



Suisse.

# LA SUISSE

# TOUT, SIMPLEMENT FÉÉRIQUE



**Histoires  
d'été suisses**  
13 idées  
montrant la  
diversité  
en Suisse

Page 4

**Les circuits  
gourmands  
parfaits**  
Cap sur la  
région Jura &  
Trois-Lacs!

Page 8

**Des joyaux  
à partager**  
Circuits  
découverte  
dans les  
parcs suisses

Page 22



## Découvrez les châteaux suisses Une véritable aventure pour petits et grands

En tant que sociétaire titulaire d'une carte de débit ou de crédit Raiffeisen, vous profitez de l'entrée gratuite et d'expériences uniques dans plus de 20 châteaux.  
Plus d'infos sur: [raiffeisen.ch/chateaux](https://www.raiffeisen.ch/chateaux)

DIE SCHWEIZER SCHLÖSSER  
LES CHÂTEAUX SUISSES  
I CASTELLI SVIZZERI  
ILS CHASTELS SVIZZERS  
THE SWISS CASTLES



Suisse.



RAIFFEISEN



© S. Schwietz

### Trois questions à Martin Nydegger, directeur de Suisse Tourisme

*En quoi l'été suisse est-il si exceptionnel, et en particulier pour la randonnée?*

L'an dernier, la science a confirmé ce que nous, les professionnels du tourisme, savions déjà depuis plus de 100 ans: randonner dans la nature suisse aide à évacuer le stress quotidien. En particulier nous, les Suissesses et les Suisses, aimons nous détendre en plein air, dans la nature. Beaucoup s'y sentent même mieux qu'entre leurs quatre murs. Ceci est plus actuel que jamais: dès que nous le pourrons à nouveau, ce sera une joie de retourner dans la nature!

*Passer l'été et randonner en montagne, n'est-ce pas plutôt attrayant pour les personnes d'un certain âge?*

Absolument pas! La randonnée est très tendance, particulièrement auprès des jeunes, comme le confirme notre équipe des médias sociaux. Instagram et dorénavant TikTok regorgent de récits de voyage passionnants, ou plutôt de «posts» partageant de magnifiques photos et panoramas pris dans nos Alpes.

*Que conseillez-vous aux familles avec enfants? Y-a-t-il des destinations particulièrement attractives pour elles en été?*

D'après nos études de marché, près des deux tiers des hôtes suisses voyagent souvent avec des enfants. Nos 25 destinations familiales certifiées dans toute la Suisse sont bien plus qu'un simple bon plan. Le très exigeant label de qualité «Family Destination» est gage de vacances sereines pour les enfants, les parents, sans oublier les grands-parents. Belles découvertes à tous!

# Sommaire

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>4</b> <b>Histoires d'été suisses</b><br/>13 idées pour bien vivre l'été</p> <p><b>8</b> <b>Les circuits gourmands parfaits</b><br/>Cap sur la région Jura &amp; Trois-Lacs!</p> <p><b>12</b> <b>Le rêve d'une médaille à domicile</b><br/>À vélo en Valais sur les traces des Championnats du monde</p> <p><b>14</b> <b>Un paradis du plein air</b><br/>Vacances en haute montagne dans la région de Saas-Fee/Saastal</p> <p><b>16</b> <b>Randonnées au bord de l'eau</b><br/>Excursions dans la région de Lucerne-Lac des Quatre-Cantons</p> <p><b>18</b> <b>Excursion au pays de Kambly</b><br/>Tour découverte de l'Emmental à vélo</p> | <p><b>19</b> <b>Plaisirs en famille garantis</b><br/>Suggestions de découvertes pour petits et grands</p> <p><b>20</b> <b>La Surselva – une fascinante diversité</b><br/>Détente active et douce en pleine nature</p> <p><b>22</b> <b>Des bijoux à partager</b><br/>Circuits découverte dans les parcs suisses</p> <p><b>24</b> <b>«Lever le pied» au rythme de la randonnée</b><br/>Escapade à Adelboden -Lenk-Kandersteg</p> <p><b>26</b> <b>4 idées pour l'été</b><br/>Bière, bien-être, aventure et herbes aromatiques</p> <p><b>27</b> <b>Séjours au soleil</b><br/>Hideaways propices à la détente</p> |
|--|--|

### Inscription à la newsletter

Avec la newsletter de Suisse Tourisme, soyez toujours parfaitement informé(e) sur la Suisse, destination de voyage: sur les offres avantageuses, idées d'hôtels, d'excursions et d'événements, délicieuses recettes suisses et super concours. La newsletter paraît chaque mois. Possibilité de se désabonner à tout moment.  
[Myswitzerland.com/newsletter](https://www.Myswitzerland.com/newsletter)



#### Impressum

«La Suisse – tout simplement féérique» (mai 2020) est une publication de Suisse Tourisme en coopération avec NZZone.

© Tous droits réservés.  
Clause générale de non-responsabilité.

#### Édition

Suisse Tourisme

#### Réalisation

NZZ Content Creation  
Norman Bandi (dir.)

**Direction de projet, rédaction**  
Elmar zur Bonsen

#### Conception, mise en page

Armin Apadana

#### Auteurs

Elmar zur Bonsen  
Flavian Cajacob  
Denise Weisflog  
Robert Wildi

#### Impression

Multicolor Print AG,  
Baar

**Photo de couverture**  
Suisse Tourisme

# Histoires d'été suisses

Randonner sur les traces des Habsbourg, découvrir le mystérieux lac de Cadagno dans la haute vallée tessinoise du Val Piora, voguer sur le lac de Morat, jouer au golf comme les pros en Haute-Engadine ou arpenter le glacier d'Aletsch avec un guide de montagne et vigneron primé: laissez-vous inspirer pour un voyage estival sous le signe de la découverte – et qui vous ressemble.



© Suisse Tourisme/Giglio Pasqua

## 1 Nature et culture à l'état pur Road trip en Argovie au gré des paysages et des époques

Douces collines, vastes vergers et lacs féériques – l'Argovie offre une nature enchanteuse. Les amateurs d'histoire et de culture ne seront pas en reste: 43 forteresses, châteaux et monastères promettent des découvertes variées. Du château médiéval des Habsbourg au lac de Hallwil et à l'abbaye de Muri rien de tel qu'un road trip à travers le riche passé de la région pour explorer ses nombreuses curiosités. Le voyage promet nombre d'anecdotes fascinantes. Telles la déchirante histoire d'amour de Zita, dernière des impératrices, contrainte à fuir à travers la moitié de l'Europe, ou la légende du comte Radbod parti à la recherche de son oiseau de proie.



© Suisse Tourisme

## 2 Ville, campagne, lac de Morat Croisière lacustre avec Corinne Stauffer

Un lac bleu étincelant, des vignes et prairies luxuriantes et, au milieu, les remparts de la ville médiévale de Morat. Une balade dans la vieille ville vous mènera à travers ses ruelles

et arcades pittoresques, devant des maisons bourgeoises et des fontaines fleuries.

Envie d'une croisière sur le lac? Le bateau «Ville d'Yverdon» est amarré au port. La capitaine Corinne Stauffer et son équipage accueillent les passagers pour un circuit sur le lac de Morat. Celle qui est aux commandes du navire de 49 mètres est la première femme titulaire d'un permis de navigation BII/2 à la barre de grands bateaux de ligne en tant que capitaine sur les lacs de Morat, de Neuchâtel et de Bienna. La navigation a bercé son enfance. Son père était capitaine et, lorsqu'il passait au large, elle lui faisait signe de la main depuis la terre ferme.



© Suisse Tourisme/Filip Zuan

## 3 Deux générations, une même passion La Haute-Engadine: un lieu à part pour les passionné(e)s de golf

Ce n'est pas l'eau, mais le gazon bien vert qui plaît tant à Caroline et Eugenio, deux fous de golf par ailleurs très différents. Caroline Rominger, 35 ans, l'«amazone» du golf suisse, et Eugenio Rüegger, 80 ans, pionnier de la discipline et ami des Rominger. Outre leur amour de la petite boule blanche, tous deux sont liés par une irrésistible passion pour les Grisons.

Jeune homme, Eugenio gagnait son argent de poche comme cadet sur le terrain de golf de Samedan. Il a été au service de personnalités comme l'hôtelier Andrea Badrutt ou l'écrivain John Knittel, une époque dont il conserve maintes anecdotes. Caroline Rominger a grandi à Pontresina. «Ici, je recharge mes batteries, je fais le plein d'énergie pour faire face au quotidien»,



### Donnez vie aux photos de nos histoires d'été suisses!

- 1 Téléchargez l'appli gratuite «Xtend» pour iOS et Android.
- 2 Sélectionnez la fonction «Scanner» depuis le menu principal.
- 3 Présentez l'image à l'appareil photo et cliquez sur «Scanner».



confie-t-elle au sujet de sa région d'origine. Un équilibre que partage Eugenio. Bien que résidant à Engelberg depuis des années, l'Engadine est toujours restée son «chez-lui». Lorsqu'ils se retrouvent à Samedan sur leur terre d'attache, tous deux ont toujours beaucoup de choses à se raconter – que ce soit au confortable club house ou lors d'une partie sur le plus ancien terrain de golf de Suisse.



© Suisse Tourisme

## 4 Prêts à partir sur une île Déconnecter sur l'île Saint-Pierre sur le lac de Bienna

La plus grande presqu'île de Suisse était jadis un refuge prisé des poètes romantiques. L'île Saint-Pierre, endroit idyllique sans voitures, offre encore aujourd'hui un calme et une magie hors du temps. Ses plages secrètes,

ses forêts tranquilles et l'historique hôtel-cloître, avec son restaurant don-nant sur un jardin en font un vrai paradis de la nature. C'est le lieu parfait pour un week-end de détente. En 1765, le philosophe Jean-Jacques Rousseau séjourna six semaines sur l'île et écrivit par la suite: «De toutes les habitations où j'ai demeuré, aucune ne m'a rendu si véritablement heureux que l'île de Saint-Pierre au milieu du lac de Bienna». Cette description valut à l'île de devenir une destination romantique de prédilection pour la haute société, dont Goethe et Joséphine de Beauharnais. La presqu'île est accessible à pied via un chemin de quatre kilomètres depuis le village de Cerlier. Un bateau assure la navette en été.



