Balmberg (SO) – Vue imprenable depuis les crêtes

Les points d'intérêt

A) La magnifique randonnée d'altitude via le Stierenberg est suivie d'un tronçon sur la crête boisée entre Höch-Chrütz et Bättlerchuchi. Des blocs rocheux et des souches d'arbres créent une atmosphère mystique.

B) La chaîne des Alpes se dévoile dès le passage de l'arc rocheux. C'est au pied de la paroi rocheuse en surplomb toute proche que se trouve la «Bettlerchuchi» (cuisine des mendiants») où, selon la tradition, les gens du voyage établissaient autrefois leur campement.

C) Tout en progressant vers le Reckenacher par de vastes pâturages et une allée de cerisiers, on jouit d'une vue exceptionnelle sur le mont Weissenstein. Une aire aménagée pour les grillades se trouve en bordure de forêt.



Oberbalmberg, Kurhaus	Début
Stierenberg	0 h 30 min
Hinteres Hofbergli	0 h 50 min
Höch-Chrütz	1 h 05 min
Bättlerchuchi	1 h 40 min
Reckenacher	2 h 20 min
Schnarz	2 h 45 min
Attiswil	**3 h 00 min**

T1 · moyenne · 3 h 00 min · 10,1 km · 255 m · 845 m



Je suis Hans le bouquetin, et j'aime avoir une vue d'ensemble en montagne, comme depuis le belvédère de la Bättlerchuchi.





Rünenberg (BL) – Décor naturel et ouvrages de Bâle-Campagne

Je suis l'aigle Max. Lorsque je survole le château de Homburg, je profite d'une vue magnifique sur les ruines et les villages alentour.

Les points d'intérêt

A) Près de Giessen, l'eau du ruisseau se jette du haut des 18 mètres de la paroi rocheuse et vient s'écraser sur un cône de tuf avant de poursuivre son chemin en nuages d'écume. Des bancs en bois installés au fond de cette vaste arène naturelle invitent à admirer la chute d'eau en toute quiétude.

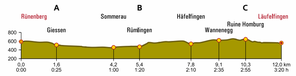
B) La liaison entre Bâle et Olten, via le Hauenstein, est l'une des plus anciennes lignes ferroviaires de Suisse. Du haut de ses 25 mètres, le viaduc de Rümlingen, fait partie des ouvrages les plus impressionnants de la ligne.

C) Pendant des siècles, des baillis ont résidé au château de Homburg, jusqu'à ce que la population ne les en chasse et y mette le feu. Au cours de la Seconde Guerre mondiale, les ruines ont fait l'objet de travaux d'assainissement. La tour d'habitation offre une vue plongeante spectaculaire sur les vestiges du château et ses environs.



Rünenberg	Début
Giessen	0 h 25 min
Sommerau	1 h 00 min
Rümlingen	1 h 20 min
Häfelfingen	2 h 10 min
Wannenegg	2 h 35 min
Ruine Homburg	2 h 55 min
Läufelfingen	**3 h 20 min**

T1 · moyenne · 3 h 20 min · 12 km · 395 m · 435 m



Saint-Gall (SG) – Des collines à la ville

Les points d'intérêt

A) La première partie de la randonnée traverse des prairies vallonnées avec vue sur le lac de Constance et la ville toute proche. Après le couvent de Notkersegg (possibilité de visiter l'église), l'itinéraire rejoint la région des Drei Weieren, ou «trois étangs», dont deux sont ouverts à la baignade.

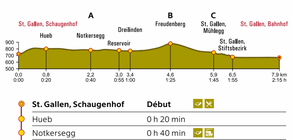
B) Courte mais raide, l'ascension du Freudenberg est récompensée au sommet par une splendide vue sur la ville de Saint-Gall et ses environs. Plusieurs aires aménagées pour les grillades invitent au pique-nique.

C) Les gorges de la Mülenen se trouvent au beau milieu de la zone urbaine de Saint-Gall. Dans un grondement assourdissant, l'eau de la Steinach se déverse sur les rochers en direction de la vallée. Autrefois, elle faisait tourner de nombreux moulins. Les panneaux installés le long du sentier de l'industrie et de la nature illustrent des interactions captivantes.



T1 · faible · 2 h 15 · 7,9 km · 255 m · 310 m

Je suis Félix, le renard rusé, et j'aime faire des découvertes intéressantes et inédites. J'ai tout particulièrement apprécié le sentier pédagogique et le pont naturel dans les gorges de la Mülenen.



