

LOISIRS Les rives du lac Majeur et les vallées de la région d'Ascona-Locarno ne vous laisseront pas de marbre, tant les beautés à découvrir et les activités originales y sont multiples. Laissez-vous tenter!

Vivez dix expériences inoubliables dans la région d'Ascona-Locarno

1. SWING THE WORLD

Deux jeunes Tessinois passionnés de photographie et de vidéo ont concrétisé un projet qui permet de faire découvrir les coins les plus époustouflants du Tessin grâce à des balançoires panoramiques disséminées sur tout le territoire cantonal. Chaque emplacement des balançoires, dont sept se trouvent dans la région du lac Majeur, offre des vues à couper le souffle. Petit plus écolo: elles sont entièrement fabriquées à la main avec des matériaux locaux.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/swing-fr

2. BOBOSCO

Découvrez la vallée de la Verzasca grâce au BoBosco! Original, ce jeu pour petits et grands se présente sous la forme d'un circuit de boules et de billes en bois de châtaignier. Il vous entraîne, sur 5,5 km entre Brione, Verzasca et Lavertezzo, à travers les bois et le long des eaux émeraude de la Verzasca pour une randonnée immersive et ludique dans la nature.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/jeu-bobosco

3. LAMA TREKKING

Dans les bois et sur les pâturages ensoleillés du Mont-Comino vit un élevage de wooly lamas. Dociles, incroyablement sympathiques et faciles à diriger même pour les enfants, ces animaux font d'une simple balade une excursion en famille inoubliable. Trois itinéraires proposés à choix.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/lama-fr

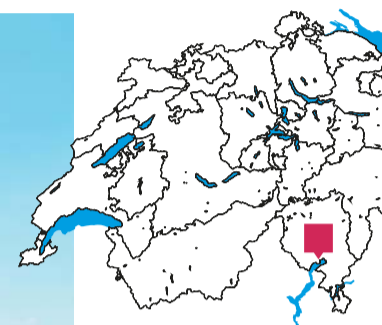
4. LE VALLEMAGGIA À VÉLO

Partez pour une aventure de 25 km en empruntant un circuit dévolu à la petite reine idéal pour découvrir cette charmante vallée à l'écart de la route principale. Vous retrouverez le thème de l'eau au fil d'un parcours qui emprunte des ponts, passe devant de nombreuses cascades et traverse des forêts et des villages traditionnels le long de la rivière Maggia, avant de rejoindre Caveragno.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/velo-maggia

5. ESCALADE ET BLOC

Sensations fortes garanties avec l'escalade et le bloc! Grâce à son climat agréable tout au long de l'année, Ascona-Locarno offre de



Swing the World permet de goûter aux charmes des paysages de la région Ascona-Locarno de manière insolite.

nouvelles voies à découvrir et des emplacements encore inexplorés pour la pratique du crash pad. Que ce soit à proximité du lac Majeur ou dans les vallées au cœur des paysages alpins, cette activité reste un excellent moyen de découvrir les beautés de la région tout en s'offrant un petit frisson. Accessible aux débutants.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/escalade

6. SPORTS D'AVEVENTURE

Si, tout comme James Bond, vous êtes à la recherche d'aventures hors norme, tentez comme Pierce Brosnan le grand saut à l'élastique du barrage de Contra, dans le val Verzasca! D'autres sensations fortes sont possibles avec le canyoning, le rafting, le parachutisme ou même du parapente à Cardada-Cimetta, montagne située au-dessus de Locarno d'où l'on jouit d'une vue spectaculaire sur le lac et les montagnes.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/adrenaline

7. PARCS ET JARDINS À FOISON

La région du lac Majeur abrite une flore luxuriante. Le parc des îles de Brissago,

situé au beau milieu du lac Majeur, est un véritable paradis subtropical. À Locarno sur la rive du lac Majeur, le Parc des Camélias propose plus de 900 variétés de cette splendide fleur. Et sur la rive opposée du lac, dans le Gambarogno, se cache la plus grande collection au monde de magnolias, avec plus de 400 variétés. Et n'oubliez pas d'emprunter le sentier du Yoga pour allier détente, énergie et nature!

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/jardins

8. BAINNADES EN CASCADE

Eaux claires couleur émeraude, rochers blancs qui brillent au soleil et palmiers qui font penser aux tropiques: il suffit de visiter les vallées voisines pour découvrir que le paradis est proche. Les occasions de se baigner y sont nombreuses! Plages naturelles, piscines publiques, canyons de gneiss, rivières aux eaux turquoise, bois verdoyants à deux pas des rives, des gorges et des cascades idéales pour le canyoning, le canoë-kayak et le rafting. De quoi passer un été rafraîchissant!

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/eau

9. POUR LES AMIS GOURMANDS

La prestation «Taste My Swiss City» permet de découvrir Ascona et Locarno à travers la gastronomie. Vous pouvez aussi parcourir les vignobles à vélo dans le cadre du circuit gastronomique «In gir par cantin», ou encore réserver un panier de produits locaux et explorer cette région sur le chemin de pierre «Cevio et les grotti».

