

LOISIRS Saunas au bord du lac, en montagne, sur un bateau, ou encore bain au milieu des vignes: les destinations bien-être ne manquent pas en Suisse romande et même outre-Sarine. Voici notre sélection.

Dix lieux insolites pour vous offrir un moment de détente malgré les frimas

1. AU CŒUR DU VIGNOBLE DE LAVAUX (VD)

Une expérience de détente inédite vous attend à Lavaux avec la vigne comme fil rouge. La première étape de cette parenthèse zen consiste en un bain chaud que vous prenez au milieu du vignoble, en dégustant un verre de chasselas. Puis vous passez entre des mains expertes pour un gommage, un enveloppement et un massage, tout en jouissant des bienfaits de produits issus de la vigne, comme le marc, la lie, ou l'huile de pépins de raisin.

+ D'INFOS www.la-vigne.ch

2. FACE AU LÉMAN, LA TOUR-DE-PEILZ (VD)

On varie les plaisirs à la plage-camping de la Maladaire! Chaque hiver depuis 2019, on retrouve un sauna finlandais, construit à l'intérieur d'une roulotte aux larges baies vitrées qui est installée sur la plage. Accessible jusqu'au 31 mars 2023, l'infrastructure peut accueillir pas moins de 20 personnes. À côté de celle-ci, une yourte offre un lieu de repos au chaud où vous pouvez bénéficier d'un massage, sur réservation. Les lundis sont réservés aux femmes, les journées hommes ont lieu tous les jeudis impairs.

+ D'INFOS www.sauna-steam.ch

3. VACANCES À LA FERME, LA TANNE (BE)

Rendez-vous dans le Jura bernois, à 1000 mètres d'altitude pour une expérience alliant gourmandise et bien-être à la ferme Au Chant du Vent. Cette charmante chambre d'hôtes en pleine campagne accueille les visiteurs pour une nuitée qui peut être agrémentée d'un moment passé au sauna situé dans le jardin et chauffé au bois, ainsi que d'un repas raclette. Ce lieu reposant s'avère une halte idéale pour les adeptes de randonnée, de VTT ou de ski de fond.

+ D'INFOS www.auchantduvent.ch

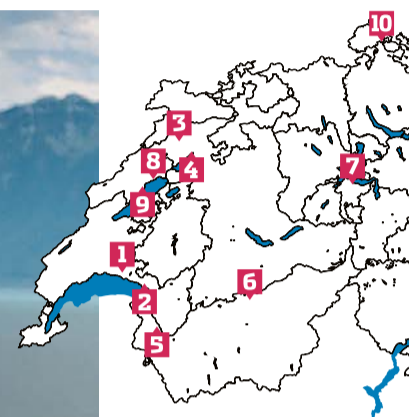
4. BATEAU-SAUNA SUR LE LAC DE BIENNE (BE)

D'octobre à juin, embarquez à bord d'un bateau pas comme les autres pour quatre heures de navigation et de bien-être... C'est sur le lac de Biemme que vous voguerez tout en douceur, en profitant des bienfaits du sauna installé sur le pont du bateau. Six personnes maximum peuvent monter à bord de l'embarcation.

+ D'INFOS www.saunaboot.ch



Une vue imprenable sur le lac, un verre et un bon bain: vous vivrez un moment hors du commun à Lavaux (VD).



5. CABANES MODERNES, LES GIETTES (VS)

Niché en pleine nature et surplombant la vallée du Rhône, un village alpin situé dans la petite station des Giettes, au-dessus de Monthey, est composé de neuf chalets contemporains, alliant confort et chaleur. Ces petites habitations épurées et bien pensées vous attendent pour un séjour ressourçant grâce notamment à une offre de bain scandinave extérieur chauffé et intégré dans le paysage, de sauna extérieur, et de massages.

+ D'INFOS www.swisscabins.ch

6. VILLAGE DE SAUNAS, LOÈCHE-LES-BAINS (VS)

Après vous être prélassé dans les eaux bouillonnantes de Walliser Alpentherme & Spa, poursuivez avec le village de saunas, construit dans le style montagnard valaisan traditionnel. Là, sur plus de 300 mètres carrés, différents espaces garantissent de purs moments de détente dans un cadre pittoresque. Les mardis, de 10 h à 13 h, sont réservés aux femmes.