St. Gallen, Schaugenhof	Début
Hueb	0 h 20 min
Notkersegg	0 h 40 min
Reservoir	0 h 55 min
Dreilinden	1 h 00 min
Freudenberg	1 h 25 min
St. Gallen, Mühlegg	1 h 45 min
St. Gallen, Stiftsbezirk	1 h 55 min
St. Gallen, Bahnhof	**2 h 15 min**

Oulens (VD) – ancienne voie navigable paradisiaque

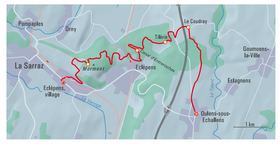
Les points d'intérêt

A) Une jolie église et des fermes imposantes caractérisent l'architecture d'Oulens, le village de départ. Révélant une vue incroyable sur la chaîne des Alpes, l'itinéraire traverse de vastes terres agricoles avant de cheminer en forêt.

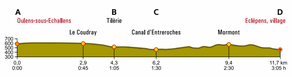
B) S'ensuivent la traversée de l'autoroute et un bref tronçon le long de la route principale avant d'atteindre la Tilèrie, une aire de repos en bordure de forêt, qui offre un splendide panorama sur les prairies et les vergers alentour.

C) C'est au XVIIe siècle que fut construit le canal d'Entreroches dans le cadre d'un projet de voie navigable européenne, finalement abandonné pour des raisons financières. Aujourd'hui, le canal est en grande partie vétuste et envahi par la végétation. Une petite aire de repos est aménagée au beau milieu de la rive.

D) Avec ses fermes caractéristiques et ses deux châteaux, le village d'Eclépens, le point d'arrivée de la randonnée, a un charme tout particulier.



T1 · moyenne · 3 h 05 min · 11,7 km · 300 m · 430 m



Oulens-sous-Echallens	Début
Le Coudray	0 h 45 min
Tilèrie	1 h 05 min
Canal d'Entreroches	1 h 30 min
Mormont	2 h 30 min
Eclépens, village	**3 h 05 min**

En savoir plus sur l'engagement de la Poste en faveur de la randonnée

poste.ch/randonner

Permettez, je suis Flip, la sauterelle. Un bateau peut-il franchir une colline comme celle du Mormont dans le canton de Vaud? Oui, c'est possible! Je l'ai découvert à l'aire de repos près du canal d'Entreroches.



Paspels (GR) – Ruines pittoresques et lac rafraîchissant

Les points d'intérêt

A) Après un passage en forêt et une courte montée, on arrive à la lisière du village de Paspels. Un sentier étroit mène à la tour des ruines du château d'Alt Süns, d'où l'on découvre une vue magnifique sur Thusis et le Schamserberg.

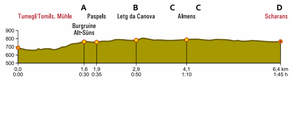
B) Le lac enchanteur, qui invite à la baignade, est entouré de prairies et de forêts. Pendant la saison estivale, un stand de vente propose des boissons et des collations. Non loin de là se dressent les ruines du château de Neu Süns.

C) Près du village d'Almens, la randonnée emprunte de beaux et anciens chemins creux, le long de murs en pierres sèches, de haies et de prairies.

D) Âgé de plus de 800 ans, le tilleul qui jouxte l'église de Scharans serait le plus vieux spécimen connu de Suisse.



Salut, c'est Laura. Nous, les loutres, nous nous sentons dans notre élément lorsque nous sommes dans l'eau. Tu viens nager avec moi dans le lac Canova?



Tumegl/Tomils, Mühle	Début
Burgruine Alt Süns	0 h 30 min
Paspels	0 h 35 min
Letg da Canova	0 h 50 min
Almens	1 h 10 min
Scharans	**1 h 45 min**

T1 · faible · 1 h 45 min · 6,4 km · 220 m · 140 m

Saxeten (BE) – Forêts et vue sur le lac de l'Aabeberg

Les points d'intérêt

A) Pittoresque à souhait, le village de montagne de Saxeten est situé dans une vallée de rêve au pied de l'impressionnant massif du Schwalmere.

B) La montée se fait en pente raide boisée (des câbles en acier assurent le maintien et la sécurité à deux endroits légèrement exposés), mais la récompense est à la hauteur de l'effort avec une magnifique vue sur le fond de la vallée de la Lütschine d'abord et sur l'Eiger ensuite.

C) La pension Abendberg d'autrefois est aujourd'hui une propriété privée. La vue sur le lac de Brienz depuis l'ancienne terrasse de l'hôtel est époustouflante.

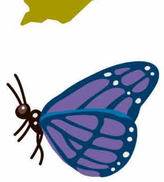
D) Le belvédère du Heimwehfluh, au-dessus d'Interlaken, offre des attractions comme de la luge d'été et une grande installation de trains miniatures. La descente peut être raccourcie en empruntant le funiculaire d'époque.