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/tour-gourmands

10. LE TRAIN DES CENTOVALLI

Cette vallée connecte la Suisse à l'Italie et abrite des coins de nature intacte et des villages où les traditions sont encore bien vivantes. Le moyen de transport le plus pittoresque pour la visiter est le train: 52 km de rails surplombant des paysages à couper le souffle, passant le long de rivières impétueuses, à proximité de montagnes rocheuses, et à travers 31 tunnels et sur 83 ponts.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/centovalli-train

AUORE CLERC ■

PUBLICITÉ

Retrouvez l'énergie dans les jardins botaniques

Plongez dans le calme et la beauté de nos parcs botaniques

- Parc aux camélias de Locarno
- Parc botanique des îles de Brissago
- Parc botanique du Gambarogno
- Plantation de thé du Monte Verità

Plus d'infos sur: ascona-locarno.com/jardins

ASCONA
LOCARNO



Parco botanico Gambarogno

LOISIRS Véritable sésame offert pour chaque nuit réservée dans la région, la carte d'hôte «Verbier Infinite Playground Pass» (VIP Pass) donne un accès gratuit ou à tarif préférentiel à plus de 100 activités. En voici une petite sélection.

Dix activités VIP Pass à ne pas manquer à Verbier cet été

1. VIA FERRATA DES GORGES DE MAUVOISIN

D'une longueur de 600 mètres sur 2 tronçons de 250 m et 350 m chacun et dotée de plusieurs ponts, passerelles et échelles, la via ferrata des gorges de Mauvoisin est ouverte au public du 1^{er} juillet au 31 octobre. Pour les personnes inexpérimentées, l'Office du tourisme propose le mercredi jusqu'au 25 septembre de découvrir le parcours, accompagné par un guide de montagne. Activité gratuite grâce au VIP Pass.

+ D'INFOS www.verbier.ch/vip-pass

2. DÉCOUVERTE DE LA DESCENTE À VTT - VERBIER

Pour des sensations fortes, l'Office du tourisme de Verbier-Val de Bagnes organise des après-midi découverte de descente en VTT. Accompagné par un pro, enfourchez un vélo tout terrain et laissez-vous guider sur les routes en terre, sentiers et pistes de la région. La location du vélo est incluse dans l'animation. Activité gratuite grâce au VIP Pass.

+ D'INFOS www.verbier.ch/vip-pass

3. MOUNTAIN YOGA - VERBIER

Pour éveiller le corps en douceur, quoi de mieux qu'une séance de yoga en montagne le dimanche matin? Sur une terrasse aux Ruinettes, face à une vue magnifique, détendez-vous. Aucune expérience préalable n'est requise. Activité gratuite grâce au VIP Pass.

+ D'INFOS www.verbier.ch/vip-pass

4. RANDONNÉE «BELLA BOTANICA» - VERBIER

Vous voulez connaître quelques secrets de la flore sauvage? Cette randonnée d'une matinée vous permettra de vous familiariser avec les plantes qui vous entourent. Celles qui sont comestibles et délicieuses, celles qui soignent et celles qui méritent protection. Accessible aux enfants dès 5 ans accompagnés d'un adulte. Activité gratuite grâce au VIP Pass.

+ D'INFOS www.verbier.ch/vip-pass



La station de Verbier propose une pléthore d'activités durant l'été. De quoi découvrir ce coin du Valais entre nature, culture et sensations fortes.

5. RANDONNÉE «IL ÉTAIT UNE FOIS UNE RACLETTE» - VERBIER

Partez en randonnée et découvrez les secrets et les coulisses de la fabrication de cette délicieuse spécialité valaisanne. Au cours de la journée, vous visiterez un alpage de la Chaux et, au fil de cette balade gourmande, vous apprendrez à connaître non seulement l'histoire de ce fromage mais aussi le contexte dans lequel il est produit. Activité gratuite grâce au VIP Pass.

+ D'INFOS www.verbier.ch/vip-pass

6. E-BIKE ART TOURS - VERBIER

L'art autrement. Jusqu'au 27 août, empruntez le vélo électrique pour une visite guidée du 3-D Sculpture Park. Cet espace en plein air, où art et écologie rencontrent la montagne, accueille cette année l'artiste australien Philip Samartzis. Cet éco-acousticien propose une balade sonore sur le thème de l'eau. La location du e-bike est incluse dans l'activité. Activité gratuite grâce au VIP Pass.

+ D'INFOS www.verbier.ch/vip-pass

7. DU MOULIN AU JARDIN - SARREYER

Tous les jeudis jusqu'au 26 août, partez durant une journée à la découverte de quelques-uns des trésors du village de Sarreyer en suivant le Chemin du pain. Du four banal au moulin, ce sentier didactique retrace les étapes de la confection du pain. Après un repas avec des produits du terroir, vous irez à la rencontre d'une productrice de plantes médicinales. Activité gratuite grâce au VIP Pass.

