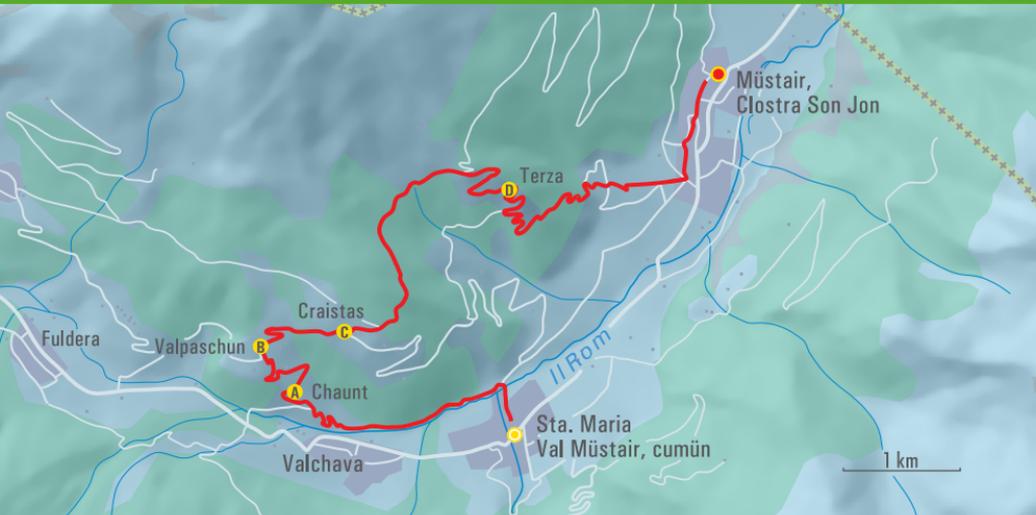


# Flurs et panorama au-dessus du Val Müstair



## Sta. Maria Val Müstair, cumün > Müstair, Clostra Son Jon randonnée de montagne

Sta. Maria Val Müstair, cumün	0 h 00 min			T2	
Chaunt	1 h 05 min	1:05		moyen	
Valpaschun	1 h 40 min	0:35		4 h 25 min	
Craistas	2 h 00 min	0:20		12,9 km	
Terza	3 h 05 min	1:05		695 m	
Müstair, Clostra Son Jon	4 h 25 min	1:20		825 m	
					juin - octobre
					459T Nationalpark

### Sta. Maria Val Müstair, cumün

### Müstair, Clostra Son Jon





## Une vue panoramique au-delà des frontières

Dans les hautes vallées grisonnes, il faut parfois attendre longtemps avant que les chemins pédestres ne soient plus enneigés et que les fleurs poussent. Mais une fois qu'elles sont là, elles éblouissent par leur beauté. Vers fin mai ou début juin, les prairies se transforment en palettes de couleurs et il peut être difficile de quitter le sol des yeux pour regarder au loin. Le printemps est particulièrement grisant dans le Val Müstair, la pointe la plus orientale de la Suisse. Sans oublier que la région est depuis 2010 une réserve de biosphère de l'Unesco.

C'est à Sta. Maria, le véritable centre de la vallée, que débute une randonnée qui permet de profiter des fleurs et de vues panoramiques. Depuis l'arrêt du car postal, sur la route principale incroyablement étroite, il faut revenir quelques mètres en arrière puis descendre sur la rive du Rom. Le chemin remonte le cours d'eau sauvage à travers des zones alluviales et sur des bancs de gravier avant de bifurquer à droite vers Craistas et Lü. La montée raide vers les hameaux de Valpaschun et Craistas passe heureusement par de magnifiques prairies fleuries.

La randonnée se poursuit presque à plat le long du versant sud vers Terza sur une route goudronnée, puis une route forestière. De l'autre côté de la vallée s'alignent les sommets marquant la frontière avec le Val Venosta du Haut-Adige: Piz Minschuns, Piz Costainas, Piz Cotschen. Le restaurant de montagne Terza, avec sa belle terrasse panoramique, est idéal pour une pause. Vient ensuite une descente en lacets et à travers des pâturages à moutons jusqu'au village de Müstair, où le couvent bénédictin Son Jon, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, vaut le détour. Le vieux centre du village tout en longueur compte de très belles maisons richement décorées de sgraffites.

Reto Wissmann, 2024

### INFO

Bergrestaurant Terza, 081 858 71 60,

[www.bergrestaurant-terza.ch](http://www.bergrestaurant-terza.ch)

Couvent Son Jon, Müstair, [www.muestair.ch](http://www.muestair.ch)



La floraison printanière dans le Val Müstair est brève mais intense.

Photo: Severin Nowacki

