Randonnées

Un trésor d'idées pour les familles



Beinwil (SO) – Vue sur les Alpes depuis les hauteurs du Jura

Les points d'intérêt

A) «Alpenblick», soit «Vue sur les Alpes»: le nom du restaurant au point de départ n'est pas une vaine promesse. Car la terrasse offre un panorama exceptionnel sur les monts jurassiens, le Mittelland et les sommets des Alpes.

B) Une bonne partie de la randonnée se fait sur un sentier d'altitude avec des perspectives somptueuses sur les hauteurs environnantes du Jura. Le tronçon de Zingelen à Beibelberg est particulièrement magnifique.

C) Le point le plus élevé du parcours est le mont Hohe Winde, d'où l'on profite d'une vue impressionnante: on devine même au loin les hauts immeubles de Bâle et la France.

Des randonnées de plusieurs heures avec de longues montées? Un jeu d'enfant pour moi: je suis endurante! Avec le sentier d'altitude de Passwang à Hohe Winde, je ne suis pas déçue. Ah, au fait: je suis Julia l'abeille.





Ramiswil, Alpenblick	Départ	
Zingelen	0 h 20 min	
Beibelberg	0 h 40 min	
Vorder Erzberg	2 h 05 min	
Hohe Winde	2 h 35 min	
Beinwil SO, Kloster	**4 h 05 min**	



T1 | 4 h 05 min | 480 m
moyenne | 13,2 km | 825 m

Albis (ZH) – Direction l'Uetliberg à la vitesse de la lumière

Les points d'intérêt

A) Sur le Chemin des Planètes, on fait facilement le tour du système solaire. De Buchenegg, où Pluton orbite dans le lointain, jusqu'à la gare d'Uetliberg, où rayonne le Soleil, on passe devant toutes les planètes en version miniature.

B) L'aire de jeu de Felsenegg garantit un superbe point de vue sur la vallée de la Reuss.

C) L'aire de repos de Balderen, équipée d'une fontaine, d'un barbecue, de tables et de bancs, permet d'admirer aussi bien le lac de Zurich que la vallée de la Reuss.

D) La perspective la plus spectaculaire de la randonnée se trouve du côté de Folenweid: la falaise de Fallätsche, creusée par l'érosion, fait penser à un cratère.

Je m'appelle Felix et je suis un renard très rusé. Je peux résoudre presque toutes les énigmes. Lors de mes balades, je cherche toujours à faire de nouvelles découvertes et à tester mes connaissances. Savais-tu qu'à chaque foulée sur l'Uetliberg, je parcours l'équivalent d'un million de kilomètre? Mais oui! Car le Chemin des planètes reproduit les dimensions de notre système solaire à échelle réduite.



Albispasshöhe	Départ	
Reifholz	0 h 30 min	
Näfenhüser	0 h 50 min	
Felsenegg	1 h 15 min	
Balderen	1 h 45 min	
Folenweid	2 h 15 min	
Uto Staffel	2 h 30 min	
Uetliberg Kulm	2 h 50 min	
Uetliberg	**3 h 00 min**	



T1 | 3 h 00 min | 360 m
moyenne | 10,6 km | 335 m

Filzbach (GL) – La perle bleue de Talalp

Les points d'intérêt

A) Depuis la station supérieure de Habergschwänd, on peut profiter d'une vue magnifique sur le lac de Walen, Amden et les Churfirsten.

B) À Talhütten, le sentier descend vers le lac de Talalp. Le panorama est exceptionnel: entre les flancs des montagnes s'étire un ruban de verdure, au creux duquel scintille le lac de montagne d'un bleu profond.

C) Il est possible de pique-niquer et de faire des grillades en de nombreux endroits au bord du lac, qui est aussi idéal pour barboter ou se baigner avec ses rives planes.

Salut, je m'appelle Emma! Pour la marmotte que je suis, il faut un chemin tranquille. Je n'aime pas les grosses montées. La randonnée au lac de Talalp est idéale pour moi: on monte en télésiège, puis c'est quasiment tout plat ou en descente. En plus, on peut se reposer, jouer, explorer et profiter de cette belle nature au bord du lac. Que demander de plus?



Filzbach, Sportzentrum	Départ	
Sesselbahn Talstation	0 h 10 min	
Habergschwänd	0 h 10 min	
Talhütten	0 h 35 min	
Talalpsee	0 h 45 min	
Talhütten	1 h 05 min	
Obstalden, Post	**2 h 05 min**	



T1 | 2 h 05 min | 125 m
faible | 6,9 km | 690 m

Démoret (VD) – À travers le grenier de la Suisse romande

Les points d'intérêt

A) Le canton de Vaud est un véritable grenier. L'été, on peut y voir, dans un paysage légèrement vallonné, des champs de céréales ondoyant jusqu'à l'horizon. Le Chemin des Blés n'est pas un sentier pédagogique, mais un parcours didactique à travers différentes zones de cultures céréalières de la région.

