TERRE&NATURE

HORS-SÉRIE

LOISIRS ET AGRITOURISME

UN SUPPLÉMENT DE **TERRE&NATURE** ET **SCHWEIZER BAUER**

LES PLUS BEAUX TRAINS DE SUISSE

De la Bernina au pied de l'Eiger en passant par les Centovalli, nous vous emmenons à la découverte de cinq lignes de chemin de fer particulièrement pittoresques

FOCUS

Les bénévoles apportent un précieux soutien aux agriculteurs à la belle saison

PRATIQUE

Promesse de liberté et d'autonomie totale, la «vanlife» séduit toujours plus

DOSSIER

Un nouveau label gratifie les destinations écoresponsables

Terre&Nature Schweizer Bauer

9 771661 255009 03

VENDREDI 27 MAI 2022 – FR. 5.–

LE PLUS GRAND CHOIX DE PRODUITS BOURGEON.

Depuis 1993, nous nous engageons aux côtés de Bio Suisse en faveur du bio.

1 produit parmi plus de **3700!**

naturaplan BIO

Naturel. Juste. Bon.

coop

Pour moi et pour toi.

IMPRESSUM
Hors-série encarté
dans «Schweizer Bauer»
du samedi 21 mai 2022
et dans «Terre&Nature»
du vendredi 27 mai 2022.
ÉDITEUR
Terre&Nature Publications SA
chemin des Tuilières 3
1028 Préverenges.
DIRECTION
Cindy Guignard,
Alexander Zelenka.
ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO:
Thérèse Courvoisier, Lila Erard, Clément Grandjean, Oriane Grandjean, Céline Prior, Camille Saladin (textes), Florian Sägesser (édition).
MARKETING
Cindy Guignard (directrice), Lena Zimmermann (assistante), Shengil Ameti (coordination).
PRODUCTION GRAPHIQUE
Lionel Dominé (responsable).
CORRECTION
Florence Marville.
PUBLICITÉ
Élodie Amianti,
Véronique Ducros.
IMPRESSION
Druckzentrum Bern AG.
Tirage 30 000 exemplaires.
© Couverture: Jungfrau.ch

CHÈRES LECTRICES, CHERS LECTEURS,

Nous voici aux portes de l'été. Les journées s'allongent et, à mesure que l'on se rapproche du solstice, notre envie de passer du temps au grand air se fait plus vive. Pour les besoins de ce hors-série consacré aux loisirs et à l'agritourisme, nous avons eu le privilège de sillonner une nouvelle fois la Suisse, de La Côte aux Grisons, et des Préalpes fribourgeoises jusqu'à la réserve de biosphère de l'Entlebuch (LU).

Nous en sommes revenus plus inspirés que jamais par toutes les activités qu'il est possible de pratiquer dans notre pays en mode «slow». Car lever le pied est le moyen le plus sûr pour découvrir les merveilles que la nature et le terroir ont à nous offrir. Ralentir pour mieux profiter: c'est précisément ce que veut mettre en avant Swisstainable, le nouveau label durable de Suisse Tourisme qui est au centre de notre dossier.

Passer quelques jours comme bénévole dans une exploitation pour donner un coup de main aux agriculteurs est également très efficace pour changer de rythme en vivant des expériences à la fois authentiques et utiles. Cette tendance, à laquelle nous consacrons un article, a le vent en poupe, pour le plus grand bonheur des paysans. Le train permet aussi de déconnecter le temps d'un voyage, c'est pourquoi nous vous proposons une sélection d'escapades à bord de lignes de chemin de fer parmi les plus pittoresques.

Enfin, pour les fans d'aventure, nous nous sommes intéressés au phénomène de la «vanlife», qui consiste à s'évader à bord d'un camping-car pour vivre une immersion au cœur de paysages grandioses. Nous espérons que vous trouverez dans les pages qui suivent de l'inspiration pour planifier vos prochains séjours en Suisse et vous souhaitons un été rempli de belles découvertes!

ALEXANDER ZELENKA, RÉDACTEUR EN CHEF

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. ++41 (0)26/921 84 00
www.lamaisondugruyere.ch

LE GRUYÈRE® SWITZERLAND AOP

Suisse. Naturellement.

Notre Fromage Suisse.
www.fromagesuisse.ch

DÈS CHF 70.– ADULTE 2E CL 1/2 TARIF

Montreux - Gruyères - Broc

Le Train du Chocolat

Un voyage en voiture Belle Époque au coeur des traditions suisses

Jusqu'au 29 septembre 2022

MOB COMPAGNIE DU CHEMIN DE FER MONTREUX OBERLAND BERNOIS

WEBSHOP

INFORMATION ET RÉSERVATION
mob.ch/trainduchocolat

mob.ch

EN BREF
Zoom sur l'actualité en lien avec les activités de loisirs et l'agritourisme. **P. 6**

FOCUS
Depuis plus de quarante ans, les bénévoles prêtent main-forte aux agriculteurs durant la belle saison. Un précieux soutien. **P. 10**

DOSSIER
Swisstainable: un nouveau label lancé par Suisse Tourisme met en valeur les destinations les plus durables. **P. 17**

ÉVASION
Les cinq lignes ferroviaires les plus spectaculaires du pays. **P. 27**

PRATIQUE
«Vanlife», inspirations nomades. **P. 36**
Notre sélection shopping. **P. 43**
Livres et guides de randonnées. **P. 46**

BONNES ADRESSES
Notre sélection de buvettes d'alpage et de restaurants de montagne. **P. 47**

© PHOTOS CARITAS/JAN GEERK/SUISSE TOURISME/ABODBE STOCK/MOB

L'AGRITOURISME FAIT TOUJOURS RÊVER

Traire les vaches, ramasser les œufs, cueillir des pommes: les séjours en milieu agricole cartonnent! La tendance a connu un pic spectaculaire l'an dernier. «Avec le Covid, de nombreux Suisses ont renoncé à voyager et se sont tournés vers des vacances à la ferme», relève Andreas Allenspach, directeur d'Agritourisme Suisse. L'association, qui promeut le tourisme rural, compte 212 membres, dont 55 en Romandie. Et a communiqué un bilan réjouissant pour 2021: les réservations ont bondi de 12% par la plateforme myfarm.ch, passant de 1309 en 2020 à 1545. Ce qui représente un chiffre d'affaires de 933 000 francs. Avec la fin des mesures sanitaires, les réservations sont certes en baisse par rapport aux deux années précédentes. «Mais l'agritourisme reste un marché d'avenir très porteur, bénéfique tant pour les agriculteurs que les citadins, et qui permet de tisser des liens entre la ville et la campagne», estime Andreas Allenspach.
www.myfarm.ch

BIENVENUE DANS LES COULISSES DE LA FERME

La vie d'une exploitation, c'est un peu comme sur les publicités véhiculées par la grande distribution, mais pas seulement! Pour inviter tous celles et ceux qui souhaitent découvrir le quotidien du monde agricole, plus de 100 familles paysannes de toute la Suisse ouvrent les portes de leur domaine. Soins aux bêtes, présentation des cultures et des machines, stands de marché ou de dégustation de produits locaux: une expérience pour petits et grands à ne pas manquer le 12 juin prochain!
www.agriculture.ch

© PHOTOS AGRITOURISME SUISSE/OVV/FRIBOURG RÉGION

LES CAVES OUVERTES SONT DE RETOUR

Si les journées de caves ouvertes ont déjà eu lieu, ces dernières semaines, en terres genevoises, neuchâteloises et biennoises, les amateurs peuvent encore profiter de celles qui s'annoncent en Valais, durant ce week-end de l'Ascension. Du 26 au 28 mai, de 11 h à 18 h, les dégustations seront gratuites dans plus de 240 caves participant à l'événement, avec plusieurs animations à la clé dans les villages viticoles. Et pour celles et ceux qui auraient encore envie de trinquer la semaine suivante, les vignerons du canton de Vaud (du 4 au 5 juin) et du Vully (du 3 au 5 juin) succéderont à leurs collègues du Vieux-Pays pour faire découvrir leurs crus et spécialités. L'occasion de célébrer, aussi, la fin des mesures sanitaires qui avaient conduit à l'annulation de la plupart de ces rendez-vous œnotouristiques en Romandie.
www.caves-ouvertes-valais.ch; mescavesouvertes.ch

© PHOTOS APAGE/USP/BALLENBERG-MUSÉE SUISSE EN PLEIN AIR

DES CONTES POUR REMONTER LE TEMPS

Connu pour présenter l'habitat rural des différents cantons, le Musée suisse en plein air de Ballenberg, dans l'Oberland bernois, invite cette année à explorer les traditions helvétiques dans leur dimension sonore. L'univers des contes de fées et des légendes fait en effet l'objet d'une exposition temporaire. Intitulée «Tout ouïe», elle a été conçue en collaboration avec la Fondation Mutabor et donne accès, par l'intermédiaire de codes QR placés dans les bâtiments historiques de leur région d'origine, à des récits en patois local. On peut également y écouter le «Ranz des vaches» ou la «Chanson de la mi-été à Taveyanne», ainsi qu'un Naturjodel nidwaldien et le «Rugguusseli» appenzellois. Et chaque troisième dimanche du mois, les visiteurs sont invités à laisser dans leur poche leur smartphone puisque des conteuses et conteurs feront vivre sur place les histoires paysannes d'autrefois.

www.ballenberg.ch

TRIO GAGNANT

Gruyères (FR), Saas-Fee (VS) et Val Poschiavo (TI) ont été désignés «Best Tourism Villages» par l'Organisation mondiale du tourisme. La diversité naturelle et culturelle, les traditions et activités locales, y compris la gastronomie, ainsi que l'engagement en faveur d'une expansion conforme aux objectifs de développement durable figuraient parmi les critères déterminants de ce concours, qui vise à promouvoir le rôle du tourisme dans la sauvegarde des villages ruraux et de leurs paysages. Les trois lauréats suisses font partie des 44 destinations distinguées par ce label en 2021. Plus de 174 dossiers issus de 75 pays étaient en lice. Et les candidatures pour 2022 sont ouvertes.

www.unwto.org

LE GOÛT DES CIMES DANS UNE NOUVELLE CORBEILLE

Le meilleur des vallées d'Entremont, Ferret, Bagnes, et Bovernier (VS) rassemblé dans un écrin 100% terroir: telle est la nouveauté proposée dans le cadre du Projet de développement régional (PDR) du Grand Entremont. Réservée aux spécialités arborant le label «Le goût des cimes», qui garantit leur origine locale, cette corbeille vise à apporter une plus-value aux paysans du coin. «Son contenu varie en fonction de qui la prépare et des souhaits des consommateurs, mais elle n'est constituée que de produits qui puisent leurs spécificités dans les terroirs de nos montagnes», précise Magali Jacquemettaz, présidente de l'Association pour la promotion de l'agriculture du Grand Entremont (APAGE), qui porte le projet. Fromages, herbes aromatiques, tisanes, miel, vins, saucisses à base de bœuf, meringues fabriquées avec les œufs de la ferme ou caramel élaboré avec beurre et crème de laiterie, sans oublier le pain du Grand Entremont, réalisé avec des céréales locales: autant de spécialités à savourer sur place ou loin à la ronde, puisque ces corbeilles peuvent être commandées et achetées dans les laiteries et magasins de la région ou livrées par la poste.

www.grand-entremont.ch

Excursion en famille dans l'univers découverte RAMSEIER.

Découvrir et savourer.
Dans l'univers découverte RAMSEIER à Sursee petits et grands peuvent découvrir comment la pomme passe de l'arbre à la bouteille, mais aussi en apprendre davantage sur ce fruit et sur les savoir-faire mis en œuvre. Venez nous rendre visite et savourez les jus avec tous vos sens!

Dans les coulisses de la marque suisse à Sursee.
Découvrez dans l'univers découverte RAMSEIER quelles sont les variétés de fruits utilisées, mais aussi d'où ces fruits proviennent. Et apprenez avec vos enfants comment RAMSEIER allie tradition et innovation et comment les pommes sont transformées, étape par étape, en boissons telles que le jus de pomme, le cidre ou le schorle! Quant au spectacle multimédia «Une gorgée de nature», il vous embarquera dans un voyage passionnant!

Après votre visite, n'hésitez pas à vous offrir une pause gourmande au bistro de l'univers découverte, où de délicieux snacks et un vaste choix de boissons vous attendent et à faire un tour dans la boutique RAMSEIER, qui regorge de souvenirs utiles et décoratifs!

En savoir plus www.ramseier.ch/fr/l-univers-decouverte

RAMSEIER Erlebniswelt
6210 Sursee / Oberkirch

RAMSEIER
ERLEBNISWELT

LA RANDONNÉE AU SOMMET DE SON SUCCÈS

© PHOTOS DESTINATION GSTAAD – MELANIE UHKOETTER/MUSÉE NATIONAL DE L'INDUSTRIE LAITIÈRE/USP

Gstaad (BE) accueillera, cet été, le premier Sommet suisse de la randonnée, qui réunira des professionnels du tourisme et d'autres spécialistes pour échanger des expériences et développer des idées innovantes autour de cette activité sportive toujours plus prisée dans notre pays. Différents exposés et tables rondes, où seront notamment abordés les souhaits de la clientèle particulière que constituent les marcheurs ainsi que les questions climatiques et météorologiques, donneront la parole à des experts du tourisme et de l'économie. Mis sur pied par Suisse Rando et Gstaad Saanenland Tourismus, ce rendez-vous marque également le lancement d'une plateforme de compétences interdisciplinaire, visant à développer des opportunités et des offres permettant de prolonger la saison estivale.
www.sommet-randonnee.ch

30

Le Brunch du 1er août à la ferme fête ses 30 ans cette année. Que ce soit à l'écurie, dans la grange ou sur l'alpage, environ 300 familles paysannes accueillent les visiteurs sur leur lieu de vie et de travail. Toujours très prisé, l'événement se veut avant tout convivial, tout en incitant à la rencontre et au dialogue entre deux mondes qui peinent parfois à se comprendre. Tresses, tartes aux pommes, röstis, petits pains suisses, plats de fromage ou de viande et autres spécialités maison: nul doute qu'il y en aura pour tous les goûts et tous les appétits!
www.brunch.ch

GRUYÈRE VIEUX DE NEUF SIÈCLES

Saviez-vous que l'industrie laitière a son Musée national à Kiesen, entre Berne et Thoune? Créé il y a presque 50 ans dans la première fromagerie villageoise de plaine, il propose une exposition permanente, ainsi que deux temporaires, qui viennent de débuter. L'une sur la formation de technologue du lait, et l'autre sur le gruyère AOP. L'origine de cette pâte mythique remonte à plus de 900 ans puisqu'elle est produite depuis... 1115! Sa fabrication est consignée dans un cahier des charges respecté par près de 1800 producteurs de lait, 200 fromageries de village et d'alpage et 11 affineurs, qui perpétuent une recette ancestrale et un savoir-faire 100% artisanal. Un patrimoine culinaire et culturel qui vaut bien qu'on en fasse tout un fromage.
www.museumkiesen.ch

LES BRAS DROITS DES PAYSANS DE MONTAGNE

Depuis la crise sanitaire, de nombreux bénévoles en quête de grand air, de nature et de sens séjournent chez des familles d'agriculteurs afin de les aider durant la belle saison. Pour les organisateurs de ces programmes de soutien, l'enjeu est de faire perdurer cet élan de solidarité.