+ D'INFOS www.verbier.ch/vip-pass

8. VISITE DU FIRST TRACK LAB - LE CHÂBLE

Après une visite au First Track Lab, vous ne verrez plus vos skis ou votre snowboard de la même façon! Cet atelier et laboratoire de recherche et développement vous dévoilera les coulisses de la fabrication de matériel de glisse. Du design de base au façonnage en passant par le graphisme, les skis et les boards n'auront plus de secrets pour vous. Réduction de 50% sur l'activité grâce au VIP Pass.

+ D'INFOS www.verbier.ch/vip-pass

9. CUEILLETTE ET DÉGUSTATION DE PLANTES - LA TZOUMAZ

Tous les samedis matin, partez pour une balade ludique et gourmande avec une accompagnatrice de montagne. Vous y apprendrez à reconnaître les plantes et en récolterez quelques-unes. Puis, arrivés à la Maison de la Forêt, vous apprêterez votre cueillette dans le cadre d'un apéro que vous dégusterez ensuite. Réduction de 50% sur l'activité grâce au VIP Pass.

+ D'INFOS www.verbier.ch/vip-pass

10. INITIATION À L'ESCALADE - LA TZOUMAZ

Chaque mercredi matin jusqu'au 25 août, en petit groupe, découvrez l'escalade et apprenez les bases de la grimpe en toute sécurité grâce aux conseils d'un professionnel. Pour une initiation à ce sport de plein air entre équilibre et concentration, chacun à son propre rythme. Activité accessible dès 12 ans. Réduction de 50% sur l'activité grâce au VIP Pass.

+ D'INFOS www.verbier.ch/vip-pass

CHRISTINE GOY, AVEC LA COLLABORATION DE VERBIER-TOURISME ■

PUBLICITÉ

PURE SUMMER BREAK

ACTIVITÉS SPORTIVES | CULTURE ET GASTRONOMIE | DÉCOUVERTE DE LA RÉGION | EXPÉRIENCES FAMILIALES



1 NUIT RÉSERVÉE = 1 PASS OFFERT POUR 100+ ACTIVITÉS

verbier.ch/vip-pass

SUMMER EDITION



LOISIRS Cette terre de culture et de patrimoine est un but de visite incontournable grâce à ses musées, ses sentiers thématiques, ses monuments historiques, ses spécialités du terroir et ses panoramas à couper le souffle.

Courez en Gruyère pour 10 visites passionnantes et gourmandes!

1. LE MUSÉE GRUÉRIEN

Un parcours fascinant présentant La Gruyère, ses habitants, son histoire et ses traditions vous attend au Musée gruérien. Visitez l'intérieur d'une ferme et d'un chalet d'alpage, cheminez dans les rues de Bulle au XVIII^e siècle, partagez les joies et les peines des habitants et découvrez les relations nouées entre la région et le monde environnant. À visiter absolument pour qui souhaite découvrir le patrimoine et les traditions de la Gruyère.

+ D'INFOS www.musee-gruerien.ch

2. LA MAISON CAILLER

Vivez une expérience inoubliable dans le monde du chocolat! Une visite interactive et ludique de la célèbre fabrique vous plonge dans l'histoire de Cailler et vous emmène au cœur de la fabrication, sans oublier, évidemment, la partie dégustation. Toute la famille se réglera!

+ D'INFOS www.cailler.ch

3. LE CHÂTEAU DE GRUYÈRES

Franchissez les portes d'un joyau. La visite de cette forteresse médiévale, postée sur la colline de Gruyères, vous transporte à travers huit siècles d'histoire. Chevaliers, baillis et artistes vous y donnent rendez-vous tous les jours. À découvrir en visite libre ou guidée, et par le biais d'animations pour petits ou grands explorateurs.

+ D'INFOS www.chateau-gruyeres.ch

4. LA MAISON DU GRUYÈRE

L'exposition interactive «Le Gruyère AOP, voyage au cœur des sens» raconte l'histoire de ce fromage à la renommée internationale. Présentant le parcours initiatique d'une goutte de lait, elle dévoile un savoir-faire qui se perpétue depuis le XV^e siècle. Vous assisterez aussi à la fabrication artisanale de cette spécialité, qui a lieu trois ou quatre fois par jour, selon la saison.

+ D'INFOS www.lamaisondugruyere.ch

5. JEU DE CHOCOLAT, GRANDEUR NATURE

Connaissez-vous l'histoire d'Alexandre Cailler, cet entrepreneur qui a révolutionné le monde du chocolat en Suisse? Une



La visite du château de Gruyère est un moment fort pour qui souhaite découvrir les multiples attraits de cette région.

© LA GRUYÈRE TOURISME

balade ludique et familiale d'une heure autour de la fabrique et du village de Broc vous raconte son histoire et vous transporte au début du XX^e siècle, en compagnie des personnages ayant marqué l'histoire de l'entreprise. Muni de votre smartphone, vous remonterez le temps et recevrez une récompense chocolatée pour être parvenu à trouver la solution au jeu proposé.

+ D'INFOS www.cailler.ch

6. LE SENTIER DES FROMAGERIES

Deux itinéraires pédestres de 2 heures emmènent les marcheurs et les amateurs de fromages de la Maison du Gruyère, à Pringy, à la fromagerie d'alpage de Moléson-sur-Gruyères. Sur le chemin, toute la Gruyère dévoile ses charmes avec de verts pâturages où paissent des vaches, un saloir, des chalets à bétail et d'authentiques chalets d'alpage recouverts de tavillons dans lesquels sont fabriqués le gruyère AOP et le vacherin fribourgeois.

