



Suisse.
tout naturellement.

Sauvage depuis 1914.

Edition spéciale centenaire du Parc National Suisse.

MySwitzerland.com/nature

Jeu-concours:
Gagnez un séjour
dans le Parc National
Suisse. Voir au dos.

Présenté par





«Allegra» et bienvenue!

Le plus ancien parc national d'Europe centrale a vu le jour il y a 100 ans, le 1^{er} août 1914. Cet événement historique, nous le devons à quelques pionniers animés d'une vision au long cours, qui, en avance sur leur temps, avaient compris l'intérêt de préserver le cadre de vie de notre faune et de notre flore. Le résultat du travail de ces précurseurs, c'est un lieu dans lequel la nature est libre d'évoluer à sa guise. Un lieu qui nous ouvre les yeux sur les petits et grands miracles du monde du vivant. En fêtant les 100 ans du Parc National Suisse, nous nous engageons à redoubler de soins envers l'environnement de notre beau pays. Dix-neuf autres parcs se consacrent aujourd'hui à préserver les espaces naturels, sensibiliser les visiteurs et leur faire apprécier la beauté du monde qui nous entoure. En cette année du centenaire, nous sommes heureux de vous inviter à venir redécouvrir la nature, la vivre et l'apprécier. Venez fêter les 100 ans du Parc National Suisse: nous vous attendons!

Heinrich Haller
Directeur Parc National Suisse

Jürg Schmid
Directeur Suisse Tourisme



Balade avec GPS.

Le guide GPS iWebPark vous fournit mille informations passionnantes sur votre rando pour vous faire profiter à fond de votre visite. 800 points info, profils, cartes et sentiers à thème vous permettent de faire connaissance avec la faune et la flore du Parc National. Téléchargez le guide iWebPark sur votre smartphone ou empruntez un appareil à l'accueil du parc.

Cent ans de nature à l'état pur.

En 1914, une poignée de visionnaires fondait le premier parc national des Alpes à côté de Zernez. Depuis, la nature a 170 km² pour se développer à l'abri de l'homme. D'innombrables espèces animales et végétaux de montagne rares prospèrent ainsi au cœur de cette réserve naturelle. Et cela fait cent ans que cela dure.

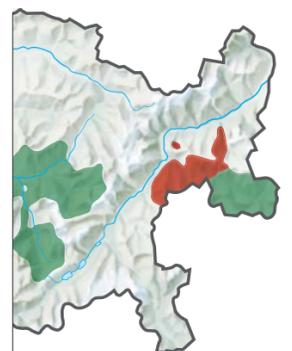
Si la protection de l'environnement est aujourd'hui une évidence, le mot «parc national» ne faisait pas partie du vocabulaire de nos aïeux. Le projet de création de réserve était donc visionnaire, pour ne pas dire révolutionnaire. Les naturalistes Fritz et Paul Sarasin, Carl Schröter et Steivan Brunies se donnèrent pour but de sauver les espèces animales et végétales originaires du col de l'Ofen et de ses vallons latéraux, de promouvoir la recherche dans ce laboratoire à ciel ouvert et de sensibiliser l'opinion publique. Le 1^{er} août 1914 fut ainsi officiellement fondé le Parc National Suisse. Cent ans plus tard, les cinq communes de Zernez, S-chanf, Scuol, Val Müstair et Lavin donnent à la Confédération – le parc est placé sous son patronage – quelque 170 km² de terres à bail, l'équivalent en superficie des deux tiers du canton de Genève.

On touche avec les yeux!

La réserve naturelle du parc permet à la faune et à la flore de s'épanouir librement, à l'abri de toute influence humaine. La chasse et l'abattage des arbres y sont prohibés. Les visiteurs (plus de 100 000 par an) ne peuvent s'éloigner des chemins balisés et des zones de pique-nique, ni faire de feu, camper, cueillir des plantes ou prélever des cailloux. L'accès est interdit aux chiens. Le parc, dont l'altitude oscille entre 1400 et 3200 mètres, abrite plusieurs milliers d'espèces animales et végétales, dont certaines extrêmement rares ou qui s'étaient éteintes dans les Alpes, comme le gypaète barbu. L'entrée au parc est gratuite. Les pages suivantes vous renseigneront sur les choses à voir et à faire.



100 ans de nature authentique



1914 Fondation du Parc National Suisse. Son premier gardien-chef est un Engadinois, Steivan Brunies.

2000 Rattachement au parc du plateau lacustre de Macun.

2007 Lâchage du dernier des 26 gypaètes barbus de la station d'élevage (début: 1991).

1968 Ouverture de la Maison du Parc National à Zernez.

2008 Inauguration officielle du nouveau centre du Parc National à Zernez.

Le Parc National en bref:

Date de fondation:
1^{er} août 1914
Superficie:
170 km²
Chemins de randonnée balisés:
80 km
Nombre de visiteurs par an:
100 000 à 150 000
Point culminant:
Piz Pisoc (3173 m)

■ Parc National Suisse
■ Parc naturel régional

Agenda des manifestations en 2014.

11 juillet-16 août
Zernez

Théâtre en plein air.

La pièce «Laina Viva» vous fait remonter à la période de la fondation du Parc National, quand les amitiés se faisaient et se défaisaient en Basse-Engadine.

→ www.lainaviva.ch



11 juillet-16 août
Zernez

Offre théâtre + restaurant.

Combinez votre soirée théâtre avec la découverte de la gastronomie d'Engadine: deux restaurants vous proposent des menus spéciaux avec transfert jusqu'au théâtre, boisson de bienvenue et présentation de la pièce.

→ www.lainaviva.ch

1^{er} août
Zernez

LA FESTA.

Le 1^{er} août, le Parc National Suisse entamera son deuxième siècle d'existence. Animations pour petits et grands, visite de la ministre de l'Environnement et autres surprises.

→ www.nationalpark.ch



Mars-octobre 2014
Toute la Suisse

Tournée nationale.

Venez découvrir la vie sauvage dans un cadre insolite: 16 centres commerciaux Coop à travers toute la Suisse vous présentent 30 animaux du Parc National Suisse.

→ www.nationalpark.ch



2014
Zernez

Expo du centenaire.

Pionniers, visionnaires, gardes, chercheurs... ce sont ces personnalités pleines d'ardeur et de ténacité qui ont fait du Parc National ce qu'il est aujourd'hui. L'exposition du centenaire leur rend hommage et présente les différentes facettes de leur engagement.

→ www.nationalparkzentrum.ch



③

②



Un atlas pour son anniversaire.

