée entre Lü et Tschierv.

**Ouvert:** juin – octobre 10 h 00 – 16 h 30, 25 décembre – mars

*Alp Champatsch, 7535 Valchava, Carla Oswald  
+41 (0)76 349 75 78, La Posa +41 (0)81 858 56 02,  
laposa-restaurant@gmx.ch | laposa-restaurant.ch*

### Pension Hirschen



Alors que l'établissement est décoré de splendides fleurs en été, il est placé toute l'année sous un ciel étoilé. Une odeur de spécialités à base de produits locaux et de saison émane de la cuisine qui confectionne aussi des plats végétariens et des assiettes spéciales.

**Infrastructure:** 4 chambres avec douche à l'étage, 1 chambre double (2–3 lits) avec douche/WC

*7534 Lü/Val Müstair, +41 (0)81 858 51 81,  
kontakt@hirschen-lue.ch | hirschen-lue.ch*

### Hotel & Restaurant Al Rom



L'Al Rom (anciennement Parc-Hotel STAILA) accueille des familles, des amoureux de la nature, ou des sportifs qui vien-

ment se détendre dans le lieu rénové en 2017. La cuisine gourmet et les pizzas au feu de bois enchantent tout le monde.

**Infrastructure:** maison principale Al Rom chambres simples et doubles, à 4 lits, avec douche; dépendance chambres simples et doubles avec douche ou douche à l'étage, chambre à 4 lits avec douche à l'étage

*Plaun Grond 27, 7532 Tschierv, +41 (0)81 858 55 51 | +41 (0)79 340 51 33, info@hotel-al-rom.ch | www.hotel-al-rom.ch*

## Hotel Central



Cinq artistes du Val Müstair et l'Engadine se sont associés pour décorer les murs de l'hôtel de manière originale. Le restaurant sert de délicieux plats de saison à base de produits de cultivateurs bio locaux.

**Infrastructure:** chambres simples et doubles confortables avec bain/douche-WC, séchoir, TV, WiFi gratuit, coin détente, bureau, trésor, sans ascenseur.

*7535 Valchava, +41 (0)81 858 51 61, info@centralvalchava.ch | centralvalchava.ch*

## Auberge de jeunesse



Cette auberge de jeunesse est installée dans une maison du Val Müstair bâtie en 1537. Les chambres à plusieurs lits sont intimes et lambrissées de bois.

**Ouvert:** début juin – mi-octobre, réception 08 h 00 – 10 h 00, 17 h 00 – 19 h 00

**Infrastructure:** 4 chambres à 4 lits, 1 à 5 lits, 1 à 6 lits, 1 à 10 lits, 1 chambre double avec douche = 47 lits, WiFi, cuisine en gestion libre, séjour, parking vélo

*Chasa Plaz, 7536 Sta. Maria, +41 (0)81 858 56 61, sta.maria@youthhostel.ch | youthhostel.ch/de/hostels/sta-maria*

## Dormir sur la paille: Planta Vital



La ferme bio au cœur de Fuldera propose un hébergement sur la paille. Et en plus la famille Planta-Vital élève des ânes qui aiment être emmenés en balade par leurs parrains.

*Chasa Belvoir 39, 7533 Fuldera, +41 (0)81 858 55 53, ja-planta@bluewin.ch*



A man and a young boy are hiking on a dirt path in a mountainous area. The man is wearing a dark green long-sleeved shirt, dark pants, a black cap, and glasses, and has a backpack. The boy is wearing a light blue jacket and dark pants, also with a backpack. They are walking on a dirt path that curves to the left. The background features large evergreen trees and a field of yellow wildflowers. In the distance, snow-capped mountains are visible under a cloudy sky.

## 2 Sur les rives du Rombach

Descendre dans la vallée et suivre la diversité des rives jusqu'au monastère.



# Plus ? Natura Trail Biosfera Val Müstair commander!

Commandent sous:  
[amisdelanature.ch](http://amisdelanature.ch) → Boutique → Natura Trails

Sur les traces des merveilles de la nature



# Natura Trail®

---

## BIOSFERA VAL MÜSTAIR

---