RANDONNÉES
POUR LES PLANIFICATEURS ET LES EXPLORATEURS

Idées variées de randonnées pour les familles – avec la Poste



LA POSTE

Partenaire principal de:

Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras

Table des matières

Découvrez de nouveaux sentiers!	2
Concours PostCard Creator	3
Sur les chemins avec Andreas Staeger	4
Randonner rend heureux	5

10 idées de randonnée: Découvrir la Suisse avec la Poste	6
Hägendorf (SO): La beauté des Gorges du Diable	8
Remigen (AG): Une moyenne montagne et un vignoble antique	12
Chartreuse d'Ittingen (TG): Moines, chevaliers et viticulteurs	16
Saint-Gall (SG): Ponts et passerelles sur la Sitter	20
Val da Camp (GR): Un joyau bleu au cœur d'une forêt verdoyante	24
Val du Maderan (UR): La beauté sauvage des montagnes uranaises	28
Val Calnègia (TI): Le paysage typique des montagnes du Tessin	32
Vallée de Saas (VS): Un sentier d'altitude avec vue sur les glaciers	36
Diemtigtal (BE): Un grand classique du parc naturel	40
Versoix (VD): Des forêts enchanteresses	44

Conseils et astuces:

Pour des enfants heureux à la montagne	48
«Est-ce que c'est encore loin?»	48
Chasse aux trésors dans la nature	50
Attendre, c'est ennuyeux	51
CarPostal – partenaire de transport de Suisse Rando	52
Que faire en cas de mauvais temps?	53
La magie de la pluie	54
«Alice au pays des merveilles… de la randonnée»	55
Rejoignez le réseau	56

NOS PLUS BELLES RANDONNÉES
POUR DÉCOUVREURS
ET AVENTURIERS



Versoix (VD) 44
Des forêts enchanteresses
3 h 25 min



Diemtigtal (BE) 40
Un grand classique du parc naturel
3 h 55 min



Vallée de Saas (VS) 36
Un sentier d'altitude avec vue sur les glaciers
4 h 10 min



Hägendorf (SO) 8
La beauté des Gorges du Diable
3 h 55 min



Remigen (AG) 12
Une moyenne montagne et un vignoble antique
3 h 30 min



Chartreuse d'Ittingen (TG) 16
Moines, chevaliers et viticulteurs
3 h 55 min



Saint-Gall (SG) 20
Ponts et passerelles sur la Sitter
4 h 20 min



Val Calnègia (TI) 32
Le paysage typique des montagnes du Tessin
2 h 50 min



Val Maderan (UR) 28
La beauté sauvage des montagnes uranaises
3 h 35 min



Val da Camp (GR) 24
Un joyau bleu au cœur d'une forêt verdoyante
1 h 50 min



Découvrez de nouveaux sentiers!

Randonner est le loisir préféré des Suisses – à juste titre. En effet, randonner, c'est la détente à l'état pur et la garantie d'expériences inoubliables: pique-niquer sur les sommets, se rafraîchir les pieds dans un lac de montagne ou construire des barrages dans les ruisseaux avec les enfants. Vous pouvez vivre tous ces moments et bien plus encore en suivant les panneaux indicateurs jaunes dans toute la Suisse.
En qualité de partenaire principal de Suisse Rando, la Poste s'engage en faveur de ce réseau de sentiers unique en son genre. Mais ce n'est pas seulement la couleur jaune qui lie Suisse Rando à la Poste. Les panneaux indicateurs placés sur les sentiers de randonnée appartiennent autant à la Suisse que la Poste. Suisse Rando et la Poste incarnent l'identité, la qualité et la fiabilité suisses au delà des barrières linguistiques, des régions et par delà les générations.
Laissez-vous séduire par la nouveauté! Nous sommes ravis de vous soumettre quelques suggestions. Dans cette brochure, nous avons rassemblé pour vous quelques itinéraires pour faire de merveilleuses excursions.
Bonnes randonnées!



Susanne Ruoff
Directrice générale de la Poste



Werner Luginbühl
Président de Suisse Rando
Conseiller aux États

Envoyer des cartes personnalisées
PostCard Creator

Que ce soit un panorama sommital ou une prise de vue le long du chemin – avec l'application PostCard Creator, vous créez et expédiez à tout moment et de partout vos propres cartes postales réelles.

Le principe est simple

1. Télécharger l'application PostCard Creator depuis l'App Store ou Google Play
2. Prendre une photo ou la sélectionner dans la galerie, l'adapter au cadre voulu – et le recto est prêt
3. Rédiger le message pour le verso et saisir l'adresse du destinataire
4. Envoyer l'ordre – votre carte postale sera rapidement distribuée dans la boîte aux lettres de vos proches





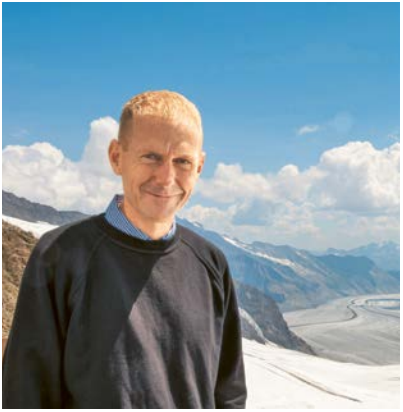
Vous souhaitez l'essayer par vous-même?: Téléchargez l'application et envoyez votre propre carte postale.

Concours

Gagnez avec un peu de chance l'un des cinq bons postshop.ch d'une valeur de 100 francs mis en jeu chaque mois.

Prenez un selfie sur l'un des spots photo définis dans cette brochure et envoyez-nous la photo via PostCard Creator (voir le mode d'emploi ci-dessus) à l'adresse suivante:
Poste CH SA, Communication live, Concours Randonnée, Wankdorfallee 4, 3030 Berne

Les cartes postales envoyées seront évaluées par un jury indépendant et les meilleures seront récompensées. Les gagnants seront informés chaque mois. Valable jusqu'à fin 2018 (dans la limite des stocks disponibles). Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours; seuls les gagnants et les gagnantes seront informés.



Sur les chemins avec Andreas Staeger

Andreas Staeger, auteur de nos propositions de randonnée, vit à Brienz dans l'Oberland bernois, où il travaille comme rédacteur-concepteur, journaliste et conseiller en communication. Pendant son temps libre, il part souvent randonner dans toutes les régions de Suisse. Il est l'auteur de guides de randonnée et publie régulièrement des reportages de randonnée dans divers journaux et périodiques. «Cela me fait toujours plaisir d'enthousiasmer d'autres personnes pour la randonnée», explique-t-il. Ce faisant, il attache une grande importance à présenter des itinéraires qui s'adressent à un large public – donc des randonnées diversifiées, de niveau facile à moyennement difficile, à travers des paysages naturels et ruraux et qui conviennent aux familles. En appliquant ce principe, il a minutieusement sélectionné ces dix randonnées et étudié en détail chacun des itinéraires.

© Sauf indication contraire, les photos relatives aux randonnées (pages 8 à 47) ont été réalisées par Andreas Staeger.

Randonner rend heureux



De plus en plus de jeunes redécouvrent la randonnée dans la nature et en font un sport moderne. Le professionnel de la randonnée Andreas Staeger a compilé en exclusivité dix nouveaux itinéraires de randonnée pour la Poste et les présente dans cette brochure.

