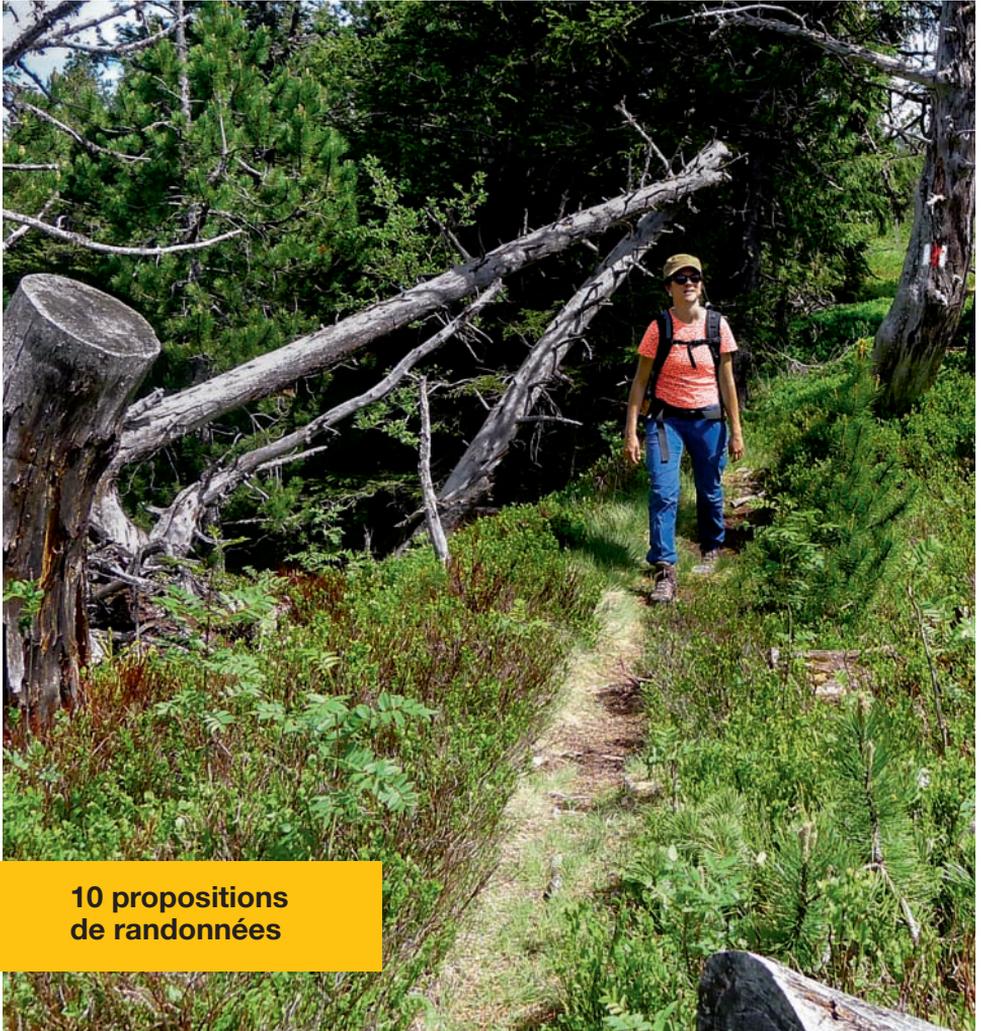


RANDONNÉE

RANDONNÉES
DANS LES PARCS SUISSES 2017



**10 propositions
de randonnées**

ALL YOU NEED OUT THERE

www.radys.com

R1W X-LIGHT TECH JACKET

ULTRALEICHTER 3L WETTERSCHUTZ

FÜR ALLE FÄLLE

Fotografie: wien-schuweg www.mulaf.ch

Die Schweizer Bergsportbekleidungs-Marke R'ADYS ist weltweit führend in Textil-Bonding (R'SDNIC Laser- und Klebe-Technologie). Über 80% der Kollektion wird in dieser zukunftsweisenden Technologie verarbeitet.



R'ADYS
OUTDOOR ESSENTIALS

CHÈRE RANDONNEUSE, CHER RANDONNEUR,



A l'occasion du dixième anniversaire des parcs suisses, Suisse Rando a souhaité présenter dans sa brochure d'automne des randonnées dans les régions concernées. Celles-ci font en effet partie des paysages naturels et ruraux les plus authentiques de notre pays et disposent toutes de réseaux de chemins pédestres étendus et bien entretenus. En outre, les plus beaux coins des parcs ne se découvrent qu'à pied, car aucune route n'y mène.

Les dix propositions de randonnées que nous avons sélectionnées en étroite collaboration avec le Réseau des parcs suisses reflètent bien la diversité des paysages. Celle qui conduit à la cabane Kesch, dans le Parc Ela, le plus grand parc naturel de Suisse, traverse un paysage de haute montagne spectaculaire, au-dessus de la limite de la forêt, et permet d'admirer le Piz Kesch et le glacier de Porchabella. Le parcours dans le Parc naturel Pfyn-Finges qui passe par des vignobles et longe un bisse est d'un tout autre genre. Un conseil aux marcheurs: faites un crochet par l'église Saint-Etienne, à Loèche, pour visiter l'ossuaire où 20 000 crânes empilés donnent une impression des plus étranges. L'itinéraire dans le Parc du Jura argovien, quant à lui, mène vers les ruines de deux forteresses. Les amoureux de la nature et de la culture ont ainsi de quoi être satisfaits, mais les gastronomes ne sont pas oubliés. Tous les parcs proposent en effet des spécialités locales à déguster dans une cabane d'alpage ou au restaurant et à acquérir dans les commerces ou les centres de visiteurs.

Vous avez d'autres envies de balades? Notre plateforme de services, à l'adresse www.randonner.ch, vous présente plus de 750 itinéraires. Et chaque semaine, une nouvelle proposition est publiée.

Nous vous souhaitons de belles balades automnales.

Adèle Thorens Goumaz

Vice-présidente de Suisse Rando
Conseillère nationale

Si vous désirez soutenir notre travail en faveur des randonneurs, votre don est le bienvenu. Vous pouvez l'adresser à Suisse Rando, Mombijoustrasse 61, 3007 Berne,

CP 40-14552-5, IBAN CH48 0900 0000 4001 4552 5









RANDONNÉES DANS LES PARCS SUISSES 2017

LES 10 RANDONNÉES

SUISSE DU NORD-OUEST

- 1 Dans le Parc du Jura argovien**
Entre le pied sud du Jura et le Fricktal

TESSIN

- 2 Dans le projet Parc National du Locarnese**
De l'eau et des moulins

VALAIS

- 3 Dans le Parc naturel Pfyng-Finges**
Au soleil entre Loèche et Salquenen

SUISSE CENTRALE

- 4 Dans l'UNESCO Biosphère Entlebuch**
Du Bleikechopf au Chessiloch

SUISSE ROMANDE

- 5 Dans le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut**
Randonnée par le col de Jaman

PLATEAU

- 6 Dans le Wildnispark Zürich Sihlwald**
Du col de l'Albis à la vallée de la Sihl

OBERLAND BERNOIS

- 7 Dans le Parc naturel Diemtigtal**
Lac de Seeberg, la perle du Diemtigtal

JURA

- 8 Dans le Parc du Doubs**
Circuit dans les Franches Montagnes

SUISSE DU SUD-EST

- 9 Dans le Parc Ela**
Une boucle vers la cabane Kesch

SUISSE DU NORD-EST

- 10 Dans le Parc naturel Schaffhouse**
Le long de la frontière allemande

Les propositions de randonnées de cette brochure figurent également sur la plate-forme de services **www.randonner.ch/parcs** de Suisse Rando. L'itinéraire détaillé de la randonnée peut être tracé sur la carte nationale à l'échelle 1: 25 000, puis imprimé.

LES PARCS SUISSES INVITENT À LA DÉCOUVERTE ET À L'ÉMERVEILLEMENT



Vue, au loin, sur l'imposant Piz Kesch, dans le Parc Ela, proposition n° 9.

DANS LES PARCS SUISSES, IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS!

Une fois le sac à dos rempli et les chaussures de marche lacées, il est temps de partir! Les adeptes de la randonnée veulent retrouver de l'air pur, se détendre, bouger et découvrir de beaux paysages. Les différentes attentes dépendent des intérêts, de l'âge, de la forme physique des marcheurs, mais aussi de la présence d'enfants. Quelques-uns recherchent simplement le calme de la nature, d'autres souhaitent observer la faune et la flore, ou découvrir des aspects de l'histoire d'une région et de ses habitants. Enfin, d'autres encore aiment goûter à des spécialités locales le long de l'itinéraire. Grâce à leur richesse naturelle et culturelle, les parcs suisses sont à même de répondre à toutes ces envies.

Dans le Parc Ela, le plus grand parc naturel de Suisse, Reto, le gardien de la cabane Kesch, sert ainsi à ses hôtes des spécialités comme la tourte aux noix des Grisons maison et de la saucisse de viande de bouquetin. Deux jolies récompenses après la rude montée et une saveur incomparable lorsqu'on les déguste face au Piz Kesch, au Piz Ela et au glacier Vadret da Porchabella. Ceux qui veulent obtenir des informations multimédias ou répondre à un quiz sur la randonnée dans la région de Kesch peuvent télécharger l'application Ela sur leur téléphone multifonctions (www.apps.parks.swiss).

Dans le Parc du Doubs, le paysage de collines des Franches Montagnes est tout différent. Le long de chemins bordés de murs de pierres sèches, les marcheurs pourront voir les poulains lors de leur entraînement au saut et apprécier le sol meuble sous leurs pieds. A l'étang de la Gruère, ils observeront depuis la rive des canards, foulques, poissons et araignées d'eau.

