

RANDONNÉES POUR LES GUIDES DE MONTAGNE ET LES SHERPAS

Idées variées de randonnées pour les familles – avec la Poste.

LA POSTE

Partenaire principal de:

Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras

NOS PLUS BELLES RANDONNÉES
POUR DÉCOUVREURS
ET AVENTURIERS



Ivresse des sens 14
Des vertes collines
au monde des sens
3 h 45 min



Vue sur les Alpes 16
Par les chemins de crête
au château des nains
3 h 20 min



Bûcherons 22
Au crépuscule, à la rencontre
des castors
3 h 15 min



Jurassic Park 12
À travers la forêt
des dinosaures
2 h 45 min



Bois des Brigands 10
Le repaire des brigands
1 h 05 min





Truites 24
À travers les Gorges de l'Aa
vers la vallée des Anges
2 h 50 min



Eau minérale 32
Aventures sur l'eau
et dans les arbres
2 h 25 min



Village indien 30
L'Ouest sauvage avec
vue sur le Cervin
1 h 40 min



Châteaux hantés 28
Trois imposantes forteresses
et un lieu mystérieux
3 h 35 min



Mini-zoo 26
Parc de loisirs avec vue
panoramique à couper le souffle
3 h 05 min

Table des matières

C'est le moment d'enfiler vos chaussures de randonnée 2
Vivez des aventures inoubliables 3
Conseils: Quand randonner devient un plaisir 4
Liste de l'équipement: Tout y est? 5
Pique-nique: Petits randonneurs, grandes faims 6

10 idées de randonnée: Découvrir la Suisse avec la Poste 8
Bois des Brigands: Le repaire des brigands 10
Jurassic Park: À travers la forêt des dinosaures 12
Ivresse des sens: Des vertes collines au monde des sens 14
Vue sur les Alpes: Par les chemins de crête au château des nains 16

Conseils astucieux pour enfants intelligents 18

Bûcherons: Au crépuscule, à la rencontre des castors 22
Truites: À travers les Gorges de l'Aa vers la vallée des Anges 24
Mini-zoo: Parc de loisirs avec vue panoramique à couper le souffle 26
Châteaux hantés: Trois imposantes forteresses et un lieu mystérieux 28
Village indien: L'Ouest sauvage avec vue sur le Cervin 30
Eau minérale: Aventures sur l'eau et dans les arbres 32

Outils pratiques pour messages classiques de randonnée 34

Rejoignez le réseau: poste.ch/randonner 36

C’est le moment d’enfiler vos chaussures de randonnée

Plus de 65 000 kilomètres de chemins de randonnée balisés dans toute la Suisse relient les différentes parties du pays, par-delà les frontières linguistiques, les montagnes et les vallées. En qualité de partenaire principal de «Suisse Rando», la Poste s’engage en faveur de ce réseau unique en son genre. Nous sommes heureux de permettre aux amateurs de randonnée de vivre des aventures inoubliables. Qu’y a-t-il de plus beau que de découvrir les magnifiques paysages de la Suisse en les parcourant à pied avec les amis et la famille?

Ma recommandation: les randonnées le long des bisses en Valais. Mon chemin préféré serpente le long du Bisse du Ro dans la vallée de l’Ertenze. C’est un lieu sauvage et préservé que je redécouvre toujours avec plaisir.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir!

Susanne Ruoff
Directrice générale de la Poste



Vivez des aventures inoubliables



Voici enfin venu le moment de profiter du calme tant attendu, d’une lumière incroyable et d’un impressionnant panorama! La randonnée est l’activité de loisirs la plus prisée des Suisses. Ce qui n’a rien d’étonnant, puisque le réseau de chemins de randonnée pédestre se distingue par des sentiers bien entretenus et uniformément balisés, qui ne pourraient être préservés sans l’engagement de généreux donateurs, de la Confédération, des cantons, des communes, des bénévoles et des partenaires tels que la Poste.

Pourquoi ne pas préparer et planifier la randonnée à travers les yeux d’un enfant? Marcher en équilibre sur les troncs d’arbres, se baigner dans les lacs de montagne, construire des barrages dans les ruisseaux, faire du feu, observer les animaux… De telles expériences laissent des souvenirs impérissables et donnent tout de suite envie de repartir sur les sentiers.

Je vous souhaite de nombreuses randonnées riches en aventures!

Werner Luginbühl
Président de Suisse Rando
Conseiller aux États

Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras

Conseils: Quand randonner devient un plaisir

Le bon équipement

– **Chaussures:** Des chaussures de randonnée résistantes, solides et à tige montante (au-dessus des malléoles) sont aussi importantes pour les enfants que pour les adultes.
– **Vêtements:** En été également, il est recommandé d'emporter un t-shirt à manches longues ou une petite veste polaire et un ciré.
– **Principe de l'oignon:** Il est préférable de superposer plusieurs couches de vêtements fins qui pourront être mis et enlevés en fonction des besoins.

