

ARBHEY, UN AVANT-GOÛT DE PARADIS

Texte : Marie-Jo Gessler

Randonner jusqu'à Arbey c'est se souvenir de ces délices d'enfance que nous sommes très nombreux à nous remémorer avec ce parfum et cette saveur des tartes aux abricots, des croûtes au fromage, des goûters au miel et à la confiture maison de la buvette, face à la majestueuse Dent-Blanche. La meilleure des récompenses après une balade à travers la forêt ou la montée par le chemin qui conduit au petit lac. Et notre montagne fétiche ne s'y est pas trompée puisqu'elle se mire à longueur de journées dans les eaux du lac, en «monstrueuse coquette», comme l'aimait à l'appeler Guy de Maupassant.

Marcher jusqu'à Arbey, c'est l'assurance de trouver calme, simplicité, sérénité, tranquillité. Cette quiétude est toutefois moins d'actualité en haute saison touristique!

Une histoire de famille

À la buvette d'Arbey lorsqu'on s'affaire à préparer de succulents petits plats, c'est une histoire de famille. Katia Chevrier poursuit l'écriture de cette merveilleuse aventure depuis trois ans. Construit par Catherine Follonier en 1891, le mayen a été progressivement transformé en buvette dès 1938 par sa petite fille Julienne Pannatier-Chevrier - arrière-grand-mère de Katia - afin de désaltérer les premiers touristes et alpinistes anglais. Battantes ces femmes de l'époque qui ne reculaient devant aucune difficultés. Pour la petite histoire, l'atelier de tissage de Marie Métrailler a aussi vu le jour en 1938.

Un lieu marquant de la vie de Katia

«Oui, bien naturellement. Enfant, j'ai- mais beaucoup m'y rendre et visiter mes

grands-parents Suzanne et Jean qui tenaient la buvette. J'y ai tout d'abord donné de petits coups de main, de petites corvées d'enfants en compagnie de mes frères et sœur puis plus tard, j'y grimpais chaque été pour aider mes grands-parents et mes parents. J'ai aussi beaucoup de souvenirs avec mes copains d'école que j'invitais pour mes anniversaires. Nous dormions sous tente, c'était magique.»

Et... une envie de changer le monde

Avec le temps, l'envie d'aller voir ailleurs s'est faite sentir.

Katia s'est formée en enseignement musical et est diplômée de la Société Suisse de pédagogie musicale. Puis elle a mis le cap sur Rome où elle a obtenu un diplôme de bibliothéconomie* dans la cité du Vatican ainsi qu'un master de traverso baroque au Conservatoire supérieur de musique de la Ville Eternelle. Parallèlement la chose publique l'intéresse, elle se lance en politique. «Durant quinze ans, j'ai consacré beaucoup de mon temps à la politique avec une envie de changer le monde. Si nous voulons le changer, il est important de se changer soi-même. Soyons le changement que nous voulons voir dans ce monde.» Monde qui - de plus en plus - nous fait peur et nous dépasse. «Plus on est en paix avec soi-même, plus on la diffuse» est persuadée Katia qui a continué ses formations de spécialiste en troubles neurodéveloppementaux, en hypnoses, en PNL et neurosciences.

Arbey c'est la paix

Au cours de toutes ses formations, Arbey a toujours une immense place dans le cœur de Katia qui se dit que c'est le lieu idéal de ressourcement et de recon-

nexion à la nature, à soi-même, pour créer, partager, se régaler. «Tout y est pour diffuser la paix et tout se fait tout seul. Il faut juste disposer des bonnes connexions». Et pour les recevoir, savoir les mettre en notes sur la partition de sa musique intérieure. Car là-haut, tout est à portée de vue, de main, de nez, d'oreilles. Les plantes comestibles entre autre. Les cueillir, en connaître leurs vertus, les cuisiner, les savourer.

Cuisiner, servir, accueillir et pratiquer l'auto-hypnose !

