

**LOISIRS** Cette région du Valais très appréciée des amateurs de glisse comme des randonneurs et ses sept sommets mythiques promettent de mémorables évasions et de fortes sensations sportives ou contemplatives.

# Dix activités incontournables à faire en hiver dans la Région Dents du Midi

## 1. RANDONNÉE BUCOLIQUE, LE VALLON DE THEY

Au départ du Centre Sportif de Morgins, l'itinéraire du Chemin des Ponts, accessible été comme hiver, vous garantit un moment d'évasion dans son écrin de nature. Cette promenade sur le chemin de l'Eau Rouge, facile d'accès et longue de 4 kilomètres, vous mènera près d'une douzaine de ponts et de passerelles qui traversent la Vièze puis jusqu'à la Cantine de They pour déguster de bons produits régionaux.

## 2. SKI DE FOND, CHAMPÉRY

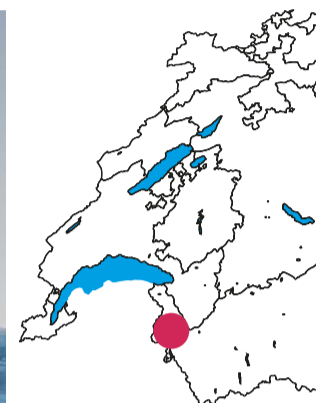
À quelque 2 kilomètres de Champéry, la piste de ski de fond Grand-Paradis forme un circuit de 5 kilomètres en style classique et skating pour environ 100 mètres de dénivellation. Souvent comparé au Grand-Nord canadien au vu de son climat, ce circuit bénéficie d'un bon enneigement et dévoile des paysages féeriques et des étendues sauvages et paisibles. Tous les soirs, le parcours est illuminé sur 3 kilomètres jusqu'à 21 h.

## 3. SKI DE RANDONNÉE, MORGINS

Créé en 2016, le premier Rando-Parc valaisan attire de nombreux adeptes du ski de randonnée. Trois pistes bleues, trois rouges et une noire le composent, avec des itinéraires allant de 35 minutes à 2 h 30 et un dénivelé moyen de 600 mètres. De plus, l'application pour smartphone Rando-Parc Challenge permet aux skieurs, amateurs et confirmés, de mesurer leurs performances sur les différents tracés.

## 4. LE LAC DE MORGINS

Situé à 1369 mètres d'altitude, ce lac mérite une visite. Tant pour son biotope unique, les forêts d'épicéas et les pâturages alentour que pour son splendide panorama sur le sommet des Dents-du-Midi. On y trouve aussi un sentier sur le thème de l'eau et de l'environnement qui conduit au lac de Vonnes (F). Ce parcours est agrémenté d'une dizaine de panneaux didactiques qui racontent les liens d'amitié tissés dans cette région entre la France et la Suisse.



La Région Dents du Midi offre de nombreuses possibilités de s'évader en hiver.

## 5. RANDONNÉES RAQUETTES

Deux cent kilomètres de sentiers raquettes, entre la vallée d'Illiez et la vallée d'Abondance, réservent aux randonneurs de multiples occasions de découvrir les alpages, forêts et villages de la région, ainsi que de faire halte dans l'une des buvettes ou restaurants typiques pour goûter aux produits du terroir. Des balades accompagnées de guides et accompagnateurs de montagne sont également proposées durant l'hiver.

## 6. LA CAVAGNE, TROISTORRENTS

Découvrez un lieu gourmand pas comme les autres! En plus des nombreuses spécialités de la vallée d'Illiez en vente, ce magasin du terroir régional abrite également une cave d'affinage pouvant accueillir 18 000 meules, ainsi qu'un espace d'accueil et de dégustation. Fromages, confitures maison, pain artisanal, viande locale, vin de la région, paniers garnis, et autres confiseries régaleront vos papilles.

## 7. CROIX-DE-CULET, CHAMPÉRY

Point de vue situé à 2000 mètres d'altitude, la Croix-de-Culet est accessible toute l'année. Du Mont-Ruan à la plaine du Rhône, prenez le temps de découvrir le panorama saisissant qui s'offre à vous ainsi que les sept sommets des Dents du Midi. Accessible facilement grâce au téléphérique depuis Champéry, le restaurant portant le même nom que le sommet vous propose une carte de mets traditionnels et une cuisine de saison.