Adapter la randonnée aux enfants

– **Conditions requises:** Tenez compte de l'âge et de l'endurance des enfants. La durée effective de marche ne doit pas excéder 4 heures.
– **Pause:** Prévoyez beaucoup de temps pour effectuer de petites pauses, pour jouer et pour pique-niquer – de préférence dans des endroits intéressants mais sûrs pour les enfants.
– **Points forts:** Sélectionnez des parcours distrayants avec des étapes intéressantes comme un château, une grotte, une aire de jeu, un sentier pédagogique, un point de vue, un fleuve, une cascade ou un lac de montagne.

La fin d'une randonnée annonce la prochaine

Des louanges honnêtes en cours de route et une petite récompense à l'arrivée font des miracles et incitent à renouveler l'expérience.

Liste de l'équipement: Tout y est?































Pique-nique:
Petits randonneurs, grandes faims

Sculptures créatives: animaux sculptés dans le cervelas
Grillé à la broche, le classique absolu est particulièrement délicieux lors d'un pique-nique en randonnée. Et pour lui donner une belle apparence, on peut y sculpter de petits animaux adorables, drôles ou effrayants. Il suffit de donner libre cours à son imagination – qui a encore une idée géniale?



«Pieuvre en manteau»

«Petit crabe»

«Petit crocodile»

Griller en toute sécurité:
- Enlever les feuilles mortes autour du foyer.
- Toujours protéger le foyer avec des pierres.
- Bien éteindre les braises en mélangeant beaucoup d'eau aux cendres – jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de fumée.



Cuire avec style, charme et melon: pain en écorce
Sucrés, juteux et irrésistibles: les melons redonnent de la vigueur aux jambes fatiguées. Et les moitiés d'écorces restantes constituent des formes parfaites pour cuire des pains de petite taille directement dans les braises.

Toutes les pâtes à pain peuvent, en principe, être utilisées pour cuire du pain dans une écorce. La pâte à tresse convient idéalement au goût fruité de l'écorce de melon. On peut également introduire des lardons, des herbes ou des éclats d'amandes dans la pâte.

Conseil: Ne pas former de trop grosses boules de pain afin qu'elles cuisent bien – prévoir suffisamment de temps pour cela!

Pour les becs à bonbons: banane au chocolat
1. Fendre la banane avec la pelure le long de la partie interne de la courbure.
2. Garnir la fente avec une ou deux barres de chocolat.
3. Fabriquer une barquette solide avec un morceau de film aluminium et y déposer la banane.
4. Faire griller sur la braise jusqu'à ce que la banane devienne molle et que le chocolat ait entièrement fondu.



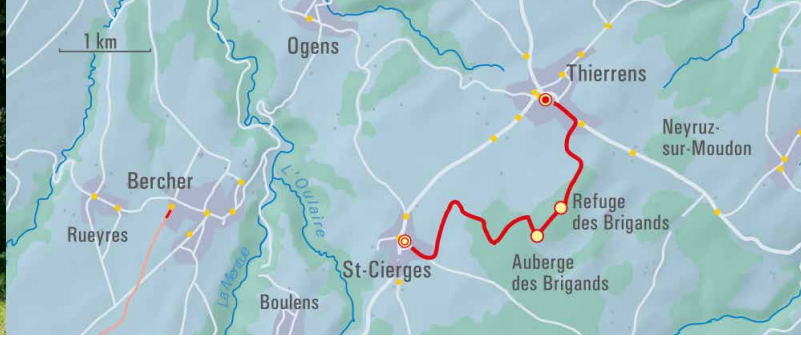
10 IDÉES DE RANDONNÉE
DÉCOUVRIR LA SUISSE
AVEC LA POSTE



Légende
Explication des symboles

- Chemin de randonnée
- Sentier de montagne
- Type de randonnée
- Condition physique
- Durée
- Distance
- Montée
- Descente
- Point fort
- Monuments historiques
- Foyer
- Train
- Bus
- Téléphérique
- Emplettes
- Restaurant
- Hébergement





Bois des Brigands

Le repaire des brigands

Robin des Bois au pays de Vaud: il y a des siècles, des brigands sévissaient sur les collines du Jorat. Poussés par la pauvreté et la faim, ils dévalisaient les riches voyageurs. Le circuit de découverte à travers le Bois des Brigands mène les randonneurs sur leurs traces.