+ D'INFOS www.leukerbad.ch

7. AU BORD DU LAC DES QUATRE-CANTONS (NW)

En hiver, la «Boîte à sueur», installée sur la plage de Buochs-Ennetbürgen, promet une expérience de sauna finlandais pouvant accueillir six personnes. Elle offre ainsi la possibilité de se prélasser dans le sauna-roulotte chauffé au bois et se rafraîchir ensuite dans le lac. En prime, une vue unique sur les montagnes environnantes.

+ D'INFOS www.myswitzerland.com/fr-ch/decouvrir/sauna-naturel-au-bord-du-lac-des-quatre-cantons

8. SUR LES QUAIS, NEUCHÂTEL

Jusqu'au 25 mars 2023, un sauna pouvant accueillir jusqu'à douze personnes est installé dans une roulotte au quai Jeanrenaud, à Serrières. Il est accessible du mardi au samedi (le mardi étant réservé uniquement aux femmes). Placé à deux pas du lac, il permet aux plus aguerris d'y faire un saut afin de se rafraîchir et bénéficier des bienfaits sur la circulation sanguine. À côté, on trouve une tente chauffée pour boire une tasse de thé.

+ D'INFOS www.sauna-finnika.ch

9. AU CHAUD SUR LA PLAGE, BOUDRY (NE)

Avoisinant le café-restaurant saisonnier situé à la plage de Boudry, un tonneau géant a été inauguré il y a quelques jours pour le plus grand plaisir des amateurs de repos. À l'intérieur de la structure en bois de cèdre, un sauna d'une capacité de six personnes a été aménagé. Les usagers peuvent y accéder après inscription et paiement d'une cotisation.

+ D'INFOS www.boudry.ch

10. À DEUX PAS DU RHIN, SCHAFFHOUSE

Véritable cocon de détente à Schaffhouse, RhySauna est un petit village de yourtes situé au bord du Rhin. Il met notamment à disposition des amateurs un sauna-tonneau, un lieu de repos, ainsi qu'un bistrot afin de se restaurer. Il est possible d'en profiter seul ou en groupe allant jusqu'à 30 personnes pour une durée de trois heures.

+ D'INFOS www.myswitzerland.com/fr-be/decouvrir/pause-sauna-au-bord-du-rhin

AURORE CLERC ■



Aux Giettes (VS), ces cabanes modernes allient confort et chaleur.



RhySauna est un petit village composé de yourtes, à Schaffhouse.

LOISIRS Prêtez-vous au jeu et effectuez le tour d'une ville de manière instructive et surtout ludique! Voici notre sélection de circuits thématiques où petits et grands pourront s'émerveiller tout en étoffant leurs connaissances.

Dix visites urbaines insolites où se mêlent patrimoine et trésors cachés

1. YVERDON-LES-BAINS ET SES MYSTÈRES (VD)

Un jeu de piste, ponctué d'énigmes avec l'application Enigmatix, emmène les petits (dès 7 ans) et les grands, au départ de la place d'Armes, dans l'ancien faubourg de la Plaine et dans l'enceinte de la cité médiévale. Au cours des 17 étapes, vous aurez l'occasion de vous amuser tout en admirant le château, la place Pestalozzi, le temple et l'Hôtel de Ville.

+ D'INFOS www.enigmatix.ch/parcours/yverdonlesbains_yverdonaufildessiecles

2. À LA POURSUITE DU RENARD, LAUSANNE

Deux circuits de 3 à 4 h chacun dévoilent des coins insoupçonnés de la capitale vaudoise. Partez en groupe de 2 à 7 personnes sur la trace du renard en déchiffrant des codes et en trouvant des messages cachés. Le premier parcours forme une boucle au départ de la gare, en montant jusqu'au quartier de Sauvabelin. Le second vous emmène au centre, près du lac et jusqu'à la place du Nord, avec un détour dans un théâtre...