Le riche artisanat local ne manquera pas de surprendre les randonneurs montant au col de Jaman, dans le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut. Les toits des maisons sont couverts de tavillons fendus à la main et, avec un peu de chance, ils verront un artisan à l'œuvre. Les amateurs de fromage choisiront entre le fromage Jaman ou la «Fondue du Parc naturel Gruyère Pays-d'Enhaut» certifiée, composée de trois fromages AOP: le Gruyère, l'Etivaz et le Vacherin.



© FRANÇOIS EMMENEGGER - PARC NATUREL RÉGIONAL GRUYÈRE PAYS-D'ENHAUT

Les tavillons des toits des maisons traditionnelles dans le Parc naturel Gruyère Pays-d'Enhaut, proposition n° 5.

LA DIVERSITÉ DES PARCS SUISSES

Ces trois exemples illustrent la diversité qui caractérise les parcs suisses. Depuis 2007, date de la révision de la loi fédérale sur la protection de la nature et du paysage, ils se sont fortement développés. La Suisse compte aujourd'hui 19 parcs, qui diffèrent par leur taille, leur situation et leurs caractéristiques mais qui ont aussi de nombreux points communs. Les régions concernées font partie des paysages naturels et ruraux les plus authentiques de notre pays. Souvent façonnés par l'homme dans le respect de son environnement, ils forment des habitats largement intacts, diversifiés et dynamiques. Les parcs offrent à leurs visiteurs une nature préservée, de délicieuses spécialités régionales, des histoires fascinantes et un contact avec la population.

SENTIERS DIDACTIQUES ET GLACE AUX CERISES

Tous les parcs disposent de réseaux étendus de randonnée pédestre qui permettent de découvrir le paysage à pied, tous les sens en éveil. Les parcs collaborent étroitement avec les offices de tourisme et différents acteurs locaux pour développer des offres telles que des parcours d'aventure, des sentiers didactiques et des manifestations culturelles. Les visiteurs peuvent ainsi découvrir lors d'une randonnée les us et coutumes locaux ou des informations sur la flore, la faune et la géologie. La gastronomie n'est pas en reste car les parcs font la promotion de la production locale et durable de divers articles. Agriculteurs, bouchers, fromagers, boulangers, aubergistes fabriquent leurs produits avec des ingrédients locaux, dans le respect de l'environnement. Plus de 1200 produits portent aujourd'hui le label «Parcs suisses». Dans le Parc du Jura argovien, les randonneurs peuvent acheter dans plusieurs boulangeries le délicieux pain du parc ou une glace aux cerises du Fricktal.

Le site Internet www.parks.swiss et l'application des Parcs suisses donnent une vue d'ensemble des offres de loisirs et culinaires proposées au sein des parcs.



© DANIEL BÄLLMER - PARC DU JURA ARGOVIEU



Des produits locaux à emporter pour un délicieux en-cas: du pain et du fromage d'alpage.

EN TRANSPORTS PUBLICS

Les parcs suisses sont des régions modèles pour le développement durable et encouragent un tourisme doux et respectueux de l'environnement. Les lieux de départ et d'arrivée de toutes les randonnées de cette brochure sont aisément accessibles en transports publics. Le Réseau des parcs suisses collabore étroitement avec l'entreprise CarPostal en vue de renforcer et d'étendre les transports publics dans les régions des parcs. Le symbole de cette collaboration est le car postal «Parcs», recouvert d'une mosaïque de photos de tous les parcs, qui circule dans toutes les régions. Le Réseau est aussi un des porteurs de l'association Bus alpin qui, durant la belle saison, conduit les randonneurs dans des régions reculées comme la vallée de Binn ou le col de l'Albula. Un autre partenariat lie les parcs au TaxiAlpin, un projet de l'as-

sociation Mountain Wilderness. Ce taxi attend les randonneurs au dernier arrêt des transports publics et les rapproche de leur point de départ. Par ailleurs, depuis 2016, le Réseau des parcs suisses, l'Association transports et environnement (ATE) et l'Association pour la protection des oiseaux des Grisons s'engagent avec les Chemins de fer rhétiques et CarPostal Grisons au sein du projet «Fahrtziel Natur» en faveur d'une mobilité durable et d'un tourisme doux dans les parcs des Grisons, à savoir le Parc National Suisse, le Parc Ela, le Parc naturel Beverin et la Biosfera Val Müstair ainsi que le Haut lieu tectonique suisse Sardona inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.



© MATTHIAS NUJT - CARPOSTAL

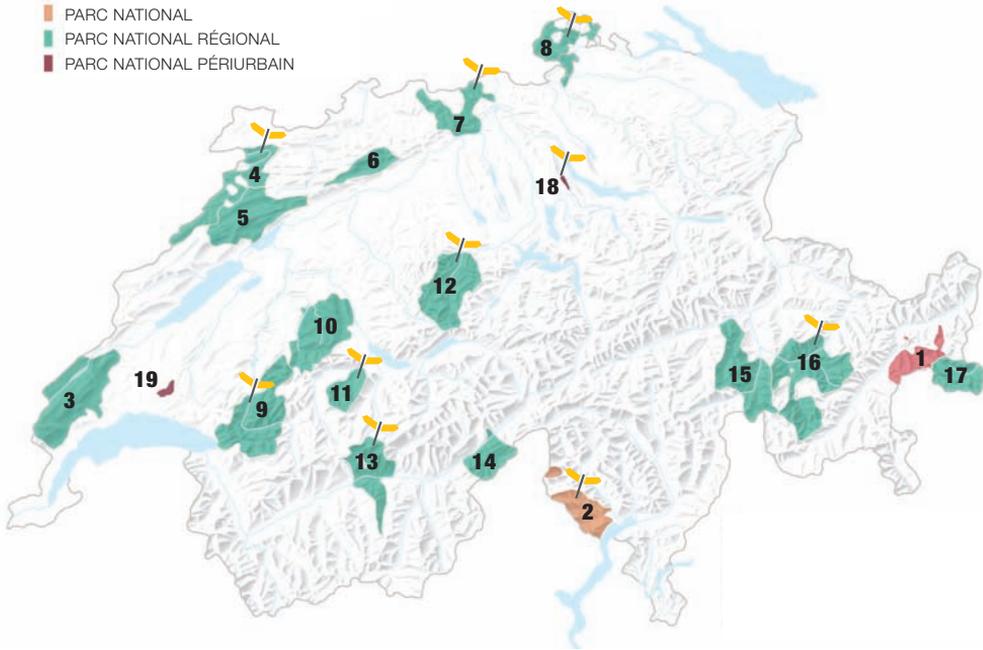
Le car postal des parcs conduit les marcheurs au départ de la randonnée.

LES PARCS SUISSES

Les 19 parcs de Suisse s'étendent sur une surface d'un peu plus de 525 000 hectares, ce qui représente 12,7% de la superficie du pays. Situés en grande partie dans le Jura, les Alpes et les Préalpes, ils bénéficient d'une légitimation démocratique et se créent selon le principe ascendant. En effet, ce ne sont pas la Confédération et les cantons qui en sont à l'origine, mais la population locale, qui les imagine, les développe et les fait approuver lors de votations. L'Office fédéral de l'environnement (OFEV) autorise leur mise en œuvre et se fait ainsi le garant de leur qualité.

Il existe quatre catégories de parcs. Le célèbre Parc National Suisse, dans le canton des Grisons, est une catégorie en soi, qui dispose de sa propre base légale. Il remplit les normes les plus strictes prévues au niveau international pour les réserves naturelles. Les nouveaux parcs nationaux se composent d'une zone centrale protégée et d'une zone périphérique qui dispose d'espace pour la population et pour la promotion d'une économie durable. Le projet du Parc du Locarnese est candidat au statut de parc national de la nouvelle génération. Les parcs naturels régionaux se distinguent par une nature préservée et de beaux paysages et visent le maintien et la mise en valeur des paysages naturels et ruraux ainsi que le renforcement d'une économie durable de la région. Un parc naturel périurbain, enfin, se situe toujours à proxi-

- PARC NATIONAL SUISSE
- PARC NATIONAL
- PARC NATIONAL RÉGIONAL
- PARC NATIONAL PÉRIURBAIN



- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 Parc National Suisse | 11 Parc naturel Diemtigtal |
| 2 Projet Parc National du Locarnese* | 12 UNESCO Biosphère Entlebuch |
| 3 Parc Jura vaudois | 13 Parc naturel Pfyn-Finges |
| 4 Parc du Doubs | 14 Parc naturel de la Vallée de Binn |
| 5 Parc régional Chasseral | 15 Parc naturel Beverin |
| 6 Parc naturel Thal | 16 Parc Ela |
| 7 Parc du Jura argovien | 17 Biosfera Val Müstair |
| 8 Parc naturel Schaffhouse* | 18 Wildnispark Zürich Sihlwald |
| 9 Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut | 19 Parc naturel périurbain du Jorat * |
| 10 Parc naturel Gantrisch | |

* candidat

© Réseau des parcs suisses 06/2017, données: swisstopo, OFEV

mité des agglomérations urbaines. Il comprend dans sa zone centrale des biotopes intacts qui possèdent une flore et une faune abondante et dans lesquels la nature se développe librement. La zone périphérique d'un tel parc permet aux visiteurs de mener dans la nature des activités qui sortent de la norme. La randonnée dans le Wildnispark Zürich Sihlwald, présentée dans cette brochure, donne par exemple l'occasion de découvrir une forêt vierge dans l'agglomération zurichoise. Le logo des parcs suisses représente le parc et ses produits et tient lieu de symbole distinctif.

www.parks.swiss





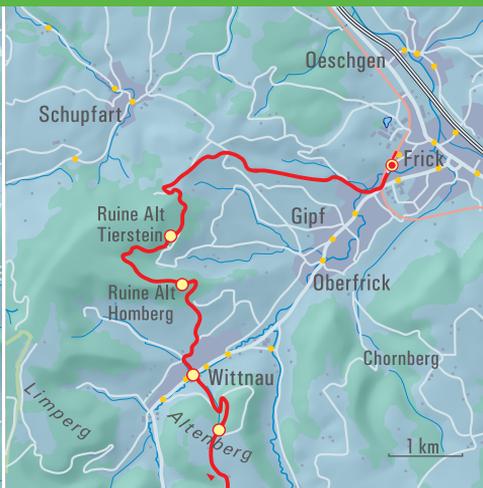
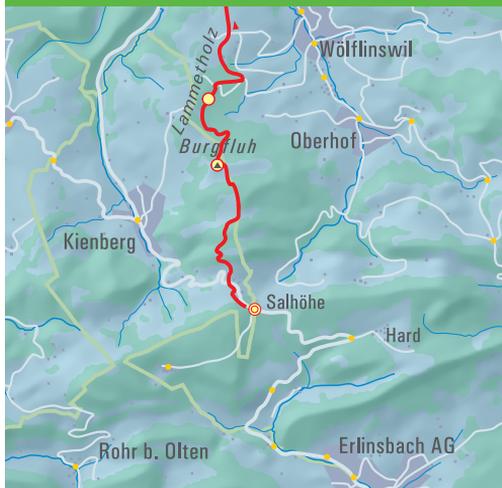
Cors aux pieds? Va-t'en®!