St-Cierges	**Départ**	
Auberge des Brigands	0 h 40 min	
Refuge des Brigands	0 h 45 min	
Thierrens	**1 h 05 min**	

moyenne
1 h 05 min
4,4 km
80 m
65 m

À ne pas manquer

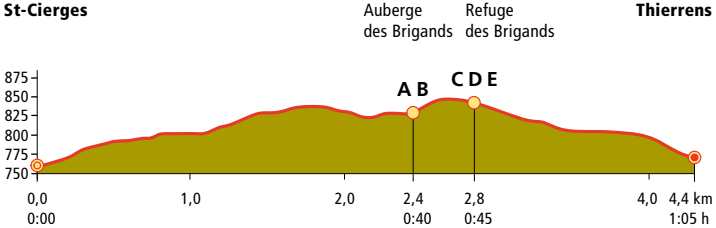
A) Bois des Brigands: La colline boisée servait jadis de repaire aux bandits de grand chemin. Aujourd'hui, les randonneurs apprécient le magnifique panorama qui s'étend jusqu'au Jura.

B) L'Auberge: L'«Auberge» n'est pas un hôtel confortable, mais une cabane en bois à la lisière de la forêt qui aurait pu servir de repaire à Robin des Bois.

C) Tour de guet: Cette tour en bois, haute de 16 mètres, offre une vue imprenable sur les alentours et les Alpes.

D) Jardin des P'tits Brigands: Le jardin botanique en plein milieu de la forêt a été créé par des écoliers de la région.

E) Goupil et Fripouille: Durant le circuit, les enfants peuvent plonger de manière ludique dans le monde des brigands du Moyen Âge.



Conseil: Le magasin à la ferme «Le Gibier» à Thierrens propose des spécialités à base de gibier, du fromage et des fruits de la région.





Jurassic Park

À travers la forêt des dinosaures

Autrefois, le climat était tropical en Ajoie; des troupeaux de dinosaures se mouvaient entre les fougères géantes en direction du littoral proche. Aujourd'hui, on randonne à travers les champs et les prés entre les vaches qui broutent. Mais dans la forêt de Réclère, on revient soudain à l'époque préhistorique.

À ne pas manquer

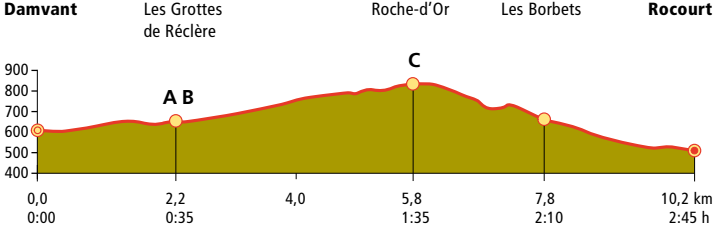
A) Préhisto-Parc: Entre les arbres se bousculent 45 représentations de dinosaures et autres animaux préhistoriques grandeur nature et incroyablement réalistes.

B) Grottes de Réclère: L'entrée d'une impressionnante grotte de stalagmites et de stalactites se trouve tout juste en dessous du Préhisto-Parc. Elle recèle une richesse insoupçonnée de formations calcaires et l'on y trouve les plus grandes stalagmites de Suisse qui mesurent 15 mètres de haut (entrée uniquement dans le cadre de visites).

C) Roche-d'Or: Le tout petit village avec restaurant et chapelle compte encore à peine 30 âmes. La tour panoramique située sur la proche colline de la Faux d'Enson offre une magnifique vue sur l'Ajoie et la vallée du Doubs.

Damvant	**Départ**	
Les Grottes de Réclère	0 h 35 min	
Roche-d'Or	1 h 35 min	
Les Borbets	2 h 10 min	
Rocourt	**2 h 45 min**	

moyenne
2 h 45 min
10,1 km
205 m
305 m



Conseil: Dans le village proche de Courtedoux, on peut admirer des empreintes de pied fossilisées de vrais dinosaures.





Ivresse des sens

Des vertes collines au monde des sens

Cette randonnée qui part de la périphérie de Berne emmène les marcheurs à travers un paysage bucolique de collines jusqu'à l'ancienne station thermale du Rüttihubel. À leur arrivée, ils sont transportés par les sons, les odeurs et autres perceptions de leurs sens: le «Sensorium» procure ainsi une multitude de sensations aux petits et grands.