La randonnée est une activité très appréciée et populaire en Suisse. Ce sport, qui se pratique seul, en groupe ou en famille, est même devenu l'une des activités de loisirs les plus prisées dans le monde occidental. Les mannequins, stars du cinéma et célébrités Instagram s'affichent de plus en plus souvent sur les réseaux sociaux en train de randonner.
Et cela ne doit rien au hasard: loin de la ville, la randonnée allie à la perfection découverte de la nature, prévention de la santé et activité sportive. Gravir la montagne par monts et par vaux en longeant des ruisseaux et des lacs permet de faire travailler tout le corps. Ce faisant, le corps sécrète des hormones dites «du bonheur» et l'effort physique aide à lutter contre le stress.
Mais assez discuté, allons explorer la nature. En plus de dix nouvelles idées de randonnée, nous vous fournissons des conseils et des astuces pour de formidables excursions.

10 IDÉES DE RANDONNÉE
DÉCOUVRIR LA SUISSE
AVEC LA POSTE





Légende

- Sentier de randonnée
- Sentier de montagne
- Type de randonnée
- Niveau de difficulté
- Durée
- Distance
- Montée
- Descente
- Points d'intérêt
- Monuments historiques
- Coin grillade
- Train
- Car postal
- Bateau
- Téléphérique
- Magasin
- Restaurant
- Hébergement



Hägendorf
La beauté des Gorges du Diable

Là où, d'après la légende, le diable sévissait jadis, un sentier de randonnée bien aménagé traverse aujourd'hui des gorges pittoresques. Cette randonnée circulaire reliant Hägendorf à l'Allerheiligenberg offre plaisir et aventure au bord de l'eau ainsi qu'une vue splendide.

Les points d'intérêt

A) Gorges du Diable sauvages et romantiques: Le Cholersbach jaillit sur des dalles en pierre striées avant de dévaler les parois rocheuses sur plusieurs mètres pour rejoindre les profondeurs. Entre-temps, il s'écoule tranquillement à travers des bassins étendus mais peu profonds.

B) Aires de pique-nique: Une première aire de repos bien aménagée se trouve en bas dès l'entrée des gorges. Il y a d'autres aires de pique-nique équipées de coins grillade plus haut.

C) Belvédère de l'Allerheiligenberg: Depuis le restaurant de montagne du même nom, vous pourrez non seulement admirer Olten dans la vallée, mais aussi les sommets des Alpes.

D) Spritzbrunnen: Cette jolie fontaine située en haut des gorges jaillit par la seule pression naturelle de l'eau.

?

Quel glacier a amené le bloc près de la porte de pierre dans les gorges?

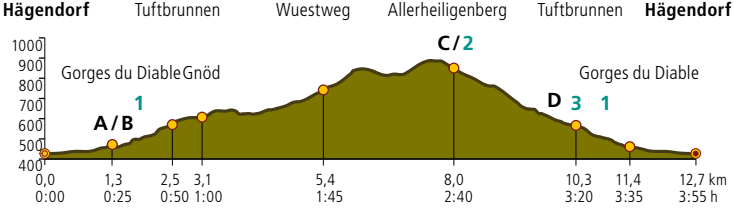
☐ Glacier du Rhône ☐ Glacier de l'Aar ☐ Glacier de la Reuss

Solution: p. 56



Hägendorf	**Début**
Gorges du Diable	0 h 25 min
Tuftbrunnen	0 h 50 min
Gnöd	1 h 00 min
Wuestweg	1 h 45 min
Allerheiligenberg	2 h 40 min
Tuftbrunnen	3 h 20 min
Gorges du Diable	3 h 35 min
Hägendorf	**3 h 55 min**

moyen
3 h 55 min
12,7 km
595 m
595 m



Concours de cartes postales

Prenez un selfie sur l'un des spots photo:
(1) Coin grillade sous l'imposant éperon rocheux
(2) Sur la terrasse du restaurant de montagne Allerheiligenberg
(3) Ou sur l'aire de pique-nique Tuftbrunnen
Vous trouverez toutes les infos sur le concours en page 3.

Impressions







Conseil: Il est tout à fait possible de faire des grillades même par temps de pluie sous le grand éperon rocheux au cœur des gorges.



SOLOTHURNER
WANDERWEGE

© Vereinigung
Pro Weissenstein

Randonner dans le canton de Soleure

Le magnifique domaine de randonnée du canton de Soleure s'étend sur 1300 km de sentiers balisés. La forme particulière du canton conduit les nombreux chemins de randonnée au travers ou au cœur des territoires des cantons avoisinants et jusqu'à la frontière française.

Recommandation dans la région
Le téléphérique permet d'atteindre rapidement, confortablement et en toute sécurité la terrasse du Weissenstein. La vue sur le Mittelland suisse et au delà sur l'imposante chaine des Alpes du Säntis au Mont-Blanc est impressionnante. Le sentier des planètes est une expérience destinée à toute la famille. Avec les nombreux espaces de pause agrémentés de foyers aménagés, les enfants ne sont pas en reste. Sinon pourquoi ne pas choisir un trekking de deux heures avec des alpagas?

Le saviez-vous?
L'association des chemins de randonnée de Soleure s'occupe des chemins de randonnée dans le canton de Soleure. Au printemps, les volontaires s'éparpillent, armés de pots de peinture, de pinceaux et d'outils, pour entretenir les sentiers. La cotisation annuelle pour une famille s'élève à 50 francs.



Remigen

Une moyenne montagne et un vignoble antique

Des forêts à perte de vue, de vastes prairies et des villages pittoresques: non loin de la dynamique vallée de l'Aar, l'Argovie comporte des régions très rurales. La randonnée reliant Wil (AG) à Remigen en passant par la montagne du Laubberg traverse l'une des plus anciennes régions viticoles de Suisse.

Les points d'intérêt

A) Laubberg: Bien que situé à seulement 650 m, le «sommet» offre une vue superbe, donnant l'impression d'être en montagne. Vous trouverez une aire de repos disposant d'un coin grillade à 200 m au sud de la chapelle.

B) Bürerhorn: Dans la grande clairière dégagée, un bunker d'observation d'artillerie a été érigé au cours de la Seconde Guerre mondiale. Aujourd'hui, il fait partie d'un musée forteresse.

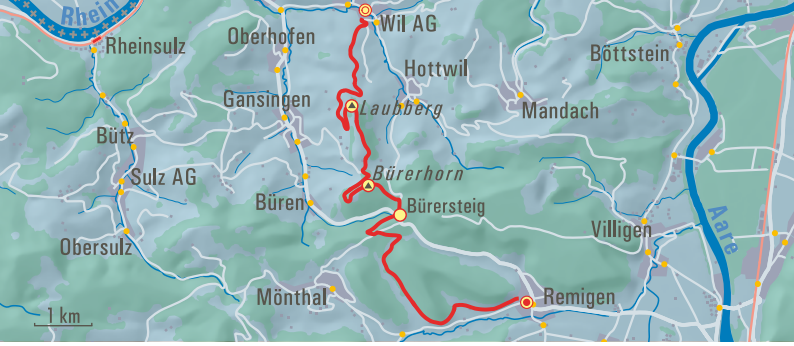
C) Musée de la vigne de Remigen: Le village bénéficie de conditions climatiques semblables à celles de la Bourgogne. Il y a 2000 ans déjà, les Romains y cultivaient des vignes pour les besoins des légionnaires. Il y a quelques années, une petite vigne antique a été plantée dans le vignoble «Horn». Les pieds de vigne y poussent le long de pieux en bois, comme dans l'Antiquité.