Chez la famille Terrettaz, qui élève des vaches d'Hérens à Sembrancher (VS), on se prépare pour l'été, saison la plus chargée du calendrier. Malgré la pression, Samuel et Stéphanie abordent cette période sereinement depuis cinq ans. De juin à septembre, le couple accueille au moins deux bénévoles par semaine, qui l'assistent à l'alpage, aux travaux d'entretien du pâturage, aux foins ou encore au ménage. Ce soutien est proposé dans le cadre du programme Caritas-Montagnards, créé il y a plus de quarante ans en Suisse alémanique à la suite de fortes intempéries dans les régions alpines. Son objectif: épauler les paysans d'altitude qui font face à une surcharge de travail ou qui traversent une situation difficile, grâce à la mise en place d'un large réseau de volontaires. «La première fois, je venais de me casser un bras pendant l'inalpe et nous ne pouvions pas nous permettre d'engager un employé. Je ne savais pas trop dans quoi je me lançais, puis finalement, tout s'est très bien passé, raconte Stéphanie Terrettaz. L'année suivante, j'ai accouché de mon cinquième enfant. Des bras supplémentaires n'étaient pas de trop à la maison! Désormais, nous y participons chaque été.»

En plus de quatre décennies, le nombre de bénévoles inscrits n'a cessé de s'accroître, avec un pic en 2020, dès la fin du premier confinement. «Cette année-là, 90% des demandes d'aide ont été remplies. C'est-à-dire que les agriculteurs ont pu avoir quelqu'un sur l'exploitation la quasi-totalité de la période souhaitée, contre 70% d'habitude. C'est un bel élan de solidarité!» se réjouit Jessica Pillet, chargée du programme. En 2021, environ 130 familles et 1200 bénévoles ont répondu présent dans le pays. «L'enjeu est de rester sur cette lancée et motiver un maximum de monde à l'avenir.»

UNE POPULATION VULNÉRABLE

Sur la plateforme www.montagnards.ch, les inscriptions sont ouvertes à toute personne majeure et en bonne santé, domiciliée en Suisse ou dans l'Union européenne. Si environ 30% étaient souvent d'origine étrangère, principalement allemande, la proportion de participants helvétiques a augmenté depuis le début de la pandémie. Parmi les profils les plus fréquents, des citadins, des étudiants en vacances ou en congé sabbatique, des jeunes retraités ainsi que des personnes travaillant dans des bureaux. «Ces dernières ressentent le besoin de pratiquer une activité physique en extérieur et de se rendre utiles, encore davantage pendant la crise sanitaire», souligne Jessica Pillet.

C'est justement le cas de Grégory Chapuis, employé administratif à Gland (VD), qui a secondé une famille fribourgeoise ces –»

–» deux derniers étés. «Avec le coronavirus, je n'avais pas prévu de vacances et je savais que les paysans manquaient de main-d'œuvre. Et surtout, j'adore le fromage, confie dans un sourire le trentenaire, qui a participé à la traite et à l'entretien des pâturages dans un alpage au-dessus de Charmey. On se levait à 4 h du matin, pour finir à la tombée du soir. Prendre l'air et faire une occupation concrète m'a fait du bien. C'est une bonne fatigue!»

Du côté des familles, Caritas donne la priorité à celles qui ont moins de 40 000 francs de revenu imposable par an et n'ont pas les moyens d'embaucher un ouvrier agricole. «Pour ce type d'exploitations, une difficulté momentanée comme un accident, une opération, une grossesse, un éboulement, ou encore une surcharge de travail saisonnière peut avoir de graves conséquences. De manière générale, les agriculteurs de montagne sont particulièrement vulnérables, car ils sont soumis à une météo capricieuse et doivent évoluer dans des terrains escarpés, ce qui implique beaucoup de travail manuel. Chaque année, plusieurs d'entre eux sont contraints d'arrêter leur activité», explique Jessica Pillet.

Faire les foins, tourner les fromages, déplacer les vaches d'un pâturage à l'autre, nettoyer les boilles à lait, s'occuper des enfants ou préparer les repas: telles peuvent être les tâches demandées aux bénévoles, suivant le type de production et la taille du domaine.

S'ENGAGER POUR LES FORÊTS DE MONTAGNE

Ailleurs en Suisse, un nombre croissant de bénévoles participent au Bergwaldprojekt (ou projet Forêt de montagne), avec là aussi un pic en 2020, à la suite du semi-confinement. Créée en 1987, cette fondation basée à Trin, dans les Grisons, promeut la préservation de la forêt et du paysage culturel dans les zones alpines. Environ 150 semaines de travaux sont organisées chaque année, de mars à novembre, grâce à la participation de 2500 participants. Plusieurs projets sont en cours à Blonay (VD), Naters (VS) ou Val Müstair (GR), par exemple pour planter des arbres, fabriquer des enclos afin de tenir le gibier éloigné de certaines essences, ou débroussailler des alpages. «Les forêts de montagne ont un rôle de protection contre les risques naturels, comme les avalanches et les crues, et constituent un abri précieux pour la biodiversité. Ce patrimoine doit être entretenu et sauvegardé à l'heure du réchauffement climatique, ce qui n'est pas toujours possible en raison du manque de temps et de moyens des forestiers», expose Yannick Pulver, chef de projet. Les inscriptions peuvent se faire en ligne, sur le site de la fondation. Le Bergwaldprojekt existe également en Allemagne, en Espagne et en Autriche.
www.bergwaldprojekt.ch

Les agriculteurs peuvent notamment compter sur l'aide de bénévoles pour faucher à la main le foin.

© PHOTOS CARITAS SUISSE/DR

«C'EST UN RÉEL CADEAU»

Paysanne aux Posses-sur-Bex (VD), Martine Gerber gère seule une petite exploitation biologique, avec un élevage de moutons. Depuis trois ans, elle fait appel au programme Caritas-Montagnards pour avoir de l'aide pour les foins et les récoltes, de juin à octobre. «C'est un coup de main non négligeable sur un terrain en pente non mécanisé. Mais aussi une vision collective de l'agriculture, comme dans les fermes d'autrefois, où toutes les générations d'un même village participaient aux tâches. J'aime l'idée d'offrir aux gens la possibilité de prendre soin d'un bout de nature», exprime-t-elle. Céline Loussert, docteure en biologie de 42 ans, a justement passé une semaine sur le domaine en septembre dernier, avec son ami. «Nous avions envie de sortir du travail intellectuel et d'agir concrètement, même si nous n'avions aucune connaissance du monde agricole, explique cette habitante de Renens (VD). Martine nous a bien expliqué ce qu'il fallait faire et nous a fait confiance. Nous nous retrouvions à chaque repas pour discuter. C'était très chaleureux.» Malgré l'organisation en amont pour pouvoir accueillir les intéressés, cette expérience en vaut la peine, témoigne l'agricultrice: «C'est un réel cadeau de pouvoir faire des rencontres à domicile, surtout lorsque l'on œuvre à 100% dans une exploitation.»

«Nul besoin de compétences particulières, l'idée est de soulager les familles au quotidien afin que cela leur libère du temps pour avancer sur d'autres travaux.» Actuellement, la majorité des fermes inscrites se situe en Suisse allemande, contre une vingtaine en Romandie. Le programme devrait également se développer au Tessin en 2022.

RICHESSE DES ÉCHANGES

Si un pool de personnes pouvant se rendre disponibles pour les aides d'urgence se met actuellement en place, les inscriptions se font généralement à l'avance, pour une durée moyenne d'une semaine. En totale immersion, les participants sont nourris et logés sur place, afin de vivre au rythme de leurs hôtes et du travail à la ferme. «Il ne faut pas voir ça comme des vacances, mais plutôt comme un moment d'apprentissage et de partage», estime Jessica Pillet. D'après les questionnaires fournis par Caritas, le taux de satisfaction atteint une moyenne de 95%. «Nous avons de très bons retours, autant du côté des bénévoles que des familles. Souvent, ils retentent l'expérience les années suivantes.»

Mais accueillir des gens qui ne connaissent pas le milieu agricole est-il vraiment avantageux pour les producteurs? «Il est vrai qu'il faut faire des efforts pour bien expliquer et être attentif, ce qui peut être assez fatigant. Mais cela s'avère aussi un échange précieux, qui ouvre sur d'autres cultures, expose la paysanne Stéphanie Terrettaz. Ce qui fait du bien, surtout pendant une période tourmentée ou chargée. De réelles amitiés sont nées.»

«Pour ma part, cela m'a permis de réaliser à quel point les agriculteurs bossent dur, et de valoriser encore davantage leur travail. Depuis, j'achète les produits plus consciemment», relate Grégory Chapuis. Enfin, au-delà des bras supplémentaires offerts, Caritas-Montagnards vise à prévenir le burn-out, les accidents au travail ou encore l'isolement. «Les paysans prennent ainsi du recul sur leur activité. C'est un réel enrichissement personnel et une expérience bénéfique pour tous les acteurs du programme», estime la responsable.

ENTRETENIR LES ALPAGES

Depuis cinq ans en Romandie et plus d'un quart de siècle outre-Sarine, l'Aide suisse à la montagne et le Groupement suisse pour les régions de montagne (SAB) proposent un service similaire. Baptisé Volontaires montagne (ou Bergversetzer), il vise à prêter main-forte gratuitement aux personnes actives dans l'agriculture, communes, bourgeoisies ou organisations touristiques désirant construire ou améliorer certaines infrastructures, grâce au concours de bénévoles. Parmi les travaux effectués, l'entretien de pâturages et de chemins –»

Morges, une région à découvrir grâce à ses trains

Morges, une destination rythmée par le « slow »

Avec le Léman, la vue sur le majestueux Mont-Blanc, les riches vignobles de La Côte et la campagne verdoyante du pied du Jura, la région de Morges est un vrai joyau aux mille facettes. Il s'agit aussi de la première destination de Suisse à se dédier au «Slow Tourisme». Une tendance qui offre l'occasion de voyager tranquillement, de rencontrer la population locale, tout en adoptant un comportement écoresponsable. Morges permet cette quiétude, grâce à ses paysages, ses activités, ses artisans, sa gastronomie et ses transports publics.

Découvrir Morges à travers son Petit Train touristique

Le Petit Train de Morges est justement une de ces activités «slow»: il vous invite à partir à la découverte de la ville ou du vignoble, tout en prenant le temps d'apprécier le panorama.
Durant l'été, le Petit Train emmène petits et grands à la rencontre d'artisans locaux: que cela soit à la ferme, chez des vignerons, à la Fromagerie Gourmande à Montricher ou à la Maison de la Rivière à Tolochenaz.

Excursion et gastronomie en train historique

Vous recherchez une autre idée d'activité dans la région? Chaque semaine, l'association La Voie des Sens propose des sorties gourmandes à bord de son train historique. Une opportunité inédite pour les épicuriens de déguster les produits régionaux et de (re)découvrir les artisans locaux dans un cadre d'exception.

Des sorties à thème pour le plaisir de chacun

Le ***Brunch des Champs*** fait la part belle aux produits régionaux de qualité lors d'un brunch 100% fait maison.

Le ***Train des Saveurs*** propose des sorties gastronomiques uniques, avec un menu différent à chaque saison.

Le ***Train du Vigneron*** vous invite, au travers d'un accord mets et vins exceptionnel, à partager le voyage en compagnie d'un vigneron de la région.

Le ***Train Bières & Burgers*** propose un accord gustatif unique entre bières régionales et un menu tout en burgers!

Le ***Train du Fromager*** permet de déguster une délicieuse fondue maison dans un cadre original.

la Voie des Sens
BAM LE TRAIN HISTORIQUE DU LÉMAN AU JURA

Sorties en train historique
vente@mbc.ch
Tel: 021 811 43 45
shop.mbc.ch

MORGES RÉGION
Slow Tourisme!

Morges Région Tourisme
info@morges-tourisme.ch
Tel: 021 801 32 33
www.morges-tourisme.ch

Crédits photographiques: MBC | Marie-France Millasson | Marc Baertsch | Georges Ravay

Les bénéficiaires de ces programmes de soutien s'engagent à assurer l'encadrement des bénévoles.

© CARITAS SUISSE

–» pédestres pour accéder aux alpages, la rénovation de bâtiments agricoles ou encore l'installation de réseaux d'eau. «Depuis le début de la crise sanitaire, nous avons constaté une hausse des inscriptions individuelles et une réelle envie de soutenir les populations alpines. Beaucoup d'entreprises du tertiaire, comme des banques et des assurances, ainsi que des fondations et des familles sont également motivées à participer», expose Alain Peter, coordinateur du programme pour la Suisse romande. Ainsi, en 2021, une soixantaine de groupes ont effectué près de 1270 jours d'activités en Romandie. Une fois leur projet annoncé sur le site www.bergversetzer.ch, les bénéficiaires s'engagent à assurer l'encadrement des journées, l'outillage de chacun et la nourriture. Dormir sur place s'avère également possible, si l'activité dure plusieurs jours. Dans le cadre d'une collaboration avec le Parc naturel Pays-d'Enhaut, de nombreux alpages se sont déjà inscrits pour cet été. Au menu: arrachage de plantes invasives, aménagement de places d'abreuvoir ou encore remise en eau de bisses. «Notre mission est de sensibiliser les participants aux difficultés liées aux régions alpines et de recréer un lien solidaire entre la ville et la montagne. Si cet engouement perdure, nous sommes sur la bonne voie!» se réjouit le responsable.

Depuis le début de la crise sanitaire, on a constaté une hausse des inscriptions et une réelle envie d'aider les populations alpines.

SURVEILLANCE NOCTURNE DU LOUP

Précieuse durant la journée, cette aide l'est tout autant de nuit, notamment depuis le retour du loup et la multiplication des attaques sur les troupeaux. Créée en 2020, l'association Oppal propose à des veilleurs de relayer les bergers sur les zones d'estivage lorsque ceux-ci doivent se reposer, afin d'assurer une surveillance continue des animaux de rente, tout en sensibilisant aux enjeux liés au retour du canidé grâce à des lunettes de vision thermique. «Des mesures d'effarouchement ont été effectuées, mais aucune attaque n'a eu lieu, se félicite le directeur Jérémie Moulin. Nous espérons au moins 300 personnes cet été.»

Plusieurs alpages dans le canton de Vaud participeront également au programme. Les personnes intéressées peuvent se rendre sur le site www.oppal.ch afin de s'inscrire pour une formation de deux jours. «Il y a un réel mouvement de responsabilité citoyenne et l'envie de favoriser la cohabitation entre l'humain et la faune, ce qui passe par un engagement bénévole. C'est très réjouissant!»

LILA ERARD

DEVENIR UN «WWOOFEUR»

Envie de vous familiariser avec l'agriculture et d'assister les paysans, tout en prenant le temps le découvrir la région? L'organisation Wwoof (Worldwide opportunities on organic farms), créée en 1971 au Royaume-Uni, est faite pour vous. Cette pratique d'écotourisme baptisée «Wwoofing» propose aux participants d'effectuer entre quatre et six heures de travaux par jour dans une exploitation – et ce cinq jours par semaine –, en échange du gîte, du couvert et de l'apprentissage des pratiques d'agriculture durable et biologique. Actuellement, 127 fermes offrent ce type de séjour en Suisse.

www.wwoof.ch

LE NOUVEAU RYTHME DU TOURISME

Lever le pied pour mieux apprécier les merveilles du terroir et de la nature: la thématique de la durabilité se fait une place dans le paysage touristique suisse. Un nouveau label, baptisé Swisstainable, met en valeur les destinations les plus écoresponsables.

Thérèse Courvoisier ■

Swisstainable: moins on touche

Lancé par Suisse Tourisme en 2021, ce label encourage les acteurs de la branche à s'engager pour le développement durable. Et leur donne des pistes concrètes pour leur montrer comment y parvenir.

Le label Swisstainable a beau être né d'un jeu de mots (une contraction habile entre «swiss» et «sustainable» qui signifie justement durabilité en anglais), il concerne un sujet sérieux. En effet, le respect de la planète et donc le développement durable sont au cœur de toutes les discussions, aussi bien au niveau de la politique internationale qu'autour de la table familiale. Et c'est souvent lorsqu'il est question de planifier ses vacances qu'on aurait tendance à faire une petite entorse à nos convictions vertes, surtout après deux années d'immobilité forcée. Alors, voyager peut-il réellement rimer avec durabilité?

Lancée par Suisse Tourisme, l'initiative Swisstainable s'applique justement à regrouper les exemples, dans notre pays, qui permettent de répondre «oui» à cette délicate interrogation. Et d'encourager les autres prestataires – à l'image des remontées mécaniques, hébergements, restaurants ou attractions – à rejoindre le programme.