L'Atlas du Parc National Suisse retrace un siècle d'histoire naturelle à travers ses cartes. Ses doubles pages thématiques couvrent les domaines les plus divers de la connaissance et permettent divers croisements. L'extension numérique est une application interactive contenant des animations et permettant les mises à jour. Allemand/français, 248 pages, grand format, CHF 69.--.

www.atlasnationalpark.ch

Commande: info@nationalpark.ch

Excursion en famille

① Vous reprendrez bien un peu de vue?

Petite rando découverte de deux heures, excursion en famille ou safari de plusieurs heures, les guides du Parc National savent vous faire découvrir cet univers fascinant sous toutes ses facettes. La rando pour petits et grands Natur(g)WUNDER est organisée en dehors du périmètre protégé, ce qui permet aux enfants de jouer à l'écart du chemin sans se faire gronder! Elle vous permettra tout de même de jeter un œil sur le parc. Inscriptions jusqu'à la veille au soir au 081 851 41 41.

www.nationalpark.ch

Chamanna Cluozza

② Une nuit inoubliable en refuge.

Si vous avez toujours voulu passer une nuit dans un cadre sauvage et admirer le ciel étoilé sans la moindre pollution lumineuse, vous êtes à la bonne adresse. La Chamanna Cluozza est un petit refuge convivial qui vous permet de passer une nuit pas comme les autres. Au cœur d'une forêt de mélèzes du Val Cluozza, vous y serez accueilli par les gardiens Marlies et Jürg Martig, jamais à court d'idées pour vous faire passer un séjour inoubliable. La randonnée qui mène au refuge, lui-même point de départ idéal pour des marches plus longues à travers le parc, dure trois heures depuis Zernez: juste de quoi se mettre en jambes! Réservations: 081 856 12 35 ou info@cluozza.ch.

www.cluozza.ch

Val Trupchun

③ Au rendez-vous des cerfs.

Quel spectacle! Le Val Trupchun, célèbre vallon latéral de l'Inn près de S-chanf (Haute-Engadine), accueille tous les ans plus de 200 cerfs rouges en période de rut (septembre). Leur brame résonne dans toute la vallée, attirant les randonneurs. Particulièrement fleuri de juin à août, le Val Trupchun est un vrai sanctuaire de biodiversité: on peut y admirer chamois, bouquetins, chevreuils, marmottes, renards, aigles royaux et, avec un peu de chance, le fameux gypaète barbu. Pas étonnant que cette randonnée sans grande déclivité fasse le bonheur des amoureux de la faune et de la flore et soit l'une des plus appréciées du Parc National.

www.nationalpark.ch



5

6



7



Tout le parc sous un même toit.

Les fondateurs du Parc National tenaient à informer l'opinion publique du développement du site et de la nature. C'est la vocation des cinq salles d'exposition du centre du Parc, à Zernez, un endroit voué à la découverte et à la fascination. Faune, flore, nature, histoire et même architecture... le Parc National n'aura bientôt plus aucun secret pour vous.



Chemin des enfants

4 Découvrir l'invisible.

Ouvrez grand les yeux et les oreilles: une randonnée riche en sensations attend les familles prêtes à marcher de l'aire de stationnement n° 1 vers l'Hotel Il Fuorn en suivant la route du col de l'Ofen. Dix personnages viendront leur raconter leur histoire, comme Steivan Brunies, cofondateur du parc, une chercheuse, des nains, un cerf rouge, des marmottes ou un pic épeiche. Chaque intervention est signalée par le chant du coucou sur la tablette numérique et vous invite à observer et échanger en famille. Un livret illustré et un CD permettant de réécouter les histoires à la maison sont disponibles à l'accueil du Parc National.

www.nationalpark.ch

Senda da l'uors

5 Sentier de l'ours dans le Val S-charl.

Depuis que l'ours a fait son grand retour en Suisse, en 2005, on n'arrête plus de parler de lui! C'est dans le Val S-charl qu'a été abattu le dernier ours suisse en 1904. À un jet de pierre de cet endroit funeste, un sentier découverte et une exposition vous diront tout sur les mœurs de ce sympathique plantigrade et le comportement à adopter si vous en croisez un. Neuf stations interactives permettent aux amis de la nature, grands et petits, de tout savoir sur l'ours brun. L'exposition est consacrée à la relation délicate entre l'homme et l'animal, d'hier à aujourd'hui, et montre notamment comment les deux espèces peuvent vivre en paix.

www.nationalpark.ch

Margunet

6 Le col de l'Ofen aux premières loges.

Cette magnifique randonnée d'une demi-journée au départ du Stabelchod est un classique. Appelée «chemin du gypaète barbu», elle traverse une forêt de pins de montagne et permet de découvrir une faune et une flore uniques. Le Margunet, point culminant à 2328 m, offre un splendide point de vue panoramique sur toute la région du col de l'Ofen ainsi que le Munt la Schera. C'est ici que de 1991 à 2007 ont été relâchés 26 gypaètes barbues. Avec un peu de chance, vous verrez ce superbe rapace diurne planer majestueusement sous vos yeux.

www.nationalpark.ch

Plateau lacustre de Macun

7 Le Loch Ness du Parc National.

Le fascinant cirque glaciaire du plateau lacustre de Macun comporte pas moins de 23 petits lacs, dont le «lai dal Dragun», qui abriterait, dit-on, le célèbre dragon de Macun. La randonnée d'altitude n'est certes pas à la portée de tous (mieux vaut avoir le pied sûr et ne pas être sujet au vertige) mais les marcheurs téméraires seront récompensés: la vue qui s'offre au sommet du Munt Baselgia, qui surplombe Zernez et le plateau lacustre, est tout simplement renversante. Macun signifie «bouquetin» en romanche: avec un peu de chance, vous pourrez observer cet animal emblème des Grisons, qui s'est réinstallé ici au XX^e siècle, en train de brouter, d'escalader la roche ou de ruminer...

www.nationalpark.ch

Marmottes

Survie, mode d'emploi.

Comment les marmottes passent-elles l'hiver?

Elles hibernent, dans un état situé entre la vie et la mort. Les marmottes sont les championnes incontestées des économies d'énergie: c'est ce qui leur permet de survivre sans manger ni boire de la fin septembre à la mi-avril.

Comment font-elles pour réduire leur métabolisme?

Pour réduire sa consommation d'énergie au minimum, la marmotte fait baisser sa température corporelle jusqu'à moins de 5°C et ne respire plus que deux fois par minute. Le pouls, quant à lui, passe de 100 à quelques battements de cœur par minute. Les organes comme le foie ou les reins se contractent de 30%.

Mais la consommation n'est pas nulle?