?

Quel cépage n'est pas produit à Remigen?

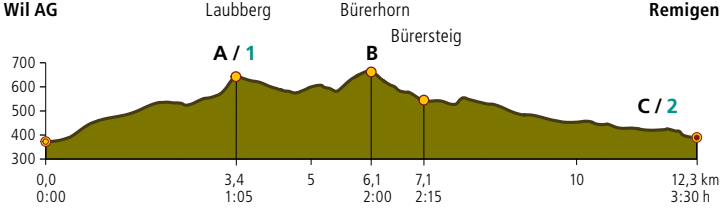
☐ Meyer-Aargau ☐ Müller-Thurgau ☐ Pinot noir

Solution: p. 56



Wil AG	**Début**	
Laubberg	1 h 05 min	
Bürerhorn	2 h 00 min	
Bürersteig	2 h 15 min	
Remigen	**3 h 30 min**	

moyen
3 h 30 min
12,3 km
440 m
420 m



Concours de cartes postales

Prenez un selfie sur l'un des spots photo:
(1) Près de la chapelle sur le Laubberg
(2) Au musée de la vigne à Remigen
Vous trouverez toutes les infos sur le concours en page 3.

Impressions







Conseils: Sur le sentier des légionnaires à Vindonissa près de Brugg, découvrez comment les légionnaires romains vivaient il y a 2000 ans.



AARGAUER WANDERWEGE

© Aargauer Wanderwege

Randonner dans le canton d'Argovie

Des chemins de randonnée à travers les vignes aux randonnées à thème en passant par les nombreux châteaux et forteresses: sur un réseau de sentiers pédestres de 1650 kilomètres, venez découvrir les perles de la nature et les magnifiques paysages du canton d'Argovie, ainsi que son patrimoine culturel et historique.

Recommandation dans la région

Dans l'écrin vert délimité par Aarau, Brugg et Laufenburg, le parc du Jura argovien offre de nombreux trésors à découvrir. Les enfants apprécient particulièrement les trois chemins de Perimuk. Sur chaque circuit, il y a des énigmes à résoudre et sur deux des chemins, une récompense les attend à l'arrivée. Ou bien, au détour d'un circuit pédestre accueillant pour les familles, on peut découvrir le Staffeleggtal et profiter d'un pique-nique préalablement commandé composé de produits régionaux.

Le saviez-vous?

Les près de 86 volontaires de l'association des chemins de randonnée d'Argovie ne s'occupent pas uniquement de l'entretien du réseau de sentiers, ils proposent également un programme de randonnées très varié. Les randonneurs doivent pouvoir trouver un parcours parfaitement balisé et l'utiliser sans aide. La cotisation pour une famille s'élève à 30 francs.



Chartreuse d'Ittingen – Stammheim

Moines, chevaliers et viticulteurs

Un ancien monastère, d'imposantes ruines de château et de superbes vignobles jalonnent cette randonnée facile, agréable pratiquement en toute saison qui relie la Chartreuse d'Ittingen à Stammheim dans le Weinland zurichois. Après une brève montée au début, l'itinéraire est majoritairement plat.

Les points d'intérêt

A) Chartreuse d'Ittingen: Pendant près de sept siècles, les moines de l'Ordre des Chartreux ont vécu et travaillé ici. Le monastère a fermé en 1848. Aujourd'hui, ce vaste édifice abrite un centre de séminaires doté d'un restaurant et le musée d'art de Thurgovie.

B) Ruines du château d'Helfenberg: Ce site médiéval pittoresque se prête parfaitement à une pause, tout en profitant d'une superbe vue et d'un grand coin grillade, avec un panorama sur les sommets du Tödi jusqu'aux Hautes-Alpes bernoises.

C) Lac de Nussbaum: Par temps chaud, les randonneurs peuvent se rafraîchir dans différentes zones de baignade publiques.

D) Oberstammheim: Ce village viticole se caractérise par ses nombreuses maisons à colombages bien conservées.

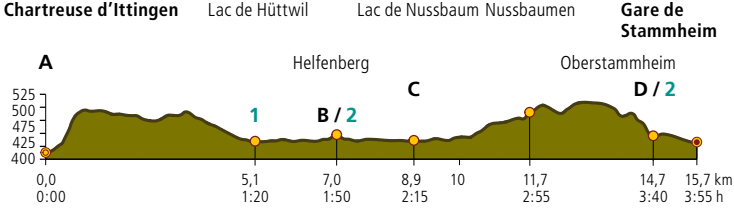
? À quel prix (CHF) le canton de Thurgovie a-t-il acheté le château d'Helfenberg en 1978? ☐ 1.– ☐ 100 000.– ☐ 800 000.–

Solution: p. 56



Chartreuse d'Ittingen	**Début**
Lac de Hüttwil	1 h 20 min
Helfenberg	1 h 50 min
Lac de Nussbaum	2 h 15 min
Nussbaumen	2 h 55 min
Oberstammheim	3 h 40 min
Gare de Stammheim	**3 h 55 min**

moyen
3 h 55 min
15,7 km
225 m
205 m



Concours de cartes postales

Prenez un selfie sur l'un des spots photo:
(1) Sur la passerelle en bois du lac de Hüttwil
(2) Près des ruines du château d'Helfenberg
(3) Dans la rue principale d'Oberstammheim
Vous trouverez toutes les infos sur le concours en page 3.

Impressions







Conseil: La boutique du monastère propose pain, fromage, charcuterie, fruits et autres produits pour faire un délicieux pique-nique.



THURGAUER WANDERWEGE

© Thurgau Tourismus

Randonner dans le canton de Thurgovie

Le Tannzapfenland vallonné, les rives du lac avec leurs villages de pêcheurs et à la belle saison, les vergers de Haute-Thurgovie: ce canton est un lieu idéal de randonnée pour tous les âges. Près de 1000 kilomètres relient les différents paysages, avec leurs maisons à colombages et leurs imposantes forteresses.

Recommandation dans la région
Plaisir assuré pour tous les membres de la famille pendant la randonnée le long du chemin des fables de Thurgovie, au-dessus de la rive occidentale du lac de Constance. Ce sentier d'altitude de 11 kilomètres aux multiples points de vue reliant Steckborn, Oberfruthwilen et Ermatingen est la parfaite combinaison du plaisir d'une nature à l'état pur avec un univers de contes fabuleux. Dix-huit stations vous plongent dans le monde des fables. Ceux qui ont chaud pourront plonger dans les eaux fraîches d'une des deux plages de baignade de Steckborn ou d'Ermatingen. Toutes deux disposent d'une pataugeoire pour les enfants.

Le saviez-vous?
Quelque 750 panneaux indicateurs et de nombreuses flèches de direction, ainsi que des marquages jaunes montrent le bon chemin aux randonneurs: plus de 70 responsables des sentiers au sein de l'association des chemins de randonnée de Thurgovie y veillent. Une cotisation annuelle de 45 francs vous en ouvre les portes!



Saint-Gall

Ponts et passerelles sur la Sitter

La randonnée le long de la Sitter reliant Saint-Gall-Haggen à Wittenbach offre des contrastes captivants et une incroyable diversité de passages fluviaux à découvrir sur le chemin des ponts de Saint-Gall. Puis elle suit le cours de la rivière et traverse un paysage naturel enchanteur.

Les points d'intérêt

A) Pont Haggensteg: Culminant à 100 mètres au-dessus du sol, ce pont en treillis en fer est la plus haute passerelle d'Europe.