FAVORISER L'ÉCONOMIE LOCALE

Le développement durable se décline dans nombre de secteurs et est construit sur trois piliers: l'environnement, la société et l'économie. C'est bien de leurs interactions que naît le changement, et que celui-ci puise l'espoir de s'inscrire sur le long terme. Ici, il ne s'agit donc pas seulement de préserver la nature, mais également de mettre en avant les acteurs d'une économie locale et saisonnière et ainsi tous ceux qui, au quotidien, militent pour un tourisme respectueux de l'humain, des traditions et aussi de l'écologie.

TROIS NIVEAUX D'ENGAGEMENT

La Suisse propose déjà de nombreuses offres de ce type et se situe régulièrement en tête des classements internationaux en matière de durabilité. Toutefois, les propositions helvétiques sont, jusqu'à récemment, restées discrètes du point de vue du marketing. Et Suisse Tourisme, en collaboration avec l'ensemble des organisations représentant la branche, souhaitait changer la donne grâce à Swisstainable.

À mi-chemin entre une démarche et une philosophie, ce mouvement, comme aime

la nature, plus elle nous émeut

© SAMUEL BÜTTLER

La Suisse fait partie des très bons élèves en matière de tourisme durable, mais souhaite faire encore mieux.

l'appeler son instigateur, se décline en trois catégories suivant le niveau d'engagement des acteurs de la branche touristique – 740 à ce jour: «committed» (engagé), «engaged» (déterminé) et finalement «leading» (meneur). Le logo vert récompense donc aussi bien les entreprises qui n'ont pas (encore) de certifications ou d'autres justificatifs de durabilité, mais qui sont engagées dans une gestion durable et souhaitent accroître leurs activités de manière durable, que celles du niveau le plus haut qui disposent déjà d'une certification complète et reconnue en la matière et font l'objet d'un audit externe régulier. À chacun, donc, de trouver sa place et d'accepter de se laisser guider sur ce chemin tortueux, mais vertueux.

+ D'INFOS www.stnet.ch/fr/swisstainable

QUESTIONS À…
VÉRONIQUE KANEL, PORTE-PAROLE DE SUISSE TOURISME

Dans quel but Suisse Tourisme a-t-il créé Swisstainable?
Nous avons lancé ce label en février 2021, avec le soutien du Secrétariat d'État à l'économie et des organisations faîtières du tourisme, afin de fédérer tous les acteurs de la branche autour d'un même mouvement. Le mot clé ici est l'engagement de tous pour le développement de la durabilité dans le monde touristique. Et cela passe par un programme à trois niveaux pour que chaque membre puisse progresser et bénéficier du savoir-faire des autres pour devenir encore meilleur. Swisstainable n'est pas une certification à proprement parler, mais l'utilisation du logo confirme que le prestataire est partie prenante de cette démarche et permettra, dans un second temps, aux touristes de s'informer sur les mesures mises en place.

Vous êtes-vous inspirés de quelque chose de similaire qui existerait à l'étranger?
Non. À ma connaissance, il n'existe rien de semblable ailleurs. Swisstainable est né d'une longue réflexion de toutes les faîtières du tourisme et sa concrétisation est passée par le secteur universitaire, qui s'est chargé d'études préliminaires, notamment au niveau de certains labels internationaux. Nous nous sommes donné trois ans pour présenter le programme et convaincre un maximum de prestataires d'y participer. C'est la tâche de la Fédération suisse du tourisme, qui s'occupe également des échanges entre labellisés. La prochaine étape, qui est du ressort de Suisse Tourisme, sera de commercialiser ces offres pour valoriser le travail effectué.

Comme c'est souvent le cas en matière de durabilité, chaque petit pas compte…
C'est exactement ça! Tous les prestataires ne peuvent pas opérer un virage à 180 degrés en très peu de temps. Nous voulons les encourager à faire le premier pas, à prendre des engagements pour rejoindre le premier niveau du programme, pour lequel aucune certification préalable n'est nécessaire. À nous, et aux autres membres, de les convaincre que participer ne peut être que positif, aussi bien pour le développement de leur entreprise que pour sa valorisation.

À Morges, on ralentit le pas sans culpabiliser

L'énergie de la pétillante directrice de Morges Tourisme, Jacqueline Ritzmann, contraste avec l'étiquette «Slow Attitude» choisie par la charmante ville vaudoise connue notamment pour sa Fête de la tulipe ou son festival littéraire Le livre sur les quais.

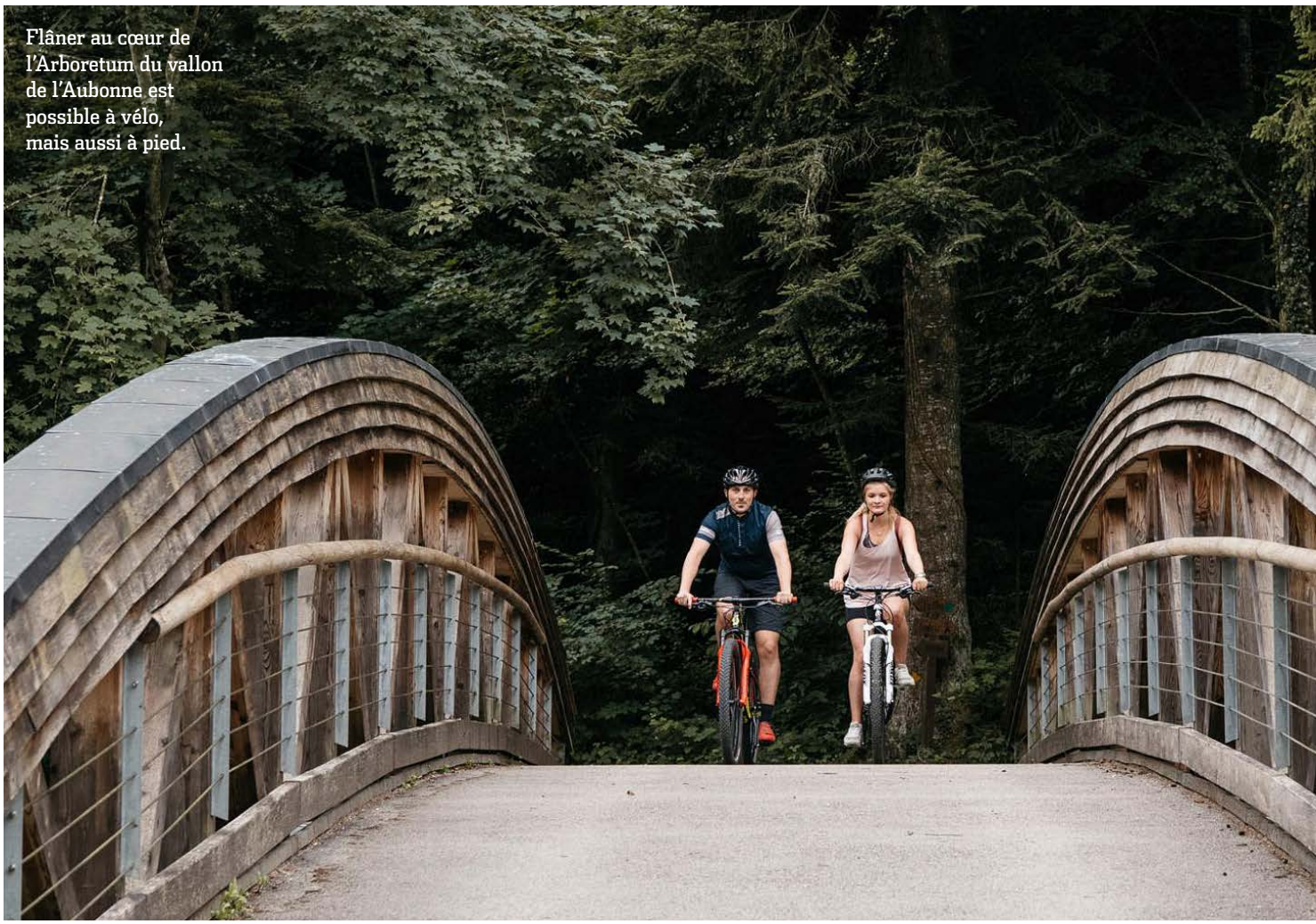
«Nous avons entrepris tout un travail en profondeur depuis plusieurs années déjà, notamment autour des comportements de chacun, explique la responsable passionnée, en poste depuis bientôt quatre ans. En décidant de nous positionner comme une «slow destination» en 2016, nous avons affiché clairement cette volonté de ralentir, de profiter, de pérenniser et de prendre le temps d'avoir des contacts de qualité entre visiteurs et habitants locaux. La durabilité commence par un changement de mentalité.»

ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE

Déjà en possession de certaines certifications, Morges pointe au niveau 2 du mouvement Swisstainable. «Nous avons beaucoup œuvré en collaboration avec l'Arcam *(ndlr: l'Association régionale Cossonay-Aubonne-Morges)* pour mettre sur pied des offres également destinées aux personnes à mobilité réduite – aussi bien pour celles en fauteuil roulant, que pour les seniors et les familles avec poussette – dans le cadre de «Destinations sans barrières», en partenariat avec la fondation Claire & George. L'accessibilité universelle est un concept qui s'ancre dans le positionnement «Slow Tourisme pour tous!» de notre destination.» De l'Arboretum du vallon de l'Aubonne au Petit train sillonnant la région, les aménagements s'avèrent multiples.

Le chef-lieu du district ne se contente pas d'afficher ses changements, il les vit et les encourage. Comme en adhérant à Myclimate et en invitant les touristes, lors de la réservation de billets, par exemple, à faire une petite contribution. «Nos nouveaux collaborateurs doivent tous signer une petite charte, ajoute Jacqueline Ritzmann. Cela les encourage à limiter l'utilisation du papier, à bannir les gobelets en plastique... Nous devons montrer l'exemple si nous voulons accompagner correctement tous nos partenaires touristiques.»

+ D'INFOS **www.morges-tourisme.ch**



Flâner au cœur de l'Arboretum du vallon de l'Aubonne est possible à vélo, mais aussi à pied.

Une balade à la Tine de Conflens, entre Ferreyres, Chevilly et La Sarraz , permet de se ressourcer dans un lieu plein de charme.

À Morges, le grand marché de printemps, comme sa version hebdomadaire tout au long de l'année, est un rendez-vous prisé.

© PHOTOS RAPHAËL DUPERTUIS/ÉRIC PERRIER/MRT

TROIS EXEMPLES

MORGES, CÔTÉ «SLOW»

Tourisme sans barrières

Après le Petit train touristique et l'Arboretum, ce sera bientôt au tour de la Promenade du littoral de Morges, entre le chef-lieu du district et Préverenges, de s'inscrire dans un programme destiné aux personnes à mobilité réduite. En cours de réalisation, elle sera référencée «Chemin sans obstacles» par SuisseMobile.

La noix dans tous ses états

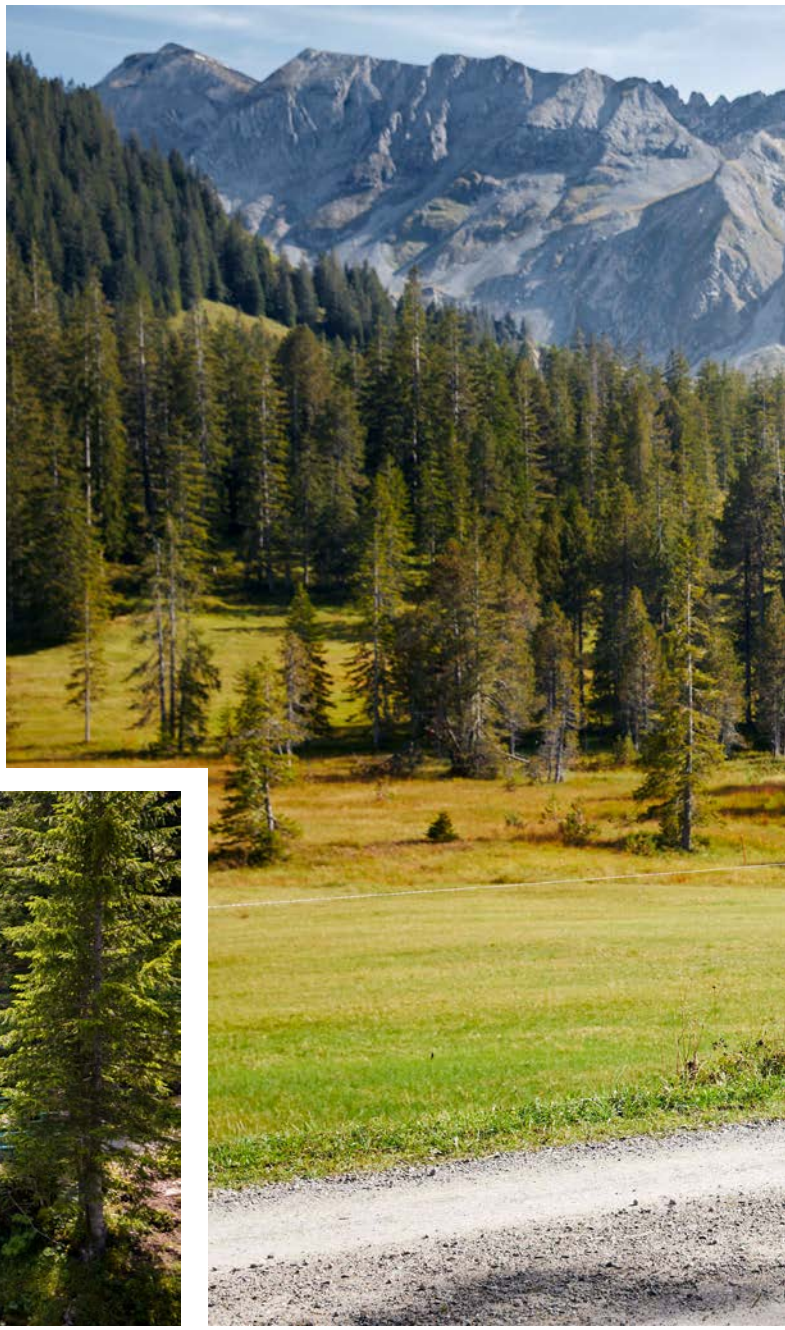
L'un des produits phares de la région est la fameuse huile de noix pressée selon une tradition centenaire au Moulin de Sévery. Une spécialité répertoriée dans le réseau des Grands sites du goût qui favorise également un tourisme doux. www.moulindesevery.ch

Une vitrine pour les produits locaux

La Maison du tourisme de Morges sert bien évidemment à renseigner les visiteurs et à échanger avec eux pour connaître leurs envies, mais elle est aussi une vitrine de choix pour les articles régionaux non périssables. Un premier lien avec les producteurs, en quelque sorte.

Dans l'Entlebuch, la durabilité est

Le paysage est notamment composé de lapiaz escarpés.



Parmi les merveilles de la région figurent des ruisseaux sauvages.

Pour les personnes qui n'ont jamais visité la biosphère de l'Entlebuch, dans le canton de Lucerne, ce terme peut sembler énigmatique. Pour faire simple, il s'agit d'une réserve de 400 kilomètres carrés. Toute une région composée de marécages, de lapiaz escarpés, de joyeux ruisseaux de montagne. On la surnomme le «Far West lucernois». En 2011, elle a été élevée au rang de biosphère modèle pour le monde par l'Unesco. Autant dire que ce site est l'un des précurseurs du développement durable dans notre pays.