## 8. POINTE DE BELLEVUE, MORGINS

Sommet rocheux situé dans le Bas-Valais, la Pointe de Bellevue offre une vue à 360 degrés sur les plus beaux sommets des Alpes – les massifs alpins du Chablais, les Dents du Midi, le Mont-Blanc – ou encore sur le Léman. Il est accessible de Morgins à raquettes ou à skis de randonnée à travers forêts et pâturages, ou en empruntant le télésiège du Corbeau.

## 9. RELAIS PANORAMIQUE, LES CROSETS

Un véritable paradis attend les enfants et les familles au Relais Panoramique situé aux Crosets. Là, ils auront tout le loisir d'observer, nourrir et côtoyer des lamas, alpagas, chèvres et ânes. Une belle place de jeux ainsi qu'un restaurant et une terrasse ensoleillée viennent compléter l'attractivité du lieu.

## 10. POINTE-DE-L'AU, CHAMPOUSSIN

Culminant à 2152 mètres d'altitude entre Champoussin et Les Crosets, la Pointe de l'Au est un point clé du domaine suisse des Portes du Soleil, jouant un rôle important dans la liaison entre le village de Morgins et Champéry. Le panorama spectaculaire qu'on y découvre permet aux amateurs de glisse d'évaluer le gigantisme du domaine skiable qui s'offre à eux.

AUORE CLERC ■

+ D'INFOS [www.regiondentsdumidi.ch](http://www.regiondentsdumidi.ch)

PUBLICITÉ

# RESTEZ CHEZ NOUS

RDDM.CH

REGION+  
DENTS DU MIDI

Portes du Soleil

Valais

Suisse

**LOISIRS** Du 17 au 27 septembre se déroule la Semaine du goût, dont «Terre&Nature» est partenaire. Une 20<sup>e</sup> édition riche de rencontres, d'ateliers et de dégustations vous attend. Notre sélection d'activités en Suisse romande.

# Vivez des expériences culinaires uniques durant une semaine

## 1. VÉLO ET TERROIR, BIÈRE (VD)

Explorez le pied du Jura à vélo et partez à la rencontre de producteurs passionnés! Le 26 septembre, l'apiculteur Jean-Daniel Bertholet, les maraîchers Pascale et Gilles Roch et les jardiniers Chantal et Luc Germainier vous accueilleront sur leurs domaines et vous dévoileront des manières de produire en harmonie avec la nature. Un pique-nique du terroir est également compris. Rendez-vous à la Maison du Tourisme, à Bière. De 9 h à 16 h; 50 fr.

+ D'INFOS [www.parcjuravaudois.ch/](http://www.parcjuravaudois.ch/)

## 2. VIVRE LES VENDANGES DU CÔTÉ DU PRESSEUR, BURSINS (VD)

Du 17 au 27 septembre, de 16 h 30 à 19 h 30, vous aurez l'occasion de découvrir la Cave Beetschen, dont le domaine est cultivé en bio. Au programme: dégustation du raisin, du jus frais et des vins, le tout accompagné de divers produits locaux. Explications sur les types de vinifications, l'aspect et le goût des cépages cultivés et les différentes étapes qui ont lieu au presseur. Gratuit.

+ D'INFOS [www.cavebeetschen.ch](http://www.cavebeetschen.ch)

## 3. VISITE DE LA BRASSERIE DES VAGABONDS, LEYSIN (VD)

Désigné Village alpin du goût, Leysin compte une brasserie artisanale fondée par quatre jeunes natifs du village. Ces derniers vous ouvrent les portes de leur établissement, les 19 et 26 septembre, pour une dégustation gratuite de leur bière nommée La Vagabonde, une IPA douce et fruitée aux saveurs de fruits tropicaux.