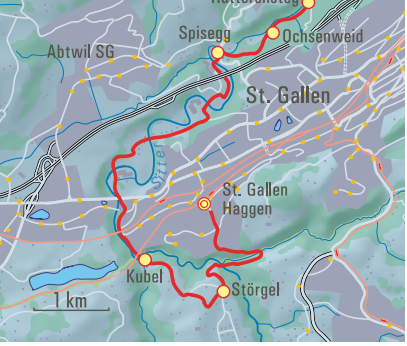
B) Pont en bois Kubel: En raison des nombreuses inscriptions présentes sur ses poutres, ce pont couvert sur la Urnäsch est également surnommé «le pont parlant».

C) Pont Ganggelibrogg: Avec ses jolis éléments en fonte, ce pont suspendu érigé en 1882 qui n'a subi presqu'aucune modification depuis est un trésor historique.

D) Aires de pique-nique Ochsenweid et Erlenholz: Le coin grillade maçonné est l'endroit idéal pour prendre une pause près de l'eau, faire un barbecue et jouer.

? De quel matériau est composée la poutrelle entre les deux piliers principaux du viaduc ferroviaire sur la Sitter? ☐ Béton ☐ Bois ☐ Acier

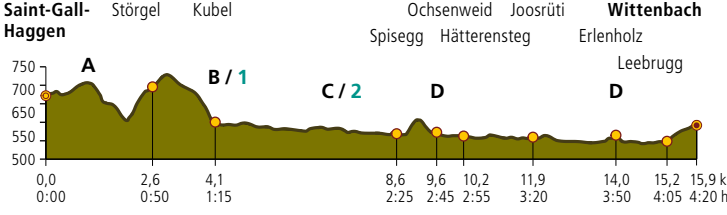
Solution: p. 56





Saint-Gall-Haggen	**Début**
Störgel	0 h 50 min
Kubel	1 h 15 min
Spisegg	2 h 25 min
Ochsenweid	2 h 45 min
Hätterensteg	2 h 55 min
Joosrüti	3 h 20 min
Erlenholz	3 h 50 min
Leebrugg	4 h 05 min
Wittenbach	**4 h 20 min**

moyen
4 h 20 min
15,9 km
415 m
495 m



Concours de cartes postales

Prenez un selfie sur l'un des spots photo:
(1) Pont en bois + viaduc de Kubel
(2) Rechensteg / Ganggelibrogg
Vous trouverez toutes les infos sur le concours en page 3.

Impressions



© Viktor Styger





Conseil: En plein été, de nombreuses zones de baignade idylliques au bord de la Sitter invitent à se rafraîchir.



© St. Galler Wanderwege

Randonner dans le canton de Saint-Gall

Le canton de Saint-Gall est parcouru de 4400 kilomètres de chemins de randonnée simple, randonnée de montagne et randonnée alpine. Ceci représente la traversée des États-Unis. Le point le plus bas du réseau de sentiers pédestres se trouve à 395 mètres sur la rive du lac de Constance et le point le plus haut accessible sur les sentiers alpins se trouve à 2844 mètres. C'est le Pizol, au sud-oust de Bad Ragaz.

Recommandation dans la région
Thurwis près de Wildhaus offre des parcours diversifiés adaptés aux familles jalonnés de magnifiques panoramas. Pique-niquer, construire des barrages, tenter un plongeon dans l'eau glacée: au pied du Säntis, le temps passe vite. Thurwis est accessible à partir de Wildhaus par la télécabine de Gamplüt. Celle-ci fonctionne à la demande et conduit les randonneurs à l'auberge de montagne où commence le chemin de la Thur. Les personnes avides de sensations fortes peuvent redescendre dans la vallée à partir de l'auberge de montagne en trottinette ou en monsterbike.

Le saviez-vous?
L'association des chemins de randonnée de Saint-Gall est responsable du balisage des sentiers dans le canton. Quelque 100 kilos de peinture sont utilisés tous les ans pour rafraîchir les innombrables balises de couleur. Vous pouvez soutenir l'association avec une cotisation annuelle de 20 francs.



Val da Camp

Un joyau bleu au cœur d'une forêt verdoyante

L'un des plus beaux lacs de montagne des Alpes se trouve dans le Val da Camp. Une randonnée de montagne facile et diversifiée au départ de l'Alp Camp conduit au lac de Saoseo. L'itinéraire passe également par un deuxième joyau, le lac de montagne de Val Viola.

Les points d'intérêt

A) Lac de Saoseo: La perle de la vallée est réputée comme l'un des plus beaux lacs de montagne de toute la région alpine. De loin, l'eau est de couleur bleu cobalt, mais lorsque l'on se trouve sur la rive, elle se révèle tellement claire que l'on peut voir presque chaque caillou au fond du lac.

B) Lac de Val Viola: Un autre bijou. Par delà la surface bleu turquoise de l'eau, vous pourrez admirer la vallée jusqu'au flanc sud couvert de glace du Piz Palü. La grande prairie peu escarpée à l'ouest du lac constitue un endroit idéal pour faire une pause. La zone d'embouchure du torrent est également un excellent site pour jouer, faire des barrages dans l'eau et barboter.

?

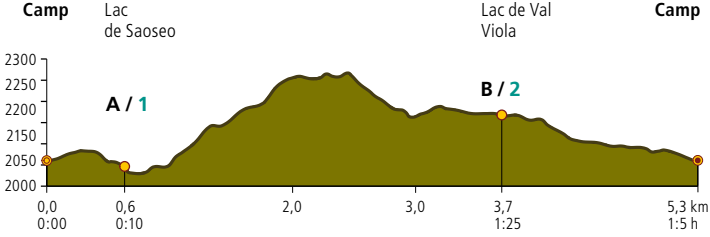
Quel condiment contiennent les couronnes de pain du restaurant Alpe Campo? ☐ Curry ☐ Anis ☐ Romarin

Solution: p. 56



Camp	**Début**	
Lac de Saoseo	0 h 10 min	
Lac de Val Viola	1 h 25 min	
Camp	**1 h 50 min**	

moyen
1 h 50 min
5,3 km
325 m
325 m



Concours de cartes postales

Prenez un selfie sur l'un des spots photo:
(1) Sur la rive du lac de Saoseo
(2) Au bord du lac de Val Viola
Vous trouverez toutes les infos sur le concours en page 3.

Impressions







Conseil: L'itinéraire se combine bien avec une descente de Camp vers La Rösa via Salva Daint et Lagüzzo (2 h de randonnée supplémentaires).



BAW
Bündner Wanderwege
Sentieri Grigioni
Sendas Grischunas

© Hans Lozza

Randonner dans le canton des Grisons

150 vallées, 1000 sommets et 615 lacs: voilà un bon point de départ pour un réseau attrayant de sentiers pédestres. Sa situation alpestre et son orientation vers le nord et vers le sud ont permis à la région des Grisons de développer au cours des siècles une culture diversifiée qui saura enrichir les plus belles randonnées.

Recommandation dans la région

Le Parc National Suisse fondé en 1914 est le plus ancien et le plus connu de son genre. Les enfants aiment visiter les parcs. Au centre du parc national, à Zernez, ils peuvent découvrir la faune et la flore de manière ludique. Les sentiers de découverte, le sentier thématique de l'ours (Bärenerlebnisweg) et le chemin des enfants Champlönch les enchanteront. Les excursions pédagogiques «Natur(g)WUNDER» sont particulièrement passionnantes pour les familles avec des enfants à partir de sept ans.