DES COMPÉTENCES RECONNUES

«Ici, la durabilité, nous la vivons au quotidien et nous sommes reconnus au niveau suisse comme un centre de compétences dans le domaine, explique Theo Schnider, qui est le directeur de cette entité depuis sa création. Biosphère se traduit par «espace vital». L'homme et la nature utilisent le même territoire pour s'épanouir, ils ne vivent pas côte à côte, mais ensemble. Et c'est justement grâce à une réflexion intersectorielle et interbranches que nous appliquons notre philosophie. Nous participons à Swisstainable parce que le développement durable mérite une chance. Un acteur isolé ne peut pas faire grand-chose dans ce domaine exigeant, il faut la force de tous les

reconnue par l'Unesco

Dans cette réserve naturelle, le panorama invite au calme et à la détente.

© PHOTOS BEAT BRECHBUEHL/MICHELLE FELDER/ELMAR BOSSARD/MARTIN MAEGLI/DR/COOP

partenaires.» Les habitants de l'Entlebuch ont rallié cette noble cause, faisant passer la réserve d'«hospice de la Suisse» à «modèle pour le monde».

Concrètement, la population apprécie le paysage, la faune et la flore uniques et surtout accueille des visiteurs à l'enseigne d'un tourisme intégré avec précaution. «Le rythme de la nature exige une perspective responsable à long terme», reprend Theo Schnider.

Si elle a encore quelques encablures d'avance, la biosphère de l'Entlebuch ne se repose pas pour autant sur ses lauriers. Theo Schnider et ses collègues conseillent, accompagnent, mais surtout innovent. «Nous devons susciter l'envie d'oser la nouveauté, de créer d'autres choses, qu'il s'agisse d'excursions, d'offres ou de labels, et parfois également de se réinventer soi-même.»

+ D'INFOS **www.biosphaere.ch**

TROIS EXEMPLES
L'ENTLEBUCH, CÔTÉ «SLOW»

Du champ à l'assiette

Rassemblés sous l'étiquette «Echt Entlebuch», plus de 550 produits régionaux fabriqués de manière durable sont proposés à la vente, mais aussi à la consommation sur place dans des restaurants partenaires. Cela va des céréales au fromage en passant par la viande. www.biosphaere.ch/de/unesco-biosphaere-a-z/regionalprodukte

Barboter dans les marais

Mooraculum, c'est le rêve de tous les enfants à la belle saison et également celui des parents. On s'arrose avec des jeux d'eau dans les marécages tout en se cultivant sur la faune et la flore locales. L'illustration parfaite d'apprendre en s'amusant.

Chasse aux trésors culinaires

«Savurando» porte bien son nom: soit le parfait mélange des verbes savourer et randonner. Au guidon de son vélo électrique, on résout des énigmes culinaires tout au long d'un parcours autour des herbes aromatiques. Et bien évidemment, on goûtera à toutes les spécialités!

Charmey ne manque pas une occasion de valoriser sa région

Du côté de La Gruyère tourisme, on utilise le mouvement Swisstainable comme outil d'amélioration continue dans l'entreprise. «Nous participions depuis longtemps aux différents labels de qualité de la Fédération suisse de tourisme, indique le directeur Guillaume Schneuwly. C'est donc très logiquement que nous avons intégré Swisstainable et nous venons d'obtenir le niveau 2, ce qui est super. Ici, le développement durable est déjà bien implanté au quotidien, mais il est toujours possible de progresser. Ainsi, à chaque manifestation, nous essayons désormais de ne travailler qu'avec des fournisseurs locaux ou du moins régionaux.»

ENCOURAGER LES FRILEUX

Si l'office du tourisme est convaincu de la démarche – et de son rôle d'exemple, ou même carrément de coach en la matière –, ce n'est pas toujours le cas des petites sociétés privées.

«Certains attendent de voir, disent que c'est une lubie, que leur entreprise ne s'inscrit pas dans ce programme, constate Guillaume Schneuwly. Alors que d'autres pensent que le niveau 1 est tellement facile à atteindre qu'il s'agit sans doute de *greenwashing*. À nous donc d'encourager les frileux à faire le premier pas, en leur expliquant qu'on ne va pas les obliger à immédiatement s'équiper en panneaux solaires ou en toilettes sèches, et à rassurer les autres. Mais dans notre coin de pays, le Parc naturel régional Gruyère-Pays-d'Enhaut, dont nous sommes un partenaire, fait déjà un gros travail de sensibilisation de la clientèle depuis des années, notamment en collaboration avec la société de remontées mécaniques Télécharmey.»

Alors que la préservation des traditions et de l'environnement est bien ancrée dans l'ADN de la population, pourquoi avoir rejoint Swisstainable? «Parce que c'est une démarche douce et encourageante pour tous, mais également un outil marketing précieux, notamment du point de vue national et international», avoue le dynamique directeur dans une conclusion tournée vers l'avenir.

+ D'INFOS www.gruyeres.ch

Le village fribourgeois de Charmey ne manque pas de charme.

Les randonnées permettent de découvrir la région à son rythme.

Le lac de Montsalvens se situe sur la route montant jusqu'au col de Jaun, entre Broc et Charmey.

© PHOTOS ATELIER MAMCO/SWITZERLAND TOURISM/DOMINIK BAUR/JAN GEERK/CHARMEY.CH/DR

TROIS EXEMPLES

CHARMEY, CÔTÉ «SLOW»

En télécabine vers les cimes

Fondée en 2019, la nouvelle société de remontées mécaniques Télécharmey (en cours de labellisation Swisstainable) propose des expériences durables, authentiques, sportives, gourmandes et locales tout au long de l'année sur la montagne de Vounetz.

Manger haut perché

Dans ce chalet mythique situé à 1450 mètres d'altitude, on déguste les fromages du grand-père et la charcuterie issue de ses bêtes. L'Auberge de Tissiniva (niveau 1 Swisstainable) se réinvente sans cesse, sans oublier les traditions chères à la région. www.tissiniva.ch

Le fromage sur l'alpage

À Charmey, la Buvette des Invuettes (labellisation en cours), c'est bien plus qu'un nom qui sonne bien. Tenue par la famille Biland, on y déguste toutes sortes de délicieuses pâtes molles et dures après avoir assisté à leur fabrication. Un régal! www.petit-bil.ch

Rhätische Bahn

LES PLUS BELLES LIGNES DE CHEMIN DE FER

Existe-t-il un meilleur moyen de découvrir un paysage que de le faire à bord d'un train? Nous avons sélectionné pour vous les cinq lignes ferroviaires les plus pittoresques du pays. En voiture!

Oriane Grandjean

Un spectaculaire voyage à travers les Alpes

À bord du Bernina Express, ce n'est pas seulement un trajet en train qui nous attend, mais une succession ininterrompue de merveilles naturelles ou architecturales. On comprend rapidement pourquoi cette ligne des Chemins de fer rhétiques est inscrite à l'Unesco.

La ligne du Bernina Express a de quoi épater et pas uniquement parce qu'elle grimpe à 2253 mètres d'altitude. Au départ de Coire, dans les Grisons, le train parcourt 144 kilomètres en un peu plus de 4 heures, traversant les Alpes, pour terminer son trajet sous les palmiers tessinois, à Tirano. Au fil du voyage, on croise des bourgades de renom telles que Davos et Saint-Moritz, pour ne citer qu'elles.
Entre deux villages, les coups d'œil sont plus spectaculaires les uns que les autres, avec pas moins de 55 tunnels et 196 ponts au programme. Parmi eux, le célèbre viaduc de Landwasser, haut de 65 mètres et inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco – tout comme l'est également la ligne de chemin de fer. Et ce n'est pas le seul joyau du trajet: on se laisse émerveiller aussi bien par des lacs de montagne d'un bleu étincelant, que par des glaciers ou des vallées verdoyantes.

UN VIADUC QUI DONNE LE TOURNIS

Pour monter dans le val Poschiavo, le Bernina Express emprunte un viaduc hélicoïdal qui, grâce à ses courbes successives, permet au convoi de prendre de l'altitude tout en conservant sa vitesse. Deux boucles de 100 mètres de diamètre attendent les passagers. Une prouesse technique et un spectacle à ne pas manquer.

+ D'INFOS Bernina Express, entre Coire (GR) et Tirano (TI), www.rhb.ch

© PHOTOS MYSWITZERLAND/VIAMALA/DR

LE PARADIS DES CHÂTEAUX

Le Domleschg, au cœur des Grisons, est la région de Suisse abritant le plus de châteaux forts. Il serait dommage de se priver d'une jolie balade qui mène d'un édifice, d'une ruine ou d'un palais à l'autre. S'il faut compter plus de 4 h 30 pour effectuer les 16 km du sentier, il est évidemment possible de n'en parcourir qu'un tronçon.
www.viamala.ch

PALM EXPRESS

Depuis Saint-Moritz, on peut s'offrir un retour alternatif en prenant place dans un car postal qui rejoint Lugano via le col de la Maloja. La route descend en lacets dans le val Bregaglia et on franchit la frontière italienne avant d'arriver à Chiavenna, puis de rentrer en Suisse pour la fin du voyage. Il faut compter 4 h afin d'accomplir les 178 km du trajet.
www.postauto.ch

COL DE LA BERNINA

Le point culminant du tracé est le passage du col de la Bernina, situé à 2253 mètres. On y quitte l'Engadine pour le val Poschiavo. Au sommet trône un hospice construit à la fin du XIX^{e} siècle et devenu un hôtel. Deux lacs sont à proximité, le Lej Nair et le Lago Bianco. Le col se trouve sur la ligne de partage des eaux de la mer Noire et de la mer Adriatique.
www.bernina-hospiz.ch

POSCHIAVO

Le village de Poschivao est une étape qui invite à la flânerie. On peut y déguster des spécialités locales et déambuler dans le centre historique, avec sa place qui fleure bon l'Italie toute proche. Le val Poschiavo mérite également une escapade, afin notamment de profiter de son lac à la belle saison ou de ses pistes de ski durant l'hiver.
www.valposchiavo.ch

Le charme de la Belle Époque au cœur du Pays-d'Enhaut

Depuis 1905, la ligne du MOB emmène les voyageurs de Montreux (VD) à Zweisimmen (BE) à travers des paysages variés et somptueux. On peut effectuer ce trajet à bord de trains panoramiques ou de voitures d'époque: une expérience qui semble suspendre le temps.

Du velours des fauteuils aux boiseries, tout dans les rames du GoldenPass Belle Époque est fait pour nous transporter dans une ambiance délicieusement rétro. Avec son allure d'Orient-Express helvétique, le train s'élance rapidement vers les hauteurs, un sinueux tracé nous faisant laisser la Riviera derrière nous pour profiter d'une vue imprenable sur le Léman. Puis on se retrouve projetés dans un paysage complètement différent, où les montagnes et les forêts accompagnent notre périple. La nature, sauvage, est parfois interrompue par un petit village où les maisons en madriers rivalisent de beauté et où les clochers des églises se dressent vers le ciel. À Château-d'Œx, une halte bienvenue permet de flâner dans le village, réputé pour ses montgolfières aussi bien que pour ses spécialités fromagères.

COLLINES ET VILLAGES HUPPÉS

À peine sommes-nous remontés à bord du train que, déjà, l'aventure continue dans une vallée au relief doux sculpté de collines verdoyantes et de bosquets. Les larges baies vitrées nous laissent nous imprégner des paysages du Pays-d'Enhaut tandis que la voie ferrée joue à cache-cache avec les flots paisibles de la Sarine, se rapprochant et s'éloignant au fil des kilomètres. Après un passage par Gstaad, l'arrivée vers Zweisimmen se profile. Il est temps de revenir au présent.

+ D'INFOS **Ligne Montreux-Gstaad-Zweisimmen, www.mob.ch**

© PHOTOS MOB

VOYAGE AUX PREMIÈRES LOGES

Et si s'asseoir à l'avant du train rendait le voyage encore plus époustouflant? C'est désormais possible avec les places VIP: un modique supplément permet de réserver les sièges situés tout à l'avant du train panoramique selon la durée de votre parcours. Une offre unique en Suisse qui promet une excursion spectaculaire.

LE TRAIN DU CHOCOLAT

Partir en quête des trésors gourmands de la Suisse, l'offre est alléchante. Au départ de Montreux, ce voyage en train et en bus vous mène d'abord dans le village de Gruyères pour y découvrir son célèbre fromage à pâte dure. Plus loin, à Broc, c'est l'univers du chocolat qui n'aura plus de secret pour vous après la visite de la chocolaterie Cailler.

UNE NOUVELLE LIAISON

Dès la fin 2022, il sera possible de se rendre de Montreux à Interlaken sans changement grâce à une technologie permettant de modifier l'écartement en quelques secondes pour s'adapter à deux types de voies ferrées. Le GoldenPass Express proposera une classe Prestige, avec sièges pivotants et service de restauration avec produits du terroir.

LE TRAIN DU FROMAGE

Pourquoi ne pas profiter d'un voyage ferroviaire pour en savoir plus sur le fromage? Cette offre propose une halte à Château-d'Œx pour découvrir sa fabrication auprès d'un fromager. Le programme se poursuit avec la dégustation d'une fondue au restaurant Le Chalet avant une visite de l'Espace Ballon, qui complète à merveille cette escapade.

Terre&Nature Voyages

Art et Histoire au fil du Rhône

Croisière sur le Rhône du 7 au 13 septembre 2022 à bord du MS Van Gogh

CROISIÈRE 7 JOURS / 6 NUITS

Les points forts du voyage

- **Mâcon cité natale de Lamartine**
- **Pérouges la médiévale et le monastère royal de Brou**
- **Lyon et les Halles Bocuse**
- **Hauterive Le Palais idéal du Facteur Cheval**
- **Expérience unique: les carrières de Lumières aux Baux de Provence**
- **Sur les pas de Van Gogh à Arles**
- **Aix en Provence le pays de Cézanne**
- **Le Marseille de Pagnol**

PRESTATIONS COMPRISES:
Le transfert en car Buchard de Suisse romande à Lyon et retour de Martigues en Suisse romande. La croisière en pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner buffet du J7. Les visites mentionnées au programme. Les boissons incluses à bord (hors cartes spéciales). Le logement en cabine double climatisée avec douche et WC. L'animation par Rocco. L'assistance de notre animatrice à bord. Le cocktail de bienvenue. La soirée de gala. L'assurance assistance/rapatriement. Les taxes portuaires

PRESTATIONS NON INCLUSES:
Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité obligatoires.
Les ressortissants hors UE sont priés de consulter leur ambassade ou leur consulat.

PRIX

Prix par personne	Fr. 2475.–
Supplément pont supérieur	Fr. 300.–
Supplément cabine individuelle (nombre limité)	Fr. 675.–

RENSEIGNEMENTS ET PROGRAMME DÉTAILLÉ
Tél. 079 210 86 50
s.christinat@bluewin.ch

CroisiEurope SUISSE — BUCHARD voyages

Le programme

MERCREDI 7 SEPTEMBRE
SUISSE ROMANDE – LYON
Transfert en car Buchard de Suisse romande à Lyon. Déjeuner et temps libres au centre de Lyon. Dîner à bord du bateau. Départ en navigation vers Mâcon. Traversée de Lyon by night.

JEUDI 8 SEPTEMBRE
MÂCON – BELLEVILLE – TREVOUX – LYON
Le matin, visite guidée de Mâcon sur les pas de Lamartine. L'après-midi, visite du monastère royal de Brou et de la cité médiévale de Pérouges. Retour à bord. Navigation vers Lyon que nous atteindrons en soirée.

VENDREDI 9 SEPTEMBRE
LYON – TAIN L'HERMITAGE
Le matin, visite guidée de Lyon et dégustation aux Halles Paul Bocuse (1). Tour panoramique de la ville jusqu'aux hauteurs de la basilique de Fourvière. Puis, direction le vieux Lyon, le long de ses maisons historiques et des fameux "bouchons" qui ponctuent les ruelles. Encas lyonnais: dégustation de saucisson et fromage, le tout accompagné d'un verre de vin*. Après-midi en navigation vers Tain l'Hermitage et arrivée dans la soirée.

SAMEDI 10 SEPTEMBRE
TAIN L'HERMITAGE – LE POUZIN AVIGNON
Le matin, départ pour la visite du Palais Idéal du Facteur Cheval. Après-midi en navigation vers Avignon que nous atteindrons en fin de soirée.