B) Le point le plus élevé de la randonnée se situe à la lisière du Bois de Montfrioud. Une aire de repos simple où l'on peut faire des grillades offre une jolie vue sur la chaîne des Alpes fribourgeoises.

C) Le Vallon des Vaux est un paysage sauvage de ravins, à travers lequel serpente le sentier de randonnée. Le «Pont des philosophes», une passerelle en bois, permet de traverser un passage particulièrement pittoresque.

Ah, comme j'aime voleter à travers ces paysages romantiques, tout en admirant fleurs et animaux. Je suis Anne le papillon, et le doux paysage ondulé de collines entre Démoret et Lucens m'a vraiment charmée. On y trouve des forêts isolées, de petits villages et de très belles terres cultivées.





Démoret, haut du village	Départ	
Bois de Montfrioud	1 h 05 min	
Prévondavaux	1 h 25 min	
Forel-sur-Lucens	2 h 10 min	
Charbonnières	2 h 30 min	
Lucens	**3 h 05 min**	



T1 | 3 h 05 min | 255 m
moyenne | 11,8 km | 505 m

Plus d'infos sur l'engagement de la Poste en faveur de la randonnée

poste.ch/randonner

Tenna (GR) – Aventure et jeux dans la vallée de Safien

Les points d'intérêt

A) Le village Walser de Tenna est situé sur une terrasse ensoleillée surplombant la Rabiusa dans la vallée de Safien. Il a été fondé au Moyen-Âge par des colons du Valais, dont la culture transparaît encore aujourd'hui dans le dialecte, les coutumes, l'agriculture et le style architectural.

B) Un escalier métallique escarpé conduit à une petite plate-forme d'observation protégée par un garde-corps sur le Höhturra. De là, on a une perspective plongeante et impressionnante sur la vallée de Safien. Ce panorama est dominé par le Piz Beverin et le Bruschghorn.

C) Sur la grande aire de jeu «Valentins Naturspielraum», richement aménagée avec des matériaux naturels, les enfants peuvent s'en donner à cœur joie. Le site offre également point d'eau et espace grillades.

Vous me connaissez? Je suis Ursin l'écureuil et, lors de mes excursions, j'aime faire trois choses: jouer, découvrir et m'amuser! J'apprécie beaucoup le chemin facile et varié pour accéder à l'aire de jeu de Tenna, un endroit unique, en pleine nature alpine, dans la vallée de Safien. Il fait bon s'y reposer et explorer!





Tenna, Post	Départ	
Ausserberg	0 h 10 min	
Rüti	0 h 45 min	
Höhturra	1 h 15 min	
Valentins Naturspielraum	1 h 35 min	
Innerberg	1 h 45 min	
Tenna, Post	**1 h 55 min**	

T2 | 1 h 55 min | 310 m
faible | 5,6 km | 310 m

Ferpècle (VS) – Un joyau du Val d'Hérens

Les points d'intérêt

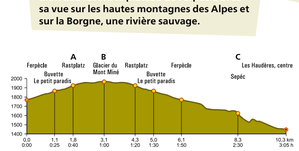
A) Le haut plateau de Ferpècle est une zone alluviale d'importance nationale. Le paysage se caractérise par de vastes étendues caillouteuses et une végétation pionnière.

B) Depuis le pied du glacier du Mont Miné, on profite d'une vue sublime jusqu'au bout de la vallée de Ferpècle. Sur la gauche, la Dent Blanche, culminant à 4357 mètres, se dresse vers le ciel, tandis que sur la droite apparaît l'imposante silhouette du Mont Miné; au premier plan, plusieurs bras de la Borgne se faufilent au milieu de cette vaste zone humide.

C) Des alpages fleuris entourent les maisons en bois bruni de l'alpage de Sepéc.

Permettez-moi de me présenter, mon nom est Max l'aigle. Mes yeux de rapace voient loin – de beaux paysages, voilà l'essentiel pour moi! Mon lieu favori: le plateau de Ferpècle avec sa vue sur les hautes montagnes des Alpes et sur la Borgne, une rivière sauvage.

