



# NENDAZ 9 SEPTEMBRE 2023





Adjeu les popeuses, ça joue ou bien? Dans quelques jours, nous vous ouvrirons les portes d'un petit paradis sur Terre : Nendaz. Préservée, intime et chaleureuse, Nendaz se savoure tout au long de l'année. L'hiver, les toits de la ville se chargent de neige et semblent être comme figés dans le temps. Le bruit des skis sur la poudreuse et l'odeur de la raclette en fond. Au retour des beaux jours, la station se métamorphose. Alors, Nendaz se pare de vert et de fleurs et s'anime. Si vous tendez l'oreille, vous percevrez le bruissement de l'eau dans les bisses millénaires. Tendezla encore un peu... C'est le son des cloches des vaches qui paissent dans la vallée qui vient jusqu'à vous. On a eu beau chercher, meilleure carte postale, y a pas. Tout ce qu'on aime de la Suisse s'exprime pleinement ici : dans les expressions farfelues valaisannes, dans les rues du vieux village valaisan avec ses granges et raccards traditionnels, dans la raclette sur l'on racle sans fin, été comme hiver, dans les panoramas qui s'offrent à vous. Alors ouvrez les yeux et respirez... Ici, plus qu'ailleurs, vous toucherez du doigt l'immensité.

# LES EXPRESSIONS NENDETTES & VALAISANNES

### TCHEU LA ZAPP QU'IL A SUICI '

#### ADJEU, CA JOUE!

Salut, comment ça va?

#### T'AS OÙ LES VACHES ?

À ne pas prendre au sens premier. Cela signifie « D'où viens-tu ? Qui es-tu ? »

#### « ..., OU QUOI ? /..., OU BIEN ? »

Pour vous fondre dans la masse, c'est simple. Ponctuez 90 % de vos phrases d'un « ou quoi » ou d'un « ou bien ». Vous avez compris ou bien ?

#### DÉRUPE

Se dit d'une forte pente. Le seul animal qui peut braver la dérupe, c'est le dahu.

#### CA VA LE CHALET OU BIEN ?

Tu es fou / folle?

#### MAIS LA TCHAFFE!

Qu'est-ce qu'il fait chaud!

#### **BEAU PAYS MAIS SEC!**

Manière polie de signifier à votre hôte que votre verre est vide !

#### EN HAUT DESSUS / EN BAS DESSOUS

Pas de pléonasme ici. Cela signifie « à l'étage supérieur » et « à l'étage inférieur » et ces locutions ne peuvent être utilisées que dans ce cas précis. Ne vous emmêlez pas les pinceaux.

#### NAN NAN, C'EST SUPER!

Exclamation de joie et d'approbation lors d'un évènement populaire ! Prêtes à la scander pour l'échauffement ?

# SE DÉPLACER

# AVEC LES REMONTÉES MÉCANIQUES

RAPPEL: Le jour de la course, les remontées mécaniques sont vos meilleures amies. Elles vont vous faire gagner un temps fou en plus de vous offrir un panorama de dingue. Un forfait à prix réduit est proposé pour le jour de la course à 18 euros au lieu de 26 euros pour un A/R. Si vous n'avez encore booké votre forfait, il est encore temps de le faire.

Si vous prolongez le week-end, flâner dans Nendaz vous promet une expérience hors du temps. Ici, tout le monde se connaît et les petits chalets en bois et autres cafés cosy ne font qu'ajouter à l'ambiance « village » qui règne dans la station. En revanche, pour celles qui ont envie de faire de la rando et d'admirer le lac noir il faut aller à Tracouet. Pour ça, il y a les remontées mécaniques.

Pour tout connaître des tarifs, c'est ici que ça se passe





# SE FACILITER LA VIE

#### **MONEY MONEY MONEY**

À Nendaz, beaucoup de bars et de restos ne prennent pas la CB. Pensez au cash (et en CHF sioupléééé)

# OÙ MANGER? RESTAURANTS

#### LES TRADITIONNELS

(LÀ ON PARLE DE TOURTE VALAISANNE, DE FONDUE, DE RACLETTE ET DE CHASSE !)