Le saviez-vous?

Depuis 1956, l'association des chemins de randonnée des Grisons, riche de 1600 membres, s'engage pour assurer la sécurité des randonneurs dans les Grisons en leur proposant des sentiers balisés de manière uniforme, attrayants et bien entretenus. La cotisation annuelle pour une famille s'élève à 85 francs. Vous soutenez ainsi notre engagement et profitez de différents avantages.



Val Maderan

La beauté sauvage des montagnes uranaises

Une randonnée circulaire dans le Val Maderan offre tout ce qu'attendent les amoureux de la montagne: une montée abrupte suivie d'une merveilleuse randonnée d'altitude. Après une halte à la Windgällenhütte et une montée plus douce, vous pourrez vous offrir une baignade rafraîchissante dans le lac de Golzern au cadre pittoresque.

Les points d'intérêt

A) Sentier d'altitude Oberchäseren-Windgällenhütte: La vue sur le fond de la vallée au loin est grandiose. Les parois abruptes et les sommets très découpés entourant le Val Maderan contrastent magnifiquement avec le lac de Golzern brillant en arrière-plan.

B) Windgällenhütte: Sa terrasse panoramique est le point de rencontre des randonneurs, des alpinistes, des spéléologues et des amoureux de la nature. On y sert des produits d'alpage. Des chambres simples à plusieurs lits accueillent les hôtes.

C) Lac de Golzern: Ce lac de montagne idyllique reste visible tout au long de la descente. Les vastes prairies bordant le lac se prêtent parfaitement à une pause prolongée.

?

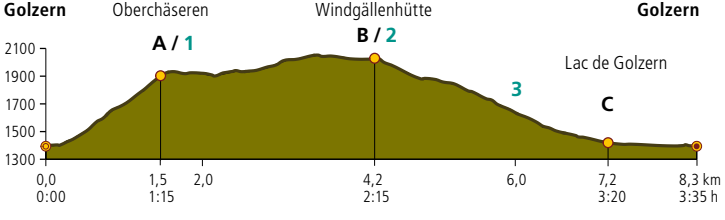
À qui appartient la Windgällenhütte? ☐ Au canton d'Uri ☐ Au CAS ☐ Au Club Alpin Académique de Zurich

Solution: p. 56



Golzern	**Début**	
Oberchäseren	1 h 15 min	
Windgällenhütte	2 h 15 min	
Lac de Golzern	3 h 20 min	
Golzern	**3 h 35 min**	

moyen
3 h 35 min
8,3 km
790 m
790 m



Concours de cartes postales

Prenez un selfie sur l'un des spots photo:
(1) À côté du panneau indicateur Oberchäseren
(2) À proximité de la Windgällenhütte
(3) Dans la descente vers le lac de Golzern
Vous trouverez toutes les infos sur le concours en page 3.

Impressions







Conseil: Emportez vos maillots de bain! L'été, nous vous recommandons une baignade dans lac de Golzern.



URNER WANDERWEGE

© Marino Betschart

Randonner dans le canton d'Uri

Le canton d'Uri est traversé de 1474 kilomètres de chemins de randonnée. Le réseau uranais de sentiers pédestres permet d'atteindre des sites touristiques, des paysages impressionnants, des auberges et des gîtes de montagne par des sentiers de promenade, de randonnée de montagne et de randonnée alpine.

Recommandation dans la région

Le domaine de randonnée d'Arni offre tout ce qu'un marcheur peut souhaiter: une balade tranquille autour du lac d'Arni, un circuit alpin d'une journée, l'ascension du Sunniggrätli ou une randonnée dans la vallée du Leitschach. Différents lieux aménagés pour les grillades avec des tables et des bancs permettent de profiter confortablement du lac d'Arni et, avec un peu de chance, d'observer des marmottes, des chamois ou des aigles.

Le saviez-vous?

L'association des chemins de randonnée d'Uri coordonne l'entretien et le balisage des sentiers en étroite collaboration avec l'office cantonal des chemins de randonnée, les communes et les corporations. L'association propose de nombreux services à ses membres. L'application mobile «Uri outdoor» est particulièrement populaire.



Val Calnègia

Le paysage typique des montagnes du Tessin

Le paysage de montagne grandiose et pratiquement intact du Val Calnègia offre quelques curiosités à découvrir, dont un ruisseau enfoui et des maisons dissimulées. Du village alpin de Calnègia, on revient au point de départ à Foroglio par le même sentier.

Les points d'intérêt

A) Pont de pierre en arc de Puntid: Un magnifique et gracieux petit pont de pierre en arc enjambe le torrent Calnègia au-dessus de la cascade.

B) Ruisseau enfoui: Dans la région de Gerra, entre Puntid et l'alpe Calnègia, une couche de gravier remplit le lit du ruisseau sur plusieurs centaines de mètres. C'est pourquoi le torrent disparaît temporairement dans le sous-sol.

C) Maisons invisibles: De nombreux blocs de roche énormes sont disséminés sur le fond de la vallée. Jadis, certains abritaient des caves à fromage, des étables et même des habitations. En y regardant de près, vous pourrez aujourd'hui encore découvrir quelques-uns de ces «splüi» (constructions rupestres).

?

Qu'est-ce qui manque dans l'auberge La Froda à Foroglio?

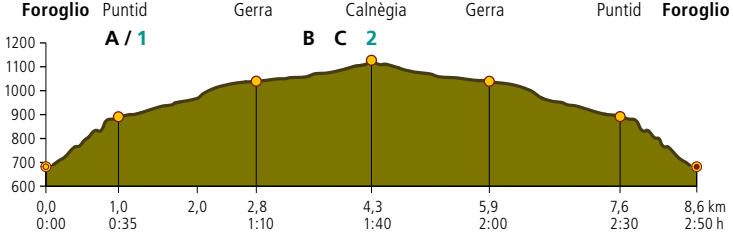
☐ Livres ☐ Chaises ☐ Électricité

Solution: p. 56



Foroglio	Début
Puntid	0 h 35 min
Gerra	1h 10 min
Calnègia	1 h 40 min
Gerra	2 h 00 min
Puntid	2 h 30 min
Foroglio	**2 h 50 min**

moyen
2 h 50 min
8,6 km
500 m
500 m



Concours de cartes postales

Prenez un selfie sur l'un des spots photo:
(1) Près du pont de pierre en arc de Puntid
(2) Près de l'alpe Calnègia
Vous trouverez toutes les infos sur le concours en page 3.

Impressions







Conseil: Un chemin étroit conduit directement de Foroglio au pied de la cascade. N'oubliez pas l'imperméable!



TicinoSentieri

© Ticino Sentieri

Randonner dans le canton du Tessin

Des sommets enneigés aux glaciers, le long des lacs de montagne, au travers des forêts de châtaigniers, de hêtres et de mélèzes, sous les palmiers de la Piazza Grande: le réseau de sentiers pédestres du Tessin est aussi coloré qu'un bouquet de fleurs. Bien entretenu et parfaitement balisé, il s'étend sur 4000 kilomètres.

Recommandation dans la région

Un téléphérique monte de San Carlo dans le Val Bavona à Robiei. La vue sur le glacier du Basodino et sur les sommets est époustouflante. Les enfants apprécieront le sentier pédagogique du barrage de Robiei. Le parcours dans le tunnel à l'intérieur du barrage (une trentaine de minutes) est unique en son genre au Tessin. À savoir: on accède au parcours contre remise d'une pièce d'identité à l'hôtel Robiei.