© Suisse Tourisme

## 5 Le plus beau lieu de travail du monde Des seniors entretiennent le sentier des crêtes

Un spectaculaire sentier des crêtes relie les sommets du Klingensstock et du Fronalpstock au-dessus du lac des Quatre-Cantons. Les raides parois rocheuses et la splendide vue sur plus de dix lacs et d'innombrables sommets de Suisse centrale ne cessent d'émerveiller les randonneurs. Ce sentier de quatre kilomètres si bien entretenu est le fruit du travail de seniors bénévoles comme Sepp Betschart et Gottlieb Arnold, âgés de 76 et 80 ans. Ils aménagent des marches sur les tronçons abrupts, qu'ils remplissent de pierres trouvées dans les prairies voisines. L'enthousiasme de ces alertes retraités est visible. Pour Sepp Betschart, aucun doute: «C'est le plus beau lieu de travail du monde.» Avec cinq autres seniors de la région, le



Plus d'informations sur:  
[MySwitzerland.com/histoiresdete](https://www.myswitzerland.com/histoiresdete)

noyau de l'association Gratweg Stoos, ils ont déjà réalisé plus de mille marches à la main. Facilement praticable, le chemin convient aux seniors, aux familles avec enfants randonneurs et aux petits groupes. Le télésiège depuis Stoos permet une ascension facile.



© Suisse Tourisme/Olivier Walther



© Suisse Tourisme

## 6 Une approche durable des glaciers Spectacle alpin unique à bord des Chemins de fer rhétiques

C'est l'une des plus spectaculaires lignes ferroviaires de Suisse et du monde: le voyage à bord des Chemins de fer rhétiques (RhB) à travers la vallée de l'Albula et le col de la Bernina dans les Grisons est une expérience unique. La ligne de l'Albula et de la Bernina accumule les prouesses techniques: audacieux viaducs, tunnels hélicoïdaux déroutants et dénivelés impressionnants. Elle figure depuis 2008 au patrimoine mondial de l'UNESCO. Les Chemins de fer rhétiques offrent aux passagers un spectacle naturel de carte postale – vue sur glacier incluse! Le sentier glaciaire de Morteratsch enthousiasmera les amateurs de randonnée sur la glace éternelle. En chemin, 16 stations renseignent sur le recul et l'histoire du troisième plus important glacier des Alpes orientales. Un jeu de piste est également proposé aux enfants. Quelques minutes de marche suffisent depuis la gare de Morteratsch pour apercevoir le but: le torrent glaciaire d'un blanc laiteux et la gigantesque langue de glace. La rencontre est saisissante tant elle dévoile à la fois la beauté et la vulnérabilité de la nature.

## 7 Le mystérieux lac de Cadagno À la découverte du Val Piora avec le microbiologiste Raffaele Peduzzi

Dans le Val Piora, tout est un peu différent. La haute vallée tessinoise abrite une incroyable biodiversité et plus de 20 lacs de montagne. L'un d'eux est si mystérieux qu'il attire les chercheurs du monde entier. Le microbiologiste Raffaele Peduzzi connaît le Val Piora, paradis de la randonnée perché à 2000 mètres d'altitude, depuis l'enfance. Ses recherches se concentrent sur le lac de Cadagno, très poissonneux et unique en son genre dans les Alpes. Et pour cause! Il est constitué de trois couches d'eau distinctes qui ne se mélangent pas. La couche intermédiaire est particulièrement captivante. Ici vit à une profondeur de 11 à 13 mètres une bactérie sulfureuse très spéciale qui émet une lueur rose!



© Suisse Tourisme

## 8 Le chuchoteur des céréales Retour aux saveurs authentiques à Romainmôtier

Cédric Chezeaux vit selon son idéal: il a tourné le dos à l'agriculture conventionnelle il y a 15 ans. Depuis, il cultive

en qualité bio dans les environs du village médiéval de Romainmôtier d'anciennes variétés de céréales quasiment oubliées. Dans ses champs, entre les coquelicots et autres fleurs sauvages, poussent de l'engrain, de l'épeautre, du sarrasin, du blé amidonnier, du seigle, du colza et des lentilles. Des visiteurs de l'Europe entière viennent à la rencontre de Cédric en quête d'aliments authentiques et traditionnels. Le paysage du Jura vaudois les incite souvent à s'attarder. Pour les gourmets, une halte s'impose «Au Gaulois» à Romainmôtier. Avec ses 14 points GaultMillau, le restaurant figure parmi les meilleures adresses de la région. Cédric Rey y comble ses hôtes, notamment avec un menu confectionné à partir de céréales, fromage de chèvre et viande de la «Ferme Arc-en-Ciel» de Cédric Chezeaux. Avant le repas, les plus curieux peuvent visiter la ferme voisine de l'agriculteur bio.



© Suisse Tourisme/Olivier Walther

## 9 Des grands sommets aux grands crus Patrick Z'Brun, alpiniste et vigneron passionné

Aujourd'hui sur le glacier, demain dans le vignoble. À la fois guide de montagne et vigneron, Patrick Z'Brun s'adonne à ses deux passions corps et âme. Toutes deux dépendent directement de la nature, dont le pouvoir inspire un immense respect. «Depuis mon enfance, je suis fasciné par ces paysages de montagne grandioses», s'enthousiasme-t-il. Il guide régulièrement les visiteurs à travers le gigantesque glacier d'Aletsch, le plus imposant fleuve de glace des Alpes avec ses quelque 23 kilomètres de

long. Ces moments forts en pleine nature, les Valaisans aiment les fêter en trinquant avec un verre de vin. Patrick Z'Brun ne déroge pas à la règle: à chaque sortie en montagne, il glisse une bouteille dans son sac à dos. Pas n'importe quel vin, le sien bien sûr! Car il y a onze ans, cet ancien directeur industriel a repris le domaine «Vins des Chevaliers» à Salquenen, le village le plus ensoleillé de Suisse. Ses vins ont été depuis maintes fois distingués pour leur excellence.



© Suisse Tourisme/Olivier Walther

## 10 Démonstration de force féminine dans le Val d'Hérens Morgane Seppey est fière de ses vaches d'Hérens

Les habitants du Val d'Hérens ont trois objets de fierté: leur patois, leur Dent-Blanche et leurs vaches. L'été, Morgane Seppey monte ses quatre bêtes, fières et bagarreuses, à l'alpage de Mandelon, niché dans les montagnes valaisannes à la beauté sauvage. La jeune femme, dessinatrice en bâtiment, perpétue ainsi avec sa famille une tradition séculaire. Deux de ces vaches musclées de 600 kg s'affrontent justement à coups de cornes. «Il n'y a pas de souci, elles luttent naturellement... et seulement entre elles». Les vaches d'Hérens, malgré leur aspect imposant, se laissent néanmoins volontiers caresser par leurs propriétaires. «Nous sommes quotidiennement auprès d'elles, ce qui crée des liens forts», affirme Morgane. Pour assister à une lutte entre vaches d'Hérens, rendez-vous à un combat de reines ou à l'alpage de Mandelon à l'issue d'une randonnée de quatre heures.



© Suisse Tourisme

## 11 Le bonheur des crêtes Le paradis du trail pour Stéphane Aymon

Randonner? Trop lent pour lui. Stéphane Aymon a donc adopté la course de trail. Il s'entraîne sur les sentiers de crête autour de Nendaz et de Veysonnaz pour le Grand Parcours de 70 kilomètres du Nendaz Trail, et aime pousser son corps à ses limites. Il est 6 h 30 et le soleil apparaît à l'horizon, au-dessus de la cime des montagnes. Au petit matin, le Mont-Rouge n'appartient qu'à Stéphane Aymon qui progresse vers ses 2490 mètres à foulées rapides. Le jeune Valaisan passe l'essentiel de son temps libre dans la nature. «Quand on court, on se sent léger et libre», confie-t-il. Mais ce sont avant tout les chemins de crête qui lui plaisent. «Il y a peu d'endroits où l'on peut courir sur des crêtes aussi spectaculaires.»



© Suisse Tourisme

## 13 Un patrimoine précieux Franziska Schmid, gardienne de bisses dans le Haut-Valais

L'été est chaud et sec en Valais! Afin d'assurer un approvisionnement en eau suffisant pour le bétail et les prés, les habitants des communes de Naters, Ausserberg, Eggerberg et Baltschieder ont élaboré au fil des siècles de spectaculaires canaux d'irrigation. Ces bisses acheminent le précieux liquide depuis les montagnes enneigées jusqu'aux coteaux recevant de faibles précipitations, en amont de la vallée du Rhône. Franziska Schmid, agricultrice diplômée à temps partiel et physiothérapeute en formation, veille, dans la ferme bio familiale, à faire perdurer ce savoir-faire. Pour découvrir par soi-même les canaux d'irrigation, il suffit de suivre les nombreux sentiers de randonnée le long des bisses.



© Suisse Tourisme

## 12 Au cœur du parc viticole suisse Visite à Salquenen chez les Mounir, famille de vignerons

Le Valais est réputé pour son généreux ensoleillement et ses vins de grande qualité. Au village vigneron de

# Les circuits gourmands parfaits

La région Jura & Trois-Lacs séduit par ses paradis naturels et spécialités culinaires. Voici cinq circuits régionaux qui combleront tous les désirs. Pour les familles, les amoureux ou entre amis. Plus d'informations: [j3l.ch](http://j3l.ch)



© Stefan Weber

## 1. Circuit: Croisière sur les trois lacs

### À déguster en route

- Fromage local
- Saucisson sec régional
- Caramels de la Biennoiserie à Bienne
- Chocolats de Bienne ou Neuchâtel
- Gâteau du Vully et/ou Nidelkuchen
- Gourde, à remplir à la fontaine

Nous commençons notre circuit par une balade gourmande à travers la vieille ville historique de Bienne. Ce «Nourritour» est une nouvelle offre touristique alliant découverte et dégustation. Nous flânonnons entre les étals du marché et garnissons

notre panier pique-nique de diverses spécialités de la région. Mélange de français, d'allemand, de sucré, de salé: ce parcours est riche en surprises. Une fois la visite en ville terminée, un bateau de croisière nous emmène à l'île Saint-Pierre sur le lac de Bienne, joyau de verdure avec son hôtel du Cloître chargé d'histoire et sa ferme biologique. Autrefois, Rousseau et Goethe appréciaient déjà sa nature idyllique. De la presqu'île, cap sur Neuchâtel avec les bateaux à l'horaire pour se plonger dans le passé millénaire de la cité. Le jeu de piste «Les Chenapans» plaira aux familles: dûment équipés comme de vrais explorateurs urbains, petits et grands arpentent les ruelles de la vieille ville en quête d'objets et de personnalités de la «Belle Époque». Au départ de Neuchâtel, nous rallions le Vully par bateau, avec nos vélos, que la société de navigation LNM transporte gratuitement sur ses lignes des lacs de Neuchâtel et de Morat. Cette région

### NOS CONSEILS

**Confiserie Wodey Suchard, Neuchâtel**  
Confiserie avec un charmant salon de thé et une terrasse en zone piétonne.

**Aux paniers gourmands, Neuchâtel**  
Dans cette épicerie fine, chacun peut composer son panier gourmand avec des produits régionaux.