À ne pas manquer

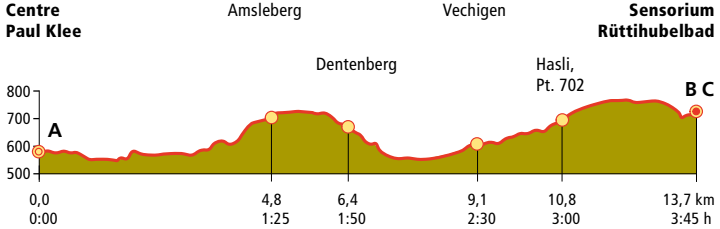
A) Centre Paul Klee: Le musée aux impressionnants toits en forme de vagues a été conçu par le célèbre architecte Renzo Piano. Le complexe immobilier abrite également le musée des enfants Creaviva.

B) Rüttihubelbad: L'eau minérale qui jaillit de cette source était autrefois utilisée à des fins thérapeutiques. Cela fait bien longtemps que l'exploitation thermale a cessé. Mais cette eau prestigieuse est toujours servie au restaurant. À l'extérieur, une installation de soins Kneipp rappelle le passé thermal.

C) Sensorium: Ici, on peut s'adonner aux plaisirs des sens: regarder, écouter, sentir et toucher. Une multitude de stations découverte invitent à observer et à découvrir ses propres perceptions – l'exposition interpelle littéralement tous les sens.

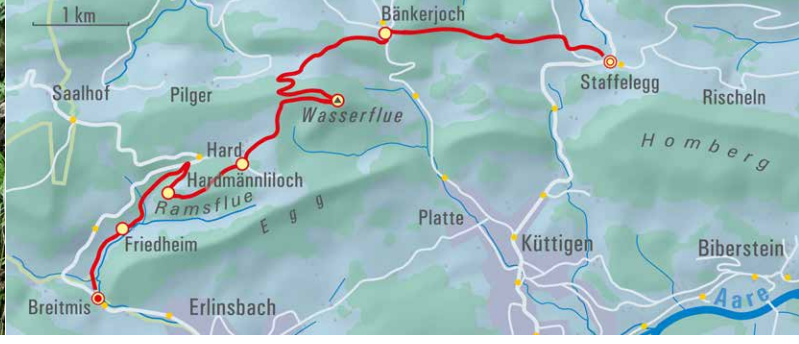
Centre Paul Klee	**Départ**	
Amsleberg	1 h 25 min	
Dentenberg	1 h 50 min	
Vechigen	2 h 30 min	
Hasli, Pt. 702	3 h 00 min	
Sensorium Rüttihubelbad	**3 h 45 min**	

moyenne
3 h 45 min
13,7 km
345 m
190 m



Conseil: Les saucisses de porc à griller maison du restaurant Dentenberg sont une spécialité très courue.





Vue sur les Alpes

Par les chemins de crête au château des nains

Pas de haut sommet à l'horizon. Une randonnée sur les hauteurs de la chaîne jurassienne en Argovie offre une belle vue sur le lointain. Mais la randonnée entraîne également dans les profondeurs du mystérieux Hardmännliloch, selon la légende, jadis habité par des nains.

À ne pas manquer

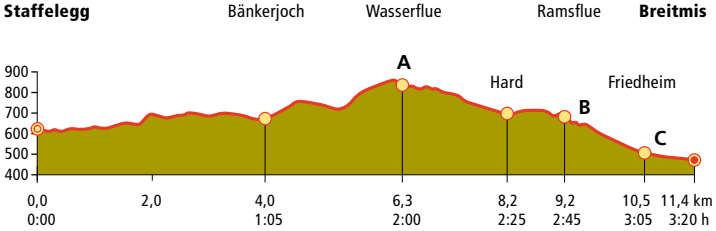
A) Wasserflue: Sur la crête de la chaîne jurassienne antérieure, l'on jouit d'une magnifique vue sur la ville d'Aarau et ses alentours. Par temps clair, l'on voit même l'arc alpin.

B) Hardmännliloch: Près de la Ramsflue, au-dessus du hameau de Hard, se niche une petite grotte entre de hautes concrétions calcaires. Selon la légende, elle abritait jadis des nains. Les plus téméraires peuvent se glisser dans les profondeurs de la grotte (le sol est humide et argileux).

C) Laurenzenbad: La communauté des Clarisses vit dans un endroit idyllique dans le Laurenzenbad, d'anciens thermes. Les sœurs vendent leurs produits artisanaux dans le magasin du couvent.

Staffelegg	**Départ**	
Bänkerjoch	1 h 05 min	
Wasserflue	2 h 00 min	
Hard	2 h 25 min	
Ramsflue	2 h 45 min	
Friedheim	3 h 05 min	
Breitmis	**3 h 20 min**	

moyenne
3 h 20 min
11,4 km
235 m
385 m



Conseil: Il y a une aire de barbecue très bien aménagée à Buchenwald, près du Bänkerjoch.