Le saviez-vous?

«TicinoSentieri» fête ses 25 ans en 2018. De mars à octobre, l'association organise des excursions guidées encadrées par des moniteurs pour adultes esa, dont certaines sont adaptées pour les familles avec enfants.



Vallée de Saas

Un sentier d'altitude avec vue sur les glaciers

Un magnifique sentier d'altitude est aménagé sur le versant ensoleillé de la vallée de la Viège. Vous y accéderez depuis Saas-Almagell, le village le plus reculé de la vallée de Saas, et le suivrez jusqu'à Kreuzboden, au-dessus de Saas-Grund. En chemin, vous admirerez de fantastiques vues sur la chaîne des sommets de plus de 4000 mètres entourant Saas-Fee.

Les points d'intérêt

A) Sentier découverte de l'Almagellerhorn: La montée spectaculaire dans la vallée d'Almagell débute à Furggstalden. Les passages exposés sont sécurisés par des marches en métal, des câbles et trois ponts suspendus. Si vous n'avez pas le pied sûr ou si des enfants de moins de dix ans participent à la randonnée, choisissez la variante passant par Spissgraben.

B) Kreuzboden: Petits et grands trouveront leur bonheur au parc d'attractions familial situé près des télécabines. Vous y trouverez un circuit de karting (sans moteur) ainsi qu'une aire de jeux dotée d'un grand toboggan et d'une pataugeoire; les petits enfants pourront faire du poney tandis que les plus grands s'amuseront en radeau sur le petit lac. Les adultes pourront profiter du sentier de bien-être et de plaisir avec hamacs et chaises longues.

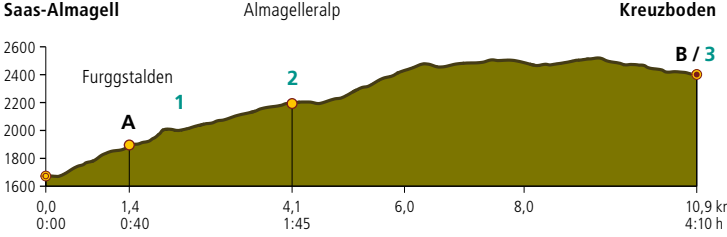
? L'un des deux vitraux de la chapelle de Furggstalden comporte un animal. Lequel? ☐ Mouton ☐ Loup ☐ Pigeon

Solution: p. 56



Saas-Almagell	**Début**
Furggstalden	0 h 40 min
Almagelleralp	1 h 45 min
Kreuzboden	**4 h 10 min**

élevé
4 h 10 min
10,9 km
1115 m
390 m



Concours de cartes postales

Prenez un selfie sur l'un des spots photo:
(1) Sur l'un des trois ponts suspendus
(2) Devant l'hôtel Almagelleralp
(3) Près du petit lac au Kreuzboden
Vous trouverez toutes les infos sur le concours en page 3.

Impressions







Conseil: L'Almagelleralp est un hôtel confortable et convivial pour les familles entouré d'un paisible paysage de montagne.



© Valrando

Randonner dans le canton du Valais

Quoi de plus beau qu'une randonnée au milieu des quatre mille valaisans. Les 8500 kilomètres de sentiers du Valais vous mènent vers des lieux d'un romantisme sauvage et vous font découvrir la nature à l'état pur. En chemin, savourez une pause gastronomique dans une auberge de montagne et profitez de l'environnement exceptionnel.

Recommandation dans la région

Les nombreux bisses du Valais sont des canaux d'irrigation devenus des atouts touristiques attirant les randonneurs. Nombre de ces célèbres canaux existent déjà depuis des siècles. À partir de Grächen, il est possible de randonner le long des bisses et de visiter un village indien avec ses tipis sur le Hannigalp. Le grand canal de Lens près de Crans-Montana aussi est magnifique et particulièrement apprécié en été pour ses activités familiales.

Le saviez-vous?

Il n'est pas toujours facile d'inciter les enfants à partir en randonnée. Valrando associe randonnées et découvertes. Vous trouverez sous «propositions de randonnée pour les écoles» sur le site valrando.ch près de 100 excursions à pied ou en vélo pour différentes classes d'âge. Une dernière chose: la cotisation à Valrando est la même pour les familles et pour les membres individuels.



Diemtigtal

Un grand classique du parc naturel

Le sentier du parc naturel du Diemtigtal est une agréable randonnée à la portée de tous. Le sentier classique part de la Grimmialp et descend dans la vallée pour rejoindre Oey sur des chemins faciles en pente douce. Les nombreux arrêts de CarPostal le long du parcours permettent d'adapter individuellement la randonnée.

Les points d'intérêt

A) Anciennes légendes: Différentes étapes sur les légendes du Diemtigtal sont l'occasion de découvrir l'inquiétant chien noir qui apparaît à chaque changement de saison et d'autres créatures étranges.

B) Terrain de jeux aquatiques «Gwunderwasser»: Ici, les enfants et les adultes peuvent jouer, barboter et faire des expériences à volonté. Divers équipements de jeu sont disponibles pour construire digues et déviations d'eau. Une aire de repos avec des chaises longues en bois invite à la détente.

C) Sentier des maisons du Diemtigtal: Le Diemtigtal se distingue par ses nombreuses maisons en bois magnifiquement conçues et richement décorées. Une partie de la randonnée passe par le sentier des maisons du Diemtigtal qui conduit à ces remarquables témoins de l'art ancien de la charpenterie.

?

Par combien de ponts passe le chemin de la vallée?

☐ Six ☐ Huit ☐ Onze

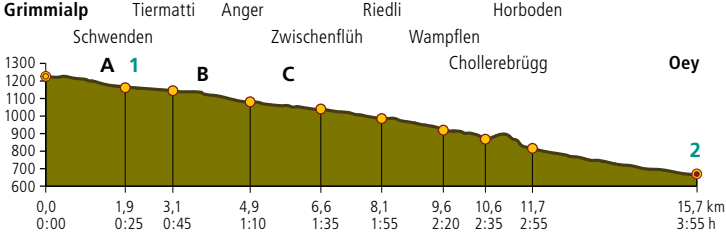
Solution: p. 56





Grimmialp	Début
Schwenden	0 h 25 min
Tiermatti	0 h 45 min
Anger	1 h 10 min
Zwischenflüh	1 h 35 min
Riedli	1 h 55 min
Wampflen	2 h 20 min
Chollerebrügg	2 h 35 min
Horboden	2 h 55 min
Oey	**3 h 55 min**

moyen
3 h 55 min
15,7 km
145 m
700 m



Concours de cartes postales

Prenez un selfie sur l'un des spots photo:
(1) Sur le pont dans le Geissboden
(2) Sur le pont à Oey
Vous trouverez toutes les infos sur le concours en page 3.

Impressions







Conseil: Long de 3,3 km, le circuit de randonnée Grimmimutz sur la Grimmialp offre de nombreuses aires de jeux.



© Berne Rando

Randonner dans le canton de Berne

Le canton de Berne s'enorgueillit de posséder le plus large réseau de sentiers pédestres de Suisse. Il compte 10 000 kilomètres, ce qui représente la distance entre Berne et Tokyo. Avec les lointains sommets jurassiens, les douces collines du Mittelland et les sommets célèbres de l'Oberland, la région de Berne attire par sa diversité.