Ferpècle	Départ	
Buvette Le petit paradis	0 h 25 min	
Aire de repos	0 h 40 min	
Glacier du Mont Miné	1 h 00 min	
Aire de repos	1 h 20 min	
Buvette Le petit paradis	1 h 30 min	
Ferpècle	1 h 50 min	
Sepéc	2 h 30 min	
Les Haudères, centre	**3 h 05 min**	



T2 | 3 h 05 min | 280 m
moyenne | 11,8 km | 595 m



Robasacco (TI) – Le Monte Ceneri par des sentiers anciens

Les points d'intérêt

A) La Via del Ceneri: depuis des siècles, les principales liaisons entre le nord et le sud du Tessin passent par le Monte Ceneri. Le sentier thématique donne un aperçu de l'évolution de ce col en tant que point de passage et du mode de vie simple d'autrefois dans cette région.

B) La selve de châtaigniers de Pontiva, qui avait été laissée à l'abandon, a fait l'objet d'un projet de restauration il y a quelques années. Aujourd'hui, au milieu de la prairie, des tables, un banc et une fontaine invitent à se reposer à l'ombre des arbres majestueux.

C) Un magnifique chemin pavé de pierres naturelles relie le Monte Ceneri au village de Quartino dans la Plaine de Magadino. En raison de son ancienneté, la «Strada del Montecenerino» est communément appelée «Strada Romana» (voie romaine).

Ciao, je suis Flip la sauterelle. Le sentier thématique «Via del Ceneri» est tout à fait à mon goût: sur le chemin qui traverse les forêts de châtaigniers, puis sur l'ancienne voie romaine, j'apprends beaucoup de choses intéressantes entre deux bonds et deux chants.



Robasacco, Paese	Départ	
Faradigo	0 h 55 min	
Monte Ceneri	1 h 15 min	
Quartino, Chiesa	**2 h 10 min**	



T2 | 2 h 10 min | 205 m
faible | 7,3 km | 470 m

Légende

- Catégorie de chemin
- Chemin de randonnée
- Sentier de montagne
- Difficulté
- Durée
- Distance
- Montée
- Descente
- Coin grillades
- Car postal
- Train
- Bus
- Tramway
- Bateau
- Téléphérique
- Magasin
- Restaurant
- Hébergement

Catégories de chemins

T1 = Randonnée (balisage jaune), aucune exigence particulière
T2 = Randonnée en montagne (balisage blanc-rouge-blanc), avoir le pied sûr
T3 = Randonnée en montagne difficile (balisage blanc-rouge-blanc), avoir le pied très sûr

CO_2 compensé
Imprimé
ClimatePartner.com/12986-2301-1002

Coucou, je suis Sophie la dame lièvre des Alpes. Où je me sens le plus à l'aise? Dans la neige, naturellement! Le calme du Val Sinestra est impressionnant: hormis le crissement de la neige, je n'entends quasi aucun bruit lorsque je bondis dans la forêt enneigée en direction de Zuort. Et les alentours du lac de Tschingel dans le Kiental me rappellent mon Grand Nord bien aimé: des arbres isolés poussent sur ce large plateau, le paysage est recouvert de neige et tout est silencieux. Retrouvez plus d'informations sur poste.ch/randonner.



Isenfluh (BE) – Au cœur du Soustal

Les points d'intérêt

A) Le téléphérique au départ d'Isenfluh monte jusqu'au belvédère de Sulwald. En contrebas s'étire d'un côté la vallée de Lauterbrunnen, de l'autre celle de Grindelwald; entre les deux se dresse le sommet de la Jungfrau.

B) L'alpe de Chüebodmi, avec ses prairies encerclées de forêts, ressemble à un petit paradis.

C) Le passage en contrebas de Sousläger est un peu hasardeux. Un étroit sentier traverse la pente, on entend le grondement du torrent au loin. Un câble métallique permet de se tenir et d'assurer sa sécurité.

D) À Sousläger, on peut se reposer, barboter et jouer au bord du torrent qui suit librement son cours.

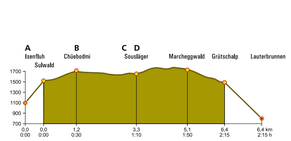
Je suis Hans le bouquetin et j'aime l'aventure. Sentiers escarpés, pentes caillouteuses, forêts enchantées et sommets à l'horizon: j'adore les paysages comme ceux que l'on aperçoit sur le chemin entre Sulwald et la Grütschalp.



Isenfluh	Départ	
Sulwald	0 h 00 min	
Chüebodmi	0 h 30 min	
Sousläger	1 h 10 min	
Marcheggwald	1 h 50 min	
Grütschalp	2 h 15 min	
Lauterbrunnen	**2 h 15 min**	

T2 | 2 h 15 min | 480 m
moyenne | 6,4 km | 520 m





Sörenberg (LU) – Dans la vallée de la Waldemme

Les points d'intérêt

A) Le sentier qui suit le cours de la Waldemme est très varié: parfois directement au bord de l'eau, parfois plus éloigné lorsque les rives deviennent accidentées.