Une marmotte adulte en hibernation consomme environ 4g de graisse par jour, soit près d'un kilo en 200 jours. La marmotte forme de la graisse brune et blanche. La brune, située au niveau des épaules et du cou, sert à réchauffer le corps pendant l'hibernation.

Comment la marmotte fait-elle pour accumuler autant de graisse?

Elle se nourrit de préférence de trèfle alpin, qui contient de précieux acides linoléiques. Meilleure est son alimentation, meilleure sera la graisse et donc ses chances de survie.

À quoi ressemble sa vie sociale?

Les marmottes vivent en famille: un mâle, une femelle et plusieurs petits. Tous hibernent ensemble jusqu'à la mi-avril. La gestation dure 34 jours et la femelle met bas de deux à six marmottons, qui naissent sans poils, aveugles et sourds.

Où peut-on en voir dans le Parc National?

Notamment dans le Val Trupchun, sur le Grimmel ou le Stabelchod.



Les Grisons: région de vacances et paradis naturel.

Dans les Grisons, canton qui abrite le Parc National, la nature est reine: sur une superficie de 7106 km², on ne compte que 190 000 habitants, mais pas moins de 3000 montagnes, 615 lacs pour se baigner et 750 hôtels, du plus rustique au plus luxueux. Autant d'invitations à prendre le temps de découvrir la nature et se laisser envoûter par sa beauté.

Haute-Engadine

Un paysage de livre d'images.

De vastes forêts d'aroles et de mélèzes, de pittoresques vallons et une nature sauvage et intacte, avec ses lacs et ses glaciers... bienvenue en Haute-Engadine, l'une des plus belles régions de montagne de Suisse. Le haut plateau situé à 1800 m jouit d'un climat agréable et est réputé pour ses activités de plein air: randonnée d'altitude dans un cadre majestueux, sentiers thématiques à parcourir en famille, circuits pour VTT spectaculaires ou trajet à bord des Chemins de fer rhétiques sur la célèbre ligne Albula-Bernina, classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO.



Vue magnifique et mythique depuis le Muottas Muragl sur la station de St-Moritz et le plateau lacustre de Haute-Engadine.

Basse-Engadine/ Val Müstair

Nature, culture et aventure.

Avec leurs paysages préservés «certifiés Parc National», la Basse-Engadine et le Val Müstair semblent avoir été créés pour les séjours sport et détente. Mille découvertes vous y attendent: petits villages traditionnels aux maisons ornées, patrimoine romanche aux coutumes et traditions issues de la vie rurale, splendide château de Tarasp, premiers bains romano-irlandais de Suisse à Engadin Bad Scuol, shopping hors-taxes à Samnaun, sans oublier bien sûr deux sites classés par l'UNESCO: le couvent Saint-Jean-des-Sœurs à Müstair et la Biosfera Val Müstair/Parc Naziunal.



Pittoresque place du village de Scuol, avec sa grande fontaine et les superbes demeures traditionnelles de l'Engadine (XVII^e et XVIII^e s.).

Réservez maintenant!
081 856 13 00

Le cadeau d'anniversaire est pour vous!

Profitez des offres anniversaire que vous réservent les hôtels situés à Engadine St. Moritz et Engadine Scuol Samnaun Val Müstair. Vous pourrez réserver vos places pour la pièce en plein air «Laina Viva» en même temps que votre chambre. Ces offres sont disponibles de l'auberge de jeunesse jusqu'à l'hôtel cinq étoiles. Infos et réservations sur www.engadin.stmoritz.ch ou www.engadin.com

2 nuits à partir
de CHF 183.-*

- Séjour de deux nuits avec petit déjeuner
- Entrée au centre visiteurs du Parc National
- Accès aux remontées mécaniques de votre station
- Remise de 50% sur les remontées mécaniques de la station partenaire
- Transports publics de Haute et Basse-Engadine et de Val Müstair gratuits jusqu'à Mals et Nauders

4 nuits à partir
de CHF 361.-*

- Séjour de quatre nuits avec petit déjeuner
- Entrée au centre visiteurs du Parc National
- Accès aux remontées mécaniques de votre station
- Remise de 50% sur les remontées mécaniques de la station partenaire
- Transports publics de Haute et Basse-Engadine et de Val Müstair gratuits jusqu'à Mals et Nauders

*Prix par personne en chambre double, hôtel*** en basse saison
Offre valable du 1^{er} mai au 31 octobre 2014
Haute saison du 14 juillet au 16 août 2014

graubünden
Les Grisons, la Région
touristique no 1 de la Suisse.

→ www.graubuenden.ch
081 254 24 24

ENGADIN
St. Moritz

→ www.engadin.stmoritz.ch
081 830 00 01

Région Parc National Suisse
Scuol Val Müstair Samnaun

→ www.engadin.com
081 861 88 00



La Suisse, pays des parcs.

Un beau paysage ne suffit pas à faire un parc suisse. Pour se voir décerner le très convoité label «Parcs suisses» de l'Office fédéral de l'environnement (OFEV), il faut un cadre unique, une culture vivante, une économie durable et une population soucieuse de préserver son précieux patrimoine.

Montagnes, prairies, marais et autres trésors.

Un parc d'importance nationale se distingue avant tout par l'authenticité de ses paysages: diversité des forêts, lacs et cours d'eau, rareté des milieux naturels – marais, zones alluviales, prairies sèches – et beauté des sites, comme les crêtes du Jura argovien ou les pittoresques tourbières du Parc naturel régional Gantrisch. Les zones centrales des parcs naturels périurbains et des parcs nationaux doivent permettre à la nature d'évoluer librement: le biotope est préservé, les espèces rares, protégées.

Diversité naturelle et culturelle.

Les parcs naturels régionaux se distinguent par leurs paysages ruraux traditionnels, leurs villages préservés et leurs coutumes ancestrales. Ces sites forment la toile de fond authentique de fêtes populaires et de marchés rustiques, d'histoires et de légendes. Ils permettent de s'immerger dans la diversité culturelle de la Suisse dans un décor unique.



Valeur ajoutée: la durabilité.

La population des parcs a conscience de la valeur de son environnement. C'est pourquoi elle a fait le choix d'une économie durable: les ressources locales sont exploitées de façon raisonnée et les produits issus du parc – des spécialités très recherchées, le plus souvent – sont transformés au sein de la région. Hôtellerie et restauration jouent un rôle essentiel dans les parcs: l'accueil des visiteurs en quête de nature et d'authenticité, partisans d'un tourisme doux, constitue un important potentiel.

Education et sensibilisation.