Recommandation dans la région

Le sentier cinq étoiles qui traverse la vallée conduit de Oey à Schwenden en passant par le parc naturel du Diemtigtal. En chemin, des panneaux vous fournissent des informations passionnantes sur les légendes et l'histoire de la vallée. Les enfants aiment particulièrement le terrain de jeux et l'abri en rondins de bois aménagé pour barbecue «Anger». Une cabane couverte, des bancs, des toilettes, des places de parking en quantité suffisante et un arrêt de cars postaux à proximité immédiate permettent de combler toutes les attentes.

Le saviez-vous?

Le balisage des 10 000 kilomètres de sentiers est le fait de 88 volontaires de l'association Berne Rando. La cotisation annuelle pour une famille s'élève à 70 francs et comprend l'accès à wanderplaner.ch, des remises sur les billets de chemin de fer de montagne et l'abonnement à la revue «Wandern» (Randonner).



Versoix
Des forêts enchanteresses

Sur son bref parcours de la France au lac de Genève, la petite rivière de la Versoix traverse des forêts alluviales paradisiaques. Tantôt près, tantôt à bonne distance du cours d'eau, vous suivrez le courant sur le sentier de la rive allant de Chavannes-de-Bogis jusqu'à l'embouchure près de la petite ville de Versoix.

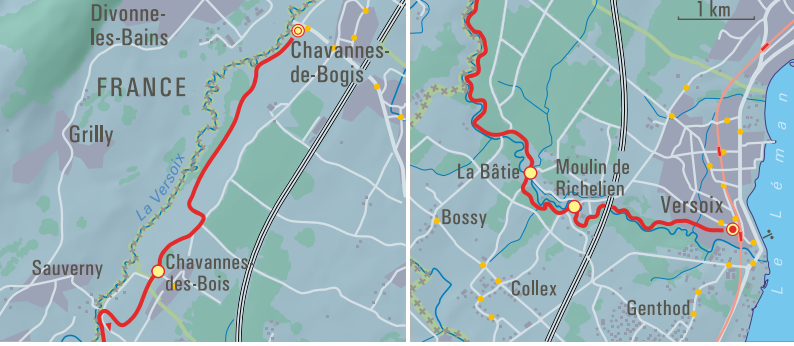
Les points d'intérêt

A) La Versoix: Malgré sa modeste longueur de 27 kilomètres, cette petite rivière a un débit abondant même en plein été. Telle un torrent, elle poursuit son chemin avec une puissance bouillonnante et à une vitesse impressionnante entre les arbres de la forêt alluviale.

B) Réserve naturelle de Combes Chapuis: De superbes forêts de chênes, des prairies et des marais le long de la rivière constituent un paysage enchanteur où les animaux, comme la grenouille agile, le loriot d'Europe, le chevreuil et le sanglier, se retrouvent. Différents sentiers sillonnent cette zone protégée. Certains d'entre eux longent directement la rivière.

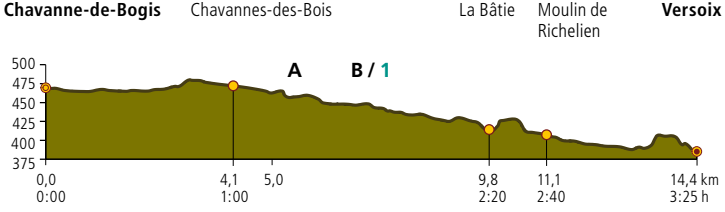
? Quels animaux ne trouve-t-on pas dans la réserve naturelle de Combes Chapuis? ☐ Canards ☐ Chamois ☐ Castors

Solution: p. 56



Chavanne-de-Bogis	**Début**	
Chavannes-des-Bois	1 h 00 min	
La Bâtie	2 h 20 min	
Moulin de Richelien	2 h 40 min	
Versoix	**3 h 25 min**	

moyen
3 h 25 min
14,4 km
80 m
165 m



Concours de cartes postales

Prenez un selfie sur l'un des spots photo:
(1) Réserve naturelle de Combes Chapuis
Vous trouverez toutes les infos sur le concours en page 3.

Impressions







Conseil: La Ferme Courtois à Chavannes-des-Bois produit 14 variétés de pommes qu'elle vend dans le magasin de la ferme.



© Bernard Matthey-Doret

Randonner dans le canton de Vaud

Avec 3736 kilomètres de sentiers pédestres officiels, le canton de Vaud compte parmi les plus grands réseaux de randonnée de Suisse. Comme le canton de Berne, il a aussi la chance de s'étendre sur les trois régions naturelles de notre pays, le Jura, le Mittelland et les Alpes. Ses sentiers sont donc très variés et vous permettent de randonner sur toutes les catégories de chemins.

Recommandation dans la région

Découvrez le Trou à l'Ours en partant de Pont de Nant en direction de Nant puis en revenant par le Trou à l'Ours et Cinglo. C'est une randonnée de deux heures et demie à trois heures adaptée aux enfants ayant le pied sûr. Un vrai régal au pied du Muveran dans une nature sauvage. À côté de l'auberge se trouve le jardin botanique «La Thomasia». Sur un hectare poussent quelque 3000 plantes d'ici ou d'ailleurs. Laissez-vous tenter par les chasses au trésor que propose l'Office du Tourisme de Villars. Ou pas trop loin dans les Alpes vaudoises, le Parc des Diables (accrobranche) accueille les équilibristes sur trois parcours leur permettant de se défouler en toute sécurité.

Le saviez-vous?

Le balisage que vous suivez est le fait des 85 bénévoles et responsables de région vaudois qui chaque année consacrent plus de 4000 heures de leur temps à l'entretien des chemins. La seule chose qu'ils ne peuvent pas vous garantir, c'est la météo. Partagez leur passion sur les sentiers en toute sécurité.



CONSEILS ET ASTUCES POUR DES ENFANTS HEUREUX À LA MONTAGNE

«Est-ce que c'est encore loin?»

«Maman, papa, est-ce que c'est encore loin?» Quand les enfants n'ont plus envie de continuer, les choses se compliquent pour les parents. Tôt ou tard, les enfants se fatiguent même si les randonnées sont distrayantes. Voici dix conseils pour que le moral ne flanche pas en route et que tout le monde partage le même plaisir.



Pauses
Réservez jusqu'à 50% du temps de randonnée aux pauses. Elles sont l'occasion de jouer et de découvrir la nature.

Créez des temps forts
Sélectionnez des itinéraires qui réservent des surprises. Par exemple une chute d'eau, des animaux sauvages ou le parcours d'un tronçon en bateau, en train à vapeur ou en chemin de fer de montagne.

Pique-nique
Les petites collations sont appréciées, procurent de l'énergie et créent une incitation sous forme de récompense.

Chasse aux trésors dans la nature
Cette forme de chasse aux trésors suscite l'intérêt et stimule l'attention. À la page suivante, vous trouverez un exemple de chasse aux trésors dans la nature pour vous inspirer.



Guide de la nature
Livre à la main, identifiez les espèces de plantes qui bordent le sentier. Un guide de la nature est un excellent compagnon et familiarise les enfants avec la faune et la flore de manière ludique.



Meilleurs amis
Si le ou la meilleur(e) ami(e) participe à la randonnée, le temps passe très vite et le fait de devoir marcher devient un détail secondaire.

Chanter
Chanter une comptine ou une chanson de marche fait souvent des miracles. Demandez à vos enfants quelles chansons ils ont apprises à l'école.



Louveteaux
Vos enfants s'amuseront énormément à jouer les guides. Ces louveteaux trouveront alors des forces insoupçonnées.