DIMANCHE 11 SEPTEMBRE
AVIGNON – ARLES – MARTIGUES
Le matin, excursion: les Baux de Provence et les Carrières des Lumières. Départ en autocar vers les Baux de Provence, un des plus beaux villages de France. L'après-midi, visite guidée d'Arles sur les pas de Van Gogh, notre visite vous mènera sur les différents lieux où il a posé son chevalet. Soirée en navigation vers Martigues.

LUNDI 12 SEPTEMBRE
MARTIGUES – AIX-EN-PROVENCE MARSEILLE
Le matin, départ en excursion vers le pays de Cézanne: Aix-en-Provence. Au cours de la visite guidée du vieil-Aix, vous découvrirez les charmes de la vieilles ville. Enfin, vous dégusterez les fameux calissons d'Aix. L'après-midi, excursion: le Marseille de Pagnol. Retour à bord. Soirée de gala.

MARDI 13 SEPTEMBRE
MARTIGUES – SUISSE ROMANDE
Petit déjeuner buffet à bord. Débarquement à 9h. Transfert en car de Martigues en Suisse romande. Arrêt pour le déjeuner à Valence. Arrivée en fin d'après-midi en Suisse.
Fin de nos services.

BULLETIN À REMPLIR ET À ENVOYER À TERRE&NATURE

☑ **Je m'inscris pour le voyage «Art et Histoire au fil du Rhône»** du 7 au 13 septembre 2022
☐ Supplément pont supérieur ☐ Supplément cabine individuelle

Nom _____ Prénom _____ Rue/N° _____

NPA/Localité _____ Tél. mobile _____ E-mail (impératif) _____

Abonné(e) *Terre&Nature*: ☐ Non ☐ Oui, N° d'abonné _____ ☐ Je m'abonne 1 an à *Terre&Nature* pour Fr. 252.–
Assurance annulation/rapatriement obligatoire ☐ Oui ☐ Non, j'en ai déjà une.
☐ Oui, je souhaite être informé par e-mail des prochains voyages organisés par *Terre&Nature*.
Veuillez prendre note de mon inscription pour moi-même, ainsi que pour:

Nom/Prénom _____ Tél. _____ Date _____ Signature _____

Bulletin d'inscription à retourner à: ***Terre&Nature*/Voyage lecteurs, chemin des Tuilières 3, 1028 Préverenges**

Sillonner la vallée du Trient en empruntant une voie royale

Et si on allait voir le point culminant des Alpes d'un peu plus près? Pour se rendre à Chamonix, on grimpe à bord du Mont-Blanc Express. Une ligne qui relie Martigny (VS) à la station française, véritable trait d'union entre la Suisse et la France, entre la plaine et la montagne.

Attention, il ne faut pas avoir le vertige lorsque l'on embarque dans le Mont-Blanc Express. Ou alors on prendra soin de fermer les yeux en passant au-dessus des gorges du Trièges, via un pont culminant à plus de 40 mètres de hauteur: frissons garantis!

Durant le voyage, le sinueux tracé emprunte de nombreux tunnels, où l'on attend le retour de la lumière avec impatience. Depuis plus d'un siècle, la ligne franco-suisse relie les deux bourgades de Martigny (VS) et de Chamonix (F) en un peu plus d'une heure et demie de trajet.

DES HIVERS SOUS HAUTE TENSION

Comme c'est le cas pour de nombreuses lignes ferroviaires alpines, le Mont-Blanc Express circule sur une voie métrique, ce qui signifie que l'espacement entre les rails est d'un mètre et non de 1,43 mètre comme sur la majorité des voies. Cette particularité permet aux trains de montagne de suivre des parcours plus onduleux... et de creuser des tunnels moins larges. En hiver, la quantité de neige qui peut tomber sur la ligne est tellement importante que le risque d'avalanches nécessite parfois des opérations de déblaiement spectaculaires. Mais comme la belle saison pointe le bout son nez, n'ayez crainte: le petit train blanc et rouge vous mènera à destination dans les temps.

+ D'INFOS Mont-Blanc Express, entre Martigny (VS) et Chamonix (F), www.mont-blanc-express.ch

© PHOTOS FASCINATION ALPES SARL/DR

SPECTACULAIRES GORGES DU TRIÈGE

Une balade dans les gorges du Trièges est une expérience décoiffante. Grâce à de nombreuses passerelles, ponts et escaliers, on se faufile dans une impressionnante masse de roche. L'itinéraire est accessible à tous les promeneurs. Il faut prévoir entre 1 à 2 heures si on y ajoute une flânerie à travers le joli village du Trétien.

www.valleedutrient.ch

ZOO DES MARÉCOTTES

Une halte au zoo est un incontournable, aussi bien pour les petits que pour les grands. Les ours, les lynx et les marmottes entre autres y sont facilement observables dans un cadre naturel, les mélèzes ajoutant une touche sauvage au paysage. En été, un petit plongeon dans la piscine est le bienvenu pour se rafraîchir.

www.zoo-alpin.ch

LE MOULIN FINE

À Salvan, on peut découvrir le dernier moulin à eau de la région encore en fonction. Restauré en 1993, le bâtiment accueille le public depuis 2009. Lors des portes ouvertes, il est même possible de voir le moulin qui tourne et qui transforme le blé en farine. On peut également participer à des visites guidées agrémentées d'explications et de démonstrations.

www.valleedutrient.ch

RÉSERVE DES AIGUILLES-ROUGES

En été, la réserve naturelle des Aiguilles-Rouges, au col des Montets, offre de nombreuses possibilités de promenade. Un sentier découverte de 2 km, accessible aux enfants et aux poussettes, permet à tous de se familiariser avec les merveilles de la réserve. Des animateurs sont d'ailleurs présents pour répondre aux questions.

www.chamonix.com

Plongée dans le décor de carte postale de l'Oberland bernois

La Jungfrau, l'Eiger et le Mönch constituent à eux seuls des emblèmes de la Suisse. En prenant le Wengernalpbahn, on s'approche de ces géants en parcourant le trajet de Lauterbrunnen à la Kleine Scheidegg en passant par Wengen.

En s'installant à bord du train vert et jaune à Lauterbrunnen, on embarque pour une plongée dans le paysage de carte postale de l'Oberland bernois. Les pâturages vallonnés, les vaches, les chalets typiques et les montagnes en toile de fond, voilà de quoi nous en mettre plein la vue. À bord du Wengernalpbahn, on relie les localités de Lauterbrunnen, Wengen et Grindelwald à la Kleine Scheidegg, où l'on débarque au pied du mythique massif de la Jungfrau, de l'Eiger et du Mönch. Avec plus de 19 kilomètres, il s'agit du plus long chemin de fer à crémaillère continue du monde.

PRÈS DE 2 MILLIONS DE PASSAGERS PAR AN

C'est en 1890 que les autorités ont accordé la concession pour la ligne de la Wengernalp. Trois ans plus tard, la voie à crémaillère était inaugurée. Le Wengernalpbahn assure aujourd'hui le transport des personnes ainsi que l'approvisionnement du village de Wengen, qui n'est pas accessible en voiture.
Mais ce train constitue surtout la porte d'entrée vers l'un des sites touristiques les plus connus du pays: la ligne draine chaque année plus de 1,8 million de visiteurs vers la Kleine Scheidegg. Où les touristes embarquent à bord du Jungfraubahn qui les mènera à plus de 3400 mètres d'altitude.

+ D'INFOS Wengernalpbahn, entre Lauterbrunnen/ Grindelwald et la Kleine Scheidegg, www.jungfrau.ch

© PHOTOS JUNGFRAU.CH/DR

LE LAUBERHORN AU RYTHME DU PAS

La plus longue des courses de ski alpin peut être parcourue à pied en été. On y admire l'omniprésente vue sur l'Eiger, la pente et les points clés du parcours de Coupe du monde. Seuls ceux qui arpentent une fois ces combes vertigineuses peuvent se représenter le courage qu'il faut pour les avaler à ski à plus de 100 km/h!
www.jungfrau.ch

KLEINE SCHEIDEGG

La Kleine Scheidegg, c'est l'endroit où l'on descend du Wengernalpbahn pour emprunter ensuite la ligne de la Jungfrau. Situé au pied de la puissante face nord de l'Eiger, une paroi rocheuse de 1800 mètres, cette charmante station mérite bien une halte. Dans la localité, de nombreux restaurants permettent de se requinquer avant la montée… à pied ou en train!

DIRECTION LA JUNGFRAU

En poursuivant l'aventure à bord du petit train rouge de la Jungfrau, on se lance dans une ascension spectaculaire qui nous mènera à 3454 mètres au-dessus du niveau de la mer, ce qui fait du terminus la plus haute gare ferroviaire d'Europe. On s'y délecte du panorama à couper le souffle et d'une vue imprenable sur le glacier d'Aletsch.
www.jungfrau.ch

LE SENTIER DE L'EIGER

Ce sommet n'est pas réservé aux alpinistes: l'itinéraire «Jungfrau Eiger» est accessible à tous les marcheurs. Sur deux kilomètres et demi, le sentier les emmène de la gare de la Kleine Scheidegg au pied du glacier de l'Eiger. Au fil de la promenade, des panneaux content les tragédies et les triomphes qui se sont déroulés dans la région.
www.jungfrau.ch

La perle du Tessin qui émerveille le Vieux-Continent

Le train beige et bleu du Centovalli Express garantit une plongée dans des vallées où la nature est reine et pleine de promesses. Passant de la Suisse à l'Italie, cette ligne ferroviaire vient d'être à nouveau classée parmi les dix plus beaux chemins de fer d'Europe.

Depuis Locarno (TI), le train emmène les voyageurs jusqu'à la ville italienne de Domodossola. La voie ferrée traverse les Centovalli et la vallée de Vigezzo, où se succèdent forêts de châtaigniers et vignes en terrasses. Au détour d'un contour, on voit parfois s'ouvrir l'embouchure de l'une des vallées latérales, avec sa végétation luxuriante et ses cours d'eau parsemés de cascades.

PAYSAGE ET SAVEURS LOCALES

Deux heures de train attendent les voyageurs pour parcourir 52 kilomètres, et on ne s'y ennuie jamais: il y a les 83 ponts et les 31 tunnels qui jalonnent la voie, mais aussi les 33 arrêts au programme, qui donnent autant d'occasions de sortir se dégourdir les jambes ou se laisser tenter par une pause gourmande dans un grotto. C'est au début du XX^{e} siècle que démarre la construction de cette ligne, destinée à relier celles du Gothard et du Simplon. La Première Guerre mondiale stoppe toutefois l'avancée des travaux et l'inauguration n'aura finalement lieu qu'en 1923.

Le Centovalli Express vient d'être classé parmi les dix plus beaux trajets en train d'Europe par le numéro un des guides de voyage. Une raison de plus pour découvrir ou redécouvrir cette perle du Tessin.

+ D'INFOS Centovalli Express, entre Locarno (TI) et Domodossola (I), www.vigezzinacentovalli.com

© PHOTOS MY SWITZERLAND/ASCONA-LOCARNO/VIGEZZINACENTOVALLI/MELISSATONETTI/SWITZERLAND TOURISM

INTRAGNA

Intragna est le principal village de la vallée des Centovalli. Impossible de rester indifférent devant l'impressionnant viaduc ferroviaire de 80 mètres qui s'y étire, ou devant le clocher de son église, le plus haut du Tessin. Intragna regorge de beaux itinéraires de randonnée, notamment un ancien chemin muletier qui permet de gagner le village de Loco.

www.ticino.ch

LOCARNO

Au départ ou à l'arrivée du Centovalli Express, on profite d'une excursion dans la belle Locarno. Que l'on flâne au bord du lac ou que l'on déguste un café sur la Piazza Grande, une halte dans la ville tessinoise est toujours une promesse d'évasion. On saute aussi rapidement dans le funiculaire qui nous emmène au Mont-Sacré de la Madonna Del Sasso.

www.ascona-locarno.com

SANTA MARIA MAGGIORE

Santa Maria Maggiore est le point culminant du trajet du Centovalli Express. Ce pittoresque village italien regorge de joyaux architecturaux. Outre sa place centrale pleine de charme, il abrite également quelques étonnants musées: l'un est consacré aux parfums, un autre au métier de ramoneur.

www.lelacmajeur.com

PONTE BROLLA

Un site à ne pas manquer pour les sportifs: Ponte Brolla est réputé pour être le point de départ de randonnées et l'un des hauts lieux d'escalade du pays, avec de nombreuses voies de tous niveaux. En été, les amateurs de sensations fortes se donnent rendez-vous dans les canyons de la Maggia pour réaliser des plongeons vertigineux depuis les falaises calcaires.

www.ticino.ch

© ADOBE STOCK

PARTEZ À L'AVENTURE!

Une envie d'ailleurs? Prenez la route à bord d'un van aménagé, complétez votre équipement de randonnée et inspirez-vous grâce à nos propositions de lecture ou notre sélection de bonnes adresses...

«Vanlife», inspirations nomades et quête de simplicité

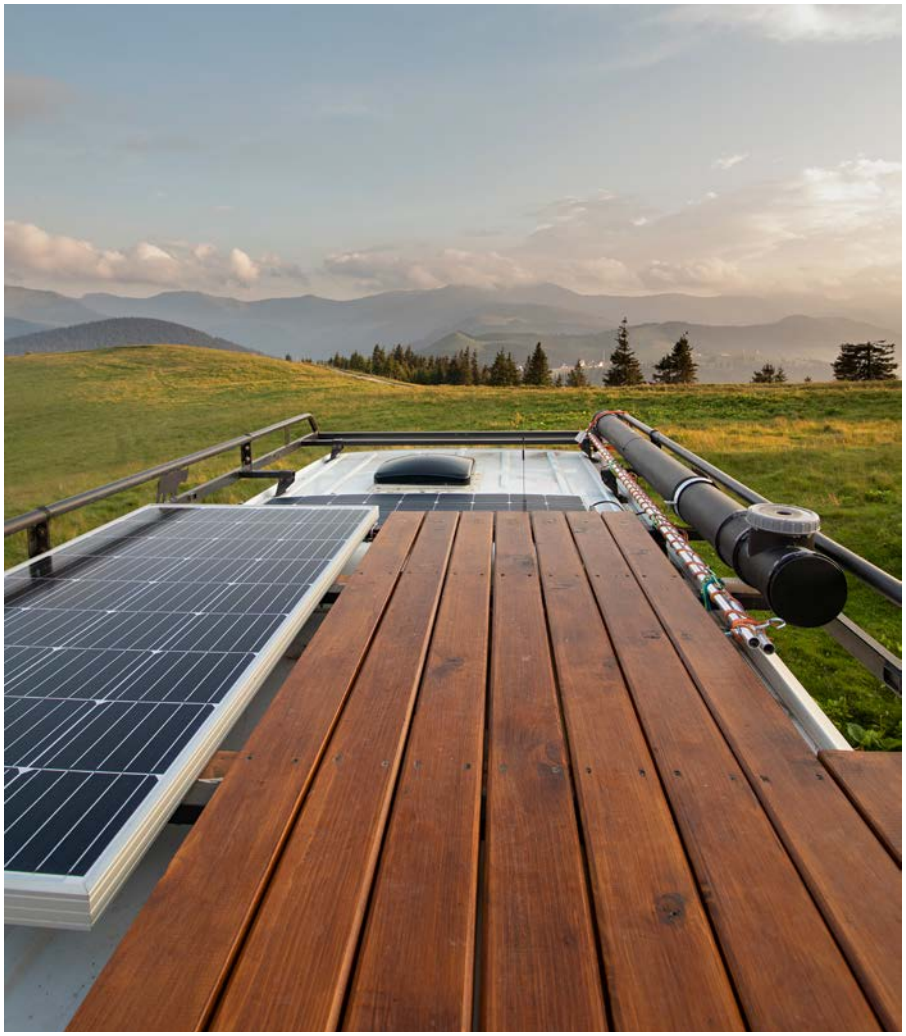
Avec la belle saison vient irrémédiablement l'envie de légèreté et d'évasion… Si vous ressentez un besoin d'autonomie et de découverte, laissez-vous tenter par un mode de vie plus minimaliste à bord d'un véhicule aménagé. Mais pour qu'elles soient une réussite, ces escapades se préparent.