Les parcs suisses constituent de véritables mines de trésors naturels et culturels. Ils se prêtent donc bien à la transmission du savoir et à la sensibilisation du grand public. Randonnées avec guide, chemins thématiques et sentiers découverte sont très appréciés, comme les activités pédagogiques pour les écoles, des excursions pour enfants jusqu'aux missions de terrain et classes vertes.



Réseau des parcs suisses
→ www.paerke.ch
031 381 10 71

Office fédéral de l'environnement
→ www.parcs-suisse.ch
031 322 93 11



Appli Parcs suisses.
Cette appli vous fait découvrir toute la diversité des parcs suisses. Elle vous emmène sur les plus beaux chemins de randonnée de nos 20 parcs et vous signale les pépites culturelles et gastronomiques de chaque site. À télécharger sur l'App Store et Google Play.



1 Parc Jura vaudois

Village médiéval de Romainmôtier, sur le lac de Joux, randonnées dans de paisibles forêts et de splendides alpages... le Parc Jura vaudois sait enchanter ses visiteurs à chaque pas.



→ www.parcjuravaudois.ch
022 366 51 70



2 Parc du Doubs

Au pays du cheval franches-montagnes, ce parc offre aux randonneurs un contact authentique avec la nature. La féerie de la rivière s'étend jusqu'aux villes de La Chaux-de-Fonds et du Locle (Patrimoine mondial).



→ www.parcdoubs.ch
032 420 46 70



3 Parc régional Chasseral

Avec ses prairies, ses vignes, ses hauts plateaux et ses gorges sauvages, le Parc régional Chasseral est très varié. Il offre une vue à couper le souffle sur la chaîne des Alpes.



→ www.parcchasseral.ch
032 942 39 49



4 Parc naturel Thal

Cette vallée riche en sensations possède des gorges encaissées, des sommets ensoleillés, une faune et une flore rares, une culture vivante, des châteaux et un riche passé industriel.



→ www.naturparkthal.ch
062 386 12 30



5 Parc naturel du Jura argovien

Petites collines, falaises escarpées et cerisiers en fleur: la région située entre Zürich et Bâle regorge de beautés naturelles, mais aussi de trésors gastronomiques et géologiques.



→ www.jurapark-aargau.ch
062 877 15 04



8 Parc naturel Gantrisch
Forêts à perte de vue et gorges encaissées... Venez observer les chamois, goûter aux spécialités régionales et parcourir les chemins avec vue sur les Alpes bernoises.

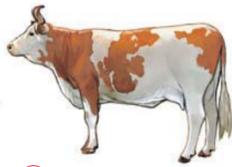


→ www.gantrisch.ch
031 808 00 20

6 Parc naturel Schaffhouse
Ces vastes champs, prairies sèches, grandes forêts, vignes et bords du Rhin, avec leurs paysages uniques, sont un endroit idéal pour les randonnées à pied ou à VTT avec étapes gourmandes.



→ www.naturpark-schaffhausen.ch
058 934 55 79



9 Parc naturel Diemtigtal
Un petit bijou aux grandes ambitions: le Diemtigtal, vallée rustique longue de 16 km seulement, peut s'enorgueillir du Prix Wakker et du label de qualité «Familles bienvenues».



→ www.diemtigtal.ch
033 681 26 06



13 Parc naturel Pfyng-Finges
Des coulées de boue et l'impétueux Rhône ont façonné ce paysage varié avec ses vallons romantiques, ses charmants villages de montagne et son vignoble réputé.



→ www.pfyng-finges.ch
027 452 60 60



17 Parc naturel Beverin
Quatre vallées, deux cultures et un parc réputé pour les gorges de la Viamala, ses villages préservés, ses jolies églises, ses lacs à l'eau limpide et les fiers bouquetins du Piz Beverin (2998 m).



→ www.naturpark-beverin.ch
081 650 70 10

11 Wildnispark Zürich Sihlwald
Aux portes de Zürich, la forêt de Sihlwald est le premier parc naturel périurbain. Venez découvrir ce cadre intact et observer les animaux sauvages du Langenberg, qui vivent pratiquement en liberté.



→ www.wildnispark.ch
044 722 55 22



14 Parc naturel de la Vallée de Binn
Des villages et hameaux bien préservés, des roches rares, une espèce unique de tulipe sauvage au monde et plusieurs restaurants gastronomiques: il y a tant à découvrir dans ce parc naturel.



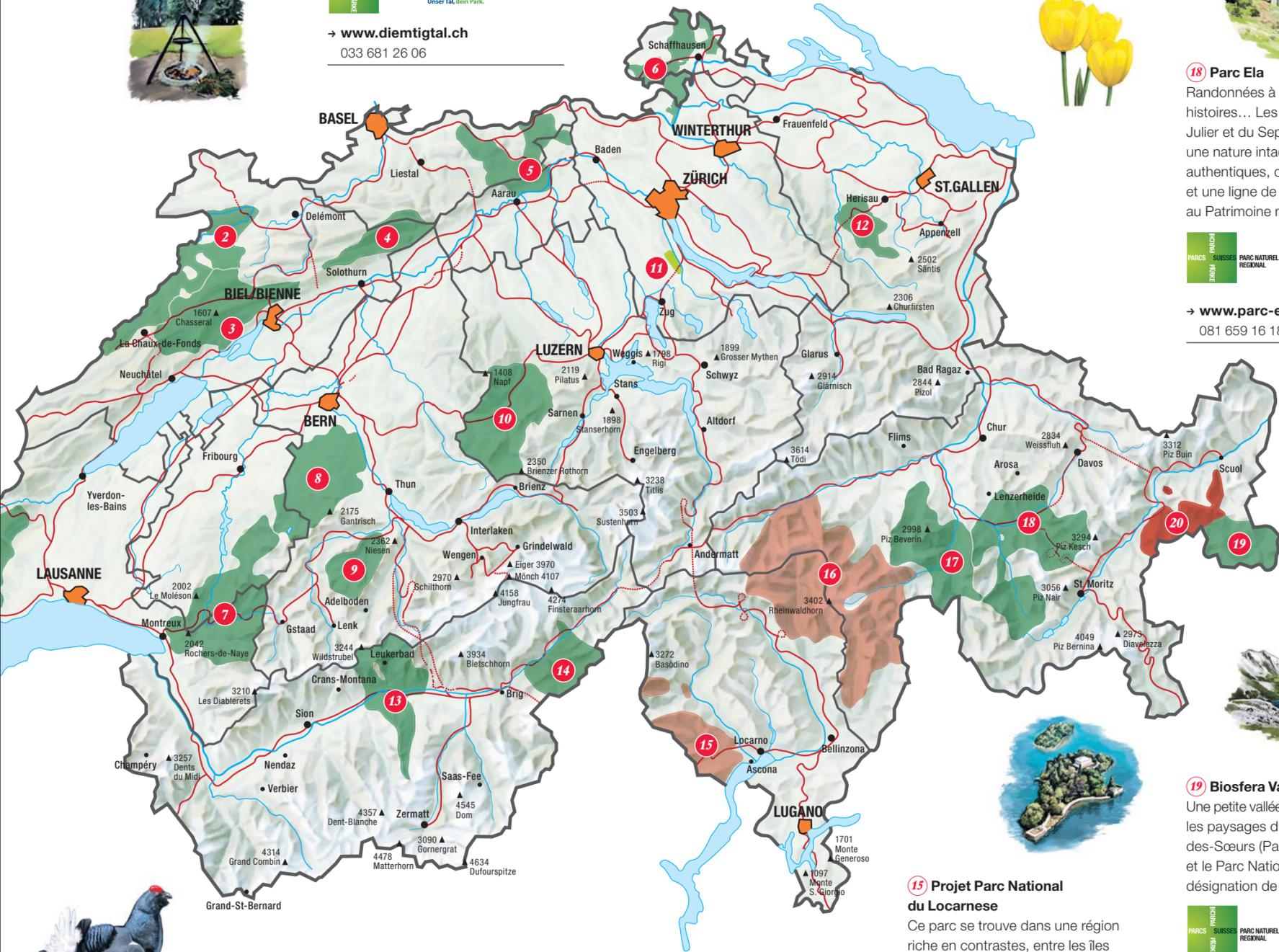
→ www.landschaftspark-binntal.ch
027 971 50 50