#### | RESTAURANT | DE PLANCHOUET |

On se sent ici comme à la maison. Le fait que l'endroit fasse aussi gîte n'y est peut-être pas pour rien. On y vient pour la cuisine tradi et les repas ultra réconfortants élaborés au fil des saisons.

Route de Planchouet 168, 1997 Planchouet (Haute-Nendaz), Suisse

✓ dim au jeu 10:00 - 17:30ven et sam 10:00 - 22:00✓ www.planchouet.ch

#### LA TAVERNE DE L'ALPÉE

Cuisine tradi + coeur de station + staff chaleureux = combo gagnant ! Petit (gros) bonus : la vue à couper le souffle depuis le balcon.

Route de la télécabine 5, 1997 Haute-Nendaz, Suisse

tlj10:00 - 22:00 sauf mer-jeu www.tavernedelalpee.ch

#### RESTAURANT LES BISSES

Pour une immersion au coeur des Bisses si vous n'avez pas le temps de faire la rando. On adore la terrasse fleurie qui donne sur le Bec des Etagnes.

Route de Planchouet 208 CH-1997 Haute-Nendaz

**⊘** tlj 9:00 - 22:00 **→ www.bisses.com** 

### LE TRADITIONNEL REVISITÉ

#### MONT-ROUGE

Ambiance 100% montagne ici avec des spécialités locales. Testerez-vous le roulé de sole pochée à la choucroute et beurre infusé au champagne ? Vous nous en direz des nouvelles.

Route de la Télécabine 23, Haute-Nendaz, 1997, Switzerland

tlj 09:00-23:00 sauf mar/mer www.mont-rouge.ch/fr

# OÙ MANGER? RESTAURANTS

#### **TRACOUET**

#### CABANE BALAVAUX

Petite cabane pour grand effet wahou. La vue est dingue et la terrasse semble être suspendue au-dessus de la falaise. Pour mériter tout ça ? Un joli dénivelé qui vous ouvrira l'appétit, c'est certain.

### O Batterie des Genêts 2908 - 1997 Haute Nendaz

**⊘** tlj 10:00 - 17:00

Soir sur réservation

www.cabanebalavaux.com

#### RESTAURANT DE TRACOUET

Ici, on mange bien. C'est élégant, soigné et parfait pour une halte rapide si on se décide pour le self-service. Gros plus pour la terrasse au soleil!

### Menu «plat du jour» pour les popeuses à 20chf le jour de la course

O l'arrivée des télécabines Tracouet, Nendaz 1997 Suisse

**⊘** tlj 9:00 - 16:30

www.nendaz.ch/fr/P75253/restaurant-de-tracouet

#### **PI77 Δ**

#### TCHIN TCHIN

Il paraît que les pizzas de Tchin Tchin sont inégalables. On n'a pas pu tester mais entre les pizzas au charbon végétal, multi-multi-céréales ou encore la Pinsa ou la « sans gluten » on n'aurait pas eu de mal à trouver notre bonheur.

Route des Argeys 1 1997 Nendaz, Suisse

Otlj 17:00 - 02:00

www.tchin-tchin.ch

#### **PÂTES**

#### 7A FACTORY

lci tout est fait maison, même les pâtes! C'est le premier resto qu'on a testé à Nendaz. On aime la partie épicerie qui permet d'acheter des pâtes fraiches, de l'huile d'olive, des sauces piquantes... Après tout, l'Italie n'est pas très loin. Un avant-goût de Turin?

Rte des Ecluses 3, 1997 Nendaz, Suisse

★ tlj 12:00 - 14:00 / 18:00-22:00 sauf dim-lun

# OÙ SE POSER?

### CAFÉ / SALON DE THÉ

#### À COTE DE

Notre QG. Vraiment. On y a fait tous nos RDV, agrémentés de chocolat Viennois, de gaufres, de thé à la fraise, de cafés allongés. La légende dit que, comme celui du Central Perk pour la bande de Ross et Rachel, le canapé du fond nous était réservé.

Route des Ecluses 19 1997 Haute-Nendaz

tlj 09:00 - 21:00 sauf lun www.nendaz.ch/fr/P78205/a-cote-de

#### LA BUVETTE DU CENTRE Sportif

Des cookies faits sur place, à déguster tout chauds, à peine sortis du four. Dream.