+ D'INFOS www.lamaisondugruyere.ch/sites-decouvertes/le-sentier-des-fromageries/

7. BULLE À PARCOURIR

Le centre historique du chef-lieu de la Gruyère regorge de beautés architecturales, notamment le château féodal, l'autel baroque de la chapelle des capucins, l'ancien Grand Hôtel Moderne et les Jardins de la Cité. Mais aussi de curiosités, de places, de parcs et de panoramas sur les sommets environnants. Les groupes et les classes ont le choix entre trois possibilités de visite. Sur demande, un guide peut les accompagner.

+ D'INFOS www.musee-gruerien.ch/musee-gruerien/exposition/parcours/

8. LES SOMMETS GRUÉRIENS

Les stations de Moléson, Charmey, Bellegarde (Jaun) et La Berra vous accueillent pour une découverte des plus beaux panoramas des Préalpes fribourgeoises. Elles proposent en outre de nombreuses activités: sentiers de randonnée pédestre et à vélo, pistes de descentes VTT, disc golf, balades ludiques ou buvettes, place de jeux. Ne manquez pas la vallée des Tyroliennes!

+ D'INFOS www.la-gruyere.ch/remontees

9. LE SENTIER DES COMTES

Entre Gruyères et Montbovon, le sentier des Comtes passe sur la rive gauche de la Sarine et traverse sept villages de la vallée de l'Intyamon. Cette belle balade accessible de 17 km vous emmène sur les pas des seigneurs de la Gruyère à la découverte d'anciens bâtiments historiques et chapelles. Vous goûterez à un point de vue extraordinaire sur la chaîne des Vanils, les dents de Broc, du Chamois, du Bourgoz et de Corjon!

+ D'INFOS www.la-gruyere.ch/sentier-comtes

10. TENDANCES ET BONS PLANS EN GRUYÈRE

Entre Botanicus, Gruyère Trail Charmey, W-e-Bike festival, les visites guidées et autres manifestations, expositions et marchés, les loisirs de manquent pas en Gruyère! Retrouvez l'intégralité des événements sur www.la-gruyere.ch/event-ete et organisez votre séjour en Gruyère.

AUORE CLERC, EN PARTENARIAT AVEC LA GRUYÈRE TOURISME ■

PUBLICITÉ

PASSEPORT LA GRUYÈRE

Un séjour en Gruyère avec nuitée(s) et petit-déjeuner, boisson de bienvenue, 8 visites gratuites ou rabais à choix, transports publics. Soirée fondue dès 2 nuits.

www.la-gruyere.ch/passeport



LA GRUYÈRE
UN PAYS DE CŒUR LA-GRUYERE.CH

DÈS CHF 175.-
PAR PERSONNE POUR 2 NUITÉES
ACTIVITÉS INCLUSES
OFFRE RÉALISABLE DÈS 1 NUITÉE

LOISIRS Avec leurs couleurs uniques reflétant le panorama alentour, les plans d'eau d'altitude sont de véritables petites gemmes nichées dans le paysage. Notre sélection pour une pause rafraîchissante ou un but de randonnée.

Dix lacs de montagne où la nature s'offre dans toute sa beauté

1. LAC DES CHAVONNES, VILLARS-SUR-OLLON (VD)

Situé au cœur d'une forêt de sapins, ce lac est la balade familiale idéale avant de poursuivre par un pique-nique ou une baignade revigorante. Ce lieu bucolique est facilement accessible à pied, à VTT, en raquettes à neige ou avec le train à crémaillère partant de Bex (VD). Un sentier de 2 km tout en douceur y mène depuis l'arrêt «Bretaye».

+ D'INFOS www.villars-diablerets.ch/fr/P5814/lac-des-chavonnes

2. LAC LIOSON, LES MOSSÉS (VD)

Scintillant au creux d'un cirque montagneux, il mérite bien son surnom de «Perle des lacs alpestres». Il n'est accessible qu'à pied, et ses eaux émeraude séduiront tant les randonneurs en route pour le Pic-Chaussy, les pêcheurs que les adeptes de la plongée sous glace.

+ D'INFOS www.aigle-leysin-lesmosses.ch/fr/P16228/lac-lioson

3. LAC DES JONCS, LES PACCOTS (FR)

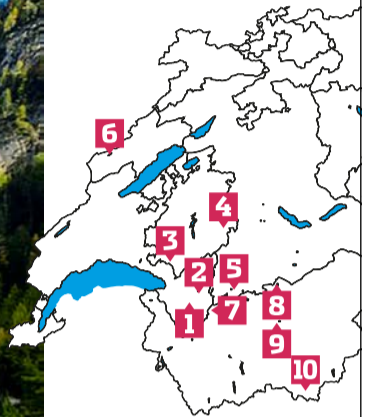
Partez à la découverte de la faune et de la flore étonnantes de ce plan d'eau se trouvant au-dessus des Paccots. Site protégé, il abrite des espèces végétales et animales rares et menacées. Faisant le tour du lac, un sentier jalonné de panneaux didactiques vous renseignera. La promenade d'environ 30 minutes peut être prolongée sur le sentier didactique Rand'eau ou le sentier panoramique des Paccots.