**Kirchgässli, Biel/Bienne**  
Dans la vieille ville, le Kirchgässli torréfie et affine à la main diverses variétés de noix.

**Hôtel du Cloître, Île Saint-Pierre**  
Cet hôtel historique est le lieu parfait pour explorer l'île et se reposer.

**Romantik Hôtel de l'Ours, Sugiez**  
Cette ancienne maison vigneronne jouxte les vignobles, à quelques pas seulement du lac de Morat.

**Hôtel du Théâtre, Yverdon-les-Bains**  
Le boutique-hôtel accueille ses hôtes dans une bâtisse historique au cœur de la station thermale.

**Hôtel Alpes et Lac, Neuchâtel**  
Cet hôtel central allie le cachet historique du bâtiment à une ambiance résolument moderne.

de randonnée prisée, en amont du lac de Morat, offre des vues époustouflantes sur la chaîne des Alpes, le Jura et la région des trois lacs, ainsi que diverses spécialités culinaires, dont de délicieux plats de poisson et le fameux «gâteau du Vully» à base de pâte levée. Après un détour par la pittoresque petite ville de Morat, nous suivons la route du vignoble aux nombreuses caves et atteignons les fameuses grottes de la Lamberta. Nous regagnons ensuite le lac de Neuchâtel puis virons au sud en direction du canton de Vaud. Tout au long de cette escapade sur les trois lacs, de charmants villages viticoles méritent une halte, notamment Douanne ou Gléresse sur les rives du lac de Bienne, Sugiez, Praz ou Môtiers sur le lac de Morat, Auvrier, Cortaillod ou Concise sur le lac de Neuchâtel. Enfin, délicieux point d'orgue de ce circuit: les belles plages de sable d'Yverdon-les-Bains invitent à la baignade.



© Guillaume Perret

## 2. Circuit: Val-de-Travers

### À déguster en route

- Absinthe – sirop ou spiritueux
- Saucisson sec
- Chocolat
- Taillaule neuchâteloise (brioche)
- Gourde, à remplir aux fontaines

Au fil de la rivière l'Areuse, nous partons à la découverte du Val-de-Travers, le berceau suisse de l'absinthe! Appelé «fée verte», ce breuvage my-

thique à base de la plante éponyme connu un vif succès dans le Paris du XIXe siècle. À Môtiers, la Maison de l'Absinthe dévoile les mystères entourant cet alcool longtemps demeuré interdit. Sur les traces de la «fée verte», notre randonnée se poursuit sur l'itinéraire d'une longueur de 50 kilomètres qui relie Pontarlier en France à Noiraigue. En chemin, distilleries, restaurants et autres établissements invitent à des haltes gourmandes. Difficile de résister! À Noiraigue, nous remplissons notre panier de saucisson et de chocolat avant d'entamer l'ascension menant au cirque rocheux du Creux du Van, un majestueux cirque naturel en forme de fer à cheval, creusé durant des millions d'années par l'érosion de l'eau et de la glace et cerné d'imposan-



© Vincent Bourrut

tes falaises. La randonnée en bas dans la vallée, au fond des gorges sauvages de l'Areuse, est tout aussi époustouflante. Non loin de là, le «Restaurant de la Truite» régale les randonneurs de ses truites de montagne fraîchement préparées. Une fois ragailardis, nous empruntons un sentier à travers les vignes pour parvenir enfin au lac de Neuchâtel, où la journée s'achève en beauté et au calme face au coucher du soleil.

### NOS CONSEILS

**Boutique Goût & Région, Noiraigue**  
Place de la Gare, la boutique propose une sélection de produits régionaux et d'absinthes du Val-de-Travers.

**Jacot Chocolatier, Noiraigue**  
Cette chocolaterie est réputée pour ses irrésistibles assortiments de pralinés et autres douceurs haut de gamme.

**Maison de l'Absinthe, Môtiers**  
Ce musée au cœur du village permet la découverte interactive de l'absinthe sous divers angles.

**Hôtel de l'Aigle, Couvet**  
Cette hostellerie du XVIIIe siècle entièrement rénovée dégage une atmosphère rustique accueillante.

**Hôtel de la Truite, Champ-du-Moulin**  
Un lieu attirant randonneurs et amoureux de la nature par sa situation de rêve au cœur des gorges de l'Areuse.

## 3. Circuit: Chemin des Crêtes du Jura et métairies

### À déguster en route

- Vin de la région: Chasselas, Eil-de-Perdrix, Perdrix blanche
- Chocolat
- Bricelets
- Gruyère d'Alpage AOP
- Gourde, à remplir à la fontaine

Dès Bienne, notre point de départ, nous commençons à stimuler nos papilles: lors d'un «Nourritour», nous dégustons quelques délices locaux, dont un bon vin. Avec plaisir, nous glissons dans notre panier une bouteille de Chasselas, en prévision d'une pause apéritive gourmande. À l'issue d'un confortable trajet en train, nous gagnons ensuite Courtelary, dans le Jura bernois, où nous visitons CHEZ Camille Bloch, le Centre Visiteurs des marques Ragusa et Torino. À l'atelier, un maître chocolatier partage son savoir-faire et nous aide à confectionner notre propre création en chocolat. Après cette douce expérience, nous

entamons l'ascension vers le Chemin des Crêtes qui nous permet d'accéder à un magnifique paysage encore très sauvage. Sur cet itinéraire cycliste ou de randonnée de plusieurs jours, plusieurs métairies traditionnelles invitent à savourer une cuisine de saison à la fois simple et savoureuse. Enfin, nous gravissons le légendaire Chasseral (à 1606 mètres d'altitude) d'où nous nous délectons de la vue inouïe sur les trois lacs et le panorama jurassien. Étant amateurs de grandes randonnées, nous empruntons de là le célèbre Chemin des Crêtes et rejoignons en un jour le restaurant bien nommé La Vue-des-Alpes pour une halte avant de

#### NOS CONSEILS

##### Le Petit coin du Seeland, Bienne

Une oasis de saveurs: cette épicerie fine propose une sélection exclusive de produits locaux.

##### Hôtel-restaurant du Cerf, Sonceboz

Ce charmant hôtel 3 étoiles avec restaurant n'est qu'à dix minutes en voiture de Bienne.

repartir le lendemain pour le Chasseron et la Vallée de Joux réputée pour son fameux fromage à pâte molle, le Vacherin Mont-d'Or.

#### NOS CONSEILS

##### Magasin de produits du terroir de la Maison de la Tête de Moine, Bellelay

La Maison de la Tête de Moine, c'est un musée, une fromagerie et un café, mais aussi une épicerie avec des spécialités locales.

##### Magasin de produits du terroir de la fromagerie des Franches-Montagnes, Le Noirmont

Les visiteurs de la fromagerie peuvent acheter ici des fromages et autres produits régionaux.

##### Aux Couleurs du Terroir, Montfaucon

Restaurant et boutique de produits locaux dans une ancienne ferme rénovée avec goût.

##### Hôtel-restaurant de la Clef, Les Reussilles

La famille Albanese gère ce convivial hôtel-restaurant au centre du village. La bâtisse date de 1781.

##### Maison Wenger, Le Noirmont

Au cœur des Franches-Montagnes, la table du chef Jérémie Desbreaux et de sa partenaire Anaëlle Roze.

##### Gîte Chez Toinette, Saignelégier

Cette maison d'hôtes en lisière de forêt est l'hébergement idéal pour explorer la campagne en famille.

##### Tous en selle

De mai à octobre, dès deux nuits dans le Canton du Jura, bénéficiez d'un bon pour une balade d'une heure à cheval gratuite.



© Guillaume Perret

## 4. Circuit: Le pays de la Tête de Moine AOP

#### À déguster en route

Tête de Moine AOP (fromage)

Fromage des Franches-Montagnes

Bière des Franches-Montagnes

Toetché (gâteau jurassien salé à la crème)

Gourde, à remplir à la fontaine

Un délicieux fromage jurassien nous sert de fil rouge pour ce circuit: la Tête de Moine AOP est un produit typique de la région, riche d'une histoire chargée de secrets et d'anecdotes, comme nous l'apprenons à la «Maison de la Tête de Moine». Ce musée se trouve dans une bâtisse historique de 1768, autrefois une dépendance de l'abbaye de Bellelay. Une exposition interactive nous présente les étapes de transformation, avec les équipements tantôt anciens, tantôt modernes, du lait en crème, beurre et fromage. À l'issue de la visite guidée, nous profitons de la

petite boutique pour garnir notre panier pique-nique de plusieurs spécialités de la région. Nous prenons ensuite la route en direction des Franches-Montagnes. À 1000 mètres d'altitude, elles forment un haut plateau aux paysages doucement vallonnés et largement préservés. Avec ses vastes pâturages et ses forêts de sapins, cette région limitrophe de la France est un vrai paradis pour les amoureux de

la nature et des chevaux. De sublimes étangs invitent à la baignade, à un pique-nique ou à un moment de repos. Parmi eux, l'«Étang de la Gruère», une zone protégée et tourbière au cœur des Franches-Montagnes, est accessible uniquement à pied. C'est l'endroit idéal pour réaliser notre rêve de déguster une rosette de ce fromage artistique-ment enroulée. Après ce plaisir intense, nous mettons le cap sur les fromageries

de Saignelégier et du Noirmont afin de découvrir quelques ultimes secrets du fameux fromage rond. Des producteurs laitiers et fromagers passionnés nous proposent une démonstration de leur artisanat traditionnel. En chemin, nous nous enivrons du parfum des herbes et des fleurs. Ce sont elles qui confèrent à la Tête de Moine son goût typique – et ce depuis plus de huit siècles déjà.

#### NOS CONSEILS

##### Magasin de produits du terroir Aux Prés de chez vous, Porrentruy

Ce magasin dans la vieille ville propose des produits locaux. Ouvert tous les jours.

##### Auberge du Mouton, Porrentruy

Dans la vieille ville historique, cet hôtel restauré avec soin sert dans son restaurant des plats régionaux.

##### Manoir de la Côte-Dieu, Porrentruy

Cet hôtel familial plein de charme dispose d'un superbe jardin avec piscine.