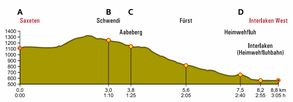


T2 · moyenne · 3 h 05 min · 8,8 km · 320 m · 865 m

Saxeten	Début
Schwendi	1 h 10 min
Aabeberg	1 h 25 min
Fürst	2 h 05 min
Heimwehfluh	2 h 40 min
Interlaken (Heimwehfluhbahn)	2 h 55 min
Interlaken West	**3 h 05 min**

Salut, je suis Anne. Nous, les papillons, apprécions les vallées paisibles de Saxeten et le bucolique Aabeberg. On y trouve des prairies aux fleurs odorantes et des forêts mystérieuses, sans oublier une vue extraordinaire.





Mund (VS) – Au royaume des papillons au-dessus de la vallée du Rhône

Les points d'intérêt

A) Dans le village de Mund, on cultive le safran depuis des siècles. Le sentier du safran et le musée du safran donnent un aperçu de la production de cette noble épice.

B) Cheminant à travers forêts et pâturages, l'itinéraire s'élève vers Bobma, un hameau dont les maisons et les granges ont été noircies par le soleil au fil du temps.

C) Un chemin pratiquement sans dénivelé traverse ensuite le versant sud ensoleillé qui surplombe la vallée du Rhône. Au moment de la floraison, d'innombrables papillons virevoltent au milieu des pâturages.

D) Le village de Finnen était une commune indépendante jusqu'au milieu du XIXe siècle; un petit circuit permet de découvrir différents monuments historiques.

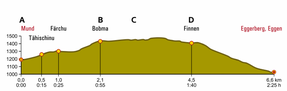
Salut, moi c'est Emma. Les marmottes comme moi n'aiment pas trop l'effort. Le sentier entre Mund et Eggen me convient très bien: d'abord il monte un peu, puis continue presque toujours tout droit avant de redescendre.



Mund	Début
Tähischinu	0 h 15 min
Färchu	0 h 25 min
Bobma	0 h 55 min
Finnen	1 h 40 min
Eggerberg, Eggen	**2 h 25 min**

T1 · moyenne · 2 h 25 min · 6,6 km · 390 m · 550 m





Arosio (TI) – Des châtaigneraies et un panorama à couper le souffle

Les points d'intérêt

A) Les châtaigneraies du Malcantone font partie des sites cultivés les plus impressionnants de Suisse. L'ascension vers l'Alpe Agra est l'occasion d'en parcourir plusieurs, tandis que de somptueux panoramas se dévoilent sur les villages environnants et sur le Monte Gradiccioli.

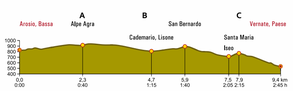
B) La châtaigneraie Squillin, située en haut du village de Cademario, témoigne de la diversité unique de la production de châtaignes au Tessin. Plusieurs dizaines de variétés de châtaigniers poussent sur le vaste terrain aménagé tel un parc.

C) La plateforme devant l'église Santa Maria comptait parmi les endroits favoris du Tessinois d'adoption Hermann Hesse. Rien d'étonnant à cela: elle offre une vue panoramique inégalée sur la région de Lugano et les rives de Caslano.



Arosio, Bassa	Début
Alpe Agra	0 h 40 min
Cademario, Lisone	1 h 15 min
San Bernardo	1 h 40 min
Iseo	2 h 05 min
Santa Maria	2 h 15 min
Vernate, Paese	**2 h 45 min**

T1 · moyenne · 2 h 45 min · 9,4 km · 310 m · 605 m



Salut, je m'appelle Ursin. Nous autres, les écureuils, sommes très curieux. Ainsi, j'aime les régions où il y a une foule de choses à découvrir – comme le Malcantone, par exemple.

Glaubenberg (OW) – Randonnée sommitale dans les marécages

Les points d'intérêt

A) Le col du Glaubenberg, point de départ de cette boucle, est niché dans un magnifique paysage de marécages, caractérisé par des roselières à l'impressionnante biodiversité et des pins de montagne noueux.

B) L'ascension du Fürstein via un large col traverse les tourbières. Depuis le sommet, on jouit d'une vue imprenable à 360° sur l'Entlebuch tout proche, sur le mont Pilate et la chaîne montagneuse qui s'étend des Alpes glaronnaises aux Alpes bernoises.

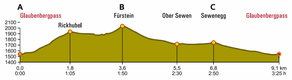
C) Sewenegg est un lieu à nul autre pareil. Une charmante chapelle surplombe légèrement le petit lac marécageux et plusieurs bancs en bois invitent à faire une pause pour admirer le panorama.