Sillonner les routes en camping-car, cela ne date pas d'hier. Il faut remonter au début du siècle dernier pour trouver trace des pionniers dans le domaine, des particuliers appréciant de bricoler. Afin de pouvoir voyager loin et confortablement, ils intègrent ingénieusement à leur automobile un appareillage leur convenant. Ainsi, certains possèdent une chambre de bonne, un piano ou même un téléphone branché par le personnel à chaque étape du parcours! Puis au début des années 1950 apparaissent les premiers modèles en série qui prennent rapidement leur essor, en Allemagne avec le célèbre VW, mais également en Angleterre et surtout aux États-Unis, où leur succès est fulgurant. Aujourd'hui, l'engouement pour cette manière de se déplacer et de se loger, le temps des vacances ou pour une plus longue durée, ne se dément pas…

Mais qu'est-ce que la «vanlife»? C'est aussi bien un moyen de motorisation qu'une philosophie de vie, qui repose sur certaines valeurs comme la simplicité, le minimalisme ou encore l'envie d'échanges. Le «vanlifer» a soif d'essentiel, c'est un nomade qui cherche la rencontre, qui souhaite se débarrasser du superflu durant son périple. Il aspire à vivre plus proche de la nature, à regarder chaque jour l'aube se lever dans des paysages sauvages et changeants.

Cependant, même si pour beaucoup il est synonyme de liberté, ce mode d'itinérance requiert une certaine organisation. Dans le but de profiter au mieux de votre prochaine escapade motorisée, préparez-vous soigneusement… et en route!

Camille Saladin



ASSURER SON AUTONOMIE ÉNERGÉTIQUE

Chauffage, ventilation, cuisine, recharge des appareils électroniques, éclairage, pompe à eau... À bord d'un van, les ressources sont limitées et peuvent être vite épuisées! Quand vous planifiez votre itinéraire et la durée des trajets, prenez en compte la capacité de vos batteries.
Selon l'installation dont votre véhicule est équipé, divers types de recharge sont possibles: panneaux photovoltaïques, prise secteur 220V à utiliser dans un camping, ou en roulant. Pour augmenter votre autonomie, investissez dans l'achat d'une seconde batterie qui servira d'auxiliaire en cas de besoin.

GÉRER L'OR BLEU

L'utilisation régulière de la cuisine nécessite de remplir les réservoirs et de les vidanger dans des endroits appropriés. En fonction des produits utilisés, les eaux usées ne peuvent être déversées dans la nature, car elles risquent de contenir des résidus chimiques non dégradables. Avant de partir, renseignez-vous sur les lieux où vous pourrez effectuer ces incontournables opérations: dans des campings, certaines stations-service, ainsi que sur certains parkings et aires d'autoroute. Pensez aussi à emporter les produits de traitement de circonstance, tels que des filtres à eau, des produits antiodeurs ou des huiles essentielles antiseptiques, ainsi que des tablettes destinées à l'assainissement de l'eau.
Un plan des aires de vidange répertoriées en Suisse peut être consulté sur www.tcs.ch

© PHOTOS ADOBE STOCK

Terre&Nature Boutique

Shopping rando

***10%**
de rabais
aux abonnés
Terre&Nature

Gourde Moléson
Blanc – Salps
Code T50429 – **Fr. 35.–*/Fr. 39.–**

Tasse Dent du Midi
Blanc – Salps
Code T49434 – **Fr. 22.50*/Fr. 25.–**

Kit apéro
Version couteau suisse – Nine June
Code T48029 – **Fr. 109.–****

Kit apéro
Version tire-bouchon – Nine June
Code T48028 – **Fr. 69.–****

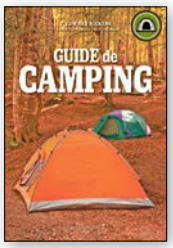
Kit fondue
Nine June
Code T48030 – **Fr. 99.50****

Kit raclette
Nine June
Code T48031 – **Fr. 99.50****

Kit Aroma rando
Instants Nature
Code T45243 – **Fr. 52.–*/Fr. 58.–**

Couteau en noyer
Avec tire-tique – Swiza
Code T47417 – **Fr. 53.–*/Fr. 59.–**

Randos Chien Suisse
Helvetiq
Code T49397 – **Fr. 26.–*/Fr. 29.–**



Guide de camping
OLF – Dilisco
Code T33787 – **Fr. 21.50*/Fr. 24.–**

Je mange bio même en rando
OLF – Terre vivante
Code T41790 – **Fr. 16.50*/Fr. 18.50**

Guide des places de pique-nique
GeneralMedia – Loisir.ch
Code T13618 – **Fr. 17.–*/Fr. 19.–**

****tote bag en cadeau**

SALPS · NINE JUNE · Instants Nature · SWIZA · LOISIRS.CH · HELVETIQ · terre vivante l'écologie pratique · LOISIRS.CH

☐ **OUI,** je m'abonne pour une année à *Terre&Nature,* au prix de **Fr. 252.–** et je profite du rabais abonné sur ma commande.

Commande possible ➜ par e-mail: **marketing@terrenature.ch**
➜ sur internet: **www.terrenature.ch/boutique**

Je commande:

____ ex. de code T50429 **Gourde Moléson**
____ ex. de code T49434 **Tasse Dent du Midi**
____ ex. de code T48029 **Kit apéro – couteau suisse**
____ ex. de code T48028 **Kit apéro – tire-bouchon**
____ ex. de code T48030 **Kit fondue**
____ ex. de code T48031 **Kit raclette**
____ ex. de code T45243 **Kit aroma rando**
____ ex. de code T47417 **Couteau en noyer**
____ ex. de code T49397 **Randos chien suisse**
____ ex. de code T33787 **Guide de camping**
____ ex. de code T41790 **Je mange bio même en rando**
____ ex. de code T13618 **Guide des places de pique-nique**

Bulletin à renvoyer par courrier à
Terre&Nature Publications SA, chemin des Tuilières 3, 1028 Préverenges

PRÉNOM: _____

NOM: _____

N° D'ABONNÉ: _____

ADRESSE: _____

NPA: _____ **VILLE:** _____

E-MAIL: _____

DATE DE NAISSANCE: _____

DATE: _____ **SIGNATURE:** _____

CONDITIONS: Les frais d'envoi et d'emballage seront facturés en supplément. Traitement de la commande entre 5 à 10 jours. Dans la limite des stocks disponibles. Droit d'échange et de retour 10 jours dès réception. TVA incluse.
☐ Je désire que mes données personnelles ne soient pas utilisées à des fins publicitaires et ne soient pas transmises à des tiers.

Les indispensables qui dépannent

- Rallonges électriques
- Lampe frontale
- Répulsif antimoustiques
- Chaises et table pliantes
- Entonnoir
- Jerrycan
- Tuyaux et raccords
- Couteau suisse
- Rouleau adhésif
- Stores occultants
- Caisse à outils
- Cales
- Sac pour les courses
- Bouteille de gaz
- ...

S'INSTALLER POUR LA NUIT

Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Les aires de repos et de service le long des routes nationales peuvent être très pratiques, mais interdit de s'installer de manière visible (on renoncera à sortir la table et les chaises pour l'apéro!), de même que les parkings publics. Y passer la nuit n'est cependant pas autorisé partout. Solution la plus confortable, mais également la plus onéreuse, le camping permet en outre de recharger les batteries et de faire le plein d'eau potable. Des particuliers peuvent aussi vous louer un bout de leur parcelle. Le camping sauvage hors zones de protection de la nature est soumis aux décisions communales propres à l'endroit. N'hésitez pas à vous renseigner avant de prendre vos aises.

Aperçu des aires de camping-car disponibles en Suisse:
www.aupaysducampingcar.ch
Campings: www.swisscamps.ch
Dispositions de chaque canton concernant le bivouac: www.tcs.ch.
Une plateforme répertorie les propriétaires fonciers accueillant les campeurs dans leur écrin de verdure: www.nomady.ch

© PHOTOS ADOBE STOCK

LE POINT SUR LE «DO IT YOURSELF»

Pour économiser ou par amour du bricolage, la tendance est à l'aménagement personnalisé. Pourquoi ne pas exprimer votre fibre créative en vous fabriquant un van sur mesure? Pour cela, une bonne planification s'impose.

Définir ses besoins: êtes-vous de ceux qui se réveillent avec une tasse de café? Désirez-vous pouvoir emporter vos livres avec vous? Souhaitez-vous pouvoir travailler depuis votre véhicule? Faites une liste des envies à satisfaire en voyage et des habitudes qui vous tiennent à cœur.

Faire les plans: à la main, ou à l'aide d'un logiciel 3D, laissez libre cours à votre imagination tout en pensant aux aspects pratiques, tels que l'emplacement de la cuisine, du couchage, de la ventilation, la plomberie de la cuisine ou encore le schéma électrique. Pour cette étape, n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel.

Bricoler: si vous n'en aviez pas encore, vous allez acquérir des connaissances de base en menuiserie, en électricité ou encore en isolation... Pour la finalisation de la décoration, l'ameublement du fourgon peut se faire de mille et une manières, que ce soit en récupérant des meubles ou en achetant des kits d'aménagement.

Côté porte-monnaie: pour obtenir le véhicule de vos rêves, comptez au minimum 300 heures de travail et 30 000 francs (10 000 fr. pour l'achat du véhicule d'occasion, et environ 20 000 fr. pour l'aménagement de l'intérieur).

POUR DES MOMENTS 100% NATURE!

Terre&Nature

ABONNEZ-VOUS!

Par e-mail: marketing@terrenature.ch
En ligne: shop.terrenature.ch

BULLETIN DE COMMANDE

TN_STD_ 2022 (HS LOISIRS)

Oui, je m'abonne par courrier et souhaite recevoir *Terre&Nature*

- ☐ **3 mois pour Fr. 30.–*** (12 éditions papier) – Offre découverte
- ☐ **1 an pour Fr. 252.–*** (50 éditions papier + tous les avantages des abonnés annuels)

Mon cadeau à choix

(pour tout abonnement annuel réalisé par le biais de ce coupon)

- ☐ **3 mois d'abonnement gratuits** ou
- ☐ **Un guide des buvettes et auberges d'alpage**

Bulletin de commande à retourner à:

***Terre&Nature* – Service des abonnements**
Chemin des Tuilières 3 – 1028 Préverenges
Renseignements au 021 966 27 23

Ces offres sont réservées aux nouveaux abonnés résidant en Suisse uniquement et limitées au 31 décembre 2022. Ces offres ne peuvent pas être utilisées pour prolonger ou renouveler un abonnement déjà existant. Prix pour la Suisse, TVA incluse.

Prénom / Nom

Rue / N°

NPA / Localité

Date de naissance

Téléphone

E-mail

Date / Signature

LE TOUR À NE PAS MANQUER

S'il fallait citer un itinéraire incontournable pour les «vanlifers», ce serait le Grand tour de Suisse. Ce circuit de plus de 1600 km vous emmenant près de 22 lacs, 5 cols alpins et 12 sites classés patrimoine mondial de l'Unesco vous émerveillera! En fonction des activités pratiquées sur le parcours et du temps d'arrêt, il peut être réalisé en huit comme en vingt-et-un jours.

La carte du tracé est disponible sur myswitzerland.com. On retrouve aussi des détails pour chaque étape sur www.tcs.ch et www.aupaysducampingcar.ch.

© PHOTOS ADOBE STOCK

Terre&Nature Boutique

*10% de rabais aux abonnés Terre&Nature

PARTENAIRES DE SORTIES

Des barres équilibrées, goûteuses, nourrissantes et naturelles, sans ajouts de sucre ou de graisse.

Gingembre
Dattes, noix de pécan, amandes, pruneaux, cranberries gingembre frais. Code T50114

Abricot
Dattes, noix de pécan, amandes, mûres blanches, abricots séchés. Code T50115

Grué cacao et framboise
Dattes, noix de pécan, amandes, mûres blanches, grué de cacao, zestes d'orange.
Code T50113

Ananas
Dattes, noix de pécan, amandes, ananas séchés, vanille en gousse.
Code T50112

Épices chaï
Dattes, noix de pécan, amandes, pruneaux, cranberries, cannelle, cardamone, gingembre, clou de girofle, poivre noir, zestes d'orange.
Code T50111

L'Original Vaud+
Noisettes, pommes, pruneaux, poires.
Code T50110

Pour toutes les barres
Prix abonné CHF 4.50
Prix de vente CHF 5.–*
40g la barre

BULLETIN DE COMMAND FLEUR DE BARRES

Gingembre	Code T50114	Ex.
Abricot	Code T50115	Ex.
Grué cacao et framboise	Code T50113	Ex.
Ananas	Code T50112	Ex.
Épices chaï	Code T50111	Ex.
L'original Vaud+	Code T50110	Ex.

Prénom/Nom

Numéro d'abonné

Rue/N°

NPA/Localité

Téléphone

E-mail

Date de naissance

Date/Signature

Bulletin de commande à retourner à:
***Terre&Nature* – La Boutique**
Chemin des Tuilières 3 – 1028 Préverenges

POUR PASSER COMMANDE:
par téléphone au 021 966 27 23 – sur internet sur boutique.terrenature.ch – par e-mail à marketing@terrenature.ch
* Frais de port en sus. TVA incluse. Jusqu'à épuisement des stocks. Droit de retour de 10 jours dès réception de la marchandise.

Les indispensables pour partir sereinement en randonnée

Que l'on se lance dans une balade de quelques heures ou dans un trek de plusieurs jours, se doter d'un équipement récent et de qualité garantit de passer un bon moment en toute sécurité. Découvrez notre sélection des nouveautés dans le domaine.