+ D'INFOS www.les-paccots.ch/fr/V2200/le-lac-des-joncs

4. LAC NOIR, SCHWARZSEE (FR)

Avec ses eaux noires et ses légendes, ce lac est un lieu idéal d'excursion en famille, cerné qu'il est d'un imposant panorama. De multiples activités sont proposées, quelle que soit la saison. Ses rives offrent sites de baignade, places de pique-nique et location de paddles et de pédalos. Le sentier de la Sorcière permet d'en faire le tour tout en découvrant contes et légendes locales. En hiver, il est idéal pour patiner.

+ D'INFOS www.schwarzsee.ch/fr



Le lac de Derborence est interdit à la baignade, mais on peut apprécier ses eaux bleu profond en parcourant ses rives.

© DR

5. LAC DE LAUENEN (BE)

Situé au cœur d'une réserve naturelle, c'est une destination idyllique pour les amoureux de la nature. En toute saison, une balade sur ses rives permettra d'apprécier la beauté du lieu. Derrière le lac se trouvent deux cascades: le Tungelschuss, très impressionnant à la fonte des neiges, et, 2 km plus loin, le Geltenschuss, idéal pour se rafraîchir en été.

+ D'INFOS www.gstaad.ch/fr/ete/eaux-de-montagne.html

6. LAC DES TAILLIÈRES, LA BRÉVINE (NE)

Niché dans la vallée la plus froide de Suisse, ce lac invite à la rêverie. Bordé de pâturages et de sapins, un agréable sentier de randonnée longe la rive sud. En été, le lieu est agréable pour une baignade rafraîchissante. L'hiver venu, il se transforme en patinoire naturelle pour le plus grand bonheur des patineurs et des marcheurs.

+ D'INFOS www.j3l.ch/fr/P34125/lac-des-tailleres; www.terrenature.ch/balades/un-saphir-au-cœur-de-la-brevine

7. LAC DE DERBORENCE (VS)

Formé à la suite de deux éboulements catastrophiques, ce mythique lac est entouré de paysages grandioses. Plusieurs itinéraires de randonnée permettront aux amoureux de la nature de découvrir sa beauté sauvage. Le lieu étant une réserve naturelle, il est interdit de sortir des sentiers et de se baigner. La petite et sinueuse route qui y mène est déjà toute une aventure en soi.

+ D'INFOS www.lescoteauxdusoleil.ch/fr/derborence-1105.html

8. LAC DE TSEUZIER, AYENT (VS)

Entouré de forêts, d'alpages et d'un panorama impressionnant, ce plan d'eau artificiel offre une parenthèse idyllique. Longeant ses rives, une balade longue de 4,5 km et de faible dénivelé est idéale en famille ou pour initier les plus jeunes à la randonnée. Le lac est aussi accessible à pied depuis Anzère en suivant le bisse de Sion.

+ D'INFOS www.valais.ch/fr/touren/randonnee/itineraires/tour-du-lac-de-tseuzier

9. LAC DU LOUCHÉ, VALLON DE RÉCHY (VS)

Au cœur du joyau qu'est le vallon de Réchy, ce lac est un superbe but de randonnée pour ceux qui sont à la recherche d'une nature préservée. Accessible depuis le Crêt-du-Midi, cet itinéraire de 15 km vous mènera à travers des paysages sauvages exempts de routes et de constructions.

+ D'INFOS www.valais.ch/fr/touren/randonnee/itineraires/a-travers-le-vallon-de-rechy-jusqu-au-lac-du-louche

10. SENTIER DES 5 LACS, ZERMATT (VS)

La randonnée de tous les superlatifs: cinq lacs, une diversité exceptionnelle de paysages le long du parcours et de magnifiques panoramas sur le Cervin et d'autres sommets de plus de 4000 m. Tout cela sur un itinéraire de seulement 9 km et de niveau moyen. Que rêver de plus?

+ D'INFOS www.zermatt.ch/fr/Media/Planifier-des-randonnees-des-excursions/Sentier-des-5-lacs-Nr-11h

CHRISTINE GOY ■

PUBLICITÉ

Parc naturel régional
Jura vaudois

Plongez
en pleine nature

PARC
JURA
1913-2021
www.parcjuravaudois.ch

Terre@Nature
Boutique

Le guide indispensable
de vos escapades
gourmandes!

Prix abonné
Fr. 24.-
Prix public
Fr. 29.-

5^e édition
Disponible dès
maintenant!

300 adresses, conseils pratiques
et recettes alpestres

Commande possible sur www.terrenature.ch/boutique ou au 021 966 27 23

LOISIRS Pour allier le plaisir de la randonnée à celui des papilles, partez à la découverte de l'estive et de la fromagerie traditionnelle. Entre pâturages du Jura et prairies alpines, laissez-vous tenter par notre sélection.