Rte des Ecluses 33, 1997 Nendaz, Suisse //r.restaurantguru.com/Buvettedu-Centre-Sportif-Nendaz

### **BOULANGERIE**

#### BAGUETTE MAGIQUE

Une boulangerie située au pied des remontées mécaniques. Le plan idéal pour un petit-dej avant une journée à dévaler les pistes ou à randonner. Pas de débat entre pain au chocolat et chocolatine, ici le coeur est fait avec du vrai chocolat fondant. Idéal aussi pour un sandwich, fait à la demande avec des produits du coin. Notre coup de cœur : le Tom Tom !

Route de la Télécabine 36 1997 Haute-Nendaz

💮 tlj 06:30 - 18:30

www.nendaz.ch/fr/P75662/bou-langerie-la-baguette-magique

#### LA BRIOCHE

Pour notre plus grand bonheur (ou malheur), notre appartement était situé au-dessus de cette boulangerie. Petit-déjeuner ? La Brioche. Goûter ? La Brioche. Retour de rdv ? La Brioche... Vous l'aurez compris, cet endroit à des airs de l'île de la tentation.

Rte de la Télécabine 12, 1997 Nendaz, Suisse

Otlj 06:30 - 18:30

www.nendaz.ch/fr/P75045/bou-langerie-la-brioche

# OÙ BOIRE UN COUP? LES BARS

#### LE VERRE D'ICI

Une vinothèque qui propose un choix exceptionnel de 150 vins de 30 encaveurs venus des quatre coins de la Suisse.

Route des Ecluses 26 1997 Haute-Nendaz

Otlj 10:00 - 23:00

www.leverredici.ch/fr

#### L'EDELWEISS |

LE bar après-ski par excellence. Parfait pour un happy hour chillou et bon enfant. Des concerts live sont souvent proposés.

Rte de la Télécabine 32, 1997 Nendaz, Suisse

🚫 tlj 11:00 - 00:00

www.edelweissnendaz.com

#### LA CAVE À LAIT

Pour une soirée vins et fromages de la région. On vous conseille d'en embarquer un ou deux dans votre valise (plus de détails dans notre rubrique «se faire plaisir»).

Rte de la Télécabine 6, 1997 Nendaz, Suisse

www.laiterienendaz.ch

#### TCHIN TCHIN BAR

Les cocktails sont aussi célèbres que leurs pizzas. Vous prendrez bien un petit Spritz après le RDD non ?

Route des Argeys 1 1997 Nendaz, Suisse

Otlj 17:00 - 02:00

www.tchin-tchin.ch

# ACTIVITÉS INCONTOURNABLES

### SE BALADER / S'ÉMERVEILLER

Si vous restez un peu le dimanche, profitez-en pour faire une rando. Niveau beauté, elles se valent toutes. On vous laisse donc choisir en fonction de vos envies, de votre emploi du temps et de votre niveau. Mais surtout : ouvrez les yeux. Car c'est bôôôôôôôô !

#### LES BISSES

Nendaz, c'est le pays des Bisses : ces canaux d'irrigation historiques bordés d'un sentier. On en compte 8 et autant de balades pour les découvrir, la plus connue est la balade du Bisse du Milieu - Bisse vieux mais chaucune saura vous charmer à sa manière.

https://www.nendaz.ch/fr/ Z13415/au-pays-des-bisses

### **SE CULTIVER**

#### NIND'ART

Le Nînd'art est un espace dédié à la culture et au patrimoine situé au cœur du village de Nendaz. Expositions, ateliers, conférences... L'association veille à préserver le patrimoine Nendard et à mettre en avant les artistes locaux. Le Nind'art fête ses 10 ans cette année!

Proute de Nendaz 869
1997 Haute-Nendaz Village
Itj 15:00 - 19:00 sauf dim
Www.nendaz.ch/fr/P75666/le-nind-art

# ACTIVITES INCONTOURNABLES

### **SE DIVERTIR**

#### NEND'SPIRIT FITNESS Et bien être

Pour vous ressourcer après la course, Mehdi vous accueille pour un cours de yoga le dimanche 10 septembre à 19h15 sur réservation.