CONSEILS ASTUCIEUX
POUR ENFANTS INTELLIGENTS

Lancer de chaussures

Enfin la pause – c'est le moment d'aérer les pieds. Enlevez vos chaussures et déterminez ensemble une cible: un tronc d'arbre, un rocher ou ce que vous trouvez.

Maintenant, chacun lance deux fois à partir du même point de départ. Celui qui lance une chaussure le plus près possible de la cible gagne – et peut choisir la prochaine cible.



Qui en remet une couche?

Vous êtes près d'un ruisseau ou dans un autre endroit où il y a beaucoup de cailloux. Parfait pour construire une tour!

Chacun prend une pierre. La ou le plus jeune commence, ensuite chacun dépose sa pierre sur la précédente jusqu'à ce que la tour s'effondre.

Celle ou celui qui fait tomber la tour perd et doit effectuer trois pompes.



Le compte est bon!



Chaque joueur choisit cinq petits cailloux. Tous les joueurs sont debout en cercle et prennent de 1 à 5 cailloux dans le poing droit.

À «Trois», tout le monde avance le poing droit.

Tout le monde doit maintenant deviner le nombre de cailloux que vous avez tous en main.

Dès que chacun a donné son avis, vous ouvrez simultanément les poings. C'est le moment de faire les comptes: celui qui a le mieux deviné gagne un point pierre.

Chaîne des souvenirs

Emportez un morceau de ficelle de la maison. En cours de route, ramassez tous les objets particuliers que vous trouvez: plumes d'oiseaux, cailloux rares, petits morceaux de bois, feuilles multicolores, belles fleurs…

Enfilez vos trouvailles sur la ficelle ou ligotez-les, selon ce qui est le plus facile. À la fin de la randonnée, vous possédez une belle chaîne avec de merveilleux souvenirs de votre excursion.



En radeau sur le fleuve

1. Ramassez quelques rameaux, si possible de même longueur et de même épaisseur.
2. Assemblez les morceaux de bois avec la ficelle: par-dessous, par-dessus, par-dessous et retour.
3. Insérez un morceau de bois dans la base du radeau pour faire le mât.
4. La voile sera constituée par un morceau de tissu ou de plastique. Et le départ est donné.





Et en avant la musique!

Fabriquons une flûte. Pour cela, vous devez d'abord trouver un buisson de sureau. Il vous faut également un canif équipé d'une alène et un petit rameau.

1



Choisissez une tige de sureau de l'épaisseur de votre pouce. Découpez un morceau si possible droit et d'environ 10–15 centimètres de long.

2



À trois centimètres environ de l'extrémité, taillez une encoche oblique dans votre morceau de bois.

3



Le côté portant l'encoche est dirigé vers le haut. Sur la partie inférieure, du même côté, découpez un morceau.

4



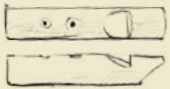
Avec l'alène, percez deux ou trois trous sur la partie supérieure, en dessous de l'encoche. Attention: percez uniquement jusqu'au milieu de la tige en évitant de fendre le bois.

5

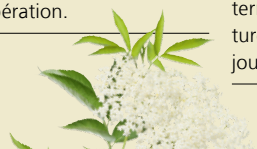


Prenez maintenant un rameau fin mais solide pour extraire entièrement le noyau mou du morceau de bois. Conseil: tapotez et soufflez régulièrement pendant l'opération.

6



Votre flûte est maintenant terminée. Selon le cas, il faut obturer l'extrémité inférieure pour jouer. Essayez, tout simplement!







Bûcherons

Au crépuscule, à la rencontre des castors

Naguère, les castors avaient pratiquement disparu. Aujourd'hui, comme le montrent les troncs d'arbres grignotés, les rongeurs sont de retour. Avec un peu de chance, en empruntant le soir le sentier des castors qui serpente le long de la Thur, on peut en apercevoir en chair et en os.

À ne pas manquer

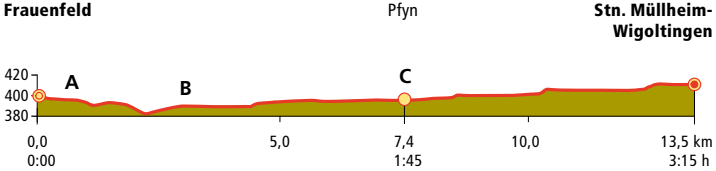
A) Parc de Murg-Auen: La forêt alluviale près de la Murg est une zone de détente naturelle pour la population de Frauenfeld. Le magnifique parc se situe juste derrière la gare.

B) Réserve naturelle d'Allmend: Champs de fleurs, lézards, rainettes vertes et lièvres. Une partie de la place d'armes de Frauenfeld a été remise à l'état naturel et offre un espace de vie attrayant à une grande diversité d'animaux et de plantes.