© Quentin Bacchus

## 5. Circuit: Porrentruy, l'Ajoie et ses trésors

#### À déguster en route

Saucisse d'Ajoie IGP

Damassine (eau-de-vie de prune)

Fruits du verger

Bricelés

Gourde, à remplir à la fontaine

Apprécié des randonneurs comme des cyclistes, ce circuit à travers la fertile région de l'Ajoie est largement consacré à l'arboriculture fruitière et à la distillation. Appelée le «verger du Jura», il y pousse, parmi d'innom-

brables vignobles, un prunier devenu rare, le damassinier. Selon la légende, l'arbre aurait été rapporté de Damas par les Croisés, au Moyen Âge. Et si ses fruits peuvent se déguster comme tels, ils servent également à l'élaboration d'un alcool fort. Étant partis de la petite ville historique de Porrentruy, nous faisons halte en chemin pour glisser dans notre panier de pique-nique une bouteille de Damassine, cette fameuse eau-de-vie de prune régionale. Afin d'en apprendre davantage sur ce convoité spiritueux, nous visitons le musée suisse des fruits et de la distillation «Ô Vergers d'Ajoie». Un parcours interactif et sensoriel retrace l'ensemble des étapes de fabrication d'une eau-de-vie, d'un sirop ou d'une confiture, depuis la floraison des vergers jusqu'au palais du consommateur. Et si l'expérience plaît aux adultes, les enfants aussi y trouvent leur compte.

Au fil des sentiers didactiques du musée, nous en profitons pour observer par nous-mêmes la nature dans les vergers. Après la visite du musée, nous partons flâner au gré des charmantes ruelles de la vieille ville médiévale de Porrentruy. Nous découvrons ses belles maisons bourgeoises avec leurs tourelles et leurs cours intérieures imbriquées, des fontaines gazouillantes, un idyllique jardin botanique et le château. Et ce n'est pas tout! Munis d'une clé numérique prêtée par l'office du tourisme, nous suivons le «Circuit secret» et visitons par nos propres moyens certains des endroits et trésors cachés insolites de la cité. En chemin, plusieurs figures historiques prennent vie grâce à des animations son et lumières – dont la «Vouivre», un animal mythique et fantastique qui se nourrit de l'énergie de l'eau. Une expérience palpitante!

# Le rêve d'une médaille à domicile

Le coureur cycliste Simon Pellaud a hâte d'y être. Car c'est chez lui, dans le Bas-Valais, qu'auront lieu les Championnats du monde route UCI en septembre prochain. L'un des moments forts de sa carrière, pour lequel il s'entraîne avec une rigueur absolue.



Simon Pellaud  
Coureur cycliste

Simon Pellaud a déjà avalé des milliers de kilomètres sur les routes valaisannes. Il n'y a pas une seule côte, pas un virage serré, pas un dos-d'âne qui puisse le surprendre. Entre les différentes compétitions internationales, ce coureur cycliste, qui a grandi et vit toujours dans le village de Chemin-Des-sus, dans le Bas-Valais, effectue d'innombrables séances d'entraînement «chez lui». Dès sa plus tendre enfance, le jeune homme de 28 ans enfourchait régulièrement son vélo pour suivre les traces de son grand-père, lui-même fervent cycliste de compétition mais dont la situation financière avait empêché tout espoir de carrière professionnelle.

Le petit-fils, lui, a pu saisir cette chance. Il a été sacré Champion suisse espoirs avant de remporter, l'année dernière, le maillot du meilleur grimpeur lors du Tour de Romandie. Il attend dans quelques mois l'un des plus grands moments de sa carrière: les Championnats du monde route UCI.

En septembre, les meilleurs coureurs cyclistes du monde s'affronteront entre Aigle et Martigny pour remporter une médaille, à seulement sept kilomètres de chez lui. Et il sera au cœur du peloton.

## Un loisir qui a le vent en poupe

Rien que d'y penser, il en a des frissons. «C'est vraiment formidable de pouvoir vivre les championnats du monde à domicile, en terrain conquis, avec des centaines d'amis et de connaissances qui vous acclament au bord de la route», nous confie le Valaisan qui veut être au top le jour J. Malgré les annulations de courses en Europe en raison de la crise du coronavirus, il tient le cap de sa préparation et a, entre autres, effectué un stage d'entraînement en Colombie. Au printemps, les conditions climatiques y sont comparables à celles du mois de septembre en Valais.

C'est ici que Simon passera les mois et semaines de préparation les plus intenses avant les championnats du monde. Dans cet environnement familier, il pourra ainsi simuler au

mieux la compétition, mais aussi «recharger ses batteries à fond» pour le grand jour. Et malgré l'intensité de ses entraînements, il apprécie toujours de sillonner les routes du Valais à vélo. La diversité des itinéraires est unique, des vastes étendues de la vallée du Rhône aux collines des vignobles, en passant par les ascensions vers les cols et les stations de ski. «Je suis très heureux de croiser toujours plus de cyclistes. Le Valais est de plus en plus apprécié des amateurs de la petite reine.»

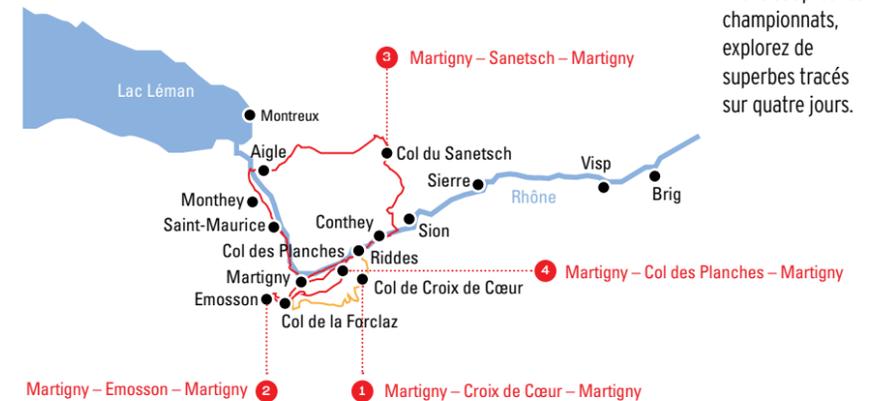
Les Championnats du monde promettent de belles images pour promouvoir cette tendance. Avec un champion du monde valaisan? «Il est permis de rêver. C'est même recommandé», lâche Simon Pellaud. Compte tenu de l'énorme concurrence, il ne perd pas le sens du réalisme. «Si c'est mon jour et que la chance me sourit, rien n'est impossible.»

## Sur les traces des Championnats du monde

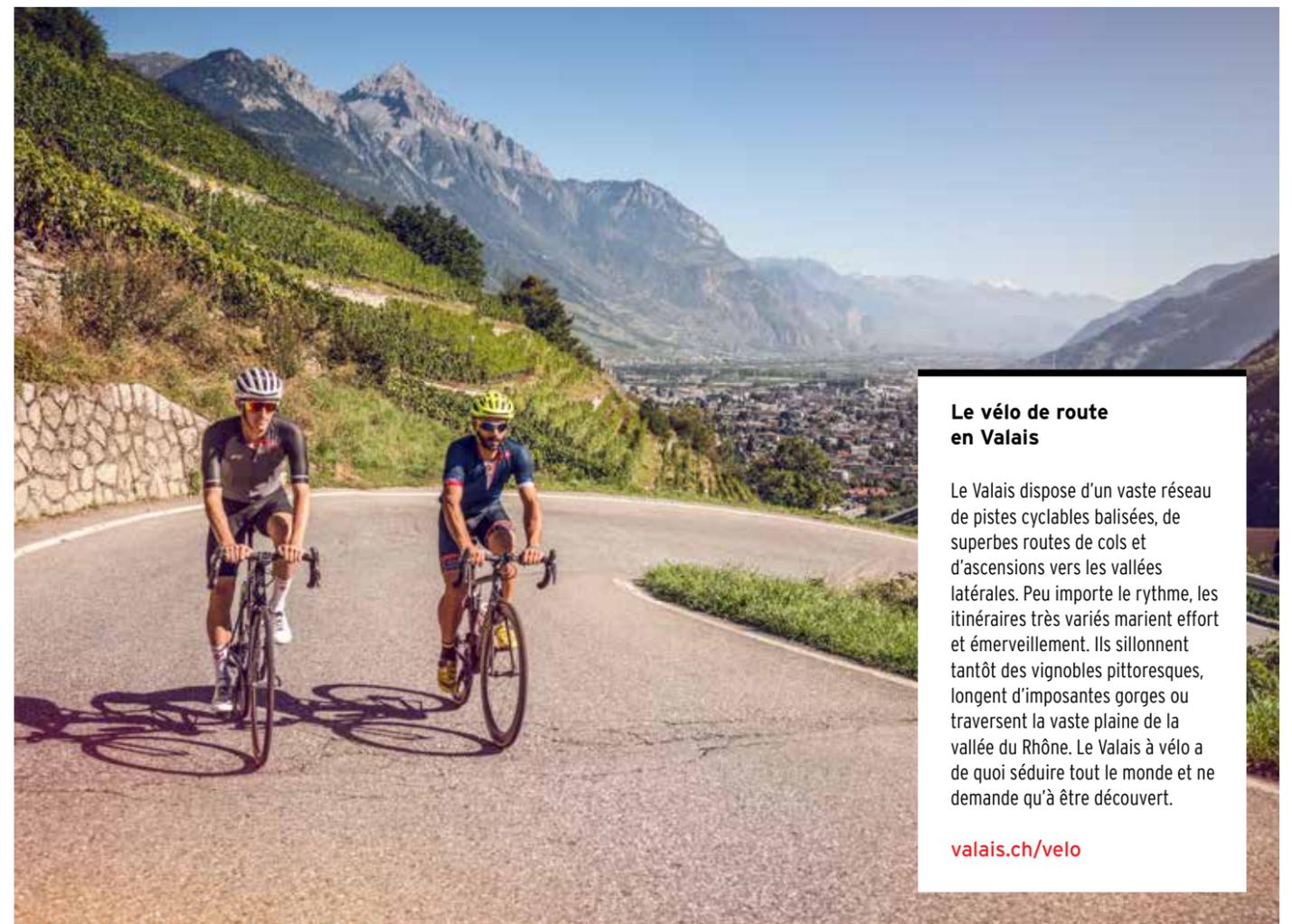
Du 20 au 27 septembre 2020 auront lieu en Valais les Championnats du monde route UCI. Découvrez les plus beaux itinéraires cyclistes depuis Martigny avant ou après l'événement. Des vignobles de la vallée du Rhône jusqu'aux légendaires cols alpins, ce circuit de quatre

jours vous emmène à travers des paysages à couper le souffle (voir la carte). Prestations: 3 nuitées en hôtel 3 ou 4 étoiles / petit-déjeuner compris / road book avec données GPS / service d'assistance téléphonique avant et pendant le séjour. Prix: à partir de CHF 242.- par personne.