Jumelles
Avec des jumelles, on peut merveilleusement observer la montagne, la forêt et les animaux.

Chasse aux trésors dans la nature

Préparez une liste d'éléments en lien avec la nature et se trouvant sur votre parcours de randonnée.

- ☐ Papillon
- ☐ Gentiane
- ☐ Marmotte
- ☐ Fourmis
- ☐ Rosier des Alpes
- ☐ Rapace
- ☐ Vache
- ☐ Chevreuil
- ☐ Coccinelles
- ☐ Traces d'animaux





Attendre, c'est ennuyeux

Pour les enfants, attendre le car postal, le train, le bateau ou le repas est généralement ennuyeux, car ils sont immobiles et doivent réprimer leur besoin de bouger naturel. Les conseils de jeu suivants aident à tromper l'ennui très facilement.

Je vois ce que tu ne vois pas
Une personne commence et retient quelque chose qui se trouve dans le champ de vision des autres joueurs. Les autres tentent, en posant des questions de type oui/non, de deviner de quoi il s'agit. Celui qui trouve la solution choisit à son tour un nouvel objet.

Je fais mon sac
Le premier joueur commence par «Je fais mon sac …» et définit le premier objet. Le joueur suivant de la ronde répète la phrase avec l'objet du premier joueur et ajoute un nouvel objet. Celui qui parvient à répéter le plus d'objets gagne la partie.

Deviner des chansons
Les jeux de chansons se prêtent bien aux longs temps d'attente. Dans ce jeu, les joueurs fredonnent ou sifflent une mélodie et les autres doivent deviner le titre de la chanson. Le premier qui trouve le titre de la chanson en fredonne une à son tour.

Continuer une histoire
Une personne commence par exemple avec la phrase: «Un braqueur de banque reprend connaissance dans une église et ne se rappelle plus de rien.» Tour à tour, les autres joueurs doivent poursuivre l'histoire en ajoutant une phrase.

CarPostal – partenaire de transport de Suisse Rando

Le réseau CarPostal couvre 12 600 kilomètres, la distance comprise entre le point le plus septentrional d'Europe et le point le plus méridional d'Afrique. Si l'on mettait bout à bout les 65 000 kilomètres de sentiers de randonnée suisses, on pourrait faire une fois et demie le tour de la Terre à pied.
En Suisse, qui dit randonnée dit car postal – et inversement. C'est pourquoi l'association faîtière Suisse Rando et CarPostal entretiennent depuis 2017 un partenariat officiel avec un objectif commun: aider les randonneurs à partir à la découverte de paysages naturels particuliers.
À cela s'ajoute une conséquence positive: les randonneurs qui voyagent en transports publics contribuent à préserver nos magnifiques paysages suisses.
Laissez-nous vous indiquer le chemin le plus rapide vers votre randonnée: à l'aide de l'application CarPostal, vous pouvez acheter vos billets de transports publics pour toute la Suisse et planifier votre voyage de votre domicile jusqu'à votre lieu d'excursion en empruntant différents moyens de transport.
Toutes les informations sur carpostal.ch/app.

Tous les billets de transports publics de Suisse sont disponibles dès à présent sur l'application CarPostal.



Car postal dans la région des cols du Grimsel et de la Furka.



Que faire en cas de mauvais temps?

Si vous vous faites surprendre par un orage pendant votre excursion, cherchez immédiatement un endroit pour vous protéger. Il faut toujours surveiller les gros nuages, tout particulièrement en zone (pré)alpine. En cas de météo incertaine, il est préférable d'interrompre la randonnée et de retourner dans la vallée. Si vous n'y parvenez pas, cherchez un endroit pour vous protéger dans un refuge de montagne ou d'alpage. Lorsque vous vous faites surprendre par un orage sur le chemin, suivez ces conseils.

- Rendez-vous au point le plus bas du site.
- Cherchez un creux ou un promontoire rocheux.
- Débarrassez-vous de tous vos objets métalliques.
- Maintenez une distance d'au moins un mètre par rapport aux autres personnes.
- Ne vous allongez en aucun cas! Accroupissez-vous.
- Tenez-vous éloigné des arbres, des belvédères et des poteaux.

La magie de la pluie

Comme vous le savez, il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais vêtements. De toute façon, le terme «mauvais temps» est une invention humaine.

Car la nature a son charme, même sous la pluie. Lorsque les gouttes de pluie tombent sur les feuilles, que les nuages s'accumulent au-dessus des montagnes et que des nappes de brume confèrent au paysage une ambiance mystique, personne ne sort. Celui qui s'y risque tout de même est récompensé par le spectacle particulier de la nature.
Mais lorsque l'on est trempé jusqu'aux os, tout perd de son attrait. Pour pouvoir apprécier la magie de la pluie, un équipement adapté est nécessaire.

- De bonnes chaussures imperméables, pas de bottes en caoutchouc
- Un sur-pantalon imperméable
- Une veste ou un poncho de pluie
- Une housse de pluie pour le sac à dos



«Alice au pays des merveilles… de la randonnée»

Une expérience de randonnée inédite

Qu'arriverait-il si…
… une histoire racontée la veille au soir avant de s'endormir devenait réalité le lendemain?
… les personnages prenaient vie et si petits et grands se retrouvaient subitement au cœur de l'histoire?
… cette expérience divertissante existait réellement pour toute la famille?

Durant la «randonnée familiale de la Coop», en collaboration avec la Poste et d'autres partenaires, Suisse Rando et l'agence événementielle pour enfants et familles Hotz'n'Plotz donnent vie à de célèbres histoires pour enfants.
À partir de 2018, la série d'événements se tiendra sur dix lieux différents dans toute la Suisse. Chaque année sera consacrée à une nouvelle histoire, et à un défi qui ne pourrait être relevé sans les aventuriers, petits et grands.
Lors d'une randonnée circulaire dans la nature, les personnages de l'histoire soumettent aux randonneurs une série de questions et d'énigmes adaptées à leur âge. Ces casse-tête à résoudre en chemin aident les enfants et leurs parents à influencer positivement l'histoire.
Une expérience de randonnée inédite pour toute la famille!

Vous trouverez des informations détaillées relatives aux manifestations et aux lieux sur poste.ch/randonner.

coop
RANDO FAMILLE

Rejoignez le réseau

Voulez-vous en savoir davantage sur l'engagement de la Poste en faveur de la randonnée? Alors visitez notre site: **poste.ch/randonner**.

Vous y trouverez également des informations complémentaires sur les différentes randonnées, sur la Nuit suisse de la randonnée qui aura lieu le 23 juin 2018 et sur les randonnées pour les familles «Alice au pays des merveilles… de la randonnée».

Et si vous ne voulez rien manquer, inscrivez-vous simplement à notre newsletter.



?

Solution de l'énigme sur les randonnées

p. 8: Glacier du Rhône / p. 12: Meyer-Aargau / p. 16: 1.– / p. 20: Acier / p. 24: Anis / p. 28: Au Club Alpin Académique de Zurich / p. 32: Électricité / p. 36: Pigeon / p. 40: Onze / p. 44: Chamois



RANDONNÉES
POUR LES HEUREUX PARENTS ET LES PETITS ANGES ÉREINTÉS



MIXTE
Papier
FSC® C005019

130.50 fr 04.04.2018 K

Poste CH SA
Wankdorfallee 4
3030 Berne

poste.ch/randonner

LA POSTE