18 Parc Ela
Randonnées à thème et belles histoires... Les cols de l'Albula, du Julier et du Septimer réunissent une nature intacte et des villages authentiques, de fières forteresses et une ligne de chemin de fer classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO.



→ www.parc-ela.ch
081 659 16 18



7 Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut
Bienvenue dans le berceau du Gruyère AOP et de L'Etivaz AOP: la randonnée dans cette région idyllique permet de découvrir les alpages où est produit le lait qui leur donne leur goût inimitable.



→ www.gruyerepaysdenhaut.ch
026 924 76 93

10 UNESCO Biosphère Entlebuch
Paysages de tourbières et de karst isolés et points de vue à couper le souffle: 400 km² d'un univers mystérieux, coloré et surtout profondément apaisant.



→ www.biosphaere.ch
041 485 88 50



12 Parc naturel Neckertal
Le long du très romantique Necker s'étend une mosaïque de forêts, prés et petits hameaux. Cette région riche de 200 ans de tradition textile vous invite à toutes les découvertes.



→ www.naturpark-neckertal.ch
071 377 10 71

15 Projet Parc National du Locarnese
Ce parc se trouve dans une région riche en contrastes, entre les îles de Brissago au climat subtropical, les sommets enneigés et la nature sauvage et rebelle des vallées isolées.



→ www.parconazionale.ch
0840 840 777



19 Biosfera Val Müstair
Une petite vallée classée par l'UNESCO: les paysages du couvent Saint-Jean-des-Sœurs (Patrimoine mondial) et le Parc National Suisse ont reçu la désignation de «biosphère».



→ www.biosfera.ch
081 850 09 09



20 Parc National Suisse
Fondé en 1914, le Parc National Suisse est le doyen des parcs nationaux des Alpes. Cette oasis unique de vie sauvage permet à l'homme de s'immerger dans une nature intacte.



→ www.nationalpark.ch
081 851 41 41



16 Parc Adula
Le Parc Adula, candidat au statut de parc national, renferme la source du Rhin et le haut plateau de la Greina. C'est l'un des plus vastes paysages naturels d'un seul tenant en Suisse.



→ www.parcadula.ch
091 827 37 65



Légende:
■ Parc National Suisse
■ Parc naturel régional
■ Parc national
■ Parc naturel périurbain



Périmètres des parcs partiellement provisoires, état 02/2014, Réseau des parcs suisses

20 merveilles de la nature.

Il y a un siècle était fondé le Parc National Suisse. Depuis 2008, 15 parcs d'importance nationale ont vu le jour. Deux autres parcs nationaux et deux parcs naturels régionaux sont programmés. Et comme ces parcs sont répartis d'un bout à l'autre du pays, ils sont forcément moins loin qu'il n'y paraît. Voici quelques suggestions pour des sorties, découvertes et aventures au plus près de la nature.

Parc Jura vaudois.
Vue sur le lac de Joux
depuis la Dent de
Vaulion (1483 m).

1



Parc du Doubs.
Etang de la Gruère, entre
Saignelégier et Tramelan.

2



Parc régional Chasseral.
Les Roches (1525 m), sur la
crête du Chasseral.

3



Parc Jura vaudois

1 Randonnée d'un col à l'autre.

Le Parc Jura vaudois se trouve dans la plus haute et la plus aride région de la chaîne du Jura. Les visiteurs y rencontrent non seulement une étonnante **variété de formations géologiques** et de biotopes, mais profitent aussi d'une vue époustouflante allant du Léman jusqu'aux sommets enneigés des Alpes. La région fera le bonheur des adeptes de la rando tranquille: ils se feront déposer par le car postal au col du Marchairuz, où les attend un superbe chemin panoramique allant jusqu'au col du Mollendruz. Et en montrant leur ticket de car postal, ils se verront offrir une boisson gratuite au départ et à l'arrivée, dans les hôtels-restaurants de Marchairuz et Mollendruz!

www.parcjuravaudois.ch

Parc du Doubs

2 Croisière fluviale enchantée.

Le Doubs sert de frontière naturelle entre la Suisse et la France sur 40 kilomètres. Rien ne vaut une petite croisière pour explorer le tronçon compris entre Les Brenets et le Saut du Doubs et s'imprégner de ce paysage sauvage. Les **chutes hautes de 27 mètres** sont un captivant spectacle de la nature au cœur d'un cadre authentique. Après une nuit dans un hôtel romantique des bords du lac vous attend une autre curiosité: les moulins souterrains du Col-des-Roches. Appartenant à une usine créée il y a près de 400 ans et unique en Europe, ils servaient à exploiter la force des eaux souterraines.

www.parcdoubs.ch

Parc régional Chasseral

3 Sur les traces des anabaptistes.

Cette passionnante excursion de deux jours vous fera marcher dans les pas des anabaptistes, secte protestante condamnée à l'exil dans les hautes plaines du Jura vers l'an 1700. La première étape, boucle au départ de Sonceboz-Sombeval, vous fera découvrir les forêts et prairies du Jura ainsi que des curiosités comme un **temple romain et les archives des anabaptistes**. Le lendemain, il vous faudra grimper: votre objectif, le Chasseral, se trouve à 1607 mètres. Vous serez récompensé de vos efforts par une vue panoramique grandiose. Sans compter les succulentes spécialités régionales à déguster dans l'une des métairies.