- Pansement éprouvé un million de fois
- Combinaison spécifique de substances actives
- Atténue la douleur due à la pression

Ceci est un médicament. Prière de lire la notice d'emballage.

www.swissmedicinfo.ch En vente en pharmacies et drogueries. Melisana AG, 8004 Zurich, www.melisana.ch

1 Entre le pied sud du Jura et le Fricktal

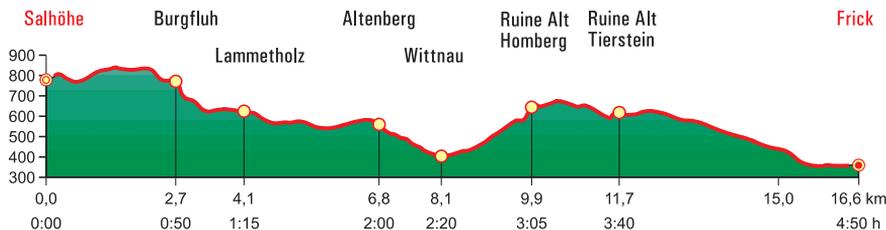


Salhöhe > Frick

	Salhöhe	0 h 00 min	
	Burgfluh	0 h 50 min	0:50
	Lammetholz	1 h 15 min	0:25
	Altenberg	2 h 00 min	0:45
	Wittnau	2 h 20 min	0:20
	Ruine Alt Homberg	3 h 05 min	0:45
	Ruine Alt Tierstein	3 h 40 min	0:35
	Frick	4 h 50 min	1:10

Randonnée

	excellente
	4 h 50 min
	16,6 km
	565 m
	980 m
	mars - novembre
	214T Liestal 224T Olten





Cerises, vignes et vieux châteaux

A Wittnau, le panneau du banc en bois massif, de quelque 2,5 mètres de long et 50 centimètres de haut, nous apprend que la quantité de bois utilisée pour le fabriquer pousse en 20 secondes seulement dans la forêt argovienne. La forêt doit être bien grande alors. Près de la moitié de la randonnée va en effet traverser la forêt.

Après le départ de la Salhöhe, nous piétons de l'ail des ours. L'aspérule odorante est en fleurs, un oiseau chante. Des panneaux signalent des espèces peu courantes comme l'aulne glutineux, le troène vulgaire et le pin sylvestre. A la sortie de la forêt, les pommiers et les cerisiers bordent le chemin. Au printemps, ils croulent sous les fleurs. Après deux heures environ, nous atteignons Wittnau, l'estomac dans les talons, et faisons un détour de cinq minutes pour aller manger au Landgasthof Krone, en découvrant le vieux moulin au bord du Bruggbach, en face de l'ancienne serrurerie. C'est d'ici que vient la farine du pain du Parc du Jura argovien. Nous renonçons à la glace maison car une bonne montée nous attend. Nous nous élevons sur le versant ensoleillé, entre les vignes. Les prairies fleuries invitent à la sieste, mais nous

grimpons plutôt vers la ruine d'Alt Homberg. Le site est exposé, les douves sont impressionnantes mais les murs sont plutôt cachés. Une demi-heure plus tard, voici la ruine d'Alt Tierstein où l'emplacement des anciennes chambres est bien visible. On peut grimper sur les murs et jeter un coup d'œil dans le vieux puits. Après un passage sur le Fricktaler Chriesiwäg (chemin des cerises), nous voici à Frick. C'est le moment d'acheter à la boulangerie Kunz une glace aux cerises locales et un pain du Parc du Jura argovien.

INFO

On accède à la Salhöhe en bus en passant par Aarau, Olten ou Gelterkinden. De Frick, le train mène à Brugg.

Parc du Jura argovien, secrétariat de Linn (Bözberg), 062 877 15 04, www.jurapark-aargau.ch
Waldgasthaus Chalet Saalhöhe, 062 844 10 14, www.chalet-saalhoehe.ch
Landgasthof Krone, Wittnau, 062 871 12 22, www.krone-wittnau.ch



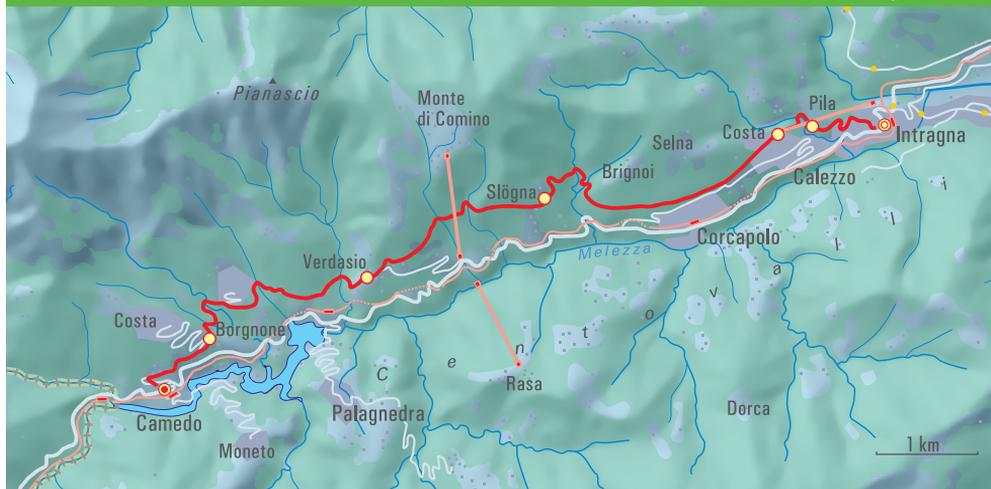
Le chemin des cerises du Fricktal porte bien son nom.



Une pause dans les ruines d'Alt Tierstein.

© Suisse Rando

2 De l'eau et des moulins

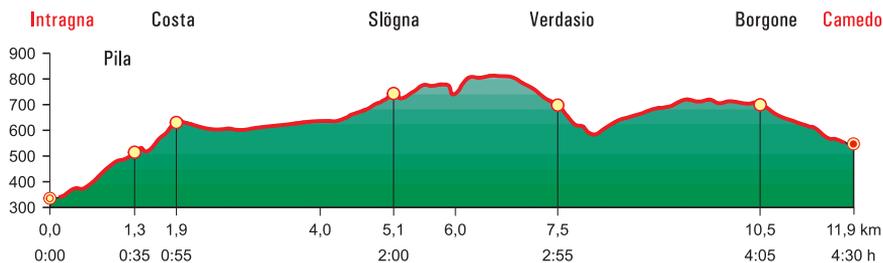


Intragna > Camedo

	Intragna	0 h 00 min	
	Pila	0 h 35 min	0:35
	Costa	0 h 55 min	0:20
	Slögna	2 h 00 min	1:05
	Verdasio	2 h 55 min	0:55
	Borgnone	4 h 05 min	1:10
	Camedo	4 h 30 min	0:25

Randonnée de montagne

	bonne
	4 h 30 min
	11,9 km
	1045 m
	840 m
	avril - octobre
	276T Val Verzasca





L'ancien chemin du marché des Centovalli

Lors de la montée ardue entre Intragna et Costa, nous regrettons un court instant d'avoir renoncé au téléphérique. Nous venons de traverser la première rivière, ce que nous ferons 13 fois sur le trajet d'aujourd'hui. Une roue de moulin en bois se dresse sur la rive. Sous le joli pont en pierre en forme de voûte, l'eau jaillit d'un caniveau et passe sur les pierres polies. Peu après, la vue s'ouvre jusque vers le lac Majeur: tel est le chemin que les paysans de la vallée empruntaient avec leurs marchandises quand ils se rendaient au marché de Locarno.

Perdus dans nos pensées, nous poursuivons notre route. Le chemin est assuré par des mains courantes construites à partir de troncs d'arbres. Des glands jonchent le sol, à côté de bogues de châtaignes piquantes. Des troncs blancs de bouleaux brillent entre les hêtres, des fougères bordent le sentier. Le trajet s'effectue essentiellement à l'ombre, les oiseaux chantent, nous passons devant des rustici isolés, aux murs de pierres sèches.

Un point fort de la randonnée est le passage à Verdasio. Des ruelles étroites nous conduisent au centre du village. Tout en admirant le cadran bleu

sur fond jaune de l'église en pierre, nous nous installons à la terrasse du ristorante al Pentolino: on y est servi du jeudi au samedi; les autres jours, on peut y pique-niquer et prendre une bière dans le grand frigo.