PAQUETAGE TOUT CONFORT

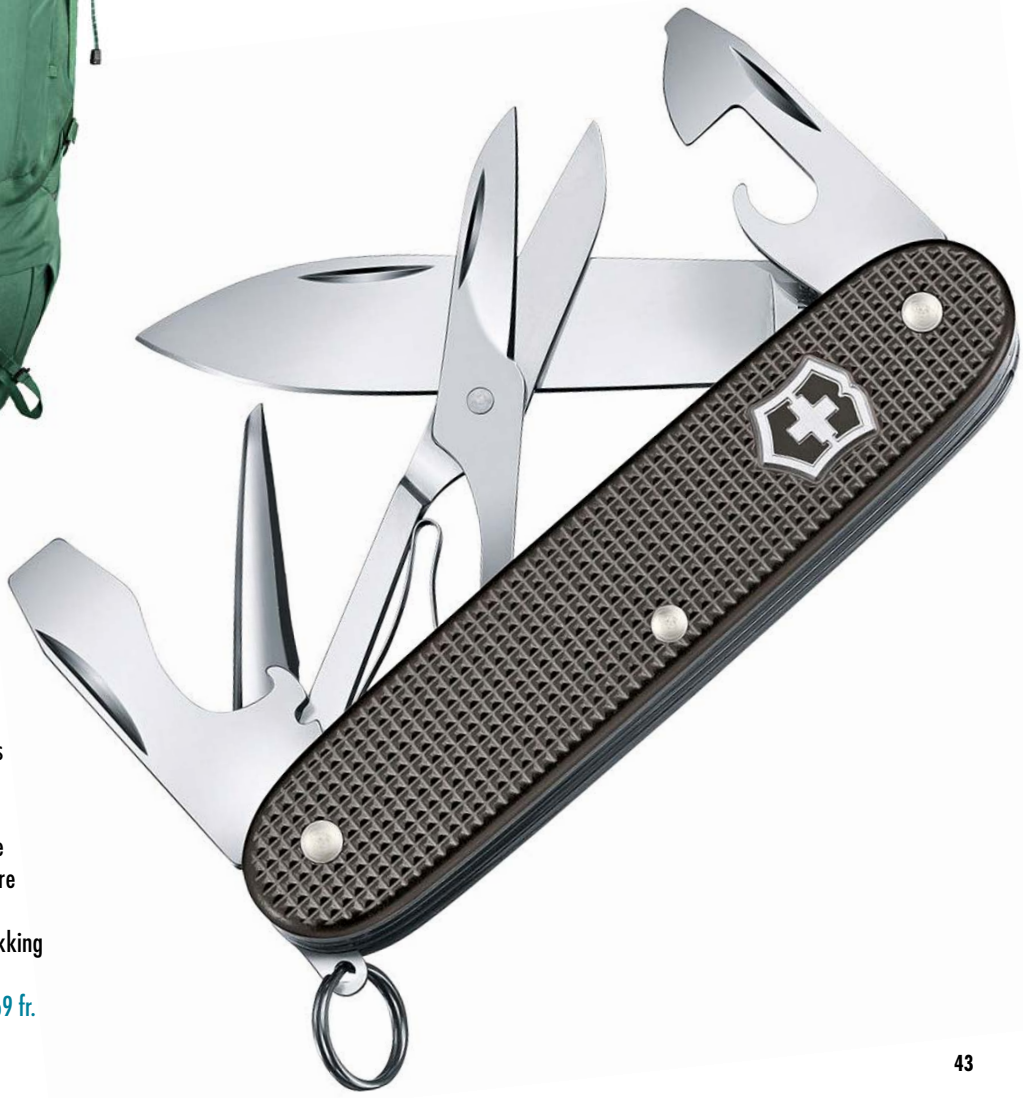
Au début des années 1980, le fabricant irlandais de sacs à dos Bach révolutionnait le marché en développant une gamme basée sur une armature interne. Quarante ans plus tard, l'entreprise désormais passée en mains suisses poursuit sa recherche de fonctionnalité et de confort. Adapté aux randonneurs soucieux d'emporter une bonne quantité de matériel, le Daydream 50 cache derrière sa silhouette sobre plusieurs compartiments de rangement, des sangles permettant de fixer des bâtons de trekking et un système dorsal ventilé.

Sac à dos de randonnée Bach Daydream 50, 269 fr.

INDÉMODABLE ALLIÉ DES PIQUE-NIQUES

Il y a des objets qu'on ne présente plus, et le couteau suisse Victorinox en fait partie. Aujourd'hui, près d'un siècle et demi après que le premier modèle est sorti de l'atelier schwytzois de Karl Elsener, il en existe plus de 400 avec jusqu'à 80 fonctions. Mais le «best-seller» reste celui qu'on appelle le couteau d'officier, avec sa livrée d'aluminium éloxé. L'entreprise en propose une série limitée en 2022: neuf ustensiles, du poinçon au décapsuleur en passant par l'inévitable lame et les ciseaux de poche, abrités sous un manteau gris tonnerre qui donne à ce vénérable outil qui a accompagné des générations de randonneurs un petit coup de jeune.

Couteau de poche Victorinox Pionneer X Alox Limited Edition 2022, 65 fr.



JUSQU'AU BOUT DE LA NUIT

La dernière-née de la gamme de lampes frontales de Petzl s'appelle Nao. Elle affiche 185 grammes sur la balance et jusqu'à 12 heures d'autonomie, mais ce n'est pas tout: grâce à un système baptisé «reactive lighting» et à un capteur de luminosité, la puissance d'éclairage et la forme du faisceau s'adaptent automatiquement aux conditions ambiantes. De quoi préserver la batterie et éviter de s'éblouir lorsqu'on lit au coin du feu...

Lampe frontale Petzl Nao, 123 fr. 95

TENTE POIDS PLUME

Elle pèse à peine 1,3 kilo et peut abriter confortablement deux personnes: la Mira HL fait partie des tentes autoportantes les plus légères du marché. Conçue en nylon, elle se monte en quelques minutes – c'est en tout cas ce que promet le fabricant – et offre une hauteur intérieure de 107 centimètres. Elle satisfera les amateurs de camping estival et ceux qui cherchent à minimiser le poids de leur paquetage.

Tente Exped Mira II HL, 689 fr.

COUP DE BOOST 100% SUISSE

En prévision d'une éventuelle fringale, emportez quelques-unes de ces barres énergétiques au fond de votre sac. À base de protéines de chanvre et de poire séchée, elles sont composées exclusivement d'ingrédients bios et locaux. Né de l'imagination de l'équipe de producteurs grisons de Alpenpionier, qui souhaite remettre le chanvre comestible au cœur de nos assiettes, cet en-cas ne contient ni conservateurs ni additifs.

Barre énergétique HanfHai de Alpenpionier, 4 fr. 90

DROIT AU BUT

Certes, tous les smartphones ou presque vous permettent de consulter une carte. Certes, les GPS de randonnée sont toujours plus perfectionnés. Mais il arrive que la batterie s'épuise ou que le relief bloque votre connexion au réseau cellulaire. Dans ces cas-là, on se félicite d'avoir emporté une bonne vieille carte topographique et une boussole. La Suunto MB-6, digne héritière de la Recta maniée par des générations de scouts, est fidèle au poste.

Boussole Suunto MB-6, 79 fr.

BOISSON CHAUDE À TOUTE HEURE

Que vous souhaitiez pouvoir boire un thé chaud en admirant un lever de soleil, conserver votre café en prévision de la pause de midi, emporter un bouillon ou encore garder une boisson agréablement fraîche en période de canicule, une gourde isotherme est un must. La firme suisse Sigg allie l'utile à l'agréable en créant une gamme aussi efficace qu'élégante. Compactes et légères, les gourdes en acier inoxydable Gemstone existent en version 0,5 l, 0,75 l et 1,1 litre.

Gourde isotherme Sigg Gemstone Obsidian 0,75l., 46 fr. 90

QUAND EST-CE QU'ON MANGE?

Les habitués de randonnée au long cours le savent bien: un bon réchaud, c'est important pour le moral. Après une journée à crapahuter sous la pluie ou une longue balade en altitude, un repas chaud n'a pas la même saveur que dans le confort de sa cuisine. Ultraléger, compatible avec une large gamme de bonbonnes de gaz, le Gravity III de Primus se faufile dans n'importe quel sac à dos.

Réchaud à gaz pliable Primus Gravity III, 119 fr.

LES TÊTES INTELLIGENTES...

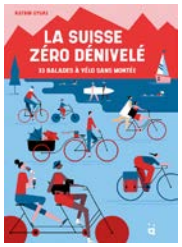
Gare à l'insolation! Pour partir en vadrouille en montagne, au bord du lac ou même pour aller au bureau, mieux vaut sortir couvert pour éviter le coup de chaud. Et quand c'est avec une casquette de la «Swiss Collection» de Buff, on ne se fait pas prier. Réglable et dotée d'une partie arrière ventilée, elle s'adapte à toutes les têtes.

Casquette Buff Swiss Collection, 39 fr. 90

Clément Grandjean ■

S'évader au fil des pages

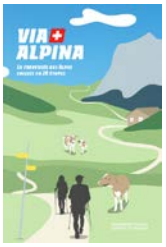
Et si vous redécouvriez la Suisse autrement? Vélo, marche ou course à pied, en plaine ou en montagne: ces neuf ouvrages tout-terrain, tirés du répertoire d'Helvetiq, vous offrent un choix diversifié afin de ne jamais vous retrouver à court d'idées. Des lectures et des activités à effectuer seul ou en famille.



LA SUISSE ZÉRO DÉNIVELÉ

Il s'agit du livre pour les cyclistes qui n'aiment pas se mettre en «danseuse». Trente-trois balades à bicyclette, sans montée ou presque (on en retrouve quelques-unes douces ici et là, rien de méchant). Ces circuits longeant des rivières ou traversant de verdoyantes vallées s'effectuent chacun en une journée. De belles occasions de profiter du paysage tout en se relaxant.

«La Suisse zéro dénivelé», Katrin Gygax, Éditions Helvetiq, 236 pp., 29 fr.



VIA ALPINA

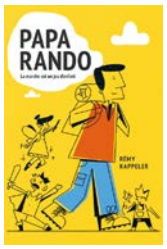
D'emblématiques panoramas jalonnent cette voie royale qui relie Montreux à Vaduz. Alexander Zelenka et Clément Grandjean, respectivement rédacteur en chef et rédacteur en chef adjoint de «Terre&Nature», ont découpé ce parcours de 390 km en vingt étapes. Porté par de magnifiques images, cet ouvrage vous donnera envie de partir immédiatement. Que cela soit pour un tronçon seulement ou pour l'itinéraire complet.

«Via Alpina», Alexander Zelenka et Clément Grandjean, Éditions Helvetiq, 192 pp., 29 fr.

COURIR LES MONTAGNES SUISSES

Enfilez vos baskets et sortez pour transpirer… pas sur les routes ni sur un parcours Vita, mais sur les sentiers de montagne. De Zinal à la Dent-de-Morcles, de Grindelwald à Kandersteg, de l'Engadine au Tessin, les auteurs ont arpenté les meilleurs trails du pays. Ils proposent trente tracés qui plairont aux novices comme aux experts. À vos marques, prêts…

«Courir les montagnes suisses», Dough Mayer et Kim Strom, Éditions Helvetiq, 320 pp., 35 fr.



PAPA RANDO

Qui s'y frotte… Rémy Kappeler vous emmène en randonnée avec sa famille. L'aîné qui refuse d'avancer, la cadette qui se pique aux orties, le petit dernier qui hurle: les anecdotes ne manquent pas au cours de ces pages mêlant récits personnels et conseils. Pour que le périple ne se mue pas en chemin de croix, l'auteur partage une kyrielle d'antisèches afin d'épater la marmaille en lui faisant découvrir des lacs, des bisses ou encore des arbres.

«Papa Rando», Rémy Kappeler, Éditions Helvetiq, 176 pp., 24 fr.

RANDOS BIÈRE EN SUISSE ROMANDE

Après le best-seller «Randos Bière en Suisse», Monika Saxer revient avec vingt-trois nouvelles promenades détaillées uniquement en Romandie, ainsi que sept parcours classiques se terminant dans une brasserie ou au bistrot. L'ouvrage vaut également par son format singulier puisqu'il se compose de fiches pratiques à emporter aisément avec soi. De quoi sillonner ce coin de pays autrement et ravir les amateurs de houblon.

«Randos bière en Suisse romande», Monika Saxer, Éditions Helvetiq, 60 pp., 29 fr.

RANDO KIDS SUISSE

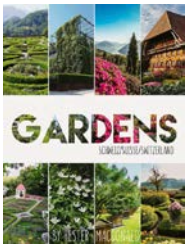
Voilà le compagnon idéal pour des sorties en famille. Simple et ludique, ce guide met en lumière une cinquantaine de balades sur le territoire helvétique ainsi qu'un choix varié d'activités, tant pour les enfants que pour les adultes. Ces pages regorgent d'astuces afin de motiver les bambins à crapahuter en toute sécurité, mais également de circuits validés par les parents et d'idées de petites récompenses ponctuant les différentes sorties. Votre progéniture sera ravie.

«Rando Kids Suisse», Melinda et Robert Schoutens, Éditions Helvetiq, 272 pp., 29 fr.

WILD SWIM

À la belle saison, vous ne résistez pas à l'envie de piquer une tête. Ce guide de la nage dans la nature répertorie une centaine d'endroits où se baigner en Suisse, dont une trentaine de pages consacrée aux rivières urbaines. Didactique, l'ouvrage comprend des cartes détaillées pour vous aiguiller, des informations relatives à la sécurité et des niveaux de difficulté.

«Wild Swim – Suisse», Daniel Steffan, Bergli Books, 240 pp., 35 fr.



GARDENS – SUISSE

Fervents jardiniers, passionnés de botanique ou simples amateurs de la nature, ce livre est fait pour vous. Son auteur, la paysagiste et journaliste Hester MacDonald, a sélectionné 52 jardins ouverts au public à travers tout le pays, le tout accompagné de plus d'une centaine de photos. Mais aussi de descriptions, recommandations et petits conseils fort utiles.

«Gardens – Suisse», Hester MacDonald, Bergli Books, 140 pp., 30 fr.

RANDO KIDS SUISSE – TOME 2

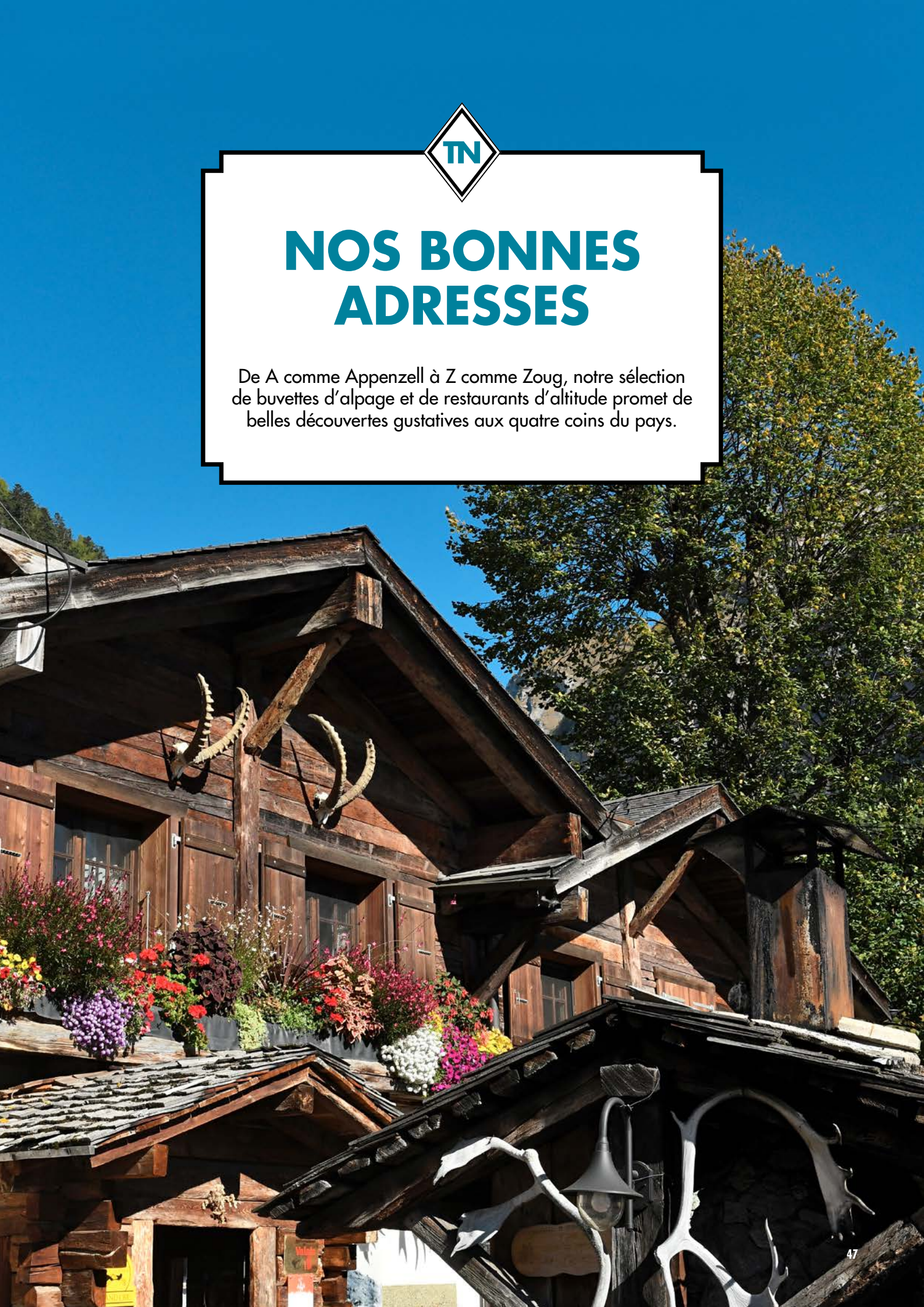
De cabane en cabane, aventurez-vous dans les Alpes en compagnie de votre progéniture. Trente-deux randonnées sont compilées dans ce deuxième volume de «Rando Kids Suisse», une fois encore enrichi de cartes et graphiques pour préparer idéalement vos périples. Les petits comme les grands enfants adoreront.