www.parcchasseral.ch

Parc naturel Thal

4 Gorges du Loup pour faim de loup.

La randonnée en boucle de quatre bonnes heures au départ de l'arrêt de bus Welschenrohr/Wolfsschlucht est le plus beau moyen de découvrir les très romantiques gorges du Loup, les beautés et la gastronomie du Parc naturel Thal. Vous monterez à travers les gorges jusqu'à la fromagerie traditionnelle d'«Obere Tannmatt» puis passerez par Mieschegg pour atteindre l'auberge de montagne «Hinter Brandberg», qui sert **les meilleurs «chnöpfli»** (pâtes traditionnelles) au monde. Sur le Probstenberg, vous admirerez les murets de pierres sèches soigneusement restaurés tandis que des panneaux vous renseigneront sur la faune et la flore des environs. Vous n'aurez plus qu'à redescendre sur l'ancien village horloger de Welschenrohr.

www.naturparkthal.ch



Parc naturel Thal.
Les forces de la nature se déploient
dans les gorges du Loup.

4



Parc du Jura argovien.
Cerisiers en fleur à Gallenkirch
(région du Bözberg).

5



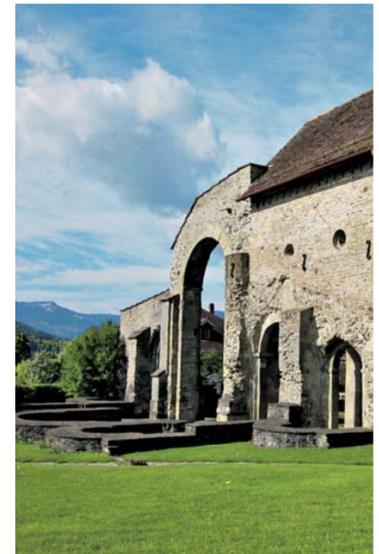
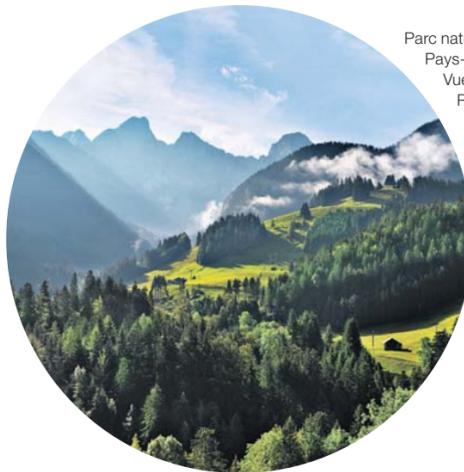
Parc naturel Schaffhouse.
Eglise de Wilchingen par
un soir d'automne.

6



Parc naturel régional Gruyère
Pays-d'Enhaut.
Vue sur Les Chabloz et le
Rocher du Midi, près de
Château-d'CEx.

7



Parc naturel Gantrisch.
Ruines du prieuré de Rüeggisberg,
sur le chemin de Saint-Jacques-
de-Compostelle.

8

Parc naturel du Jura argovien

5 Le temps des cerises.

Les collines situées entre Aar et Rhin sont un lieu idéal pour se détendre, découvrir la nature, marcher et savourer la vie. Nous vous recommandons le «Fricktaler Chriesiwäg», chemin en boucle de 5,5 km au départ de Gipf-Oberfrick. Vous y admirerez de somptueux paysages et de nombreux cerisiers, dont vous pourrez déguster les fruits en été. La cueillette est autorisée sur certains arbres signalés et onze panneaux informatifs vous renseigneront sur la culture de la cerise. Une aire de repos avec barbecue vous permettra de pique-niquer.

www.jurapark-aargau.ch

Parc naturel Schaffhouse

6 Rhin, raisin, Radegg.

Passé le grand fracas des chutes du Rhin, à Neuhausen, le chemin frontalier de Schaffhouse vous emmène plus au calme, dans les paisibles forêts du Randen Sud, qui alternent avec de vastes surfaces agricoles. D'autres surprises vous y attendent, comme l'ancienne ferme d'Aazheimerhof, la forteresse en ruine de Radegg, d'où l'on a vue sur la vallée du Klettgau et ses vignes, sans oublier le coquet petit village de **Bad Osterfingen, mentionné pour la première fois en 1472**. C'est le lieu idéal pour célébrer la fin de cette magnifique randonnée autour d'un bon verre de pinot noir de Schaffhouse.

www.naturpark-schaffhausen.ch

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

7 Paysages, fromages et héritage.

Ce circuit découverte à travers la région des Préalpes et les spécialités culinaires du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut commence entre le village de Rossinière et le hameau des Combes. Cette merveilleuse région, **trésor de nature et de culture**, fait de la randonnée une vraie partie de plaisir. Surtout si vous poussez la porte des excellents restaurants des petits villages historiques, où vous pourrez déguster la cuisine régionale et le célèbre Gruyère AOP. Amateurs de culture, faites un crochet par le Grand Chalet et la chapelle Balthus à Rossinière. À Château-d'CEx, vous monterez au «Temple», d'où se découvre une vue splendide sur toute la vallée.

www.gruyerepaysdenhaut.ch

Parc naturel Gantrisch

8 Randonneurs et pèlerins.

Vêtus d'un grand manteau et le rosaire à la main, les pèlerins pressent le pas en rêvant de Saint-Jacques-de-Compostelle. Les randonneurs, eux, profitent surtout des beautés du paysage et du patrimoine de ce chemin mythique, comme **les ruines du prieuré médiéval de Rüeggisberg**: son transept bien conservé, son petit mais passionnant musée et sa vue panoramique enchantent tous les visiteurs, enclins ou non à la spiritualité. Ce lieu impressionnant est situé à l'endroit où le «chemin de Lucerne» débouche sur celui de Gantrisch/Fribourg. Peu connu, il gagne à être découvert.

www.gantrisch.ch

UNESCO Biosphère Entlebuch.
Lever de soleil sur les tourbières
du col du Glaubenberg.

10



Parc naturel Diemtigtal.
«Gwunderwasser», une aire de
jeux pour s'émerveiller sur le
thème de l'eau.

9



Wildnispark Zürich Sihlwald.
Une forêt naturelle laissée à
elle-même, biotope riche en
faune et en flore.

11

Parc naturel Pfyn-Finges.
Etang aux eaux limpides au
cœur de la forêt de Finges.