Peu avant Borgnone, au milieu de ruines, un vieux moulin a été reconstruit avec des nouveaux troncs, et il fonctionne. Les enfants peuvent jouer le long du ruisseau tandis que les adultes se reposent avant d'entamer la dernière descente vers Camedo.

INFO

On accède à Intragna et à Camedo avec le train des Centovalli à partir de Locarno ou de Domo-dossola/Brigue.

Projet Parc National du Locarnese,
091 751 83 05, www.parcnazionale.ch
Funivia Intragna-Pila-Costa, 091 796 11 27
Ristorante al Pentolino, Verdasio, 091 780 81 00,
www.alpentolino.ch
Ristorante Vittoria, Camedo, 091 798 11 75



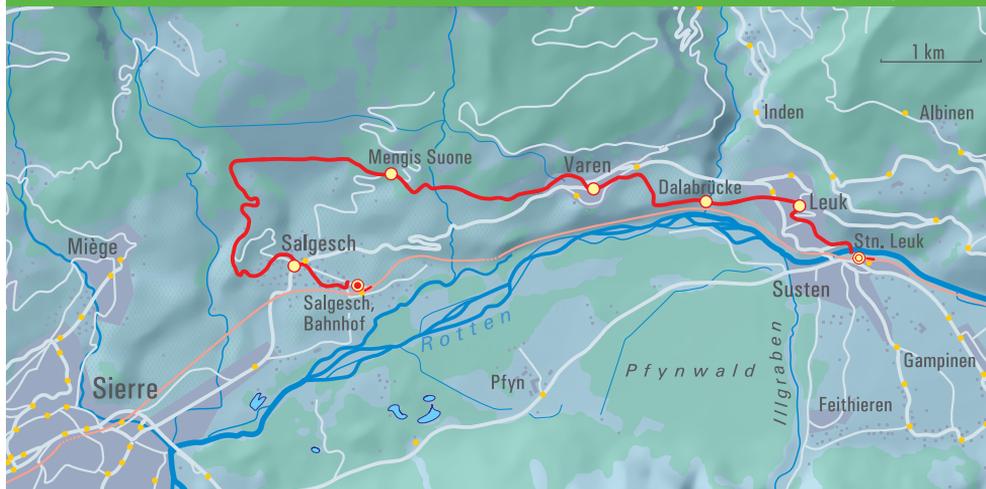
Un vieux moulin au bord du Ri di Mulitt, à côté du chemin de randonnée.



Tant de pierres au départ, dans les ruelles étroites d'Intragna.

© Suisse Rando

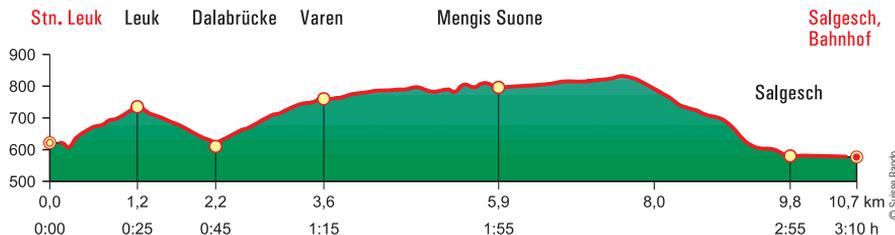
3 Au soleil entre Loèche et Salquenen



Stn. Leuk > Salgesch, Bahnhof

Randonnée

	Stn. Leuk	0 h 00 min			
	Leuk	0 h 25 min	0:25		bonne
	Dalabrücke	0 h 45 min	0:20		3 h 10 min
	Varen	1 h 15 min	0:30		10,7 km
	Mengis Suone	1 h 55 min	0:40		425 m
	Salgesch	2 h 55 min	1:00		470 m
	Salgesch, Bahnhof	3 h 10 min	0:15		mars - novembre
					273T Montana





Vignes et ossuaire

De loin, nous ne voyions qu'une ligne verte horizontale dans la roche mais, de près, nous reconnaissons le bisse. Ce système d'irrigation artificielle traverse le versant: l'eau passe tantôt dans des troncs d'arbres taillés, tantôt dans le sol creusé. Le chemin qui le longe est bordé de chênes nains, aux feuilles veloutées.

L'itinéraire est un élément du Chemin du Vignoble, qui porte le numéro 36 et que l'on suit aisément. De la gare de Loèche, il s'élève vers Loèche-Ville. Ici déjà, nous passons près de camionnettes au toit ouvert transportant des caisses jaunes pleines de raisins sombres. Pour entrer dans le village, il faut passer devant le château épiscopal et sa tour romane du XIIIe siècle. Petite halte à la boulangerie Mathieu, qui vend du pain de seigle et une saucisse maison, mais aussi des barres énergétiques aux pépins de raisins. Avec ce produit obtenu suite au pressage du raisin, le boulanger fabrique aussi de l'huile, de la farine et du pain. Il est conseillé de faire un détour par l'église Saint-Etienne, sous laquelle se trouve l'ossuaire. Une fois que leurs yeux se sont habitués à l'obscurité, les visiteurs voient qu'ils sont entourés de crânes, posés sur des os

de cuisse, empilés et formant des murs. Lors de la restauration de l'église, les archéologues se sont retrouvés devant une paroi de 20 mètres de long composée de quelque 20 000 crânes.

De Loèche à Varonne, puis plus haut, jusqu'au bisse, nous voilà enfin dans les vignes. Lorsqu'elle traverse le vignoble, la randonnée passe surtout par des routes, parfois bétonnées.

Le vignoble est aussi présent lors de la descente vers Salquenen, un village qui compte aujourd'hui plus de 40 établissements viticoles. Le Musée du vin mérite une visite, tout comme les expositions du Centre nature et paysage.

INFO

On accède à Loèche et à Salquenen en train en passant par Sierre.

Parc naturel Pfyng-Finges, Salquenen,
027 452 60 60, www.pfyng-finges.ch
Boulangerie Mathieu, Loèche-Susten,
027 473 13 59, www.baeckerei-mathieu.ch
www.baeckerei-mathieu.ch



La coupole de verre de Mario Botta sur le château de Loèche.



Le plaisir de la marche le long d'un bisse, pratiquement à l'horizontale.

© Suisse Rando

LES PARCS SUISSES

—
Des paysages vivants

Naturpark Beverin © ST-OFEV



**Découvrez des joyaux à partager
lors de vos randonnées :
téléchargez dès maintenant
l'appli « Parcs suisses » !**



« Randonner dans l'unique réserve de biosphère UNESCO de l'Entlebuch »



www.biosphaere.ch

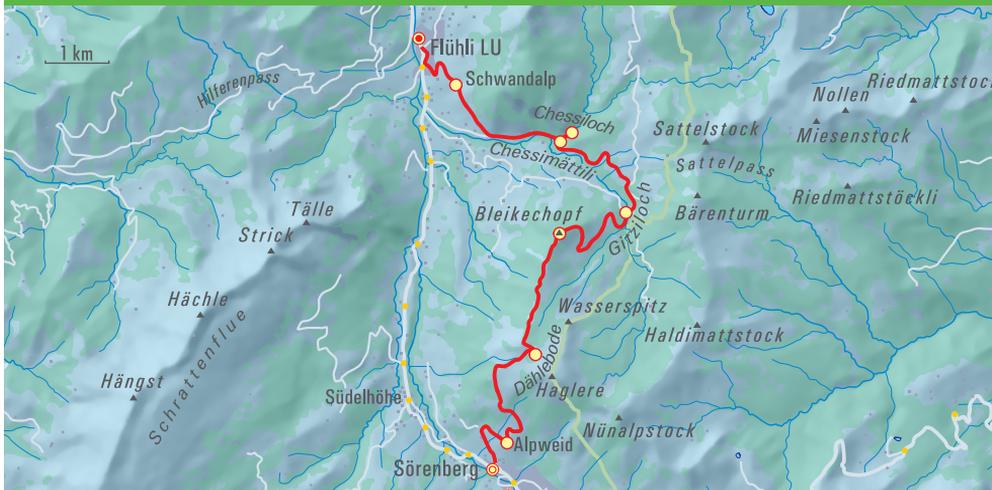
2 pour 1

Aller-retour avec les téléphériques de la région de l'Entlebuch!

- Valable pour...
- ... Bretzelibahn Marbachegg
 - ... Gondelbahn Rossweid
 - ... Luftseilbahn Brienzer Rothorn

* Valable jusqu'à la fin de la haute saison 2017.

4 Du Bleikechopf au Chessiloch

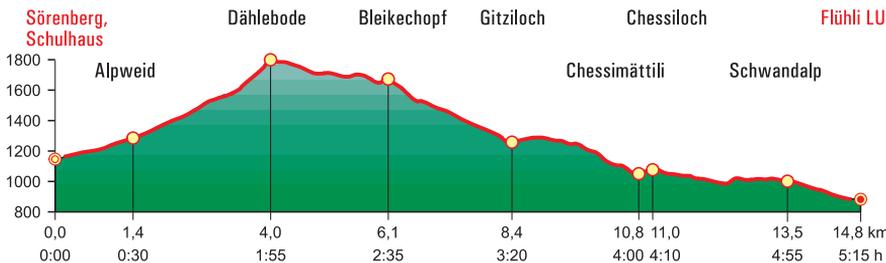


Sörenberg > Flüfli LU

Randonnée de montagne

	Sörenberg	0 h 00 min	
	Alpweid	0 h 30 min	0:30
	Dählebode	1 h 55 min	1:25
	Bleikechopf	2 h 35 min	0:40
	Gitziloch	3 h 20 min	0:45
	Chessimättli	4 h 00 min	0:40
	Chessiloch	4 h 10 min	0:10
	Schwandalp	4 h 55 min	0:45
	Flüfli LU	5 h 15 min	0:20

	excellente
	5 h 15 min
	14,8 km
	930 m
	1195 m
	mai - octobre
	244T Escholzmatt





Marais, cascade et luxueuse hydrothérapie

Un bruit dans les buissons. Entend-on coquelliner ou glousser? Un panneau nous informe que le tétras-lyre roucoule. Hélas, il est invisible. Cet oiseau au plumage d'un noir bleuté, au lobe rouge au-dessus des yeux, dresse ses plumes blanches, bat des ailes, danse et fait de petits sauts lors de la parade nuptiale. Même si on ne le voit pas, la zone marécageuse située entre le Dählebode et le Bleikechopf reste riche en sons, images et odeurs. Entre les pins, le bois mort forme des sculptures grises, le chant des oiseaux résonne dans le silence et des senteurs de terre humide et de résineux parviennent à nos narines.