+ D'INFOS [www.brasserie-des-vagabonds.ch](http://www.brasserie-des-vagabonds.ch)

## 4. BALADE GOURMANDE, VAL-DE-TRAVERS (NE)

Le 21 septembre, de 10 h à 18 h, une dizaine d'artisans et de restaurateurs du Val-de-Travers invitent les gourmands à une balade de Môtiers à la Presta en proposant des spécialités du terroir à la dégustation: viandes et fromages de la région, vins neuchâtelois, gourmandises artisanales salées et sucrées ainsi que la célèbre absinthe du Val-de-Travers. La balade se termine par un concert au Café des Mines, à Travers. 75 fr.

+ D'INFOS [www.gout-region.ch](http://www.gout-region.ch)



L'an dernier, il y avait foule aux manifestations organisées dans le cadre de la Semaine du goût. Cette année, l'événement doit s'adapter à la crise du coronavirus.

© DR

## 5. DÉGUSTATION DE SAUCISSON, CORTAILLOD (NE)

Soucieux du détail et valorisant la viande achetée à des producteurs locaux, Claude-Alain Christen, artisan boucher, est à l'origine de plusieurs créations originales, dont le saucisson Neuch à Toi, issu à 100% de viande de porc neuchâtelois, épicé et fumé au bois de hêtre, et emballé selon la tradition. Il propose une dégustation de ce produit incontournable du 17 au 27 septembre dans sa boucherie à Cortaillod.

+ D'INFOS [www.boucherie-centrale.ch](http://www.boucherie-centrale.ch)

## 6. ATELIER DE CUISINE PARTICIPATIVE, CAROUGE (GE)

Le dimanche 20 septembre, un atelier de cuisine participative est organisé dès 11 h au Forum Grosselin, à Carouge. Venez cuisiner collectivement vos plats préférés à l'aide de vos ustensiles, casseroles et recettes que nous emmenez avec vous. Des ingrédients seront mis à disposition et il est aussi possible d'apporter sa ou ses spécialité(s) locale(s). L'atelier sera suivi d'un repas partagé. Un concert de la chanteuse genevoise Lully Tree viendra animer la journée.

+ D'INFOS [www.forumgrosselin.org](http://www.forumgrosselin.org)

## 7. L'ART DU THÉ, SAILLON (VS)

Infuser, servir, célébrer, offrir, méditer: tels sont les mots d'ordre de cette activité autour du thé organisée le dimanche 27 septembre. La Cave à Thé, basée à Aigle (VD), et le Swiss Dojo, centre d'arts corporels à Saillon, proposent une initiation à la voie contemplative de cette boisson. L'activité comprend la découverte de thé rares et un enseignement pour le préparer et le déguster en y intégrant l'attention et la présence du corps et de l'esprit. 50 fr. De 17 h à 19 h.

+ D'INFOS [chemin.de.l'Écluse.10.Saillon.lacaveathe.ch](http://chemin.de.l'Écluse.10.Saillon.lacaveathe.ch)

## 8. LE LAIT DANS TOUS SES ÉTATS, CRANS-MONTANA (VS)

Vous saurez tout sur son histoire, ses secrets, ses bienfaits et ses multiples usages en visitant l'exposition «O'Lait!» à la Bibliothèque de Crans-Montana. De quoi répondre à toutes les questions que vous posez sur ce produit phare de l'agriculture suisse. Quiz, visite de la ferme, démonstration de fabrication de fromage, jeux et concours pour toute la famille sont au programme. Gratuit. Jusqu'au 17 octobre.

+ D'INFOS [www.bibliocm.ch](http://www.bibliocm.ch)

## 9. AUTOCUEILLETTE DE POMMES, PORRENTROY (JU)

Le Musée suisse des fruits et de la distillation accueille les visiteurs dans ses 10 hectares de vergers, entre le 26 septembre et le 6 octobre, pour une récolte de pommes directement sur l'arbre et vendues sur place. Afin de s'assurer que la cueillette est possible selon la maturation des fruits, annoncer sa venue au préalable.

+ D'INFOS [www.overnersdajoie.ch/fr/](http://www.overnersdajoie.ch/fr/)

## 10. INITIATION À LA BOULANGERIE, CERNIAT (FR)

Mettez la main à la pâte et appréciez l'odeur savoureuse du pain au levain naturel cuit au feu de bois lors de cette initiation à la boulangerie proposée par André Isenegger, artisan passionné. Après une démonstration, les participants pétrissent et préparent le pain et d'autres spécialités qui seront partagés au repas. Chacun repart ensuite avec plusieurs pains et un livre de recettes. Sur inscription. Le 19 septembre de 15 h à 21 h 30.