«Rando Kids Suisse - tome 2», Melinda et Robert Schoutens, Éditions Helvetiq, 272 pp., 29 fr.

FLORIAN SÄGESSER ■

NOS BONNES ADRESSES

De A comme Appenzell à Z comme Zoug, notre sélection de buvettes d'alpage et de restaurants d'altitude promet de belles découvertes gustatives aux quatre coins du pays.



APPENZELL

GASTHAUS OBERER GÄBRIS
Oberer Gäbris 926, 9056 Gais,
tél. 076 379 32 22
https://gasthaus-oberer-gabris.business.site

HOTEL-RESTAURANT KAUBAD
Kaustrasse 183, 9050 Appenzell,
tél. 071 787 48 44
www.kaubad.ch

BERNE

AUBERGE DE LA BISE DE CORTÉBERT
La Bise-de-Cortébert 222,
2723 Mont-Tramelan,
tél. 032 487 41 86
www.cortebert.ch/restaurants

BÄRGRESTAURANT VORSASS
Niederhorn, 3803 Beatenberg,
tél. 033 841 00 28
www.bergrestaurant-vorsass.ch

BERGERIE D'ESCHERT
Chemin de la Bergerie 53,
2743 Eschert,
tél. 032 534 37 73
www.j3l.ch/fr/P70908/bergerie-d-eschert

RESTAURANT BUECHMATT
Buechmattstrasse 11,
4704 Wolfisberg,
tél. 032 636 23 66
www.bergrestaurant-buechmatt.ch

BERGERIE DU SIGNAL
Raimeux de Grandval 95,
2745 Grandval, tél. 032 493 28 07
www.raimeux.org/loisirs-jura-bernois/bergerie-restaurant-du-signal

BERGHOTEL SCHYNIGE PLATTE
Schynige Platte, 3812 Wilderswil,
tél. 033 828 73 73
www.hotelschynigeplatte.ch

CHEMISTUBE
Gandlauenenstrasse 27, 3772 St.Stephan,
tél. 033 722 22 40
www.chemistube.ch

© PHOTOS ÉRIC BERNIER/PILGERHAUS MARIA RICKENBACH

KANDER UND ALPSTÜBLI
Eggenschwand,
3718 Kandersteg,
tél. 033 675 11 44
www.kander-alpstuebli.ch

MÉTAIRIE DE MEURINGUE
2608 Courtelary,
tél. 032 944 12 24
www.metairiedemeuringue.ch

MÉTAIRIE DU MILIEU DE BIENNE
2608 Montagne-Courtelary,
tél. 032 943 10 34
www.j3l.ch/fr/P46498/metairie-du-milieu-de-bienne

RESTAURANT DE LA BINZ
2738 Court,
tél. 032 639 13 13
www.j3l.ch/fr/P46536/restaurant-de-la-binz

RESTAURANT WALDMATTE
Chalberhönistrasse 88,
3792 Saanen,
tél. 033 744 25 84
www.restaurant-waldmatte.ch

FRIBOURG

BUVETTE DES INVUETTES
Invuettes Dessous 264,
1637 Charmey,
tél. 026 927 37 93
www.petit-bil.ch

BUVETTE DE RATHVEL
Route du Moléson,
1618 Châtel-St-Denis,
tél. 021 948 90 17
www.buvette-rathvel.ch

BUVETTE DU GROS PLANÉ
Gros Plané, 1663 Gruyères,
tél. 021 948 70 86
www.buvette-gros-plane.ch

LE CHALET DU SOLDAT
1656 Jaun, tél. 026 929 82 35
www.chaletdusoldat.ch

CHEZ BOUDJI
Gîte d'Avaux 1, 1636 Broc,
tél. 026 921 90 50
www.chezboudji.ch

LA CROIX DE FER
1669 Les Allières,
tél. 026 928 16 06
www.lacroixdeferallieres.ch

LA GOILLE AUX CERFS
1623 Semsales,
tél. 079 248 70 89
www.lagoilleauxcerfs.ch

LES MONGERONS
1663 Epagny,
tél. 078 709 45 21
www.mongerons.ch

LA PINTE DU PRALET
Route du Motélon,
1637 Val-de-Charmey,
tél. 026 921 15 82
https://la-pinte-du-pralet-motelon.business.site

LA SALETTA
Route de la Dent de Lys 111,
1619 Les Paccots,
tél. 079 332 23 86
www.fribourgregion.ch/fr/les-paccots/buvettes-alpage/la-saletta

GRISONS

ALPENBLICK AROSA
Ifängiweg 9, 7050 Arosa,
tél. 081 377 14 28
www.alpenblickarosa.ch

BERGHAUS HEIMELI
Jatz, 7057 Sapün, tél. 081 374 21 61
www.heimeli.swiss

DAS ELEPHANT
Crap Masegn, 7032 Laax, tél. 081 927 73 90
www.daselephant.com

KUHSTALL
Corvatsch, 7514 Sils Maria,
tél. 079 937 79 19
www.corvatsch-diavolezza.ch

PARADISO
Via Engiadina 3, 7500 St. Moritz,
tél. 081 833 40 02
www.paradiso-stmoritz.com

JURA

CHALET DU MONT-CROSIN
Mont-Crosin 65, 2610 Mont-Croisin,
tél. 032 944 15 64
www.chalet-montcrosin.ch

FERME-RESTAURANT LA PIERREBERG
La Pierreberg 8, 2823 Courcelon,
tél. 032 423 09 43
www.ferme-restaurant-pierreberg.ch

MÉTAIRIE JOBERT
Jobert 273, 2534 Les Prés-d'Orvin,
tél. 032 489 19 12
www.jobert.ch

LUCERNE

BERGRESTAURANT AHORN ALP
Ahorn 125B, 4952 Eriswil,
tél. 079 211 53 12
www.ahorn-alp.ch

BERGGASTHAUS NIEDERBAUEN
6376 Niederbauen,
tél. 041 620 23 63
www.berggasthaus-niederbauen.ch

NEUCHÂTEL

BUVETTE D'ALPAGE DU MONT-BARRES
Belle-Perche, 2126 Les Verrières,
tél. 032 866 14 58
www.j3l.ch/fr/P47774/buvette-d-alpage-du-mont-barres

CHALET DES PRÉS
Les Prés 1, 2116 Mont-de-Buttes,
tél. 032 865 11 75
www.j3l.ch/fr/P48193/restaurant-chalet-des-pres

LE GRAND COEURIE
2019 Rochefort,
tél. 032 855 11 56
www.grand-coeurie.ch

LE LESSY
2023 Gorgier,
tél. 032 835 32 74
www.lessy.ch

MÉTAIRIE D'AARBERG
2057 Villiers,
tél. 032 751 34 22
www.metairie-aarberg.ch

MÉTAIRIE DE LA GRANDE SAGNEULE
2019 Rochefort,
tél. 032 855 11 74
www.j3l.ch/fr/P47796/restaurant-la-grande-sagneule

MÉTAIRIE DE L'ISLE
2523 Lignières,
tél. 032 751 27 33
www.metairiedelisle.ch

NIDWALD

ALPWIRTSCHAFT UNTERLAUELEN
Unterlauelen 1, 6013 Hergiswil,
tél. 041 497 26 25
www.unterlauelen.ch

BERGRESTAURANT ALPSTUBLI
Klewenalp, 6375 Beckenried,
tél. 041 620 31 44
www.alpstubli-klewenalp.ch

Pilgerhaus Maria-Rickenbach

PILGERHAUS MARIA-RICKENBACH
Klosterweg 8,
6383 Niederrickenbach,
tél. 041 611 02 78
www.pilgerhaus-maria-rickenbach.ch

TAVERNE 1879
Bürgenstock 24, 6363 Stansstad,
tél. 041 612 64 12
www.burgenstockresort.com/en/eat/taverne1879

OBWALD

ALPSTUBLI AM TRÜBSEE
Alpstubli am Trübsee 1, 6390 Engelberg,
tél. 041 637 15 44
www.alpstubli-truebsee.ch

BERGLODGE RESTAURANT RISTIS
Ristis 1, 6390 Engelberg,
tél. 041 639 60 62
www.brunni.ch

BERGRESTAURANT SCHWENDI-KALTBAD
Schwendi-Kaltbad, 6063 Sarnen,
tél. 041 675 21 41
www.kaltbad.ch

HOTEL POSTHUIS
Frutt 3, 6068 Melchsee-Frutt,
tél. 041 669 12 42
www.posthuis.ch

SAINT-GALL

BERGHOTEL SCHÖNHALDEN
Kleinbergstrasse 1752,
8894 Flums,
tél. 081 733 11 96
www.schoenhalden.ch

PANORAMA RESTAURANT EDELWEISS
Loisstrasse 50, 7310 Bad Ragaz,
tél. 081 300 48 24
www.pizol.com/planen-buchen/gastronomie/panoramarestaurant-edelweiss

RESTAURANT ALP ALTSCHWAND
Altschwand 1, 8735 Rüeterswil,
tél. 055 284 11 63
www.alp-altschwand.ch

SCHWYTZ

BERGRESTAURANT TIMPELWEID
Urmiberg, 6440 Brunnen,
tél. 041 820 14 05
www.urmiberg.ch

RESTAURANT BUOFFENALP
Grütstrasse, 8843 Oberiberg,
tél. 055 414 32 12
www.buoffenalp.ch

RESTAURANT STERNEGG
Ringstrasse 42, 6433 Stoos,
tél. 041 811 13 22
www.stoos-muotatal.ch/gastronomy/restaurant-sternegg

URI

ALPBEIZLI CHAMMLIALP
6465 Unterschächen,
tél. 079 377 52 29
www.chammli.weebly.com

BERGRESTAURANT MUSENALP
Chlital, 6461 Isenthal,
tél. 041 878 11 22
www.bergrestaurant-musenalp.com

RESTAURANT ALP-HITTÄ
Nätschen, 6490 Andermatt,
tél. 041 888 01 02
www.alphittä.ch

VALAIS

ALPAGE LAPISA
1874 Champéry,
tél. 024 479 36 43
www.lapisa.ch

Gîte de Lodze

© ÉRIC BERNIER

ALPAGE DE LA PEULE
1944 La Fouly,
tél. 027 783 10 41
www.lafouly.ch

ALPAGE DU TRONC
1941 Vollèges,
tél. 079 399 87 42
www.alpage-du-tronc.ch

AUBERGE DE SALANFE
1922 Salvan, tél. 027 761 14 38
www.salanfe.ch

BODMENSTÜBLI
Bodmen, 3954 Leukerbad,
tél. 027 470 14 84
www.bodmenstuebli.ch

CANTINE DE BARMAZ
Route de Barme 9, 1874 Champéry,
tél. 024 479 11 63
www.cantine-barmaz.com

CANTINE SUR COUX
Route de Sur Coux 83, 1874 Champéry,
tél. 024 479 10 44
https://new.cantinesurcoux.net

CHEZ SIMON
Les Etablons, 1918 Les Mayens-de-Riddes,
tél. 027 306 80 55
www.laurenti.ch/chezsimon

FINDLERHOF
Findeln, 3920 Zermatt,
tél. 027 967 25 88
www.findlerhof.ch

GÎTE DE DORBON
1976 Conthey,
tél. 078 761 52 47
www.dorbon.ch

GÎTE DE LODZE
1976 Erde, tél. 079 507 56 09
www.gitedelodze.ch

RELAIS D'ARPETTE
Chemin d'Arpette 9, 1938 Champex,
tél. 027 783 12 21
www.arpette.ch

RELAIS DES CHASSEURS
Chiboz, 1926 Fully,
tél. 027 746 29 98
www.chiboz.ch

RESTAURANT BULJES
Klibenstrasse,
3954 Leukerbad,
tél. 027 470 38 14
www.buljes.com

RESTAURANT MOOSALP
Moosalpstrasse 357,
3923 Törbel,
tél. 027 952 14 95
www.moosalp.ch

SCHÄFERSTUBE
Obere Gasse 32,
3906 Saas-Fee,
tél. 027 957 25 37
www.schaeferstube.ch

LA TOVASSIÈRE
1875 Monthey,
tél. 024 477 46 57
www.tovassiere.com

ZUM SEE
Zum See 24,
3920 Zermatt,
tél. 027 967 20 45
www.zumsee.ch

VAUD

BUVETTE DU MONT-TENDRE
Route du Mont-Tendre,
1147 Montricher,
tél. 021 864 37 19
www.buvette-mont-tendre.ch

BUVETTE DES SERPENTEYS
Les Combes, 1659 Flendruz,
tél. 079 540 23 57
www.chateau-doex.ch/fr/P8642/buvette-des-serpenteys

LA BARILLETTE
Route de la Dôle, 1276 Gingins,
tél. 022 360 12 33
www.restaurant-barillette.ch

CAFÉ DE LUAN
Route des Agittes 22,
1856 Corbeyrier,
tél. 024 466 81 15
www.cafedeluan.ch

CAFÉ-RESTAURANT DE LA GITTAZ
La Gittaz Dessous 325, 1450 Sainte-Croix,
tél. 024 454 38 38
www.lagittaz.ch

LES CERNYS
1338 Ballaigues,
tél. 021 843 26 75
www.lescernys.ch

CHALET D'ALPAGE DU TEMELEY
Chemin des Chamois, 1854 Leysin,
tél. 024 494 23 76
www.temeley.ch

CHALET DES AUGES
1324 Premier, tél. 079 607 38 88
www.yverdonlesbainsregion.ch/fr/P899/chalet-des-auges

CHALET DE GRANGE-NEUVE
1446 Baulmes, tél. 024 459 11 81
www.yverdonlesbainsregion.ch/fr/P3968/chalet-de-grange-neuve

CHALET-RESTAURANT DE PRAFANDAZ
Prafandaz 1, 1854 Leysin,
tél. 024 494 26 26
www.prafandaz.com

REFUGE DE TAVEYANNE
Taveyanne, 1882 Gryon,
tél. 024 498 19 47
www.taveyanne.ch

REFUGE DE LA TRÉLASSE
Col de la Givrine, 1264 St-Cergue,
tél. 079 401 75 76
www.la-trelasse.ch

REFUGE DE SOLALEX
Solalex, 1882 Gryon,
tél. 024 498 27 09
www.refuge-solalex.ch

RESTAURANT DU LAC LIOSON
1862 Les Mosses, tél. 024 491 11 44
www.lioson.ch

RESTAURANT LES ROCHAT
1428 Provence,
tél. 024 434 11 61
www.restaurantlesrochat.ch

LA VARE
1880 Bex,
tél. 079 291 22 84
www.lavare.ch

ZOUG

ALPWIRTSCHAFT BRUNEGG
Alpwirtschaft Brunegg,
6314 Neuägeri,
tél. 041 750 42 32
www.alpwirtschaft-brunegg.jimdofree.com

LANDGASTHOF SCHÜTZEN
Boden 2,
6314 Unterägeri,
tél. 041 750 77 70
www.landgasthof-schuetzen.com

Bernina Express

Bernina Kräuter Express

Excursion dans l'univers des herbes aromatiques du Valposchiavo

Voyage dans l'univers des herbes aromatiques du val Poschiavo: à bord du train panoramique Bernina Express, vous voyagez depuis Coire jusqu'au val Poschiavo à travers la région riche en panoramas de la ligne des Chemins de fer rhétiques inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. À Le Prese, vous dégustez un déjeuner régional et participez à une visite passionnante des champs d'herbes aromatiques et du site de production de Raselli Erboristeria Biologica.
www.berninaexpress.ch/kraeuter