+ D'INFOS www.foxtrail.ch/fr/alti; www.foxtrail.ch/fr/citi

3. LES MYTHES ET LÉGENDES DE PORRENTRUJ (JU)

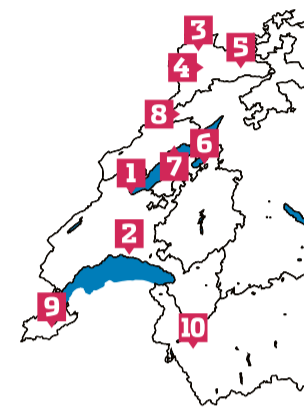
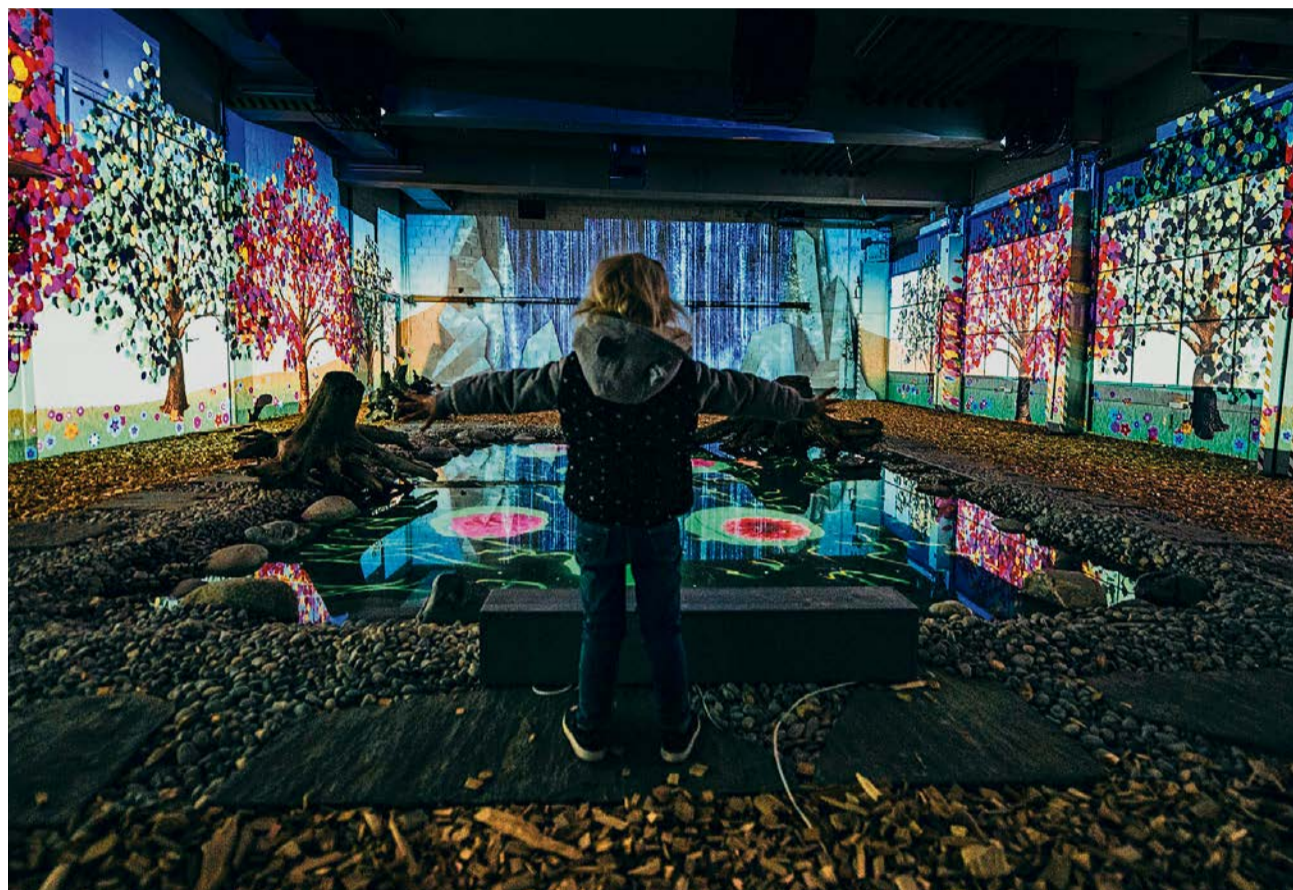
Un parcours secret vous emmène dans onze lieux, dont la chapelle de Roggenbach, le musée de Plonk & Replonk, la Fondation horlogère et le château. Vous y découvrirez l'histoire d'un commis frondeur qui a défié le prince-évêque, les particularités de la vouivre, animal mythique et fantastique, et le lien entre les dinosaures et la ville. Les jeudis et samedis, la balade peut être agrémentée de cinq haltes gourmandes.