Dix itinéraires gourmands autour du fromage d'alpage

1. SENTIER DES FROMAGERIES, RÉGION DU MOLÉSON (FR)

En savoir plus sur le Gruyère AOP? Le sentier thématique des fromageries vous attend! Cette balade relie la fromagerie de démonstration La Maison du Gruyère, à Pringy, à la fromagerie d'alpage de Moléson-village. Des panneaux d'information le long du parcours initient les visiteurs aux secrets de la fabrication de ce célèbre fromage.

+ D'INFOS www.lamaisondugruyere.ch/visites-decouvertes/le-sentier-des-fromageries

2. CIRCUIT DU FROMAGE D'ALPAGE, LES PACCOTS (FR)

De la mi-juin à début octobre, ce sentier de 6 km jalonné de panneaux explicatifs vous emmène au cœur des pâturages et vous fait découvrir les étapes de la fabrication du fromage d'alpage. Des cartes à poinçonner le long du parcours vous donneront droit à une dégustation de fromage à votre arrivée à la buvette du Vuipay.

+ D'INFOS www.les-paccots.ch/fr/V2148/circuit-du-fromage-d-alpage

3. À VTT DANS LE PARC NATUREL DU GANTRISCH (FR)

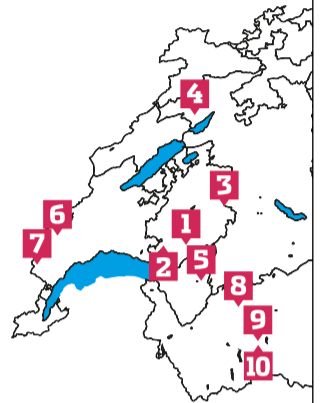
Au départ du lac Noir, cette randonnée de 23 km offre des paysages très variés. Avec une alternance de tronçons faciles et exigeants, elle vous fera traverser six alpages, la plupart ouverts au public. À la buvette du Gantrischli, vous dégusterez le Mutschli, savoureux fromage épicé produit sur place.

+ D'INFOS www.schwarzsee.ch/fr/V1202/hohberg-salzmatt

4. LES MÉTAIRIES DU CHASSERAL (BE)

Surplombant le Seeland, le Chasseral offre une vue à couper le souffle en direction des Alpes. Au départ de l'hôtel, une randonnée de 16 km mène d'une métairie à l'autre à travers les vastes pâturages boisés. Chemin faisant, ces fermes-auberges inviteront à une pause gourmande. Certaines d'entre elles ont préservé la tradition et continuent à produire du fromage d'été.

+ D'INFOS www.myswitzerland.com/fr/decouvrir/route/chasseral-le-monde-merveilleux-des-metairies/



La fabrication de fromages d'alpage reste une tradition bien vivante.

5. TOUR DE LA TÊTE DE LA MINAUDE, CHÂTEAU-D'ŒX (VD)

La randonnée du Tour de la tête de la Minaude vous entraîne au cœur de la réserve naturelle de la Pierreuse. L'itinéraire de 9,5 km traverse pâturages, pierriers et forêts au pied de la majestueuse Gummfluh, montagne emblématique du Pays-d'Enhaut. Sur le parcours, découvrez le chalet d'alpage Les Leysalets où est fabriqué, durant la belle saison, le fromage d'alpage l'Étivaz AOP.

+ D'INFOS www.chateau-doex.ch/minaude

7. BOIS ET COMBES DE SAINT-CERGUE (VD)

Pourquoi ne pas découvrir les fromageries d'alpage du Jura vaudois en pédalant? Ce parcours facile de 16 km mène les vététistes de Saint-Cergue à La Givrine à travers le Parc naturel régional Jura vaudois. En chemin, un petit détour par les chalets d'alpage des Fruitières de Nyon et de La Givrine permettra de découvrir la fabrication fromagère et de ramener fromages et sérac.

+ D'INFOS www.lacote-tourisme.ch/fr/P32101/vtt-bois-et-combes-de-st-cergue-n0994

9. LA NAVETTE DES ALPAGES DE SAINT-MARTIN (VS)

Tous les jeudis jusqu'au 24 août un bus relie Saint-Martin à l'alpage de L'A Vieille. De là, partez pour une balade facile jusqu'à celui de la Louère en passant par Loveignoz. À chaque alpage, vous pourrez faire une halte gourmande à la buvette. En fin de journée, le bus vous ramènera à Saint-Martin.

+ D'INFOS www.navettesalpages.ch; www.valdherens.ch/fr/la-navette-des-alpages-de-saint-martin-fp40416

6. CRÊT-DE-LA-NEUVE, VALLÉE DE JOUX (VD)

Dans les paysages boisés de la vallée de Joux, cette randonnée conduit du Brassus aux crêtes du Jura. L'itinéraire en boucle de 21 km passe par plusieurs fromageries d'alpage dont le Cerney et les Amburnex, dans la combe de même nom. Non loin de là, vous pourrez reprendre des forces à la buvette du Pré-aux-Veaux avant de redescendre en direction du lac de Joux.