[valais.ch/championnatsdumonde-velo](http://valais.ch/championnatsdumonde-velo)  
[valais.ch/aigle-martigny2020](http://valais.ch/aigle-martigny2020)



Avant et après les championnats, explorez de superbes tracés sur quatre jours.



## Le vélo de route en Valais

Le Valais dispose d'un vaste réseau de pistes cyclables balisées, de superbes routes de cols et d'ascensions vers les vallées latérales. Peu importe le rythme, les itinéraires très variés marient effort et émerveillement. Ils sillonnent tantôt des vignobles pittoresques, longent d'imposantes gorges ou traversent la vaste plaine de la vallée du Rhône. Le Valais à vélo a de quoi séduire tout le monde et ne demande qu'à être découvert.

[valais.ch/velo](http://valais.ch/velo)



1

1 Que diriez-vous de profiter de la vue au restaurant de montagne Alpenblick?

2 Randonnée dans le domaine Hannig avec vue splendide sur la chaîne des Mischabels et le plus haut sommet de Suisse (le Dom, 4545 mètres d'altitude).

La région de Saas-Fee/Saastal dans le Haut-Valais promet à tous les amoureux de la nature la bonne formule de vacances, avec des offres parfaites tant pour les familles avec enfants ou adolescents que pour les amateurs d'action ou de défis sportifs.

# Un paradis du plein air



2

La vallée de Saas est vraiment un éden pour les amoureux de la haute montagne: ici, on peut admirer 18 sommets de plus de 4000 mètres, dont le plus haut de Suisse, le Dom, culminant à 4545 mètres. Ces géants des Alpes attirent alpinistes, randonneurs et amateurs de calme. Orientés au sud, les villages de Saas-Fee, Saas-Grund, Saas-Balen et Saas-Almagell jouissent de près de 300 jours d'ensoleillement par an, ce qui en fait le point de départ idéal pour vivre des vacances intenses.

Offrant diverses activités comme l'escalade, l'alpinisme, la course de trail, la randonnée, ou nourrir les marmottes, la région fait figure de paradis alpin du plein air. Les jeunes hôtes peuvent explorer la forêt, découvrir le sentier des contes, faire un rallye photo ou se dépenser sur la piste de luge d'été. Plusieurs chemins de randonnée adaptés aux familles mènent à des aires de barbecue avec une vue inouïe sur les montagnes. À ne pas manquer non plus: le tout nouveau Foxtrail, la chasse au trésor la plus passionnante de Suisse. Et si le beau temps fait défaut, le toboggan de la piscine couverte de l'Aqua Allalin attend les enfants. La vallée de Saas est également réputée pour ses couchers

de soleil spectaculaires. Par le passé, l'écrivain Carl Zuckmayer avait déjà été conquis: «Soudain, on se trouve face à un spectacle comme je n'en ai jamais vu nulle part avant. On se tient à la fin du monde et en même temps à son origine, à son commencement et en son milieu.»

Pour accéder aux sommets depuis les hauteurs de Saas-Fee, le mieux est d'emprunter le Métro alpin, un funiculaire souterrain. Du plateau de Felskinn, il franchit pas moins de 476 m de dénivelé pour rejoindre le Mittelallalin, à environ 3500 m d'altitude. De là-haut, par temps dégagé, il est possible de voir jusqu'à Milan.

En été aussi, les hôtes peuvent se déplacer sans aucun stress avec la SaastalCard. Dès la première nuitée, grâce à cette carte, ils bénéficient d'un accès gratuit à neuf remontées mécaniques durant leur séjour (à l'exception du Métro alpin, remontées mécanique incluses le jour d'arrivée ou de départ). La SaastalCard permet aussi l'utilisation illimitée des cars postaux dans toute la vallée de Saas, de Niedergut jusqu'au lac du barrage de Mattmark (non valable pour les jours d'arrivée et de départ). Sans oublier des réductions sur diverses activités.

## Saastal Adventure Days

8-9 août 2020

Les 8 et 9 août 2020, la destination Saas-Fee / Saastal met en scène sa palette d'offres estivales. En achetant un pass aventure, les hôtes peuvent essayer tout un éventail d'activités et d'attractions: par exemple faire du VTT, un trekking sur le glacier, traverser la gorge alpine, aller au CrossFit, parcourir un semi-marathon, voir des marmottes avec le Murmeli Express ou partir à l'aventure dans la forêt. Les lieux phares du week-end sont les trois centres festival à Saas-Fee, Saas-Grund et Saas-Almagell.

[saas-fee.ch](https://www.saas-fee.ch)



# Randonnées au bord de l'eau

La région Lucerne-Lac des Quatre-Cantons a tout pour séduire les familles. Pourquoi pas par exemple des expériences sportives au bord de l'eau ou en montagne? Ici, il y en a pour tous les goûts. Surtout n'oubliez pas les maillots de bain!

«Avec ses aires de jeux, de grillade et de baignade, le safari familial est un incontournable.»



**A**ncien village de pêcheurs, puis axe commercial et désormais destination touristique de renom mondial, Lucerne est depuis toujours liée à l'eau. En témoignent ses 200 fontaines, sa situation unique sur le lac des Quatre-Cantons et les nombreux cours d'eau alentour. Une vraie région de carte postale. En pédalo, à bord d'un yacht moderne panoramique ou d'un vénérable bateau à vapeur, Lucerne est le point de départ idéal pour des excursions familiales dans le décor lacustre le plus spectaculaire de Suisse. Voici quatre idées palpitantes:

## Idée 1

### La «reine des montagnes»

«Vo Lozärn gäge Wäggis zue» – invariablement, c'est voguant sur ce vieil air populaire que le bateau s'éloigne de la gare de Lucerne en direction de Weggis. De là, le téléphérique monte les visiteurs à Kaltbad, point de départ de nombreuses randonnées pour les familles autour de la «reine des montagnes», le Rigi. Le parcours classique relie Staffel à Kulm (ou inversement), avant de redescendre en train à crémaillère sur Vitznau, où le bateau

attend les randonneurs pour les ramener confortablement à Lucerne.

## Idée 2

### UNESCO Biosphère Entlebuch

De Lucerne, le train emmène aisément à l'UNESCO Biosphère Entlebuch. La randonnée sur le sentier fluvial de l'Emme ou le «sentier énergie» offre une expérience exceptionnelle pour petits et grands: le parcours relie six plateformes didactiques sur les thèmes eau et rivières, lumière et soleil, air et vent, gaz et feu, forêt et bois. Au jardin solaire, les amateurs d'expérimentations peuvent ainsi s'exercer à allumer un feu avec une loupe ou, le long du canal de l'Entlen, mesurer la force de l'eau. Ce chemin est niché dans un paysage fluvial naturel vraiment idyllique.

## Idée 3

### Safari en famille

Un bateau conduit les participants du «safari familial Goldi» de Lucerne à Beckenried, sur la rive sud du lac des Quatre-Cantons. De là, ils montent en téléphérique au Klewenalp où débute une randonnée variée de 90 minutes, facile même avec des enfants en bas âge. La station intermédiaire d'Emmetten est également reliée en télécabine. Les randonneurs repartent là en car postal direction Seelisberg. Un funiculaire permet ici de rejoindre le lac où attend le bateau pour Beckenried ou Lucerne. Pour varier les plaisirs, le parcours du safari est jalonné de diverses aires de jeux et de grillade ainsi que de lieux de baignade.

## Idée 4

### Excursion au lac d'Arni

En un rien de temps, des téléphériques montent randonneurs et épicuriens vers un superbe paysage alpin à 1368 mètres: Arni, site idyllique au cœur des montagnes uranaises et point de départ idéal pour des randonnées, circuits en montagne ou à vélo. Pour ceux préférant la détente, le magnifique lac d'Arni se prête admirablement au repos, à la pêche et aux jeux.

Pour l'aller-retour depuis Lucerne, il est conseillé de prendre le bus régional Tellbus ou le bateau.

Plus d'informations sur ces circuits et autres excursions au bord de l'eau sur [luzern.com/enfantdete](http://luzern.com/enfantdete)

- 1 Randonnée en famille sur le Rigi
- 2 Excursion familiale à la UNESCO Biosphère Entlebuch
- 3 «Safari familial Goldi» au Klewenalp
- 4 Lac d'Arni dans le canton d'Uri

## Forfait Tell-Pass: un billet pour la Suisse centrale

Grâce au forfait Tell-Pass, découvrez la région de loisirs Lucerne-Lac des Quatre-Cantons en toute simplicité: trajets gratuits en bateau, train, bus et sur de nombreuses remontées mécaniques, réductions avantageuses sur plusieurs buts d'excursion de la région. Le forfait Tell-Pass est disponible dès deux jours. Les familles bénéficient d'un prix fixe enfants attractif!

[www.tellpass.ch/fr/](http://www.tellpass.ch/fr/)



© Beat Brechbühl / Luzern Tourismus



© Beat Brechbühl / Luzern Tourismus



© Beat Brechbühl / Luzern Tourismus



© Marcus Gyger / Luzern Tourismus

# Excursion à vélo au pays de Kambly



© Suisse Tourisme

L'Emmental, dans le Canton de Berne, n'est pas seulement la patrie du fromage à trous. Les fameux biscuits de Kambly en sont eux aussi originaires. Le «Tour Découverte Kambly» propose d'en apprendre un peu plus – à vélo traditionnel ou électrique.

Langnau im Emmental est le point de départ et d'arrivée de ce circuit de 30 kilomètres. L'itinéraire balisé suit des routes secondaires, explore des coins méconnus de ce paysage vallonné typique de l'Emmental et offre de magnifiques vues sur les montagnes et les vallées. Vous parvenez à vélo au «Hegenloch», un des plus anciens tunnels de Suisse, puis passez en chemin devant de vieilles fermes fleuries. Derrière Blapbach paissent les paisibles vaches dont le lait sert au fromager local pour la fabrication du beurre des biscuits Kambly. À Trubschachen, vous parvenez enfin au cœur de l'Univers Kambly. C'est ici que se trouve le moulin Haldemann qui produit la farine dont sont faits les fameux Bretzeli Kambly. Le village abrite aussi bien sûr le siège social de Kambly. Pour plus d'informations concernant le Tour Découverte Kambly («Kambly Erlebnis Tour»), rendez-vous sur l'application mobile, téléchargeable gratuitement depuis l'App Store d'iTunes et le Google Play Store. Outre

de passionnantes informations sur l'Emmental, elle fournit en 14 points du circuit des témoignages sur la vie et le travail quotidien des producteurs régionaux des matières premières de Kambly. Le tour se termine par la visite de l'«Univers Kambly» à Trubschachen, où les visiteurs pourront percer les secrets de l'art de la biscuiterie et se désaltérer au Café Kambly.