C) Sentier des castors de Pfyn: Dix panneaux d'information, répartis des deux côtés de la Thur, révèlent tout ce qu'il faut savoir sur le plus gros rongeur européen et son biotope. Le castor étant un animal essentiellement nocturne, c'est en faisant la randonnée au crépuscule que l'on a le plus de chance de le rencontrer.

Frauenfeld	**Départ**	
Pfyn	1 h 45 min	
Stn. Müllheim-Wigoltingen	**3 h 15 min**	

moyenne
3 h 15 min
13,5 km
30 m
20 m



Conseil: Le «Schlaraffenland» à Frauenfeld (Zürcherstrasse 203) propose de nombreux produits régionaux pour le pique-nique de la randonnée.





Truites

À travers les Gorges de l'Aa vers la vallée des Anges

Le romantisme sauvage des Gorges de l'Aa est le résultat de plusieurs millénaires d'érosion. Un splendide chemin de randonnée traverse cette merveille de la nature sur tout son long. Il mène de la vallée du Nidwald jusqu'au plateau du village d'Engelberg, célèbre pour son monastère.

Grafenort	**Départ**	
Obermatt	1 h 00 min	
Schiessibach	1 h 25 min	
Eugenisee	2 h 25 min	
Engelberg	**2 h 50 min**	

moyenne
2 h 50 min
9,0 km
520 m
90 m

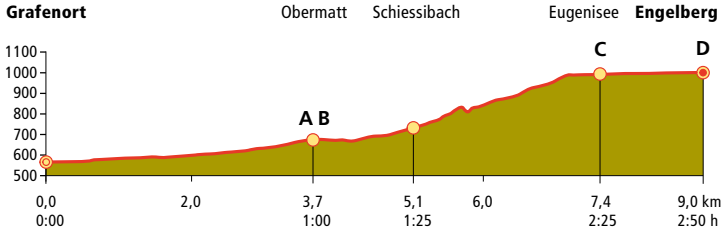
À ne pas manquer

A) Aire de pique-nique d'Obermatt: À l'entrée des Gorges de l'Aa, une aire de pique-nique invite au repos, au barbecue et aux jeux.

B) Ponts: Le sentier des gorges franchit la rivière pas moins de neuf fois – passant sur des ponts en pierre, des passerelles métalliques et des ponts suspendus.

C) Lac Eugenisee: Dans le petit lac à la sortie des Gorges de l'Aa s'ébattent des truites de rivière et truites arc-en-ciel. Même les débutants peuvent taquiner les poissons: en été, des pêcheurs expérimentés locaux proposent conseils et équipements.

D) Monastère: Selon la légende, des voix d'ange venues de la montagne ont appelé à fonder une abbaye dans la vallée de l'Aa. Quoi qu'il en soit, les moines bénédictins vivent à Engelberg depuis près de 900 ans. L'abbatiale abrite le plus grand orgue de Suisse.



Conseil: L'abbaye d'Engelberg possède sa propre fromagerie de démonstration, la production y est quotidienne.





Mini-zoo

Parc de loisirs avec vue panoramique à couper le souffle

Schaffürggli offre une vue plongeante grandiose sur la vallée du Prättigau. Et le parc Madrisa-Land est encore plus fascinant pour les enfants. Ce parc de loisirs met un point d'orgue à cette randonnée.

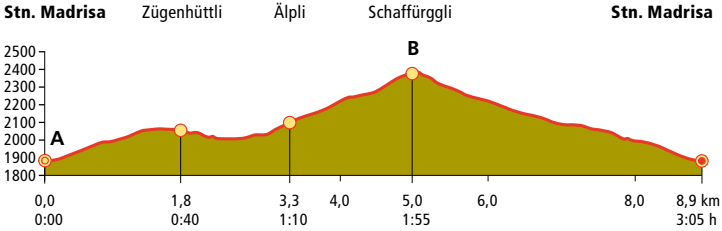
À ne pas manquer

A) Madrisa-Land: Le parc de loisirs de la station supérieure du téléphérique satisfait les moindres désirs. L'aire de jeu immense comprend notamment un mur d'escalade, un château gonflable et plusieurs toboggans. Le mini-zoo abrite des poneys, des cochons, des chèvres naines, des alpagas et des poules. L'accès aux installations est facilité pour les personnes handicapées et malvoyantes.

B) Schaffürggli: Un petit col enchanteur. Un moment on monte dans les pâturages alpins de la vallée de Schlappin et le suivant on se retrouve à contempler tout le Prättigau d'en haut. De là s'étend une chaîne de montagnes colossale.