+ D'INFOS [www.gruyerepaysdenhaut.ch/offres-du-parc/parc-a-la-carte/experiences](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch/offres-du-parc/parc-a-la-carte/experiences)

AUORE CLERC ■

PUBLICITÉ

## DÉCOUVRIR LE GRUYÈRE AOP ET TOUS SES SECRETS!



FROMAGERIE DE DÉMONSTRATION

Exposition interactive :  
"Le Gruyère AOP, voyage au cœur des sens"  
Fabrication du fromage :  
entre 9h00 et 11h00 et entre 12h30 et 14h30

Ouvert tous les jours

de 9h00 à 18h30 (18h00 d'octobre à mai)

Le Restaurant - Le Marché Gruérien

LA MAISON DU GRUYÈRE - CH-1663 Pringy-Gruyères - Tél. ++41 (0)26/921 84 00  
[www.lamaisondugruyere.ch](http://www.lamaisondugruyere.ch)



Suisse. Naturellement.



Notre Fromage Suisse. +

[www.fromagesuisse.ch](http://www.fromagesuisse.ch)

## Découvrez l'univers Terre&Nature

Terre&Nature, l'hebdo romand de la vie au vert, vous invite chaque jeudi à découvrir des rubriques 100% nature!

Découvrez  
Terre&Nature  
au prix de 30 Fr.  
pour 3 mois

Abonnez-vous!

Par courrier  
Terre&Nature - Abonnement  
Chemin de Tuilières 3 - 1028 Préverenges  
Par courriel  
[marketing@terrenature.ch](mailto:marketing@terrenature.ch)  
En ligne  
[www.shop.terrenature.ch](http://www.shop.terrenature.ch)



**LOISIRS** Parcourez les régions viticoles de Romandie tout en vivant des expériences œnotouristiques originales! Circuits didactiques, balades gourmandes et autres dégustations insolites: les propositions ne manquent pas.

# Dix bons plans pour apprécier les richesses du vignoble romand

## 1. BALADE APÉRO ET TERROIR À CHAMOSON (VS)

Ghislaine Crittin, de la Cave du Vieux Pressoir, vous accompagne pour une balade de 3 h 30 dans le vignoble de Chamoson. Au programme: un apéro dans les vignes, la découverte d'un terroir d'exception et une dégustation commentée de cinq vins avec agape du terroir au cernotzet familial.

+ D'INFOS [www.caveduvieuxpressoir.ch](http://www.caveduvieuxpressoir.ch)

## 2. VINS VALAISANS ET BAINS DE SAILLON, FULLY (VS)

Alliez plaisirs gustatifs et détente en commençant par une dégustation de vins et produits du terroir au bar à vins Fol'terres à Fully. Suivez ensuite un sentier didactique dans les vignes en direction du centre de Fully, capitale de l'arvine, où vous savourez le repas de midi. Et terminez la journée en beauté aux Bains de Saillon!

+ D'INFOS [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)

## 3. VIN DES GLACIERS À GRIMENTZ (VS)

Le village de Grimentz est le berceau du vin des Glaciers. Le célèbre breuvage est élaboré à partir d'un mélange de 5 cépages et vieillit dans des tonneaux en mélèze. Vous pouvez découvrir et goûter ce cru atypique dans la cave de la maison bourgeoise datant de 1550.

+ D'INFOS [www.valdannierviers.ch](http://www.valdannierviers.ch)

## 4. BALADE ŒNOTOURISTIQUE ET LUDIQUE EN LAVAUX (VD)

Une promenade de 10,4 km au départ de la gare de Chexbres-Village vous emmène en Lavaux sur un parcours ludique et accessible depuis l'application smartphone Vaud:Guide. Les visiteurs découvriront ainsi 38 points d'intérêt en lien avec le vignoble, mais aussi des suggestions de prises de vue et de lieux à visiter.