## Sentier découverte pour les familles

Une attraction supplémentaire attend les visiteurs de tous âges: le «sentier découverte» au village de Trubschachen et la nature environnante. Les explorateurs parcourent 3,5 kilomètres, ponctués de petits défis et d'énigmes à résoudre. L'«Univers Kambly» réserve une petite surprise à chaque participant ayant trouvé le code secret à l'issue du parcours.

### Plus d'informations:

[www.kambly.ch/univers-kambly](http://www.kambly.ch/univers-kambly)  
[www.kambly.ch/sentier-decouverte](http://www.kambly.ch/sentier-decouverte)

## Aux fourneaux avec les maîtres confiseurs de Kambly

Dès que la situation le permettra à nouveau, l'Univers Kambly proposera ses fameux ateliers de pâtisserie pour petits et grands. Les visiteurs créent leurs propres biscuits et percent les secrets de la biscuiterie fine, sous les conseils experts des maîtres confiseurs de Kambly, heureux de partager leurs techniques et savoir-faire. L'inscription est obligatoire.

### Renseignements et inscriptions:

[www.kambly.ch/univers-kambly](http://www.kambly.ch/univers-kambly)



# Plaisirs en famille garantis



La Suisse, paradis des vacances, regorge d'offres variées pour que toute la famille y trouve son compte.

Le label de qualité «Family Destination» distingue les lieux de vacances qui ciblent leurs offres sur les besoins et souhaits des enfants et de leurs accompagnateurs. Voici onze bons plans pour des découvertes en famille.

Autres informations et excursions:  
[MySwitzerland.com/familles](http://MySwitzerland.com/familles)

## 1 Ascona-Locarno Fauconnerie de Locarno

Faucons, aigles, hiboux et vautours en plein vol sont présentés dans un environnement naturel. Alors que les oiseaux tournent au-dessus du public, le fauconnier raconte l'histoire de cet art ancien.



© Maya Rhyner

## 2 Braunwald Sur les traces du nain Bartli

Le nain Bartli vit dans la forêt enchantée de Braunwald. Pour trouver ses lieux de prédilection, il suffit de suivre le chemin et de ne pas perdre sa trace.



© Andrea Badrutt

## 3 Davos Klosters Foxtrail

Le Foxtrail transforme Davos en un terrain de jeu pour toute la famille: pour ne pas perdre la trace du renard, les équipes (de 2 à 6 personnes) doivent déchiffrer des codes en chemin, faire preuve de ruse et découvrir des messages cachés.



© Roger Gruetter

## 4 Engelberg Aire de jeux des contrebandiers & muletiers

La vaste aire de jeux des contrebandiers, sur les rives du Trübsee, est un lieu de découverte créatif où les enfants peuvent se dépenser en toute liberté.

## 5 Savognin Sentier thématique sur la vie à l'alpage

Que devient le lait sur l'alpage? Pourquoi les animaux portent-ils des cloches? Le nouveau sentier thématique sur la vie dans les alpages relie Somtgant à Radons (Savognin) et répond à toutes ces questions et à bien d'autres.

## 6 Toggenburg Sentier de la canopée

À Mogelsberg, dans la région du Toggenburg, le sentier de la canopée propose une expérience naturelle unique, sur 500 mètres, du sol de la forêt jusqu'à la cime des arbres. Une première en Suisse!



© Beat Gamper



© aletscharena.ch / Christian Perret

## 7 Aletsch Arena Expédition sur le glacier d'Aletsch

Le domaine d'Aletsch Arena propose une expédition guidée sur le glacier, accessible également aux familles. Celle-ci requiert six heures pour en explorer sa surface, équivalente à 12 000 terrains de football.



© Etienne Bornet

## 8 Nendaz Randonnée avec la mascotte Cheesy

La petite vache d'Hérens Cheesy, nouvelle mascotte de Nendaz Tourisme, se réjouit de participer à une chasse au trésor passionnante sur le sentier panoramique de 2,5 kilomètres.

## 9 Zuoz L'Express du Parc national

Le Val Trupchun, en Engadine, abrite le Parc national suisse. Ses sentiers de randonnée sont fort appréciés des familles. Un petit train, l'«Express Parc Naziunel», les amène à destination.



© Filip Zuan

## 10 Pontresina Au paradis des bouquetins

Le splendide cadre naturel de Pontresina permet l'observation de la plus importante colonie de bouquetins des Alpes.



© Grächen Tourismus

## 11 Grächen Observation de la faune sauvage

Chamois, marmottes, bouquetins: cette expédition dans le monde montagnard de Grächen saura combler les amis des animaux.

# La Surselva

- une fascinante diversité

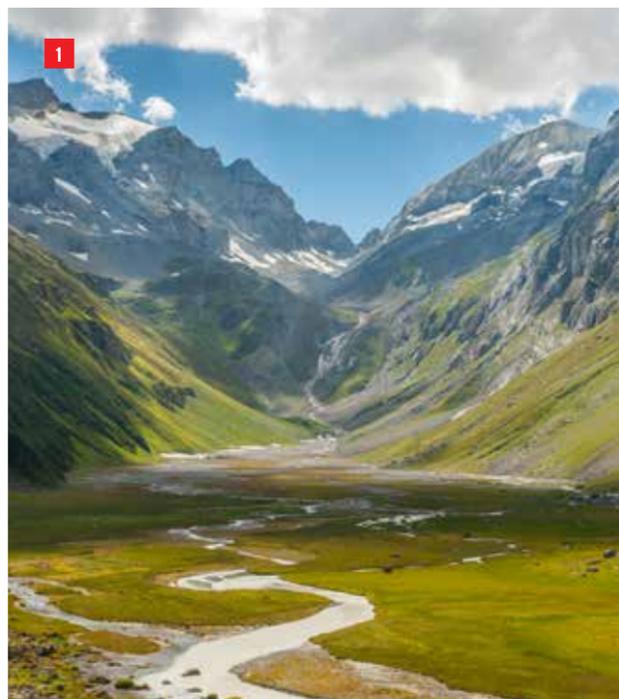
Loin du tourisme de masse et du stress quotidien, la Surselva, connue pour ses domaines skiables de Brigels et Obersaxen Mundaun, allie détente active et calme. D'une beauté unique, la région séduit par ses chemins de randonnée, trails à vélo et offres culturelles variées.

**P**atgific» dit-on en rhéto-roman, ce qui signifie «Va doucement!». La frénésie, c'est pour la plaine – ici, sur les hauteurs de la Surselva, règne la sérénité. Une attitude détendue, à ne pas confondre toutefois avec ennui! Car la destination de vacances au cœur des Alpes, terre d'origine de l'idole du ski Carlo Janka et de l'ex-«Mister Suisse» Renzo Blumenthal, regorge d'atouts. En chaussures de randonnée ou bottes d'équitation, le dépaysement est au rendez-vous à chaque pas.

Plus de 1200 km de chemins de randonnée balisés montent, le long du Rhin antérieur, à ce monde montagnard unique. Outre la spectaculaire Ruinaulta (gorges du Rhin en aval d'Ilanz) et le célèbre haut plateau de la Greina, celui moins connu mais aussi impressionnant du Val Frisal en amont de Brigels mérite une excursion,



© demateo.com



© Surselva Tourismus AG / Mäsi Volken



© Dani Ammann

- 1 Le haut plateau du Val Frisal et son panorama de montagne époustouflant.
- 2 Vététistes pédalant sous le soleil au Val Lumnezia.
- 3 Le Museum Regional Surselva propose de passionnantes expositions et un riche programme événementiel.

sion, de même que les romantiques chutes du Lag da Pigniu. Bon plan: le sommet du Piz Mundaun à 2064 m d'altitude en amont d'Ilanz offre un panorama phénoménal sur la Surselva, le Val Lumnezia (qui accueille en juillet le charmant festival de musique Open Air Lumnezia) et un décor alpin grandiose.

Le dense réseau régional de chemins de randonnée et ses degrés d'exigence variés garantissent à tous d'y trouver leur bonheur: randonneurs d'étapes, familles avec enfants et promeneurs. Et, qui sait, Gian & Giachen, les deux bouquetins désormais célèbres bien au-delà des frontières grisonnes, leur feront peut-être même l'honneur de se montrer.

### Trails à vélo

Courts ou longs, en montée douce ou à fond vers les vallées, les cyclistes se le disent: les trails de la Surselva sont un pur bonheur! Nino Schurter, champion olympique et multiple champion du monde, s'entraîne aussi ici, au Val Lumnezia. Mais la Surselva offre des plaisirs à vélo en dehors des

trails pour champions: seul ou en circuit guidé, chacun peut s'adonner au très tendance gravel bike ou au relaxant vélo électrique. Les Chemins de fer rhétiques, cars postaux et remontées mécaniques transportent les deux-roues vers les lieux les plus reculés.

### Art et culture

L'architecture de la Surselva se caractérise par ses maisons traditionnelles en bois, ses simples granges et imposantes églises. Une bonne vingtaine de châteaux en ruine, dont celui bien conservé de Casti Munt Sogn Gieri près de Waltensburg, témoignent d'une époque où l'Oberland grison formait un important couloir vers les cols de l'Oberalp et du Lukmanier et en direction du sud.

L'ancien et le moderne vont désormais de pair: pour preuve, les étonnants bâtiments des architectes Peter Zumthor (chapelle Sogn Benedetg, Casa d'Angel à Lumbrin) ou Gion Caminada (auberge Ustria Steila à Siat, maison funéraire à Vrin). Après une randonnée à pied

«La Surselva propose des expériences de loisirs pour tous les goûts.»

ou à vélo, les visiteurs se rendant aux musées Regional à Ilanz, Cuort Ligia Grischa à Trun ou à l'événement de musique classique Opera Viva à Obersaxen Mundaun auront le loisir de vérifier – entre art et culture – si l'attitude «Patgific» est une invention moderne ou si cette sérénité est vraiment inhérente à la Surselva et ses habitants.