+ D'INFOS www.j3l.ch/fr/P33659/circuit-secret-porrentruy

4. PLONGÉE DANS SAINT-URSANNE LA MÉDIÉVALE (JU)

Visitez la cité jurassienne et son remarquable patrimoine. Un circuit secret de 3 h a été créé avec de nombreux artistes régionaux et dirigé par le célèbre illustrateur John Howe. Cloître, jardin médiéval, grotte, collégiale, tourelle, fontaine, statue: une quinzaine de sites emblématiques dévoilent les richesses de la ville.

+ D'INFOS circuitsecret.ch



Les enfants apprécieront à coup sûr une balade lumineuse à Morat (FR).

5. ARTS ET HISTOIRE, DELÉMONT (JU)

La capitale jurassienne n'aura plus de secret pour vous! Un parcours permet de visiter sept lieux incontournables de la ville tels que la Porte au Loup, le clocher de l'église Saint-Marcel, le corps de garde au château ou la Villa Vermeille. D'autres sites sont animés par des projections ayant pour univers la bande dessinée et les œuvres de l'artiste jurassien Dexter Maurer.

+ D'INFOS www.j3l.ch/fr/P65965/circuit-secret-delemont

6. BALADE LUMINEUSE, MORAT (FR)

Une chouette emmène petits et grands à travers la ville pour une visite autour du thème de la lumière. Au départ du Musée de Morat, vous partirez à la découverte des secrets de la commune en visitant six salles interactives. Une chasse au trésor vient compléter cette expérience. Alors, prêts à résoudre des énigmes et accomplir des tâches délicates afin d'ouvrir le coffre?

+ D'INFOS fr.circuitsecretmurtenlicht.ch/about

7. LES ORIGINES DE NEUCHÂTEL

Au départ de la place Pury, vous voyagez durant 3 h 30 à travers les 1000 ans d'histoire de Neuchâtel. Pour cela, vous parcourez la ville du sommet de la colline du château aux rives du lac, en passant par les rues piétonnes du centre. Au total, 24 étapes vous feront découvrir les monuments emblématiques, ainsi que de nombreuses informations, anecdotes et énigmes permettant d'enrichir vos connaissances.

+ D'INFOS www.enigmatix.ch/parcours/neuchatel_1000ansdhistoire

8. LA VILLE INTERACTIVE, SAINT-IMIER (BE)

Un tour guidé interactif de 1 h 30 – à faire via l'application Pindex – emmène les visiteurs sur un parcours ponctué de dix postes. Reconnaissances de façades, quiz, contenus audio, photos ou encore vidéos donnent à voir le réel autrement et expliquent la riche histoire de la ville horlogère. Le départ se situe à la gare.

+ D'INFOS www.j3l.ch/fr/P82381/visite-guidee-interactive-st-imier

9. AU CŒUR DE L'ESCALADE, GENÈVE

Les samedis 3, 10 et 17 décembre à 10 h, rendez-vous à Genève Tourisme pour tout savoir sur le célèbre épisode de l'Escalade. Lors d'une visite de 2 h à travers rues et ruelles de la Cité de Calvin, en passant par la vieille ville, un guide vous fera revivre cet événement unique comme si vous y étiez, grâce à des histoires captivantes et surprenantes. Sur inscription.