+ D'INFOS <https://vinsconfederes.ch/lavaux-possede-sa-balade-oenotouristique/>

## 5. À LA DÉCOUVERTE DU VIGNOBLE DU VULLY VAUDOIS (VD-FR)

Deux sentiers – «Pinot Noir» et «Chasselas» – sillonnent le vignoble du Vully et informent sur les cépages qui y sont



En cette fin d'été, les vignes sont magnifiques et invitent à la balade, en faisant toutefois attention de bien rester sur les chemins balisés, pour ne pas endommager les grappes bientôt prêtes à être vendangées.

cultivés, les travaux de la vigne et la production du vin. Le premier passe par le belvédère de l'église de Cotterd et rejoint, par le vignoble, Vallamand-Dessus et Vallamand-Dessous. Le second conduit les marcheurs de Salavaux à travers les villages de Constantine, Montmagny et Cotterd.

+ D'INFOS [www.regionmurtensee.ch](http://www.regionmurtensee.ch)

## 6. BALADE GOURMANDE À ARNEX-SUR-ORBE (VD)

Le 20 septembre prochain, les vigneron·nes d'Arnex-sur-Orbe convient les gastronomes et amateurs de crus à emprunter un parcours balisé de 5 km au cœur des villages et du vignoble des Côtes de l'Orbe. L'occasion d'une sympathique promenade et de déguster un menu composé de spécialités du terroir accompagnées des meilleurs crus locaux. Départ dès 10 h et jusqu'à 13 h, sur inscription.

+ D'INFOS [www.baladegourmande.ch](http://www.baladegourmande.ch)

## 7. ENTRE PATRIMOINE ET VIGNOBLE À LA BÉROCHE (NE)

La Béroche recèle des trésors que la guide Monique Chevalley vous fera découvrir lors d'une balade et de la visite du vignoble et des caves de Saint-Aubin, où 36 viticulteurs vendent leurs récoltes. L'occasion de comprendre la différence entre culture conventionnelle et bio, et de goûter les vins! Le 10 octobre de 9 h 15 à 14 h sur inscription.

+ D'INFOS [www.asgip.ch](http://www.asgip.ch)

## 8. DÉGUSTATION À LA CAVE DES LAURIERS, CRESSIER (NE)

Arthur Jungo et Christian Fellmann vous accueillent à la Cave des Lauriers pour des visites commentées à travers les vignes du domaine et par le pressoir, pour finir avec une dégustation. Sur réservation, goûtez leurs vins à bord d'une calèche qui vous emmène dans le vignoble.

+ D'INFOS [www.75cl.ch](http://www.75cl.ch)

## 9. BALADES VITICOLES DANS LA CAMPAGNE GENEVOISE

Trois circuits dévoilent les différents cépages de la région genevoise. L'itinéraire «Rive Droite» traverse Satigny, offrant une belle vue sur le Salève. La balade «Entre Arve et Rhône» vous plonge au cœur de la région «Champagne». Enfin, «Entre Arve et Lac» invite à parcourir la rive gauche du Rhône.

+ D'INFOS [www.geneveterroir.ch](http://www.geneveterroir.ch)

## 10. DÉGUSTATION DANS UN TONNEAU, ATHENAZ (GE)

Nicolas Cadoux vous emmène au cœur du Domaine des Graves à Athenaz à bord d'un tonneau géant mobile, pour goûter à ses vins au plus près des ceps! Une halte à l'épicerie du domaine, où on trouve une grande variété de produits du terroir, vaut le détour.

+ D'INFOS [www.domainedesgraves.ch](http://www.domainedesgraves.ch)

AUORE CLERC ■

PUBLICITÉ

Vérité N°4

TERRAVIN\*

C'EST L'OSCAR DES VIGNERONS VAUDOIS!

EXIGEZ LE LABEL TERRAVIN  
VOTRE GARANTIE DE QUALITÉ

\*CHEZ LE VIGNERON, LE RESTAURATEUR ET L'ÉPICIER  
LES CRUS PRIMÉS SUR [WWW.TERRAVIN.SWISS](http://WWW.TERRAVIN.SWISS)

VAUDE

Vaudois

SWISS WINE | SANS HÉSTER  
VAUD

f

SOUTENONS  
NOS VIGNERONS