Plus d'infos sur:  
[surselva.info](http://surselva.info)



# Des joyaux à partager

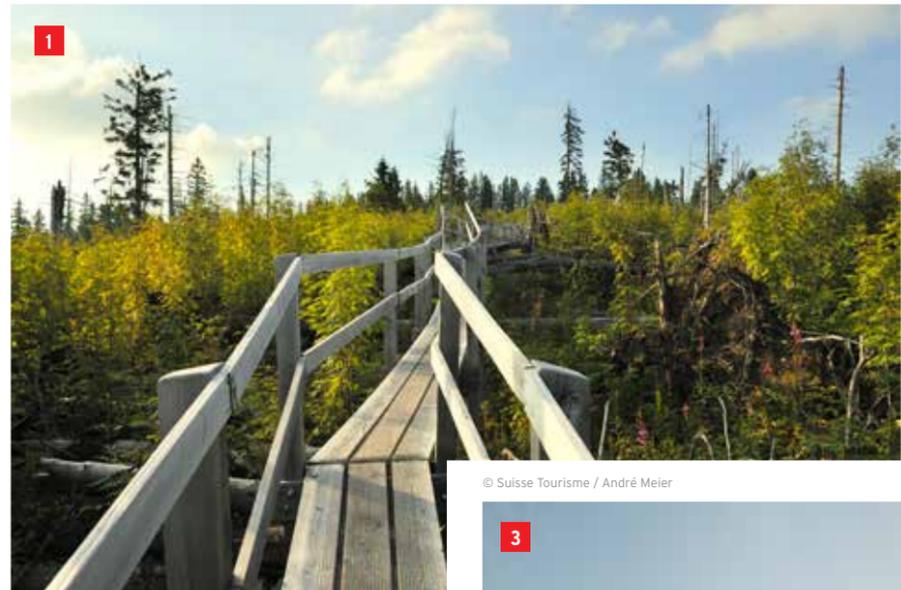
Les parcs suisses sont une invitation à la randonnée, au vélo et à l'évasion. Alliant caractère régional, nature et tradition, ils recèlent mille joyaux qui n'attendent qu'une chose: que l'on vienne les découvrir.

Passer des vacances écoresponsables dans son propre pays est dans l'air du temps. Avec ses 19 parcs, la Suisse offre d'innombrables possibilités de pratiquer une activité de plein air et de laisser son esprit s'évader, tout en découvrant des traditions, des spécialités régionales ainsi que la beauté et les singularités de la faune et de la flore locales.

## Circuit des trois parcs en six jours

Le doux parfum des alpages, des gorges sauvages et mille délices du terroir attendent les visiteurs lors de cette randonnée de six jours à travers les parcs naturels Diemtigtal, Gantrisch et Gruyère Pays-d'Enhaut, dans les cantons de Berne et Fribourg. Le parcours débute dans le village de l'Oberland bernois, Zweisimmen, puis gagne les hauteurs vers le lac Seebergsee dans la réserve naturelle de Spillgarten. Le paysage vallonné, peuplé d'arolles centenaires, est un lieu de force invitant à se recueillir et à faire le plein d'énergie. Le tour se poursuit dans la vallée du Diemtigtal, réputée pour ses belles charpentes des XVIIe et XVIIIe siècles.

Autres temps forts du circuit: excursion de la Grimmialp à Oey via la vallée; randonnée d'altitude du Stockhorn à la région du Gantrisch par le col Leiterenpass; sentier panoramique du Gurnigel jusqu'aux rives du scintillant Lac Noir; ascension du col des Euschels via le vallon de la Brecca ainsi qu'une étape mêlant cul-

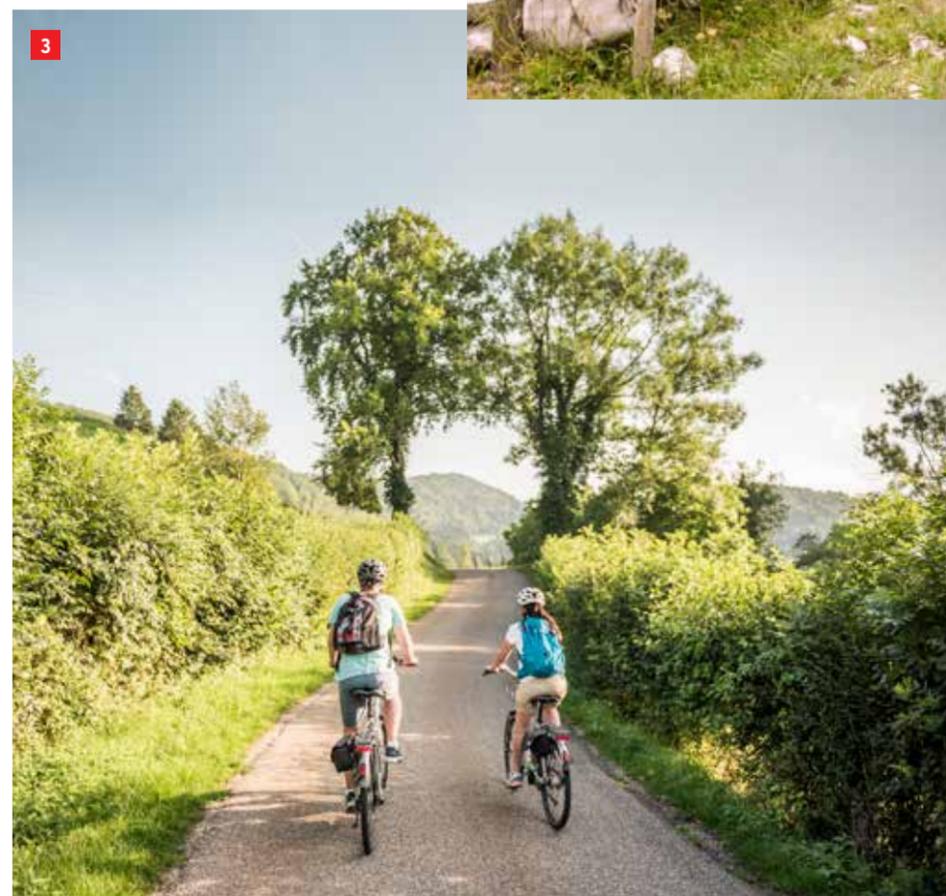


© Suisse Tourisme - OFEV

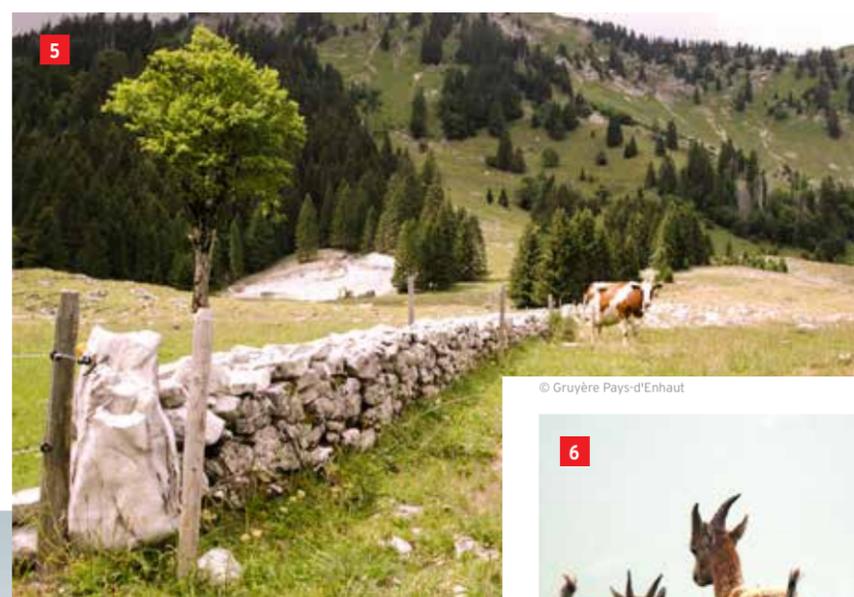


© Naturpark Gantrisch

© Suisse Tourisme / André Meier



© Anne Moscatello



© Gruyère Pays-d'Enhaut



© Martin Wymann

- 1 La passerelle en bois «Gägersteg» dans le Parc naturel Gantrisch.
- 2 Le Lac Noir relie le Parc naturel Gantrisch et le Parc naturel Gruyère Pays-d'Enhaut.
- 3 Paisible balade sur la Route Verte, au cœur du Parc du Doubs.
- 4 Le Lac de Joux au cœur du Parc Jura vaudois.
- 5 Les pâturages boisés du vallon de la Brecca traversés de murs en pierres sèches.
- 6 Colonie de bouquetins dans le Parc naturel Diemtigtal.

ture, nature et plaisir de Jaun jusqu'à Gruyères, où s'achève le voyage.

## À vélo à travers le Parc naturel régional Jura vaudois

Un circuit à vélo de trois jours propose de découvrir le Parc en toute décontraction, le Bike Tour Parc Jura vaudois. Son territoire s'étend du sommet de La Dôle, près de Saint-Cergue, jusqu'à Romainmôtier, célèbre pour son abbatale clunisienne. Dans ce paysage préservé, les pâturages boisés témoignent de l'activité sylvopastorale et de la tradition de la fabrication du Gruyère d'Alpage AOP. Dix-huit chalets d'alpage en produisent, durant l'été.

Dans la région de la Vallée de Joux, en automne et en hiver, les visiteurs peuvent aussi déguster une autre spécialité fromagère ancestrale: le Vacherin Mont-d'Or AOP, vendu traditionnellement dans sa boîte en épicéa. Par ailleurs, de nombreuses auberges et buvettes, disséminées à travers le Parc, permettent de goûter la cuisine locale, dont certaines spécialités labellisées «Produit des parcs suisses».

La région se découvre en trois étapes: le premier tronçon relie Le Sentier à Saint-Cergue jusqu'à Romainmôtier, avant de revenir au point de départ du circuit lors de la troisième journée.

## La Route Verte: un voyage à vélo en pleine nature

De Schaffhouse à Genève en vélo électrique - voici la promesse de La Route Verte qui emmène les fans de nature au cœur des paysages vivants de six parcs naturels. D'une longueur totale de 468 kilomètres, l'itinéraire comporte sept étapes, également réalisables séparément. La carte interactive disponible sur [larouteverte.ch](http://larouteverte.ch) facilite la planification et l'orientation. L'application gratuite des parcs suisses permet également de consulter le parcours en mode hors ligne. Une semaine inoubliable alliant découvertes surprenantes, rencontres chaleureuses et vues à couper le souffle.

L'offre peut être réservée via Eurotrek: [eurotrek.ch/fr](http://eurotrek.ch/fr)

# «Lever le pied» au rythme de la randonnée

Randonner à travers des vallées, forêts et alpages idylliques procure calme et détente. La région de vacances Adelboden - Lenk - Kandersteg abrite de nombreux hideaways pour des séjours régénérants.

