

# via

## Race d'Hérens

À Aproz, les vaches les plus robustes s'affrontent pour être couronnées reines.

## Sorties nature

La Suisse est un paradis pour tous les amoureux de la nature. Huit pages d'idées à découvrir absolument.

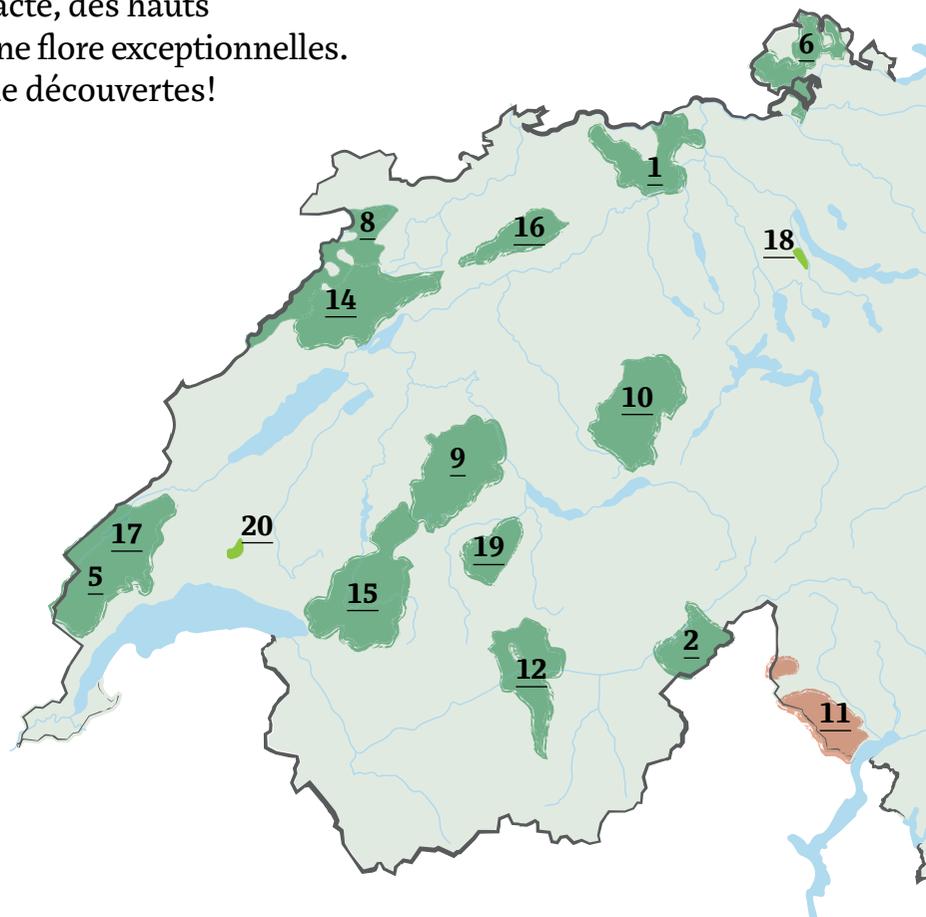
# L'île des rêveries

Il aurait pu y rester éternellement: entre Rousseau et l'île de Saint-Pierre, une histoire d'amour s'était tissée.

# En route pour l'aventure, et pour un grand bol d'air pur

De montagnes imposantes en gorges secrètes, de forêts émeraude en lacs idylliques, de cascades écumantes en marais mystérieux – la Suisse est le paradis des amoureux de la nature. Ils y trouvent des paysages à la beauté intacte, des hauts lieux de silence et d'énergie, une faune et une flore exceptionnelles. C'est parti pour une saison de plaisirs et de découvertes!

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



## 1 Parc du Jura argovien

Quelles sont les plantes au bord du chemin qui se mangent? Lesquelles renferment des substances aux vertus curatives? En promenade avec Sonja Wunderlin, on explore l'univers végétal sur un mode inédit: fleurs et feuilles se hument, se goûtent et se savourent...

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



## 2 Parc naturel de la vallée de Binn

Agriculteur local, Anton Walpen entraîne ses hôtes à la découverte de la vallée de Binn en leur contant l'histoire de l'économie alpestre d'hier et d'aujourd'hui. Cette marche instructive s'accompagne d'une collation roborative: une bonne raclette sur le feu!

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

## 3 Parc Ela

Sur la Via Romantica, joies de la randonnée riment avec plaisirs gourmets: à midi, on fait halte à Jenisberg pour déguster les «pizzoccheri» maison ou la soupe d'orge et sa saucisse du cru. Plus tard, à Filisur, on a droit à une excellente glace ou pâtisserie artisanale.

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

## 4 Biosfère Val Müstair

Lors d'une randonnée guidée autour du col de l'Umbrail, on croise des colonies de bouquetins et de chamois tout en ayant la possibilité d'admirer au plus près le vol impérial du gypaète barbu.

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



## 5 Parc naturel Jura vaudois

Une excursion à vélo qui réjouira les fins palais: au fil d'un agréable parcours de 26 kilomètres au pied du Jura, on fait étape dans chaque village pour faire le tour des producteurs locaux et s'offrir quelques plaisirs gourmands.

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

## 6 Parc naturel Schaffhouse\*

Embarquez dans un canot de rafting pour une aventure nocturne sur le Rhin: en descendant le fleuve en compagnie d'un guide et d'un zoologue, vous aurez tout le loisir d'observer les murins de Daubenton en pleine chasse dans la lueur des projecteurs.

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

**7** Parc National Suisse

Lors d'une randonnée guidée en direction de l'Alp Stabelchod, vous apercevrez sûrement des marmottes, des chamois, des cerfs et même, avec un peu de chance, un gypaète barbu. Ce rapace a été réintroduit dans la région voici près de 26 ans.