Stn. Madrisa	**Départ**	
Zügenhüttli	0 h 40 min	
Älpli	1 h 10 min	
Schaffürggli	1 h 55 min	
Stn. Madrisa	**3 h 05 min**	

moyenne
3 h 05 min
8,9 km
530 m
530 m



Conseil: À la fin de l'été, les sentiers de randonnée sont bordés d'innombrables myrtilles.





Châteaux hantés

Trois imposantes forteresses et un lieu mystérieux

Cet itinéraire à travers les ruines abandonnées et les remparts infranchissables plonge les randonneurs directement dans les légendes médiévales. Si, à l'époque, les trois imposantes forteresses protégeaient la vallée contre les attaques ennemies, elles sont aujourd'hui le paradis des intrépides aventuriers.

À ne pas manquer

A) Castello di Montebello: D'imposantes murailles avec de profonds créneaux et de hautes tours de guet laissent imaginer à quel point ce château féérique pouvait être difficile d'accès à l'époque.

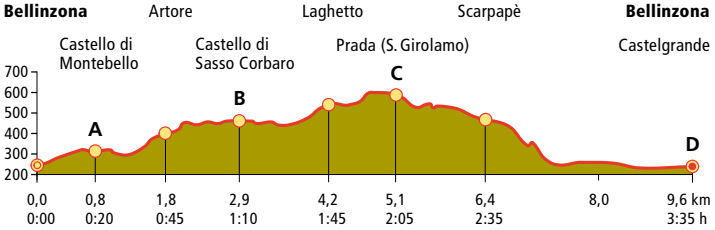
B) Castello di Sasso Corbaro: Le belvédère surplombant la vallée offre un panorama fantastique en direction du Gothard et sur la plaine de Magadino jusqu'au lac Majeur.

C) Le village abandonné de Prada: Des profondeurs d'une forêt enchantée émergent soudain des vestiges de murs et d'arches envahis de végétation – toute âme aurait-elle quitté ces ruines de maisons? Qui sait, car de simples familles de paysans vivaient ici jusqu'à la fin du XVI[e] siècle, jusqu'à ce que la peste de Borromeo les chasse.

D) Castelgrande: Au centre de Bellinzone, l'imposante forteresse trône sur un éperon rocheux au-dessus de la pittoresque vieille ville.

Gare de Bellinzona	**Départ**	
Castello di Montebello	0 h 20 min	
Artore	0 h 45 min	
Castello di Sasso Corbaro	1 h 10 min	
Laghetto	1 h 45 min	
Prada (S. Girolamo)	2 h 05 min	
Scarpapè	2 h 35 min	
Gare de Bellinzona	**3 h 35 min**	

bonne
3 h 35 min
9,6 km
355 m
355 m



Conseil: Déguster les meilleures glaces de la ville à la Gelateria Veneta, Viale Guisan 6, Bellinzona.





Village indien

L'Ouest sauvage avec vue sur le Cervin

Le village indien avec ses tipis sur le Hannigalp entraîne les randonneurs à l'époque de la conquête de l'Ouest, avec une vue imprenable sur le Cervin en prime. De là, un sentier d'altitude avec un magnifique panorama mène à la Stafelalp avant de traverser la forêt et de descendre vers un agréable lac de baignade.

Hannigalp	**Départ**	
Stafel	0 h 25 min	
Chrüterabord	0 h 40 min	
Z'Seew	1 h 30 min	
Grächen	**1 h 40 min**	

moyenne
1 h 40 min
5,1 km
130 m
635 m

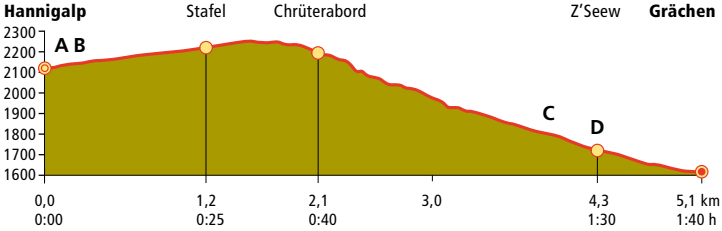
À ne pas manquer

A) Télécabines féériques: Ne serait-ce que le voyage vers la Hannigalp gonfle de joie les cœurs d'enfants, car les télécabines sont conçues dans le style de célèbres contes de fées. Les histoires que l'on entend lors de la montée sont parfaitement adaptées à la situation.

B) Parc familial Hannigalp: Ce terrain de jeux satisfait les moindres désirs. Il comprend, entre autres, des jeux aquatiques, un parcours d'accrobranche et un mini-zoo.

C) Bisses: Grächen se situe dans la région la plus sèche de Suisse. Au Moyen Âge déjà, on acheminait l'eau des glaciers vers les prairies. Le chemin de randonnée traverse plusieurs de ces bisses (canaux d'irrigation).