De Sörenberg, nous sommes montés sur la crête. Vers l'est, toute la chaîne des Alpes autour du Tittlis se dévoile. Au bout de la zone marécageuse, une sorte de terrasse panoramique, où sont installés une table et des bancs, se prête à merveille au pique-nique.

Vient ensuite la descente dans la vallée reculée: après avoir traversé le Rotbach au lieu-dit Gitziloch, nous suivons ses affluents vers le Chessiloch. Même s'il faut marcher dix minutes dans chaque sens, le détour en vaut largement la peine. L'eau se

précipite dans l'étroite vallée depuis des hauteurs toujours plus importantes. Au fond de la vallée, voici le «Chessi», où l'eau a rongé la roche sur un demi-cercle de 60 mètres environ. Des gouttelettes de la cascade nous aspergent tandis que nous l'admirons depuis le pont suspendu.

Pour terminer, une autre expérience aquatique nous attend, celle du site de cure Kneipp de l'étang de Schwandalp. Quel bonheur de se déchausser et de marcher pieds nus sur des copeaux de bois, des pierres et même des morceaux de verre. Au milieu du parcours, l'eau de l'étang aux reflets turquoises est parfaitement claire. Les 5 francs de l'entrée se justifient pleinement.

INFO

On accède à Sörenberg et à Flüfli (LU) en car postal à partir de Schüpfheim.

UNESCO Biosphère Entlebuch, 041 485 88 50, www.biosphaere.ch

Installation Kneipp de Flüfli Sörenberg, 041 488 11 85, www.kneipperlebnis.ch



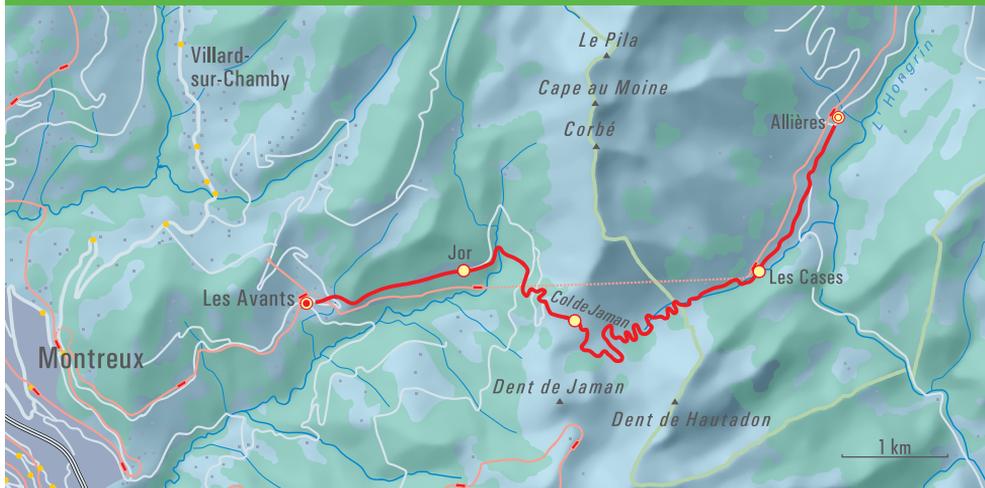
Dählebode: le point le plus élevé de l'itinéraire.



Des pieds récompensés: rafraîchissement dans l'installation Kneipp.

© Suisse Rando

5 Randonnée par le col de Jaman

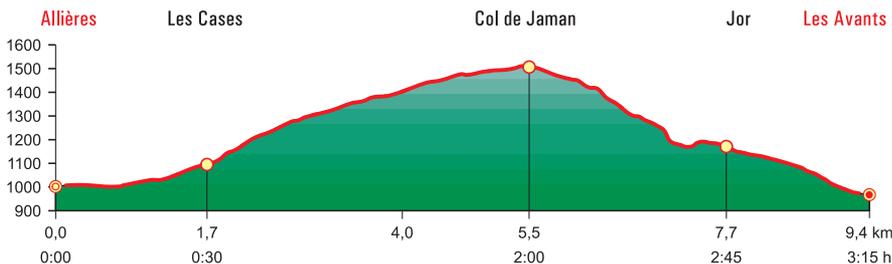


Allières > Les Avants

	Allières	0 h 00 min	
	Les Cases	0 h 30 min	0:30
	Col de Jaman	2 h 00 min	1:30
	Jor	2 h 45 min	0:45
	Les Avants	3 h 15 min	0:30

Randonnée

	bonne
	3 h 15 min
	9,4 km
	565 m
	600 m
	mai - octobre
	262T Rochers de Naye
	Convient aux familles





Jaman: le nom d'un col et d'un fromage

Non loin du col, de fins filets noirs sont tendus sur deux rangées d'environ 30 mètres de long et 8 mètres de haut. Assis sur les pierres à côté de grands télescopes sur pied, des ornithologues observent les oiseaux dans ce lieu qu'ils connaissent bien. Depuis le début des années 1990, quelque 10 000 oiseaux et chauves-souris sont attrapés chaque année au col de Jaman pour être bagués, ce qui permet d'étudier les changements de comportement des oiseaux migrateurs.

Le Golden Pass Express s'arrête à Allières sur demande. Chemin faisant, nous admirons les beaux toits en tavillons de l'Hôtel de la Croix de Fer, des maisons voisines et plus haut, ceux des chalets d'alpage. Peu après Les Cases, nous franchissons la frontière entre Fribourg et Vaud. Le chemin s'élève en zigzag. Après deux heures environ, nous rejoignons un haut-marais de petite taille. Le ruisseau serpente joliment, le soleil brille à travers les branches. Nous voici au col, d'où la vue sur le lac Léman, le Lavaux et la vallée de la Baye de Montreux est à couper le souffle. Profitons-en pour respirer profondément.

Derrière la maison se dressent des bidons à lait, à

côté d'un poulailler et d'une porcherie. A l'alpage du col de Jaman, on travaille sans relâche, notamment pour fabriquer le fromage local, le Jaman, qui est à la carte du restaurant Le Manoire. Nous commandons la polenta gratinée avec ce fromage. Autour de nous, les hôtes ont opté pour la fondue. La première partie de la descente, traverse la forêt humide et offre un bon contraste avec la deuxième partie, qui s'effectue sur une petite route asphaltée débouchant dans le village des Avants.

INFO

On accède aux Allières et aux Avants avec le MOB, la ligne ferroviaire Montreux–Oberland bernois qui relie Montreux à Zweisimmen.

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut, 0848 110 888, www.gruyerepaysdenhaut.ch
Hôtel de la Croix de Fer, Allières, 026 928 16 06, www.lacroixdeferralieres.ch

Le Manoire, col de Jaman, 021 964 63 30

Le Relais, Les Avants, 021 981 19 80,

www.cafe-restaurantlerelais.com



Goûter au fromage là où il est fabriqué: l'alpage du col de Jaman.



Le haut lieu des ornithologues: les filets sur le col.

© Suisse Rando

Abonnez-vous à RANDONNER.CH et profitez de ses nombreux avantages!

**Aussi sur
tablette!**



Vivre et savourer la nature sur 65000 kilomètres de chemins de randonnée pédestre en Suisse avec le magazine RANDONNER.CH et l'application iPad et Android – six fois par an!

Vos avantages:

- des reportages attrayants et les tendances en matière de randonnée;
- des propositions de randonnées à collectionner et à utiliser en route;
- un accès en ligne exclusif à toutes les propositions de randonnées;
- des offres exclusives pour les lecteurs;
- un rabais de 20% à la boutique en ligne de Suisse Rando www.shop.randonner.ch;
- un rabais de 10% chez Transa, le spécialiste de l'équipement de qualité pour la randonnée.

RANDONNER.CH Abonnements
Industriestrasse 37, CH-3178 Bösinglen
Tél. +41 (0)31 740 97 85, fax -76
abo@wandern.ch, www.magazine-randonner.ch



Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras



Votre carte de commande

- Commande d'un **exemplaire gratuit** du magazine RANDONNER.CH
- Commande d'un **abonnement-cadeau annuel** au magazine RANDONNER.CH (6 numéros en version papier) au prix de 59 francs (TVA incluse) ou de 59 euros (étranger)
- Commande d'un **abonnement papier** au magazine RANDONNER.CH (6 numéros) au prix de 59 francs (TVA incluse) ou de 59 euros (étranger)
- Commande d'un **abonnement combiné** au magazine RANDONNER.CH (6 numéros en version papier et iPad/Android) au prix de 69 francs (TVA incluse) ou de 69 euros (étranger)

Mon adresse/adresse de facturation:

Nom/prénom:	
Rue/n°:	
NPA/localité:	
Tél:	Courriel:
Date:	Signature:

Destinataire de l'abonnement-cadeau:

Nom/prénom:	
Rue/n°:	
NPA/localité:	

Le destinataire de l'abonnement-cadeau reçoit une carte l'informant du présent que vous lui faites.