13



Parc naturel Neckertal.
Demeure historique
«Unteres Türmlihaus».

12

Parc naturel de la
Vallée de Binn.
Fin de journée derrière
le village de Binn avec
vue sur l'Ofenhorn.

14



Parc naturel Diemtigtal

9 *Symbole de vie et de plaisir.*

L'aire de jeux «Gwunderwasser» du Parc naturel Diemtigtal est un lieu propice à tous les émerveillements. Elle propose, sur plus de 1500 m², une quantité de **jeux et découvertes sur le thème de l'eau** pour petits et grands. La cabane du naturaliste contient de la documentation et du matériel pour expériences et la zone de jeux permet de barboter tout à loisir. Les enfants peuvent aussi détourner un ruisseau, installer ou déplacer un barrage, multiplier les expériences amusantes et créatives autour de l'eau ou observer la vie aquatique à la loupe. Des activités avec guide sont proposées aux groupes scolaires. L'aire de jeux est entièrement visible depuis la zone de repos avec ses chaises longues.

www.diemtigtal.ch

UNESCO Biosphère Entlebuch

10 *Une tourbière se présente.*

L'UNESCO Biosphère Entlebuch renferme le plus grand parc d'attraction en tourbière des Alpes, baptisé «Mooraculum». Un lieu fascinant pour découvrir ce type de paysage unique. Le chemin de la Drosera (1,5 km), accessible aux landaus et poussettes, traverse des prairies marécageuses et une forêt de haut marais bombé. Ses 17 étapes vous diront tout sur l'apparition des tourbières, la faune qui y vit et les **mille sensations** que l'on peut y éprouver. Les enfants pourront s'amuser avec les jeux à eau et tester leur adresse tandis que les parents apprécieront les aires de repos et de pique-nique ainsi que le Restaurant Rossweid.

www.mooraculum.ch

Wildnispark Zürich Sihlwald

11 *La vie sauvage aux portes de la ville.*

La randonnée-safari qui va de Hausen, sur l'Albis, à Horgen, sur le lac de Zürich, traverse la forêt de Sihlwald. Elle commence par une montée assez raide d'une heure jusqu'à l'Albishorn, où vous attend une **vue splendide sur les Préalpes**. Une fois franchi ce point culminant, le chemin vous fera longer l'étang de l'Albishorn et des arbres géants tandis que vous descendrez vers la zone centrale du parc périurbain. Prévoyez de vous attarder au centre d'accueil des visiteurs, qui possède un restaurant, une aire de jeux et un passionnant musée. Puis reprenez votre chemin pour monter au Zimmerberg et redescendez enfin en direction du lac, jusqu'à la gare de Horgen ou à l'embarcadère.

www.wildnispark.ch

Parc naturel Neckertal

12 *Des hauts et des bas à vélo électrique.*

Le paysage de collines caractéristique du Parc naturel Neckertal, avec ses charmes naturels et son patrimoine, se prête particulièrement bien à l'utilisation du vélo électrique. Vous longerez de petits hameaux centenaires et les célèbres maisons à tourelle des bords du Necker et franchirez les **ponts en bois couverts du XVI^e siècle**. Ce trajet à travers la charmante vallée du Necker est aussi un voyage dans l'histoire du tissage et de la broderie. Et pour avoir une jolie vue d'ensemble, profitez de l'assistance électrique de votre vélo pour monter (pratiquement sans effort et sans bruit) au Mogelsberg, d'où se découvre un magnifique panorama sur toute la vallée.

www.naturpark-neckertal.ch



Projet Parc National du Locarnese.
Clocher de l'église Sainte-Anne de
Rasa (Centovalli).

15



Parc Adula.
Le lac de Calvaresc, dans la région de
Buffalora (val Calanca).

16

Parc Adula

16 Gastronomie au sommet.

Le festival gastronomique du Parc Adula réunit nature et culture dans les cinq zones du parc et sur deux saisons, l'été et l'automne, qui se différencient surtout du point de vue des produits. C'est l'occasion de déguster les **spécialités du terroir et la cuisine du marché** dans une sélection de restaurants. Vous n'aurez plus ensuite qu'à partir en randonnée pour découvrir les trésors uniques de ces paysages parmi les plus reculés et les mieux préservés de Suisse.

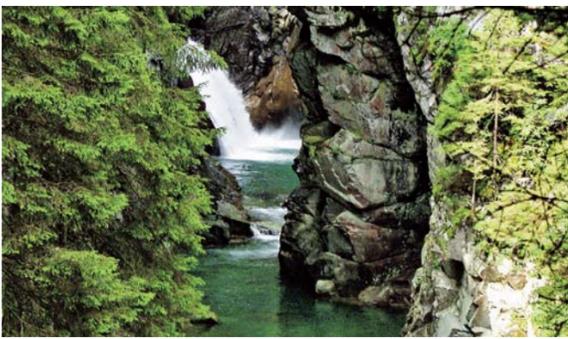
www.parcadula.ch

Parc naturel Beverin

17 Passez sous le Rhin pour aller à la cascade.

Les gorges de la Roffla permettent d'admirer de près toute la furie d'une grande cascade et de franchir le Rhin... par en dessous! C'est grâce aux Melchior, famille dont l'histoire est intimement liée à celle des chutes de la Roffla. Leurs ancêtres avaient émigré en Amérique et, après avoir vu les chutes du Niagara, eurent l'idée de créer une attraction touristique similaire en Suisse. Il fallut six ans de travaux et quelques tonnes de dynamite pour percer un accès à la cascade. Aujourd'hui, une **galerie vous emmène jusqu'aux chutes de la Roffla** et un petit musée retrace l'histoire de ce projet insensé.

www.rofflaschlucht.ch



Parc naturel Beverin.
Gorges et cascade de la Roffla.

17



Parc Ela.
Village de Stierva et vallée
inférieure de l'Albula.

18



Biosfera Val Müstair.
Paysage intact des rives du Rom,
près de Fuldera.