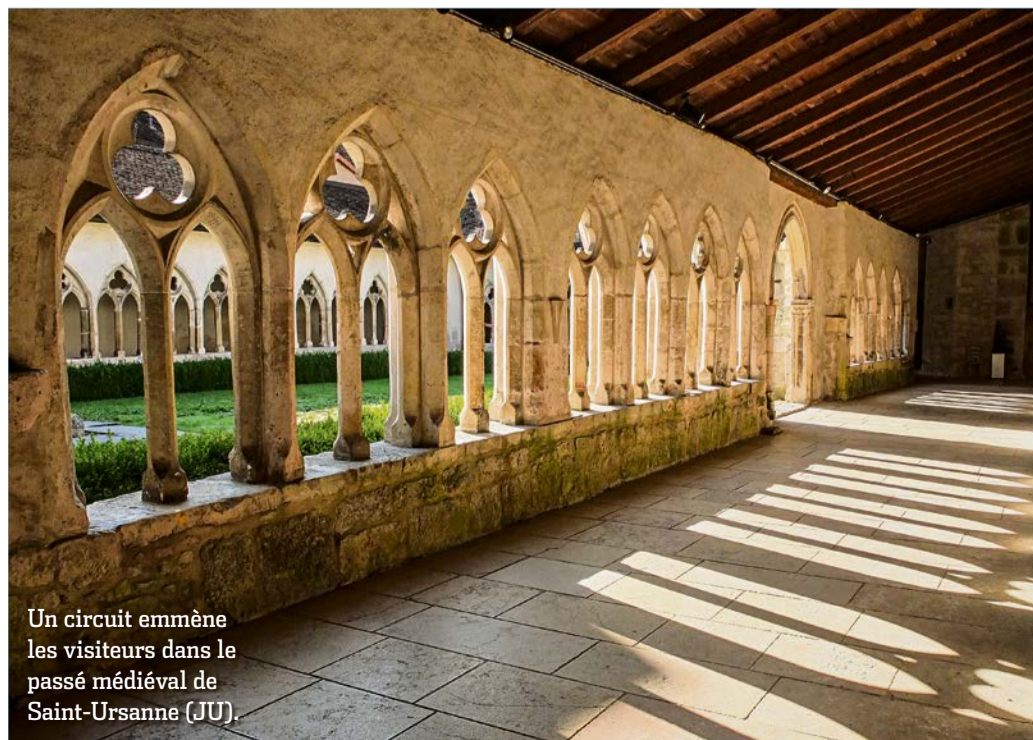
+ D'INFOS www.geneve.com/fr/attractions/visite-guidee-publique-ah-la-belle-escalade/#/

10. MARTIGNY LA ROMAINE (VS)

Plongez dans l'histoire de la ville. Le Forum, les thermes, l'amphithéâtre et le mithraeum: cette visite guidée d'une heure et demie dévoile les fascinants vestiges de Martigny. Pour les gourmands, il est possible sur demande de compléter l'excursion par la dégustation de saveurs romaines.

+ D'INFOS www.martigny.com/fr/groupe-mice/activites-pour-groupe/visite-guidee-martigny-la-romaine-7205/

AUORE CLERC ■



Un circuit emmène les visiteurs dans le passé médiéval de Saint-Ursanne (JU).



Saint-Imier (BE) se redécouvre à l'aide d'un téléphone portable.

LOISIRS La célèbre fondue moitié-moitié, les fêtes traditionnelles, le cadre champêtre des Préalpes et des treize lacs du canton: tant de richesses qui font de Fribourg une terre de plaisirs et de découvertes en tous genres.

Le terroir fribourgeois se savoure aux quatre coins du canton

1. L'INCONTOURNABLE BÉNICHON

On ne présente plus la Bénichon, fête traditionnelle fribourgeoise qui célèbre la fin des récoltes et a lieu, selon les districts, principalement entre septembre et octobre. On y déguste un menu très gourmand avec les produits phares tels que moutarde de Bénichon et Cuchaule AOP, Jambon de la Borne AOP et Poires à Botzi AOP, merinques et double crème. Plusieurs dates et lieux sont à choix.

+ D'INFOS www.benichon.org

2. BALADE DES SAVEURS BIO

Vivez la première édition de la balade des Saveurs Bio en vieille ville de Morat, les 23 et 24 septembre prochains. Les gourmands découvriront les produits bios de la région au travers d'une dizaine de stands. Les légumes du Seeland seront à l'honneur: de grands chefs locaux concocteront des plats issus de l'agriculture durable qui s'accorderont avec les vins bios du Vully.

+ D'INFOS www.regionmurtensee.ch/saveursbiomorat

3. LA TRADITIONNELLE DÉSALPE

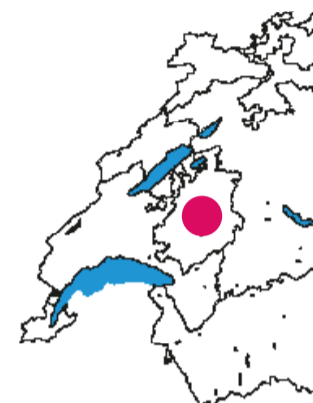
Entre fin septembre et début octobre, les troupeaux descendent en plaine après des mois passés à l'alpage. Les vaches sont décorées de cloches carillonnantes et de fleurs colorées, tandis que les armailis revêtent le bredzon et les dames le dzaquillon. Au programme: cortège, musique folklorique, et autres marchés de produits du terroir. Les désalpes de Charmey, Schwarzsee (24 septembre), Albeuve et Semsales (1^{er} octobre) sont les plus importantes de la région.