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

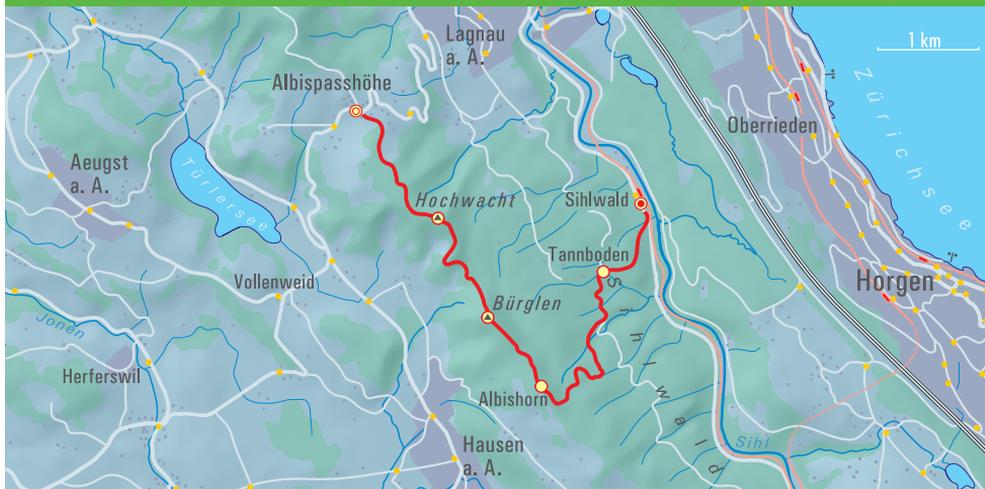
B

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta
Envoi commercial-réponse



RANDONNER.CH
Abonnements
Industriestrasse 37
CH-3178 Böisingen

6 Du col de l'Albis à la vallée de la Sihl

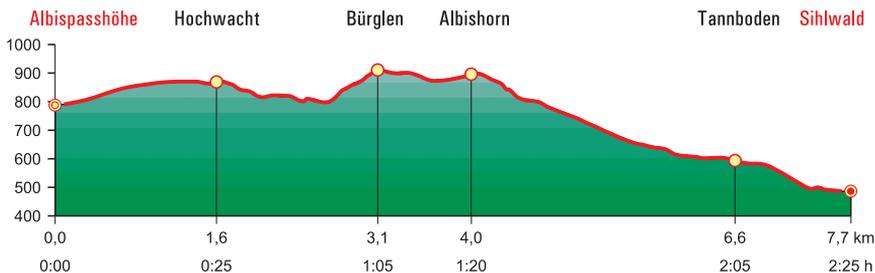


Albispasshöhe > Sihlwald

	Albispasshöhe	0 h 00 min			
	Hochwacht	0 h 25 min	0:25		
	Bürglen	1 h 05 min	0:40		
	Albishorn	1 h 20 min	0:15		
	Tannboden	2 h 05 min	0:45		
	Sihlwald	2 h 25 min	0:20		

Randonnée

	moyenne
	2 h 25 min
	7,7 km
	295 m
	595 m
	mars - novembre
	225T Zürich
	Convient aux familles





Un chemin des crêtes à travers la forêt zurichoise

«On l'a fait! 152 marches et une vue géniale sur la mer de brouillard!» Une phrase positive parmi d'autres lues dans le livre du sommet, à la tour panoramique d'Albis-Hochwacht. Nous montons sur la plateforme de la tour, qui dépasse les arbres, par des escaliers en colimaçon et en bois pour découvrir un superbe panorama à 360 degrés: Zurich, lac de Zurich, Tödi, Rigi, lac de Zoug, Pilate, Uetliberg et à nouveau Zurich.

La randonnée débute au col de l'Albis. Peu après, le Wildnispark Zürich Sihlwald est annoncé par un panneau, derrière lequel commence la forêt naturelle. Cascades de branches moussues, grosses racines surgissant de terre, oiseaux gazouillant... Ce chemin des crêtes est passionnant car la forêt est entretenue sur le versant sud-ouest, alors que le versant nord-est reste intouché. Après avoir été exploitée intensivement des siècles durant pour chauffer la ville de Zurich, la forêt de Sihlwald est laissée à elle-même depuis l'an 2000.

Après 30 minutes de marche, voici la tour panoramique. Le restaurant Albishorn n'est qu'à 50 autres minutes. Après avoir dégusté des spätzli maison et un «Eichhörnl-Kafi» – un cappuccino

arrosé de 2 cl d'eau-de-vie de pomme – nous abordons la descente. Elle s'effectue en pente douce, dans la forêt au sol meuble: arbres morts couverts de lierre, sous-bois humide et partout, de la mousse. Près d'un ruisseau, six grenouilles sautent se cacher. Étonnant: elles restent immobiles et presque invisibles à côté des feuilles. Après 40 minutes environ, nous rejoignons la rivière Sihl, la gare de Sihlwald, puis, plus en avant, le centre des visiteurs, où se trouve une vaste place de jeux mais aussi des loutres, des poissons et des insectes.

INFO

On accède à «Langnau a. A., Albispasshöhe» en car postal en passant par Thalwil ou Baar. De Sihlwald, on rejoint en train Zurich ou Baar.

Wildnispark Zürich Sihlwald, centre des visiteurs, 044 722 55 22, www.wildnispark.ch
Restaurant Albishorn, 044 764 01 67, www.restaurant-albishorn.ch
Restaurant Sihlwald, 044 713 31 83, www.restaurant-langenberg.ch



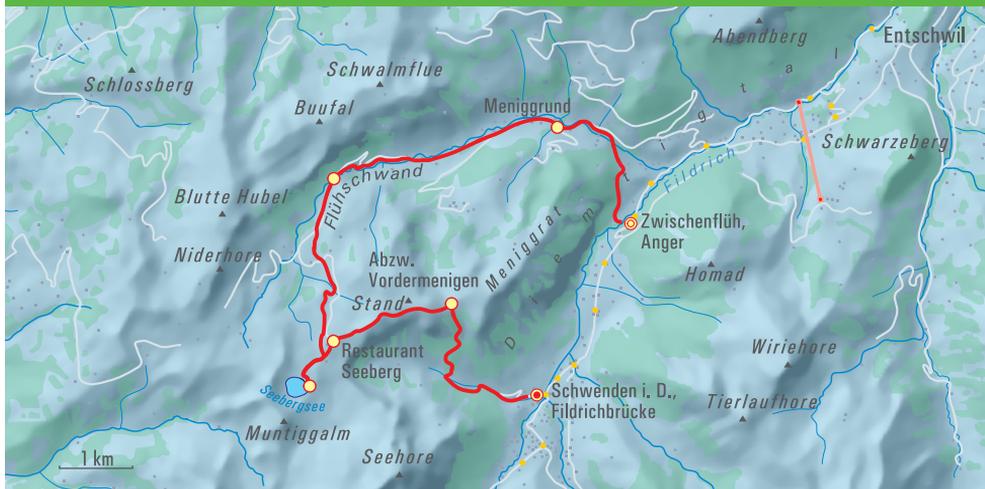
La vue avant de gravir les 152 marches de la tour d'Albis-Hochwacht.



Un moment de détente dans la forêt «à l'abandon».

© Suisse Rando

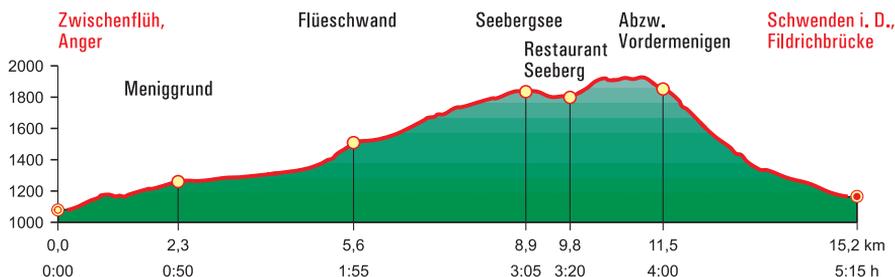
7 Lac de Seeberg, la perle du Diemtigtal



Zwischenflüh, Anger > Schwenden i. D.

Randonnée de montagne

	Zwischenflüh, Anger	0 h 00 min				
	Meniggrund	0 h 50 min	0:50			excellente
	Flüeschwand	1 h 55 min	1:05			5 h 15 min
	Seebergsee	3 h 05 min	1:10			15,2 km
	Restaurant Seeberg	3 h 20 min	0:15			955 m
	Abzw. Vordermenigen	4 h 00 min	0:40			870 m
	Schwenden i. D.	5 h 15 min	1:15			mai - octobre 253T Gantrisch





Alpage, réserve naturelle et bain de pieds

Deux chasseurs discutent devant le restaurant Seeberg. L'un dit avoir vu plus de 100 bouquetins vers l'Alpetli. L'autre raconte avoir compté exactement 116 chamois en direction de Wirihore. Ils s'appuient contre le mur de la maison et boivent leur «Chüjerkafi» surmonté de crème.

De Zwischenflüh, nous sommes montés au Meniggrund en passant notamment sur une petite route bétonnée. Le parcours de découverte à travers la forêt est parsemé de gros morceaux de bois nouveaux et de branches brisées. On y voit des arborescences séculaires et, au pied d'un érable sycomore, le rare lichen lobaria pulmonaria. Depuis le passage de l'ouragan Lothar, en 1999, le site est intouché. Soudain apparaît derrière une colline arrondie le lac de Seeberg, qui semble protégé par de hauts rochers. Nuages et sommets se reflètent à la surface de l'eau dans laquelle une maman et sa petite fille trempent les pieds. Le lac, situé dans la réserve de Spillgarten, est à l'état naturel.

Avant la descente, un détour par le restaurant Seeberg et son alpage exploité tout l'été s'impose. Dans notre assiette, un fromage d'alpage, le «Mutschli», des rebibes et du fromage de chèvre.

Ici, on fabrique aussi le fromage d'alpage certifié vendu dans les grandes surfaces de la région de Berne. Le steak vient de l'un des cochons de la porcherie voisine, où les bêtes sont nourries avec le petit-lait de la fromagerie.