B) À Sörenberg, on trouve de très beaux marais, également précieux sur le plan écologique. L'un d'eux, celui de Junkholz, fait partie du site marécageux de Glaubenberg. On le traverse sur le chemin reliant Sörenbärgli à Hirseggbrücke.

C) Entre le centre du village et la rivière Emme a été aménagée une grande aire de pique-nique, avec de nombreuses infrastructures ludiques et des jeux d'eau. Ici, randonneurs petits et grands peuvent se mouiller les pieds, construire des barrages et s'amuser sans modération.

Je suis Laura la loutre. Je suis dans mon élément aussi bien dans l'eau qu'à côté. Sur son trajet entre Sörenberg et Flühli, l'Emme change régulièrement de visage: tantôt torrent tumultueux, tantôt ruisseau paisible. J'adore entendre le grondement de l'eau. Et toi?



Sörenberg, Post	Départ	
Sägerei	0 h 25 min	
Sörenbärgli	1 h 00 min	
Hirseggbrügg	1 h 30 min	
Churzenhütten	1 h 45 min	
Flühli LU, Post	**2 h 15 min**	





T1 | 2 h 15 min | 120 m
faible | 8,8 km | 390 m

Nos compagnons de randonnée vous montrent le chemin

Randonner, c'est le pied – surtout avec des représentants de la faune locale. La carte de randonnée que vous tenez entre les mains recèle de nouvelles idées variées. Mais ce n'est pas tout: au verso, vous trouverez le populaire jeu de l'échelle.

Notre engagement
Le réseau suisse de chemins de randonnée pédestre, unique au monde, offre plus de 65 000 kilomètres de parcours. En tant que partenaire principal de Suisse Rando, la Poste s'investit pour que les sentiers restent sûrs et bien entretenus, donc accessibles aux grands et aux petits.
En outre, la Poste récompense chaque année par un prix d'encouragement des projets dédiés à des chemins de randonnée tout particulièrement adaptés aux familles et qui n'auraient pas pu être réalisés sans aide financière.

Comment imaginez-vous votre prochaine excursion? Plutôt tranquille, ou un peu plus sportive? Laissez-vous inspirer par nos propositions d'itinéraires et par nos nombreux conseils: poste.ch/randonner. Nous sommes convaincus que vous y trouverez ce qui convient pour vous et votre famille! Tous les parcours sont aussi accessibles en car postal, un mode de transport pratique et respectueux de l'environnement. Bonne découverte!

La Poste Suisse SA
Wankdorfallee 4
3030 Berne

poste.ch/randonner

2023-153 IR 062024

Règles du jeu

Joueurs: de 2 à 6

Préparation et déroulement du jeu
Chaque personne dispose d'un pion qu'elle place sur la case de départ. Chacun des joueurs lance le dé à tour de rôle. La personne qui obtient le chiffre le plus élevé commence la partie. Lorsqu'une personne s'arrête sur une case avec un point vert, elle peut monter l'«échelle» jusqu'à la case où elle se termine.

Par contre, une personne qui arrive sur une case avec un point rouge doit redescendre toute l'«échelle» ou passer son tour. Il est possible d'avoir deux ou plusieurs pions sur une même case. Il est possible de passer au-dessus des pions des autres joueurs.

Fin du jeu
La gagnante ou le gagnant est la première personne à atteindre la case d'arrivée. Toutefois, il faut que le dé indique le chiffre qui permet de tomber exactement sur cette case. Si le chiffre obtenu est trop grand, le pion doit rester sur la même case et la joueuse ou le joueur doit retenter sa chance au tour suivant.

DÉPART

Une pause pour reprendre des forces! Grignote quelques myrtilles au bord du chemin pour retrouver de l'énergie, et **lance le dé encore une fois.**

Il y en a, du bois au sol, par ici! Choisis donc un petit morceau pour en faire une jolie sculpture et **passe ton tour.**

Besoin de te rafraîchir? Fais une pause près des eaux cristallines de ce torrent et **passe ton tour.**

Tu y es presque... prends le temps pour un petit selfie! Fais encore une photo de toi en souvenir de cette belle randonnée. **Pour cela, passe ton tour.**

Accroche-toi bien! Tu vas économiser des forces en t'envolant avec Max l'aigle jusqu'à la **case 84**.

Ton estomac grogne. Tu prends du temps pour un pique-nique revigorant et **passes ton tour.**

Oh non! Tu as trempé tes chaussettes en traversant le marais. Fais-les sécher au soleil et **passe ton tour.**