Quelque 10 000 kilomètres de chemins de randonnée dans le canton de Berne permettent aux sportifs passionnés, marcheurs pour le plaisir, en famille ou en quête de repos, de s'évader du quotidien. Il y en a pour tous les goûts: des parcours de haute montagne aux doux paysages vallonnés avec vue sur les lacs de Thoune, de Brienz ou de Bienna. Partout se nichent de simples cabanes – refuges parfaits pour se détendre.



1 Les itinéraires de randonnée offrent sans cesse des vues fascinantes.

2 Détente au Parkhotel Bellevue & Spa à Adelboden.

## Familles vraiment bienvenues

La région de villégiature Adelboden - Lenk - Kandersteg regorge de cascades mugissantes, lacs turquoise, prairies luxuriantes et sommets enneigés. Des chemins bien entretenus invitent à la randonnée ou au vélo. Les plus aventureux seront comblés par les circuits d'escalade ou le canyoning. L'agriculture de montagne traditionnelle, avec ses chalets et fromageries d'alpage, imprègne ce paysage. Doté de nombreuses remontées mécaniques et d'une offre bien-être en pleine expansion, Adelboden, village de chalets idyllique à vocation familiale situé au pied du Wildstrubel, compte parmi les destinations de vacances les plus variées de l'Oberland bernois. Les gorges de Choleren, par exemple, équipées de ponts et d'escaliers, offrent un spectac-

le surprenant. Sur près de 100 mètres de longueur, elles sont accessibles depuis Adelboden en une heure de marche environ.

Une autre expérience incontournable de la région est assurément la randonnée de la Gemmi, d'une durée de trois heures et demie. Le passage historique allant de Sunnbüel, dans l'Oberland bernois, au col de la Gemmi en Valais impressionne par son décor de haute montagne et son panorama. Le sentier, bien aménagé,

ne présente ni danger, ni difficulté. En chemin, le restaurant Sunnbüel et l'hôtel de montagne Schwarenbach invitent à faire une pause. Enfin, au col de la Gemmi, à 2314 mètres d'altitude, s'offre une vue plongeante impressionnante sur Loèche-les-Bains. Ceux qui n'ont pas le vertige oseront le court détour vers la plateforme panoramique suspendue dans le vide, près du Berghotel Wildstrubel.

Après une bonne journée de randonnée ou de détente, l'idéal est de

se reposer dans les hôtels bien-être d'Adelboden. Leur offre complète favorise relaxation, santé et équilibre. Autre rendez-vous fort apprécié, le complexe sportif et de loisirs propose entre autres un bowling et un mur d'escalade.

Pour un séjour à moindre coût dans la région, le nouvel hôtel Revier, ouvrant à l'été 2020 à Adelboden, conviendra parfaitement. Renonçant au superflu, comme le minibar ou le téléphone dans les chambres, son

offre se concentre sur l'essentiel. L'établissement, principalement en bois, s'adresse à une clientèle plutôt jeune et urbaine. En soutien à l'artisanat local, les 86 chambres ont été préfabriquées par des constructeurs de bois de la région.

**Plus d'informations sur les hébergements dans la région de villégiature Adelboden - Lenk - Kandersteg sur:**  
[be-welcome.com](http://be-welcome.com)

## Hauts lieux de randonnée à Berne

La plateforme «Made in Bern» a sélectionné les meilleures randonnées du canton. Tours en famille, sentiers thématiques, circuits avec les plus beaux spots photo, panoramas ou expériences: les itinéraires sont classés par thème avec durée, distance, degré de difficulté et dénivelé. Le site fournit aussi des détails sur les offres spécifiques pour les groupes cibles.

[madeinbern.com](http://madeinbern.com)



© Suisse Tourisme/Stefan Tschumi



© Parkhotel Bellevue & Spa Adelboden

# 4 idées pour l'été



© Mike Kaufmann

## 3 Vacances de rêve vers Interlaken

Pas de vacances à la mer? Interlaken vous offre l'alternative parfaite. Des panoramas féériques, sommets imposants, cascades ruisselantes et lacs idylliques vous attendent. Au cœur des montagnes, les lacs de Thoun et Brienz aux tons bleus sublimes ont des airs de Caraïbes. Pagayez sur l'eau étincelante, randonnez à travers les prairies et forêts denses ou promenez-vous sur le rivage. Par sa situation privilégiée, Interlaken est le point de départ idéal pour des expériences nature inoubliables.

[interlaken.ch](http://interlaken.ch)



© Chemins de fer rhétiques / Christoph Benz

## 4 Au Val Poschiavo avec le Bernina Kräuter Express

À bord du Bernina Kräuter Express direction Le Prese, admirez au plus près, dans une voiture panoramique 1re ou 2e classe des Chemins de fer rhétiques, ce patrimoine mondial de l'UNESCO. Plongez dans le monde fascinant des herbes aromatiques du Val Poschiavo. Après un repas de midi 100% local à Le Prese, une visite vous guide à travers les champs d'herbes aromatiques et sites de production de Raselli Erboristeria Biologica. Retour au point de départ avec le Bernina Express l'après-midi ou le lendemain.

[rhb.ch/herbs](http://rhb.ch/herbs)



© Tourismus Rheinfelden / Markus Raub

## 1 Rheinfelden, ville plurielle

Si le Rhin lui a donné son nom, elle doit aux Zähringen sa magnifique vieille ville qui invite à une visite guidée ou juste à flâner. Rheinfelden est aussi une ville de brasseurs: le nouvel «Feldschlösschen Brauwelt» permet aux visiteurs de tirer leur bière à l'un des 25 robinets de la tireuse ou d'explorer le château le plus populaire de Suisse lors d'une visite à thème. Outre la bière, le sel suisse vient aussi d'ici: l'imposant Saldome à Riburg fait découvrir l'histoire de l'«or blanc» - de son extraction à son utilisation.

[tourismus-rheinfelden.ch/fr/](http://tourismus-rheinfelden.ch/fr/)



© Wellnesshotel Stoos

## 2 Wellnesshotel Stoos

Combinez 2 jours de dorlotement avec une expérience fantastique au sommet. Grimpez les 1922 mètres du Fronalpstock à pied ou confortablement en télésiège, puis repensez à votre belle journée tout en vous détendant à l'espace bien-être & Spa de 1100 mètres carrés de l'hôtel 4 étoiles maintes fois primé, Wellnesshotel Stoos.

**Offre «Expérience du sommet d'été»**  
1 nuit à partir de CHF 179.- par pers., avec remontées mécaniques, pension complète, espace bien-être & spa, par ex. en chambre double maison d'hôtes, du 8.6. au 1.11.2020.

[hotel-stoos.ch/fr/](http://hotel-stoos.ch/fr/)

# Séjours au soleil

Les lieux de refuge suisses offrent tout pour une détente parfaite. Car ces hôtels somptueux sont toujours exposés côté soleil. Que ce soit pour savourer un bon vin du vignoble voisin ou partir en randonnée dans la région: les plus belles expériences estivales débutent juste à la porte de l'hôtel.



© Swiss Alps Luxury Lodges sarl/Renato Rossi

## Les Mazots de la Source à Vercorin (VS)

Tout un village de montagne pour hôtel: les romantiques chalets sont disséminés au cœur de la nature valaisanne. Chacune des confortables maisonnettes, au décor unique, est équipée d'un poêle à bois. Avec sa fabuleuse vue sur les sommets alpins et la plaine du Rhône, l'idyllique village hôtelier enchante en toute saison.



© Seehotel Kastanienbaum

## Seehotel Kastanienbaum à Kastanienbaum (LU)

Situation splendide au bord du lac des Quatre-Cantons, ponton privé, parc avec piscine extérieure et accès direct au lac: sur la péninsule de Horwer, le confortable Seehotel Kastanienbaum est le pied-à-terre idéal pour explorer Lucerne toute proche. Après une balade en ville, le spa avec sauna et bain de vapeur offre une détente incomparable.



© Suisse Tourisme

## Domaine de Châteauevieux à Satigny (GE)

Le romantique domaine viticole du XIVe siècle séduit par sa cuisine des plus raffinées. Philippe Chevrier, le propriétaire de ce confortable hôtel au cœur des vignobles genevois, met sa passion et son talent de cuisinier au service de ses hôtes. Les mets exquis et les élégants espaces au charme historique rendent le séjour inoubliable.



© Hotel Chesa Randolina

## Hotel Chesa Randolina à Sils (GR)

Cette ancienne ferme typique de l'Engadine jouit d'un emplacement unique au bord du lac de Sils. Sa conviviale terrasse ensoleillée offre aux hôtes une vue de rêve sur le lac et les montagnes. La plupart des chambres de cet établissement familial de charme sont joliment aménagées en bois d'arolle. Les gourmets apprécient aussi son restaurant labellisé «Goût Mieux».



© Golfhotel Les Hauts de Gstaad

## Golfhotel Les Hauts de Gstaad & Spa à Saanenmöser (BE)

Le Golfhotel, riche en traditions, surplombe Gstaad sur une terrasse ensoleillée. Les chambres fraîchement rénovées, au design alpin élégant, offrent une vue époustouflante sur les montagnes. Ses trois restaurants, l'oasis de bien-être et la piscine couverte sont également des lieux très attrayants.

**Vous trouverez d'autres lieux de refuge sur le site Web:**

[MySwitzerland.com/hideaways](http://MySwitzerland.com/hideaways)



**Sunstar**  
SWISS HOTEL COLLECTION

SANS BAGAGES

# Vacances de randonnées

D'UN HÔTEL À L'AUTRE

Lors de nos randonnées de 4 ou 7 nuits dans les **GRISONS**, des panoramas spectaculaires et une faune et une flore variées vous attendent. Partez en randonnée et déplacez-vous d'un hôtel à l'autre sans vous faire de souci, nous nous chargeons de transporter vos bagages.

INDIVIDUEL

## Circuit de randonnée dans les Grisons

KLOSTERS - AROSA - LENZERHEIDE

**27.06. - 09.10.2020**

**Circuit 4 nuits à partir de CHF 820.-**

*(Arrivée le dimanche)*

**Circuit 7 nuits**

**à partir de CHF 1'260.-**

*(Arrivée le samedi)*

Tous les prix s'entendent par personne en demi-pension avec transport des bagages et ticket de train CFF pour l'aller-retour au départ/à destination de votre lieu de résidence en Suisse, en deuxième classe.

**Réservation** Sunstar Swiss Hotel Collection • 0800 611 611 • reservation@sunstar.ch • sunstar.ch/randonnee