Après une brève montée vers une montagne, le Stand, commence la descente en pente raide sur un étroit sentier en lacets. Le balisage est rouge-blanc-rouge et nous sommes contents d'avoir de bonnes chaussures de randonnée. Depuis ce chemin très pittoresque, on voit, sur la droite, l'alpage de Schwenden, entouré d'une imposante paroi rocheuse. Mètre après mètre, nous rejoignons le Diemtigtal.

INFO

On accède à «Zwischenflüh, Anger» et à «Schwenden i.D., Fildrichbrücke» en car postal depuis Oey-Diemtigen.

Parc naturel Diemtigtal, 033 681 26 06,
www.diemtigtal.ch

Restaurant Seeberg, 033 684 11 22



Un moment de repos devant le beau lac de Seeberg aux eaux cristallines.



Tel un décor de film, la paroi rocheuse du Niderhore.

© Suisse Rando

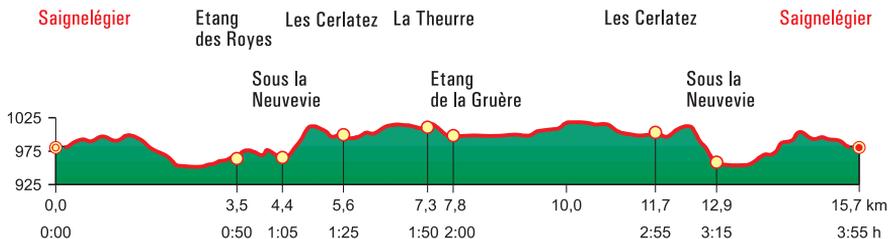
8 Circuit dans les Franches Montagnes



Saignelégier > Saignelégier

Randonnée

	Saignelégier	0 h 00 min			
	Etang des Royes	0 h 50 min	0:50		bonne
	Sous la Neuvevie	1 h 05 min	0:15		3 h 55 min
	Les Cerlatez	1 h 25 min	0:20		15,7 km
	La Theurre	1 h 50 min	0:25		255 m
	Etang de la Gruère	2 h 00 min	0:10		255 m
	Les Cerlatez	2 h 55 min	0:55		mars - novembre
	Sous la Neuvevie	3 h 15 min	0:20		222T Clos du Doubs
	Saignelégier	3 h 55 min	0:40		Convient aux familles





Poissons, chevaux et araignées d'eau

Dans la région, on l'appelle respectueusement le «roi du Doubs» mais il se nomme aussi apron du Rhône. Au Centre Nature Les Cerlatez, ouvert aux visiteurs sur demande, un programme est consacré à ce poisson menacé d'extinction.

La randonnée baptisée «La Randoline» commence à la gare de Saignelégier. A la sortie de la localité, nous passons près de l'ancienne halle du Marché-Concours. Ici, tout tourne vraiment autour du cheval. Dans le giratoire, des sculptures de métal ont la forme de l'animal, des fers à cheval sur des panneaux de circulation bruns montrent la voie à suivre. Nous croisons aussi des calèches et pouvons observer, derrière les palissades, des poulains lors de leur entraînement au saut. Le site www.chevaux-jura.ch propose en outre une carte interactive qui montre où se trouvent les animaux. Les caractéristiques du paysage jurassien sont de plus en plus visibles: murs de pierres sèches couverts de mousse, sol meuble, calcaire blanc du Jura, forêts de sapin et pâturages boisés, où élevage et sylviculture vont de pair. On peut commander sur le site Internet du Parc du Doubs un guide sur ces pâturages boisés propres à la région. Ce par-

cours est idéal pour des familles grâce aux emplacements avec des foyers pour grillades, un tracé à plat et la possibilité de raccourcir le parcours en empruntant les transports publics.

Après deux heures de marche, nous voilà au but, l'étang de la Gruère. Bouleaux, passerelles en bois et marécage évoquent la Scandinavie. Assis près de l'eau, nous observons les canards et les foulques, les poissons dans l'eau brune marécageuse et les araignées d'eau entre les plantes aquatiques. Un moment de repos avant de prendre le chemin du retour en direction de Saignelégier.

INFO

On accède à Saignelégier en train en passant par Bienne ou La Chaux-de-Fonds.

Parc du Doubs, 032 420 46 70,

www.parcdoubs.ch

Centre Nature Les Cerlatez, 032 951 12 69,

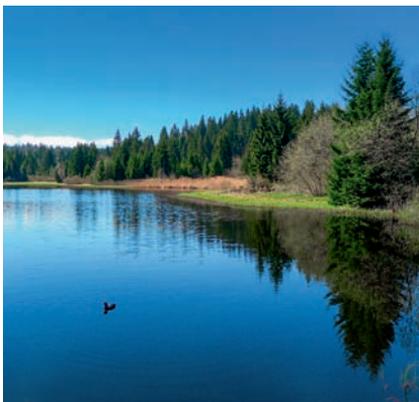
www.centre-cerlatez.ch

Auberge de la Couronne, La Theurre,

032 951 11 15, www.couronne-latheurre.ch



Les Franches Montagnes sont le paradis des amoureux des chevaux. Photo: Ch. Sonderegger



Vision idyllique: l'étang de la Gruère et sa zone marécageuse.

© Suisse Rando



RANDONNÉES POUR LES GUIDES DE MONTAGNE ET LES SHERPAS

Idées variées de randonnées pour les familles –
avec la Poste: poste.ch/randonner

LA POSTE 

Partenaire principal de



Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras



SUR LES TRACES DES ANIMAUX SAUVAGES INDIGENES



Biosfera
Val Müstair

graubünden



Le parc naturel régional Biosfera Val Müstair est un petit bijou, serti dans l'écrin du Val Müstair romanchophone, à la pointe la plus orientale de la Suisse, où il jouxte directement le Parc National Suisse.

Biosfera propose aux visiteurs des découvertes culinaires incomparables, une nature intacte et des offres variées dans les domaines de la nature et de la culture. En sa qualité de parc régional, le Val Müstair mise sur un développement local durable. Les valeurs naturelles et culturelles acquises ont été valorisées et

concrétisées avec l'aide de la population et de divers partenaires. C'est le cas notamment des offres dans le domaine «Artisanat ancien», «Les hommes et leurs produits» et des excursions dans la nature sur différents thèmes comme les animaux sauvages, la botanique ou les sentiers thématiques.

La nature intacte et le climat particulier offrent un habitat idéal à la faune et à la flore variée des Alpes. Cerfs, chamois et gypaètes barbus se sentent ici comme chez eux, et l'ours vient parfois explorer les vallées reculées de la région. Le Rombach, l'un des derniers cours d'eau sauvages de Suisse, les prairies escarpées fleuries, les forêts lumineuses de mélèzes se parant de couleurs dorées en automne ou les forêts d'aroles à la limite des arbres font tout le charme de ce paysage imposant.

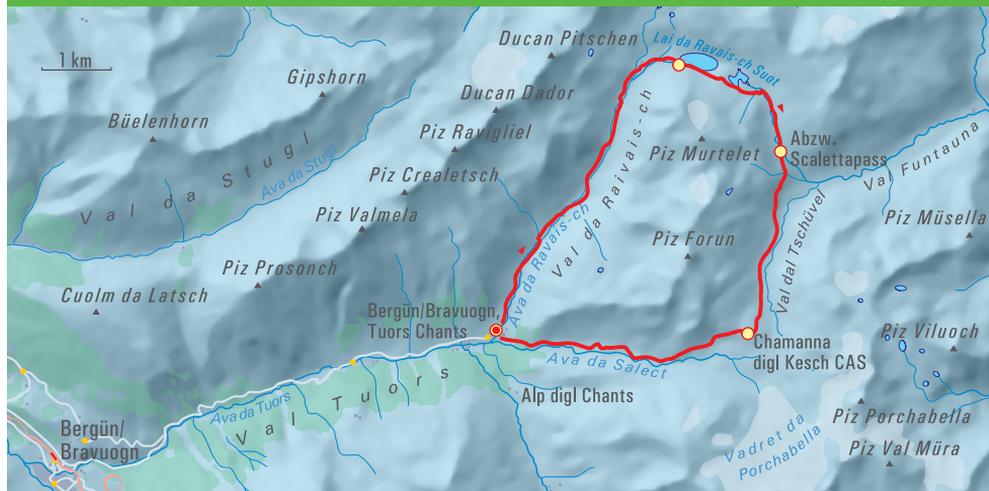
Nos visites guidées à la rencontre du gibier sauvage constituent une expérience authentique que nos hôtes se doivent de faire. Les participants partent à la découverte de la faune indigène en compagnie de nos guides, font le plein de connaissances sur son habitat et ont le plaisir de déguster un «pique-nique Biosfera» composé de spécialités régionales durant l'excursion.