D) Lac de Grächen: Sur le bord du féerique petit lac, on trouve un restaurant, une installation de soins Kneipp ainsi qu'une aire dotée de barbecue. On peut se baigner dans le lac.



Conseil: Sous le tipi sur le Hannigalp, on dort comme dans la Grande Prairie.





Eau minérale

Aventures sur l'eau et dans les arbres

Cette randonnée entraîne les marcheurs dans un décor de film: la boucle dans la vallée de l'Allebach offre une vue fantastique et panoramique sur la montagne et cela sans demander beaucoup d'efforts. Après une légère montée au début dans la forêt, le chemin tout droit descend.

À ne pas manquer

A) Wannegg: Plus de deux douzaines de bancs sur le chemin d'altitude entre le Wannegg et la Schärmtanne invitent au plaisir des yeux.

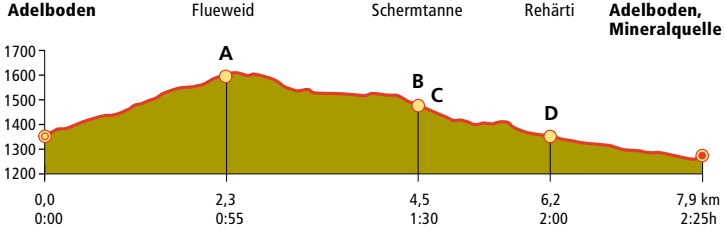
B) Schermtanne: Le restaurant de montagne Schermtanne se situe plus ou moins au milieu de la randonnée. Il dispose d'une grande aire de jeux avec toboggan, balançoires et structures en bois.

C) Paradis naturel Allebach: Le Wildbach serpente en direction de la vallée dans un lit de pierres géant. Le cours d'eau est idéal pour barboter, construire des barrages et jouer.

D) Parc d'aventures Rehärti: Dans ce parc, petits et grands aventuriers sillonnent les airs à plusieurs mètres au-dessus du sol. Plusieurs tyroliennes franchissent le fleuve. La plus longue d'entre elles fait plus de 150 mètres.

Adelboden	**Départ**	
Flueweid	0 h 55 min	
Schermtanne	1 h 30 min	
Rehärti	2 h 00 min	
Adelboden, Mineralquelle	**2 h 25 min**	

moyenne
2 h 25 min
7,9 km
370 m
450 m



Conseil: Descendre en trottinette en empruntant la piste qui part de Silleren.

OUTILS PRATIQUES POUR **MESSAGES CLASSIQUES DE RANDONNÉE**

Timbre-poste SMS: affranchir des cartes postales durant la randonnée

Vous ne trouvez nulle part de timbre-poste pour affranchir la belle carte postale du restaurant de montagne? Demandez-en un simplement par SMS et affranchissez rapidement votre carte en toute simplicité, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez.

Fonctionnement

1. Envoyer le texte TIMBRE par SMS au 414.
2. Inscrire le code reçu en haut à droite sur la carte postale ou sur l'enveloppe.
3. Déposer la carte ou la lettre dans la plus proche boîte aux lettres et le tour est joué!

PostCard Creator: cartes postales personnalisées pour ceux qui vous sont chers

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.

Fonctionnement

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.

Le sac à dos de géologue
du Parc paysager de la vallée de Binn (VS)



CHF 30.00 de rabais

En quelques instants, les chercheuses et chercheurs en herbe deviennent des géologues professionnels.

Du marteau et du burin aux lunettes de protection et à la loupe, il contient tout ce qu'il faut pour l'exploration et la détermination des minéraux.

CHF 29.00 au lieu de CHF 59.00

Commandez le bon dès maintenant et profitez
www.carpostal.ch/parcs

En collaboration avec:

PARCS PARCHI SUISSES PÄRKE
RESEAU
RETE
RAIT
NETZWERK

CarPostal
La classe jaune.

REJOIGNEZ LE RÉSEAU

Voulez-vous en savoir davantage sur l'engagement de la Poste en faveur de la randonnée? Dans ce cas, visitez notre site Internet **poste.ch/randonner.**



Le site vous donne en permanence de nouveau conseils en matière d'événements, des propositions de randonnées distrayantes ainsi que de précieuses astuces pour des randonnées en famille riches d'expériences.

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



RANDONNÉES
POUR LES HEUREUX PARENTS ET LES PETITS ANGES ÉREINTÉS



MIXTE
Papier
FSC® C005019
FSC

130.50 (239350) 09.2017 K

Poste CH SA
Wankdorfallee 4
3030 Berne

poste.ch/randonner

LA POSTE