+ D'INFOS www.fribourgregion.ch/desalpe

4. CROISIÈRES ET BALADES

La LNM, Société de navigation sur les lacs de Neuchâtel et Morat, fête son 150^e anniversaire et propose des événements festifs et culinaires. Dans un autre cadre, une jolie croisière permet d'admirer la rive du lac de Schiffenen sur une embarcation propulsée à l'énergie électrosolaire. Des randonnées atypiques sont également possibles autour des treize lacs dessinant le canton.

+ D'INFOS www.fribourgregion.ch/fr/automne/nature



La première balade des Saveurs Bio se déroulera en vieille ville de Morat.

5. CHARMANTS HÉBERGEMENTS

Offrez-vous une nuitée en pleine campagne fribourgeoise pour faire le plein de nature. Le gîte du Gros Essert, à Blessens, est doté de jolies chambres doubles et d'un parc aux cerfs. Idéal pour recharger les batteries. La connexion avec la nature devient encore plus marquante en dormant dans l'une des chambres au charme rustique de l'hôtel de la Croix de Fer, à Allières, ou sur la paille.

+ D'INFOS www.lacroixdeferallieres.ch
www.legrossessert.ch

6. RANDONNÉES AUTOMNALES

Des sentiers balisés parcourent des décors naturels à couper le souffle, comme dans la vallée du Gottéron, aux Paccots et sur les hauteurs de La Berra en Gruyère. Les remontées mécaniques des Préalpes fribourgeoises sont ouvertes jusqu'à la fin du mois d'octobre.

+ D'INFOS www.fribourgregion.ch/rando-automne

7. LE SUISSE FONDUE FESTIVAL

La première édition aura lieu du 17 au 20 novembre prochains en plein cœur de la ville de Fribourg, sur la place Georges-Python. La fondue moitié-moitié (Gruyère AOP – Vacherin Fribourgeois AOP) sera la star de ces quatre jours. Elle pourra être dégustée sur le site même, auprès d'une quinziaine de stands, ou à l'emporter.

+ D'INFOS www.suissefonduefestival.ch

8. RECETTES À TESTER

Quoi de mieux que de cuisiner chez soi les produits phares du terroir fribourgeois, avec une dose de modernité? En guise d'inspiration et pour vous mettre l'eau à la bouche, voici des suggestions, à tester: le gigot d'agneau et la bruschetta au Vacherin Fribourgeois AOP, le hamburger à la Cuchaule AOP accompagné d'un verre de vin du Vully ou encore les beignets de Bénichon! Suivez les étapes des recettes sur internet.

+ D'INFOS www.terroir-fribourg.ch/recettes

9. ACTIVITÉS GOURMANDES

En excursion, on ne manquera pas de se régaler avec les spécialités du coin grâce à la Picnic Box Fribourg Région. Par ailleurs, le Food Tour Taste my Fribourg permet de découvrir les secrets de la capitale à travers ses richesses gastronomiques. Sans oublier les visites de caves à fromage ou à vins.

+ D'INFOS www.fribourgregion.ch/fr/activites-gourmandes/

10. BUVETTES D'ALPAGE

Ces lieux de convivialité font le bonheur des randonneurs aux quatre coins des Préalpes. Une halte dans un chalet est l'occasion de savourer les produits du terroir tout en appréciant le paysage. Certaines buvettes proposent même une nuit de repos bien méritée en chambre ou en dortoir.

+ D'INFOS www.fribourgregion.ch/buvettes-automne

AUORE CLERC, EN PARTENARIAT AVEC FRIBOURG RÉGION ET TERROIR FRIBOURG



Fête traditionnelle fribourgeoise, la Bénichon célèbre la fin des récoltes et le menu est copieux.



De nombreuses buvettes d'alpage attendent les randonneurs - ici le chalet Bärghus situé à l'arrivée du télésiège à Jaun.