Lorsque la saison touristique bat son plein, elle laisse de côté ses activités ressourçantes pour troquer la casquette de restauratrice. Durant la saison d'été, Katia est au four et au moulin. La préparation de tartes, croûtes au fromage, fondues, quiches avec les plantes locales ne s'improvise pas, sans oublier le ravitaillement en produits frais. Elle peut compter sur des aides et des étudiants. Katia a beaucoup appris avec sa grand-maman ce qui lui vaut aujourd'hui de reproduire son savoir-faire.

«Le fil conducteur c'est la nature. Explorer le vivant, ce que la nature nous offre.» Comme enseignante et thérapeute, j'accompagne petits et grands à se reconnecter à eux-mêmes, à apprivoiser leurs émotions et à avancer avec plus de douceur, de clarté et de confiance» raconte Katia que l'on écouterait parler des heures. Au fil de la conversation, elle tisse des liens avec ce lieu si cher à son cœur et vous embarque instantanément dans son monde.

Grimper à Arbey c'est faire le plein d'énergie renouvelable naturelle, ça n'a pas de prix, ça vous apportera une énorme richesse intérieure en capital !

VOUS AVEZ DIT BIBLIO- THÉCONOMIE ?

C'est l'ensemble des techniques, méthodes et connaissances scientifiques appliquées à l'administration, à l'organisation et à la gestion des bibliothèques. Ce qui débouche sur la constitution de collections, catalogues, indexation et conservation des documents, imprimés et numériques, pour faciliter l'accès aux documents pour les usagers.



COMMENT ? OÙ ? QUAND ?

Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour rejoindre Arbey :

- **Depuis le village d'Evolène** prendre la route de Lannaz. Peu après la ferme Pralong sur votre gauche vers le banc, monter en direction de la forêt et suivre les panneaux Arbey. Après une vingtaine de minutes, un banc marque la séparation de deux itinéraires: à droite, le chemin traverse la forêt et débouche sur le lac; à gauche le sentier mène directement à la buvette, d'abord en forêt puis à travers une clairière.

- **Partir depuis le lieu dit Les Farquès**, direction La Giety puis traverser la forêt sur un chemin à flanc de coteau jusqu'à Arbey.

- **Depuis Chemeuille**: rejoindre Chemeuille par le télésiège au départ de Lannaz. Une fois à Chemeuille, descendre jusqu'au départ du télésiège puis suivre le chemin à flanc de coteau en direction du fond de la vallée. Le sentier descend ensuite vers la Vouasson, franchie par un petit pont de bois, avant de rejoindre Arbey derrière le lac.

De mai à octobre. Vérifier les jours d'ouverture via le site internet.

Un dortoir de 10 places est à disposition au-dessus de la buvette. Réservation obligatoire.

Les cours organisés et les rencontres se donnent en dehors de la haute saison touristique, soit en mai-juin et dès la fin août.

Pour vos réservations : 078 908 00 89

**info@buvette-arbey.ch
www.buvette-arbey.ch**



Katia dans ses oeuvres !



L'arrière grand-mère de Katia, Julienne Pannatier-Chevrier et sa fille Catherine

ACTIVITÉS PROPOSÉES SOUS FORME DE STAGES, RETRAITES, ATELIERS ET JOURNÉES À THÈME

Marcher et créer: balade et Land Art et terre avec Manou Follonier

Atelier création de bijoux en pierres fines avec Katia Chevrier

Sortie découverte des saveurs sauvages avec Inès Thoms

Week-ends plantes comestibles & yoga avec Inès Thoms

Entre connexion et liberté: méditation, voix intuitive, nature avec Katia Chevrier

Nature et Création: randonnée, Land Art et terre, soirée contes, plantes sauvages

avec Manou Follonier, Alix N. Burnad et Irène Gachoud

Journées découverte de l'auto-hypnose, un voyage intérieur au cœur du vivant

avec Mireille Nendaz et Katia Chevrier.

(programme détaillé sur le site internet)