**○** Immeuble Le Raccard, Rte de La Télécabine 7, 1997 Haute-Nendaz

**⊘** tlj 06: 00 - 22:00 **www.nendspirit.ch** 

#### ESCAPE LIFE

Un escape game autour de l'histoire du déserteur, ce mystérieux vagabond français qui peignait, au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle pour les Nendards en échange de leur hospitalité et de leur silence. Une façon ludique de découvrir ou redécouvrir une histoire culte de Nendaz.

Rte de la Télécabine 1, 1997 Haute-Nendaz, Suisse

付 tlj du lundi au vendredi : 8h-18h le samedi : de 10h à 17h le dimanche : de 10h à 12h

www.escapelife.ch

#### ANITA

Passionnée, voilà le mot qui définit le mieux Anita. Avec elle vous ne découvrirez pas simplement les paysages mais aussi les plantes sauvages, leur bienfaits, vous apprendrez à réconnaître celles qui sont comestibles et celles à tenir loin de votre estomac. Une balade en matinée avec cueillette de plantes comestibles et préparation d'un petit en-cas pour l'apéro, ça vous tente ? L'activité aura lieu le dimanche 10 septembre de 9h00 à 12h00, dans les alentours de Haute-Nendaz station.

Le lieu précis de l'activité sera communiqué aux participantes le jour précédent.

#### BAIN DE FORÊT

Envie de vous immerger totalement dans l'atmosphère de la forêt ? Découvrez les bienfaits d'un bain de forêt d'une durée de 2H30 le dimanche 10 septembre.

Capacité : 2 groupes de 10 personnes max.

Réservation par tél auprès de Mélanie +417962041

# ACTIVITÉS INCONTOURNABLES

### SE DÉPASSER

#### TYROLIENNE DU MONT FORT

Une vitesse de pointe à plus de 100 kilomètres/heure et un départ à 3'330 mètres d'altitude, est ce qu'on a vraiment besoin d'en dire plus pour vous convaincre ? Ah oui la vue peut être •

- Omega Mont Fort, 1997 Nendaz, Suisse
- Seulement les week-end 9:00 16:00

https://www.nendaz.ch/fr/ Z14006/horaires-ete-remontees-mecaniques

### SE DÉTENDRE

#### HÔTEL-SPA DES 4 VALLÉES

Envie de vous détendre après la course avec un massage ou un spa ? L'Hôtelspa des 4 Vallées est l'endroit idéal. L'espace spa fait plus de 2000m². Peu de chances de vous marcher les unes sur les autres!

Chemin des Cibles 17,1997 Haute-Nendaz, Suisse

 ∀tlj 10:00 - 20:00

 Pas de réservations possibles pour les entrées SPA

👉 www.hotelnendaz4vallees.ch

### **SE FAIRE PLAISIR**

#### BOUCHERIE MARIETHOZ

Une institution qui se tient de mère en fille... Jusqu'à Jean!

- Rte des Ecluses 4, 1997 Haute-Nendaz, Suisse
- www.boucherie-mariethoz.ch

#### CAVE À LAIT

Tout est dans le nom : d'un côté le côté lait avec des fromages artisanaux produits à la laiterie du village en contrebas, de l'autre la cave avec une sélection de vins du Valais pointue. Pour une petite dégustation ou pour ramener des souvenirs.

- Rte de la Télécabine 6, 1997 Nendaz, Suisse
- www.laiterienendaz.ch

**POP IN** The City

## VIS MA VIE DE NENDETTE

SCALADER LA DENT DE NENDAZ

S'APPELER FOURNIER, DÉLÈZE, OU MARIÉTHOZ





SUIVRE LES BISSES



AVOIR UNE VACHE
POUR ANIMAL
DE COMPAGNIE

GA JONE ?

AVOIR UNE ŒUVRE DU DÉSERTEUR DANS SON SALON ODEL-ADEL-EEDLE-IDLE-OO

FAIRE DU TRAIL L'ÉTÉ

POPINTHECITY.COM

ADMIRER LE PLUS Vieux Mélèze D'europe