Glaubenbergpass	Début
Rickhubel	1 h 05 min
Fürstein	1 h 50 min
Ober Sewen	2 h 30 min
Sewenegg	2 h 50 min
Glaubenbergpass	**3 h 25 min**

T2 · moyenne · 3 h 25 min · 9,1 km · 620 m · 620 m

Bonjour, je suis Julia, l'abeille. Je suis très impressionnée par le Fürstein, car il a la forme d'un cône volcanique. Et avec une vue pareille, l'ascension en vaut vraiment la peine.



Légende

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

Catégories de sentiers de randonnée

T1 = randonnée (marquage jaune), aucune exigence particulière
T2 = randonnée en montagne (marquage blanc-rouge-blanc), pied sûr
T3 = randonnée en montagne difficile (marquage blanc-rouge-blanc), pied très sûr

Je suis Sophie, la dame lièvre des Alpes! J'aime sauter dans les champs enneigés, profiter du soleil et me cacher dans les forêts de sapins. Randonnées hivernales, descentes en luge dans la vallée de Conches ou contemplation du panorama des sept montagnes dans le Toggenburg: l'hiver est magique! Et que dirais-tu de t'aventurer avec moi sur le lac Retaud gelé?

La magie de l'hiver à l'état pur:
poste.ch/randonnees-hivernales



Randonnées

Un trésor d'idées pour les familles



Partenaire principal de
Suisse Rando

À vos marques, prêts, randonnez!

Que! type de randonneuse ou de randonneur êtes-vous? Et vos enfants? Préfèrent-ils les promenades tranquilles, les longs périples ou les aventures en haute montagne? Peu importe. Nos dix compagnons de randonnée du monde animal vous aideront à trouver l'itinéraire idéal! Outre des expériences de randonnée uniques, cette carte propose également le très prisé jeu de l'échelle à emporter partout et parfait pour les aventuriers, petits et grands.

Fière d'être le partenaire principal de Suisse Rando, la Poste s'engage à ses côtés pour la préservation et l'entretien des chemins de randonnée. Son prix d'encouragement récompense chaque année des projets dédiés à des chemins de randonnée tout particulièrement adaptés aux familles et qui n'auraient pas pu être mis en place sans aide financière.

Sur **poste.ch/randonner**, découvrez d'autres itinéraires inspirants accessibles en car postal, un mode de transport confortable et respectueux de l'environnement.

poste.ch/randonner

2025-1573 FR-042025 K

Règles du jeu

Nombre de joueuses et de joueurs: 2 à 6

Préparation et déroulement du jeu
Chacune et chacun choisit un pion qu'il place sur la case de départ. Chaque personne lance le dé à tour de rôle. La personne qui obtient le chiffre le plus élevé commence la partie.
Les points verts permettent de prendre des raccourcis ou de lancer le dé une nouvelle fois. Les points rouges obligent à revenir en arrière ou à passer son tour.
Une case peut accueillir plusieurs pions à la fois et il est possible de passer par-dessus les autres pions.

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 reste sur la même case et la joueuse ou le joueur doit retenter sa chance au tour suivant.

Des papillons multicolores volent autour de toi et tu ne résistes pas à l'envie de leur courir après. **Cela te donne le droit de relancer immédiatement le dé.**

Les marmottes t'invitent à jouer à cache-cache. Impossible de refuser! **Passe un tour** et amuse-toi bien!

Un groupe de touristes te remet un appareil photo: à toi de prendre la photo parfaite! Ajuste l'objectif et **passe ton tour.**

Wouah, quel beau champ de safran! Tu en **fais le tour** en t'enivrant du parfum délicat des fleurs.

Un sentier raide et rocailleux parfait pour les aventuriers! Tel un bouquetin, **tu grimpes vers le sommet.**

Ces ruines sont vraiment passionnantes et méritent le détour! Aventureux comme tu es, tu décides de les explorer – même si pour cela tu dois **reculer de quelques cases.**

Plouf! Avec Laura la loutre, tu glisses sur le lac avec l'agilité d'un poisson – c'est bien **plus rapide qu'à pied!**

Le kiosque propose des collations alléchantes – il est temps de faire une pause pour un encas ou un rafraîchissement! Refais le plein d'énergie et **passe ton tour.**

Avec tous ses virages, la luge d'été n'attend que toi et tes cris de joie! Ton excitation est à son comble et tu ne peux pas manquer ça. **C'est parti, accroche-toi!**

Une cascade à l'eau si claire que tu en bois une rasade! Assieds-toi, il est temps de t'émerveiller et d'écouter le grondement de l'eau. **Passe ton tour!**

Les arbres croulent sous le poids des châtaignes, comme si les fées de la forêt y avaient déversé leur coffre au trésor! Récolte-les et **passe ton tour.**

START · DÉPART · PARTENZA

KIOSK