+ D'INFOS www.myvalleedejoux.ch/fr/V1506/le-cret-de-la-neuve

8. TOUR DES ALPAGES, ANZÈRE (VS)

Cette randonnée panoramique de 21 km (niveau moyen) traverse trois alpages au-dessus d'Anzère. La première partie de l'itinéraire peut se faire en empruntant les remontées mécaniques. Le long du parcours, les randonneurs auront la possibilité de visiter les laiteries et savourer les délicieux produits fabriqués sur place.

+ D'INFOS www.valais.ch/fr/touren/randonnee/itineraires/tour-des-alpages-a-anzere

10. D'ÉVOLÈNE AU VAL DES DIX (VS)

Cet itinéraire entre val d'Hérens et val des Dix débute par une montée en télésiège de Lannaz à l'alpage de Chemeuille. Un sentier mène ensuite à celui de Mandelon. Sur le chemin du retour, vous découvrirez un tout autre paysage. La Navette des Alpes dessert Lannaz et Mandelon tous les mardis jusqu'au 15 septembre.

+ D'INFOS www.evolene-region.ch/fr/du-village-d-evolene-aux-alpages-de-chemeuille-et-mandelon-fp46832

CHRISTINE GOY ■

PUBLICITÉ

DÉCOUVRIR LE GRUYÈRE AOP ET TOUS SES SECRETS !



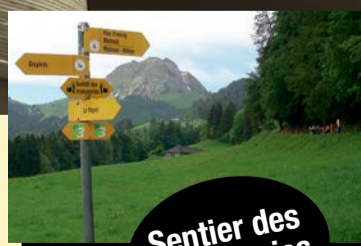
LA MAISON
DU GRUYÈRE

FROMAGERIE DE DÉMONSTRATION

Exposition interactive
« Le Gruyère AOP,
voyage au cœur des sens »

Fabrication du fromage: le matin

Ouvert tous les jours - Le Restaurant - Le Marché Gruérien



Sentier des
fromageries



LA MAISON DU GRUYÈRE - CH-1663 Pringy-Gruyères, Tél. 026 921 84 00
www.lamaisondugruyere.ch - 7/7



LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND



Suisse. Naturellement.



Notre Fromage Suisse.
www.fromagesuisse.ch



LOISIRS Partez par monts et par vaux pour de belles découvertes champêtres à travers la Romandie. En plaine et en montagne, autour des lacs, de ville en village, de nombreux itinéraires balisés sauront séduire les cyclistes.

Dix excursions à vélo électrique pour profiter du paysage sans s'épuiser

1. DE CHARMEY À BROC (FR)

Voici une belle occasion de profiter des beautés de la campagne fribourgeoise tout en parcourant les montagnes des Préalpes. Cette boucle de 19 km (environ 2 h 30) vous fait passer par les villages de Châtel-sur-Montsalvens, Crésuz, Charmey, Broc et Botterens. Sur le chemin, les gourmands peuvent faire une halte à la Maison Cailler ou à l'une des nombreuses buvettes de la région. De mai à octobre, une station de vélos électriques située à Charmey vous permet de tester des VTT électriques.

+ D'INFOS www.la-gruyere.ch

2. DANS LA VALLÉE DU TRIENT (VS)

Cette randonnée assez exigeante de 52 km commence à Vernayaz par la route des diligences et monte jusqu'au col de la Forclaz. S'offre alors à vous la vue magnifique sur Martigny et la plaine du Rhône. Amorcez ensuite la descente en passant par La Fontaine et Plan-Cerisier, puis par le vignoble sur les hauts de Martigny jusqu'à La Bâtiâz, pour enfin rejoindre votre point de départ en traversant des vergers. Il est possible d'effectuer le parcours en plusieurs étapes grâce au train à crémaillère du Mont-Blanc.

+ D'INFOS www.valais.ch

3. VERBIER E-BIKE FESTIVAL (VS)

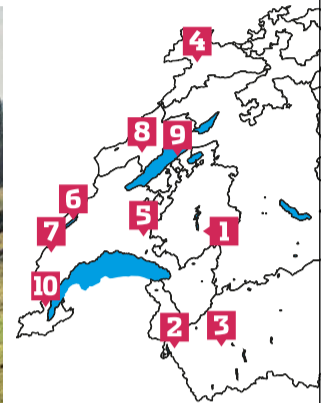
Du 12 au 15 août prochains, Verbier accueille les amoureux du vélo électrique et propose différentes expériences pour tester l'e-bike: L'E-Bike Test, La Rando gourmande, Les Tours découverte et le Tour du val de Bagnes. Des concerts, des courses pour les enfants et une montée impossible complètent la programmation.

+ D'INFOS www.verbierebikefestival.com/fr

4. AU CLOS DU DOUBS (JU)

Cette boucle de 35 km de niveau facile débute à Saint-Ursanne et longe le Doubs. Paysages typiques, parc naturel du Doubs, chevaux des Franches-Montagnes et villages pittoresques sont à admirer sur la route! Ceux qui souhaitent prolonger le plaisir peuvent s'aventurer sur le chemin des crêtes du Jura pour visiter une métairie et profiter de la charmante ville de Bienne.