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

**8** Parc du Doubs

Sur les traces de la dernière race équine suisse: grâce à une carte en ligne, les chevaux franches-montagnes sont faciles à localiser car les éleveurs indiquent chaque jour où se trouvent leurs animaux. L'excursion peut donc être planifiée en conséquence.

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

**10** UNESCO Biosphère Entlebuch

Aucune autre région de Suisse ne compte de si vastes paysages marécageux que la biosphère de l'Entlebuch. Lors de l'excursion guidée «Les marais, une fascination», les visiteurs font des découvertes passionnantes et étonnantes, comme le droséra insectivore.

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

**11** Projet Parc National du Locarnese\*

Situé aux portes des Centovalli, le petit village tessinois d'Intragna est campé sur un éperon rocheux à la confluence des rivières Isorno et Melezza. On peut y admirer le plus haut clocher du Tessin ainsi que le célèbre viaduc du Chemin de fer des Centovalli.

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

**12** Parc naturel Pfyn-Finges

Comptant plus de 80 caves, ce parc naturel régional est aussi appelé, à juste titre, le «parc viticole de la Suisse». Grands crus, fins nectars valaisans, Pfyfoltru et bien d'autres exquises spécialités du terroir y attendent les amateurs de bons vins.

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

**13** Parc naturel Beverin

Dans la magnifique vallée de Safien, on fait le plein d'énergie en jouissant d'un calme absolu. Le chemin des légendes retrace l'histoire des Walser qui, arrivés du Valais au XIV<sup>e</sup> siècle, ont laissé une empreinte indélébile.

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

**14** Parc naturel Chasseral

Une randonnée de deux jours permet de revisiter l'histoire mouvementée des anabaptistes dans le Jura bernois. Longue de 400 ans, elle est marquée par la persécution et la fuite mais symbolise aussi l'esprit de pionnier et l'intégration réussie.

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

**15** Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

Surplombant le village de Villeneuve, le chalet d'alpage de la famille Yersin offre une vue époustouflante sur le lac Léman et les Alpes savoyardes. En été, les visiteurs peuvent assister aux différentes étapes de la fabrication du fromage AOP l'Etivaz.

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

**16** Parc naturel Thal

C'est armé d'un sac à dos rempli de délicieux produits régionaux et d'une foule d'idées de randonnée que le marcheur arpente ce parc naturel. Offrant de ravissantes aires de pique-nique, il se trouve à égale distance de Zurich, Berne et Bâle.

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

**17** Parc naturel Jura vaudois

Avec ses paysages vallonnés et ses routes paisibles, le Jura vaudois se prête idéalement aux balades à vélo. Chemin faisant, on peut admirer les plus hauts sommets du Jura suisse, le Mont Tendre et bien d'autres beautés de la nature.

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

**18** Wildnispark Zurich Sihlwald

Marcher pieds nus sur les pommes de pin et les feuilles de hêtre, chercher son propre son la tête enfouie dans une «pierre bourdon» ou explorer les galeries creusées dans le bois mort pour trouver des insectes – bienvenue dans la forêt de la Sihl aux portes de Zurich!

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

**19** Parc naturel Diemtigtal

Une formidable journée au vert vous attend, y compris une nuitée sur l'un des quatre alpages du Diemtigtal – la plus grande zone d'économie alpine de Suisse. Pas moins de 140 exploitations y estiment quelque 8000 têtes de gros bétail.

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

**20** Parc naturel périurbain du Jorat\*

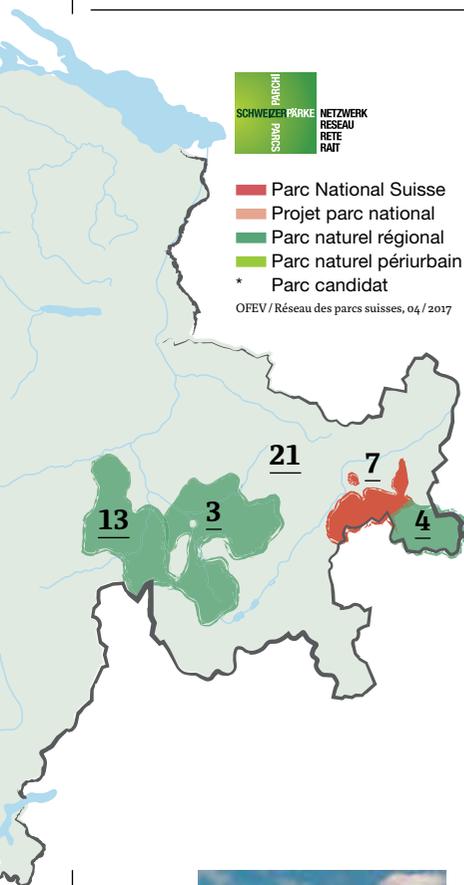
La région fortement boisée du «Jorat» près de Lausanne est la zone forestière d'un seul tenant la plus étendue du Plateau suisse.

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

**21** Parcs grisons

Des experts vous invitent à découvrir la faune sauvage des parcs grisons, à mieux comprendre leur environnement et à observer les animaux en liberté. Pour vous y rendre, profitez des transports publics à prix réduit avec le «Graubünden-Pass».

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

**9** Parc naturel Gantrisch

En 1999, la tempête du siècle Lothar a balayé une bonne partie de l'Europe et ravagé au passage la forêt de Gägger. Accompagné du garde-forestier, on peut aujourd'hui la parcourir sur des passerelles en bois et admirer le formidable pouvoir de régénération de la nature.

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

Été suisse  
présenté par