Découvrez les offres actuelles du parc naturel sur www.biosfera.ch

Biosfera Val Müstair
Center da Biosfera, 7532 Tschiers
081 850 09 09



9 Une boucle vers la cabane Kesch

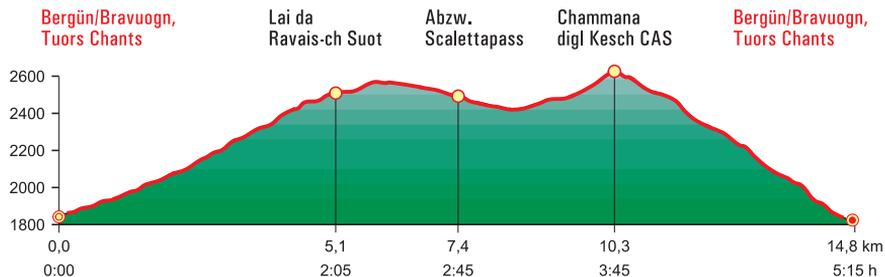


Bergün, Tuors Chants > Bergün, Tuors Chants

	Bergün, Tuors Chants	0 h 00 min		
	Lai da Ravais-ch Suot	2 h 05 min	2:05	
	Abzw. Scalettapass	2 h 45 min	0:40	
	Chamanna digl Kesch CAS	3 h 45 min	1:00	
	Bergün, Tuors Chants	5 h 15 min	1:30	

Randonnée de montagne

	excellente
	5 h 15 min
	14,8 km
	980 m
	980 m
	juillet - octobre
	258T Bergün/Bravuogn





Sur une ligne de partage des eaux

Encore une petite tranche de saucisse de bouquetin? Celle de la cabane Kesch est vraiment bonne: «Le garde-chasse a tiré proprement sur la bête et, comme il est aussi boucher, la saucisse vient directement d'ici», explique Reto, le gardien. A sa carte, on trouve aussi de la tisane du Val Poschiavo et de la tourte aux noix des Grisons maison. De la terrasse, on admire le Piz Kesch et le Piz Ela, qui a donné son nom au parc naturel, le Parc Ela.

De Chants, tout au fond du Val Tuors, nous sommes montés agréablement vers des montagnes isolées. Il souffle un léger vent, seule une traînée dans le ciel rappelle la civilisation. Petite pause sur les rochers, entre les deux lacs Lai da Ravais-ch Suot et Sur. L'eau s'écoule d'un côté vers l'ouest et, de l'autre, vers l'est, car nous sommes ici sur la ligne de partage des eaux entre le Rhin et l'Inn. Si nous posions un petit bateau en papier sur chacun des lacs, l'un rejoindrait la mer du Nord et l'autre la mer Noire, en passant par le Danube.

«Allez, fais le beau pour la photo!» Incroyable mais vrai, la marmotte s'exécute. Après avoir posé, elle s'en va rapidement et saute sans hésiter par-dessus le ruisseau pour disparaître dans son palais.

Ici, cerfs, bouquetins et chamois vivent aussi en grand nombre et nous voyons même un batracien dans une mare.

Le chemin pédestre longe les méandres du joli ruisseau. Sur la gauche, le Val Funtauna et, sur la droite, le Piz Kesch avec le glacier Vadret da Porchabella. Cette vue superbe nous aide lors de la montée vers la cabane Kesch, qui n'est pas de tout repos. Après avoir repris des forces, il faut redescendre vers Chants, à travers des buissons de myrtilles et des prairies d'un vert toujours plus intense.

INFO

On accède à «Bergün/Bravuogn, Tuors Chants» avec le Bus alpin au départ de Bergün.

Parc Ela, 081 508 01 12, www.parc-ela.ch
Berghaus Val Tuors, 081 404 11 93
Cabane Kesch CAS, cabane: 081 407 11 34, vallée: 081 407 16 97, www.kesch.ch
Bus alpin, 081 834 45 34, à réserver au moins une heure avant le départ



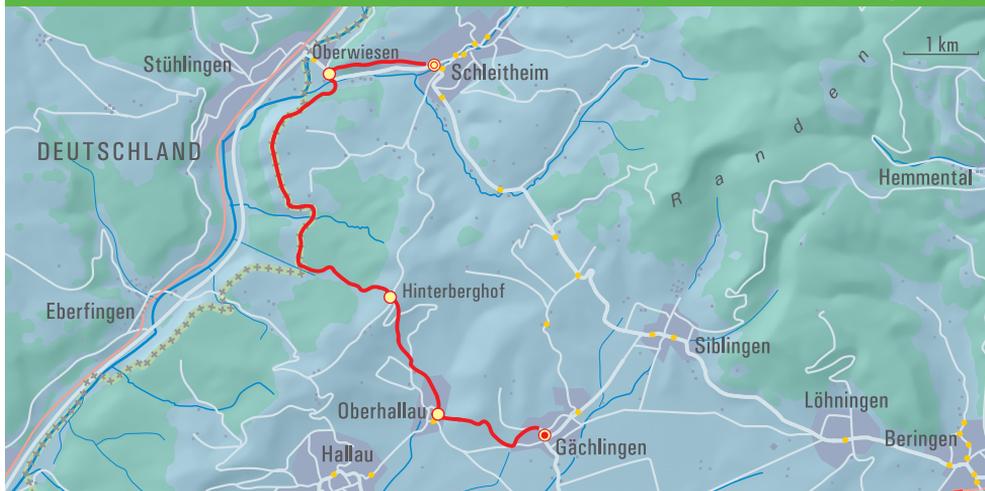
Une marmotte un brin curieuse.



La température du Lai da Ravais-ch Sur? Mieux vaut le contempler.

© Suisse Rando

10 Le long de la frontière allemande

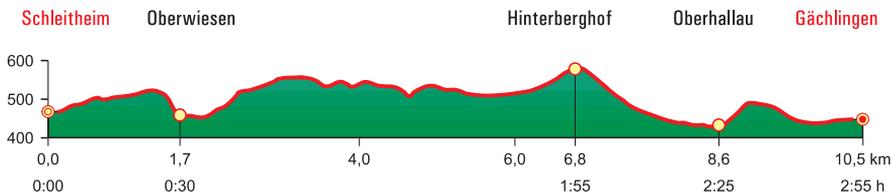


Schleithem > Gächlingen

	Schleithem	0 h 00 min	
	Oberwiesen	0 h 30 min	0:30
	Hinterberghof	1 h 55 min	1:25
	Oberhallau	2 h 25 min	0:30
	Gächlingen	2 h 55 min	0:30

Randonnée

	bonne
	2 h 55 min
	10,5 km
	345 m
	365 m
	janvier - décembre
	405T Schaffh./Stein a. R.





Randonnée viticole à Schaffhouse

«Bienvenue en Allemagne!», nous annonce notre portable. 432, 433, 434: nous passons près de bornes frontières numérotées. Au numéro vient s'ajouter un D pour l'Allemagne, un S pour la Suisse et une date, généralement celle de 1839, année de la création de cette frontière. On lit aussi sur quelques bornes 1966, date à laquelle une petite correction a permis d'éviter aux conducteurs de franchir deux fois la douane.

Au départ de la randonnée, à Schleitheim, il est difficile de s'orienter. Dans le village, nous suivons la direction du bus et passons devant de belles maisons à colombages rouges. A peine avons-nous dépassé des maisons individuelles aux jardins décorés de nains et de rocailles qu'apparaissent les premières vignes. Cépage: Riesling-Sylvaner. Des fleurs poussent entre les lignes de ceps, les oiseaux gazouillent, nous laissons le village et la route derrière nous.

Après de petites descentes et montées vient le long passage côtoyant la frontière à la bordure d'une forêt. De la ciboulette sauvage pousse entre les champs de choux et les hêtres. Les blocs rectangulaires sont bientôt visibles. Pas moins de

1740 pierres, de quelque 300 kilos, sont placées le long de la frontière. Un aigle impérial en pierre embrassant le vaste paysage du regard est juché sur l'une d'elles.

Nous apprécions les passages ombragés car, dans les vignes, le soleil darde ses rayons. Plusieurs affûts perchés permettent de s'arrêter à midi dans un lieu discret qui offre une belle vue alentour. En continuant à monter, nous rejoignons le col sur l'Oberhallauerbärg. À côté du petit groupe de fermes, la vue porte des deux côtés. A nos pieds, Oberhallau et notre but, Gächlingen, entourés de petites collines couvertes de vignes. Dans les deux villages, des panneaux présentent les nombreux vigneron.

INFO

On accède à Schleitheim en bus au départ de Schaffhouse. La même ligne de bus dessert Gächlingen.

Parc naturel Schaffhouse, 052 533 27 07, www.naturpark-schaffhausen.ch



À la frontière: l'aigle impérial nous regarde droit dans les yeux.



De belles vues sur les vignes et les villages vigneron.

© SCHWEIZER TOURISMUS - BAFU

© Suisse Rando

**Douleurs musculaires
et articulaires
ne sont pas une fatalité!**

Crème

warm

**Soulage la douleur et stimule
la guérison lors de douleurs
rhumatismales, musculaires et
articulaires.**

**A base d'huiles essentielles
naturelles et contient aussi un
extrait huileux d'arnica.**

**Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.**

Melisana AG
8004 Zurich
www.dul-x.ch

DUL-X®
TE MAINTIENT EN MOUVEMENT

**20%
de rabais**

sur l'achat d'une
DUL-X® Crème warm
50, 125, 200 ml -
Offre non cumulable.

Valable jusqu'au
31.12.2017.

Dans les
pharmacies et
les drogueries.





Col de Jaman, proposition n° 5

SUISSE RANDO

HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

65 000 kilomètres de chemins de randonnée pédestre bien entretenus parcourent les plus beaux paysages naturels de la Suisse. Cette offre unique au monde est l'une des grandes réalisations de l'association faitière Suisse Rando et de ses 26 associations cantonales de tourisme pédestre. Depuis 1934, elles s'engagent ensemble pour un réseau intéressant, sûr et uniformément balisé de chemins de randonnée pédestre en Suisse et dans la principauté de Liechtenstein; elles encouragent ainsi la pratique de la randonnée en tant qu'activité de loisirs proche de la nature et enrichissante, ainsi qu'en tant que contribution importante à la prévention en matière de santé. Par ailleurs, elles défendent les intérêts des randonneurs au niveau politique.

C'est grâce au soutien financier et au travail bénévole et dynamique de nombreuses personnes que ces prestations peuvent être fournies. L'État soutient lui aussi cette tâche par de bonnes conditions-cadres.

En collaboration avec:



Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras



SUISSE RANDO

Monbijoustrasse 61
3007 Berne
+41 (0)31 370 10 20
info@randonner.ch
www.randonner.ch



Compte de dons

CP 40-14552-5
IBAN CH48 0900 0000 4001 4552 5