19

Parc Ela

18 Mangez et bougez.

Le plus grand parc naturel de Suisse séduit les adeptes de la rando plaisir. Suivez par exemple le sentier des Poètes, ou «Veia digl Pader», dont les trois étapes sont les trois composantes d'un menu: **assiette froide en entrée, «capuns» en plat principal et dessert des Grisons pour finir.** Ces trois spécialités régionales vous seront servies dans trois restaurants situés entre Savognin et Stierva. Le paysage se distingue par ses petits villages historiques et sa vue panoramique unique sur le Surses et la vallée inférieure de l'Albula. L'appli «Parc Ela» rend cette randonnée interactive et vous permet d'écouter des poèmes en langue romanche sur le chemin.

www.parcela.ch

Parc naturel Pfin-Finges

13 Epatants étangs.

Le Parc naturel Pfin-Finges est un vrai concentré de diversité. Au cœur de la forêt de Finges, les eaux souterraines ont donné naissance à une série d'étangs aux noms aussi évocateurs que Muggotolo, Pfafforet ou Muggenseeli. Un circuit balisé vous permet de les découvrir et d'y admirer la faune et la flore dans leur habitat naturel: roseaux et joncs, eaux translucides, **coassements de grenouilles, bleu électrique du martin-pêcheur** et des libellules, traces laissées par les castors sur les arbres... Cette impressionnante biodiversité donne envie d'ouvrir grand les yeux, les oreilles et les narines.

www.pfyn-finges.ch

Parc naturel de la Vallée de Binn

14 L'histoire est en marche.

Le 16 juin 2014, le Parc naturel de la Vallée de Binn vous invite à une **randonnée culturelle et gourmande.** Vous partirez du village mélomane d'Ernen et pénétrerez dans l'austère vallée de Rappental, puis monterez légèrement pour accéder au Rossboden et enfin à l'alpe de Frid, d'où se découvre une vue grandiose sur la vallée du Rhône. La descente sur Ausserbinn est très simple et vous fera passer par le hameau de mayens «uf en Egge». Cette randonnée d'une journée est égayée par de sympathiques panneaux informatifs sur la géologie du Rappental, l'estivage à l'alpe de Frid ainsi que les réseaux traditionnels d'adduction d'eau. Les délicieux produits régionaux valent eux aussi le détour.

www.landschaftspark-binntal.ch

Projet Parc National du Locarnese

15 Bananiers et gentianes.

Pour explorer à pied la diversité unique du futur Parc National du Locarnese, avec sa végétation subtropicale, ses châtaigneraies subalpines et sa flore de montagne, rien ne vaut le nouveau «Trek des Fleurs». Cet impressionnant circuit de cinq jours vous fera traverser **un paysage riche en contrastes et en beauté naturelle.** Vous partirez des îles de Brissago, sur le lac Majeur, et terminerez à Bosco Gurin, petit village walsen isolé. Entre les deux, des vallées sauvages et romantiques, comme le Centovalli ou le Val Onsernone, avec une nature exubérante et un patrimoine à découvrir, de l'artisanat traditionnel jusqu'aux nombreux produits du terroir local.

www.parcnazionale.ch

Biosfera Val Müstair

19 Un coin de paradis plus que millénaire.

À l'est du col de l'Ofen s'ouvre une vallée aux prairies verdoyantes et aux villages pittoresques: la réserve de biosphère du Val Müstair. Cette région aux paysages uniques est un paradis de la randonnée mais ne brille pas uniquement par son cadre naturel: les rives du Rom sont riches d'architecture, d'histoire et de patrimoine. Vous y trouverez une manufacture artisanale de tissage fondée il y a plus de 80 ans ainsi qu'un moulin du XVII^e siècle soigneusement restauré. Mais le doyen incontesté est le couvent Saint-Jean-des-Sœurs, qui organise en 2014 un **important programme de festivités** en l'honneur de son fondateur, Charlemagne, mort en 814: les parties les plus anciennes de ce site impressionnant virent le jour dès 775.

www.biosfera.ch

Jeu-concours

Gagnez un séjour au Parc National Suisse.

Les trois prix de notre jeu-concours vous emmènent dans le Parc National et autres parcs suisses. Chacun vous donne l'occasion de vous immerger dans une nature éminemment diverse et de toute beauté, à explorer en solo ou avec un guide. Bonne chance à tous!



1^{er} prix: séjour de quatre nuits avec petit déjeuner pour deux en chambre double à l'Hotel Bär & Post de Zernez. Le prix comprend une randonnée guidée avec un garde du Parc National Suisse.

2^e et 3^e prix: séjour de deux nuits pour deux avec repas dans le parc suisse de votre choix. Réservation assurée par le Réseau des parcs suisses.

Voici comment jouer... et gagner:

Connectez-vous au site MySwitzerland.com/parcnational ou envoyez un SMS avec le mot-clé PARCNATIONAL incluant votre réponse, p. ex. PARCNATIONAL 114 au 343 (CHF 0.20/SMS).

Date-limite de participation: 30 juin 2014.

Règlement du jeu (extrait)

Date-limite de participation: 30 juin 2014. L'attribution des prix aura lieu à cette même date. La participation est gratuite et limitée à une par personne. Les gagnants seront tirés au sort parmi les bonnes réponses et avertis par e-mail. Vos coordonnées ne seront utilisées par Suisse Tourisme et un éventuel partenaire qu'aux seules fins du marketing et de l'envoi de promotions, auquel vous pouvez vous opposer à tout moment. Vos données personnelles seront traitées de façon confidentielle et ne seront pas transmises à un tiers. Le règlement complet est disponible sur MySwitzerland.com/parcnational.

> Question:

Quelle est la superficie du Parc National Suisse?

114, 170 ou 201 km²?

Une question? Appelez-nous.

Nos experts vous font profiter de tous leurs bons plans pour aller à la rencontre de la nature et passer un séjour inoubliable en Suisse. Appelez gratuitement le **0800 100 200**.



La Suisse sur papier glacé.

Commandez sur Internet:
MySwitzerland.com, Webcode: **103**



Magazine Eté



Carte des parcs suisses



Autres brochures

La nature en un clic.

Retrouvez les plus belles aventures au contact de la nature et les offres détente sur MySwitzerland.com/nature

Restez informé en vous abonnant à notre newsletter: MySwitzerland.com/newsletter

Applis pour smartphone et tablette.

Avec nos applis gratuites, ayez toutes les infos utiles et les bonnes idées toujours à portée de main. → MySwitzerland.com/mobile

Swiss Mag
Découvrez les plus belles idées de séjour en Suisse dans nos e-brochures gratuites.

Best Swiss Hotels
Six cents hébergements recommandés par Suisse Tourisme, du B&B au palace.

Family Trips
Idées de sorties et d'hôtels dans toute la Suisse pour petites familles et grandes tribus.

Swiss Swimming Weather
Toute l'info sur 800 lieux de baignade (piscines, lacs, etc.) avec température en temps réel.

Swiss Events
Tous les événements et les infos culture, gastronomie, arts, sport, etc.

Swiss Hike
32 randonnées de rêve avec descriptif, dénivelée, distance, durée, etc. et carte swisstopo au 1:25 000^e.

Swiss City Guide
Des guides ultrapratiques sur Bâle, Berne, Genève, Lausanne, Lucerne, Lugano, Winterthur et Zürich.