+ D'INFOS www.j3l.ch



La Route Verte traverse la Suisse de Schaffhouse à Genève. De quoi découvrir des coins pittoresques à la force du mollet.

5. DE LAUSANNE À ROMONT (VD)

La Route du Cœur – un itinéraire de vélo de 700 km qui traverse la Suisse – propose une étape de 50 km qui mène de Lausanne à Romont. Ce parcours, relativement facile, démarre sur les quais lausannois, puis continue le long des rives du Léman à la découverte de Lavaux, avec une vue spectaculaire sur le Léman et les Alpes, pour ensuite atteindre la ville médiévale de Romont.

+ D'INFOS www.schweizmobil.ch

6. AUTOUR DU LAC DE JOUX (VD)

Rien de tel que de randonner dans la magnifique vallée de Joux en faisant le tour de son lac! Départ et arrivée au Sentier pour une boucle autour du plan d'eau. L'Office du tourisme et la Gare du Sentier mettent à disposition un parc de 8 vélos électriques.

+ D'INFOS www.myvalleedejoux.ch/fr/P19917/e-bike-autour-du-lac-de-joux

7. BIKE TOUR PARC JURA VAUDOIS

Découvrir le Parc Jura vaudois (125 km – environ 6 heures) en trois étapes vous

tente? Le premier tronçon Sentier – Saint-Cergue vous emmène à travers des pâturages boisés et des alpages. Le deuxième, de Saint-Cergue à Romainmôtier, traverse les villages du pied du Jura, avec vue sur les Alpes et le Léman et passe par des sites historiques réputés. Quant à la dernière étape, de Romainmôtier au Sentier, elle offre de magnifiques panoramas sur les lacs Léman et de Neuchâtel, puis sur le lac de Joux depuis le col de Pétra-Félix.

+ D'INFOS <https://parcjuravaudois.ch>

8. DE NOIRAIGUE AU CREUX-DU-VAN (NE)

Depuis la gare de Noiraigue, où vous pouvez louer un vélo, commencez ce parcours facile de 3 heures par une montée le long de l'Areuse, puis passez par le cœur du Val-de-Travers via La Presta. Une fois arrivé à la ferme du Soliat, continuez à pied quelques minutes jusqu'au Creux-du-Van. La descente vous permet ensuite de rejoindre Couvet puis Noiraigue.

+ D'INFOS www.schweizmobil.ch/fr/suisse-avelo/itineraires/route-0412.html

9. TOUR DU LAC DE NEUCHÂTEL

Le tour du lac de Neuchâtel, avec ses 108 km, ne présente pas de grandes difficultés, mais propose de nombreux lieux agréables où faire un arrêt. Vous pédalez le long des rives. Sur cette boucle aux multiples charmes, vous découvrirez notamment la cité médiévale d'Estavayer-le-Lac (FR) ou le Centre nature de La Sauge (VD). À portée de guidon, de nombreuses plages pour une pause bienvenue ainsi que d'attrayants vignobles.

+ D'INFOS www.j3l.ch/fr/V1623/tour-du-lac-de-neuchatel

10. SUR «LA ROUTE VERTE»

La Route Verte propose de relier les confins de la Suisse à vélo électrique: de Schaffhouse à Genève en sept étapes, en passant à travers six parcs naturels. À vous de choisir le tronçon que vous souhaitez selon la région où vous vous trouvez. Du côté romand, entre Genève, Le Sentier ou Couvet, il y a déjà de quoi réaliser de belles balades!

+ D'INFOS <https://larouteverte.ch/fr>

AUORE CLERC ■

PUBLICITÉ

Terre&Nature
Boutique

10%
de rabais
accordés aux abonnés
Terre&Nature

CODE T45940
Dimensions 15 x 21 cm
Pages 176
Prix abonné 24 fr. 50*
Prix public 27 fr. 50*

LE D U C . S
E D I T I O N S



Le guide du vélo écolo

En ville comme à la campagne, gardez la forme et roulez en toute sécurité!

Ce guide écolo et pratique s'adresse à toute personne désireuse de se mettre au vélo ou de mieux comprendre les enjeux liés à ce mode de transport.

Un large panel de questions qui se posent autour de la pratique du vélo est abordé: du choix de l'appareil à la sécurité en passant par les conseils d'entretien.

Si une grande partie du texte s'attache au vélo comme mode de transport urbain, une partie est consacrée également au vélo en tant que loisir.

Enfin, le vélo en tant que sport de compétition est également abordé dans un chapitre à la fin du livre.

BULLETIN DE COMMANDE

JE COMMANDE:

Le guide du vélo écolo Code T45940 Ex.

Prénom/Nom

Numéro d'abonné

Rue/N°

NPA/Localité

Téléphone

E-mail

Date/Signature

Bulletin de commande à retourner à:

Terre&Nature - La Boutique
Chemin des Tuilières 3 - 1028 Préverenges

* Jusqu'à épuisement des stocks. TVA incluse. Frais de port en sus.

Commande possible sur www.terrenature.ch/boutique ou au 021 966 27 23