Randonnées

Un trésor d'idées pour les familles



Partenaire principal de

Suisse Rando

Val-de-Travers (NE) – glacière souterraine dans le massif du Jura

Les points d'intérêt

A) Le massif du Jura aussi renferme des glaciers. Ceux-ci ne pointent pas sur les flancs des montagnes, mais se cachent dans de profondes crevasses souterraines. La plus grande de ces grottes est la glacière de Monlési. Un sentier étroit et très escarpé ainsi qu'une échelle permettent de descendre dans ce puits d'une vingtaine de mètres de profondeur. Une fois en bas, on peut admirer des stalagmites et des stalactites de glace dans la cavité adjacente.

B) Depuis la glacière, il faut un peu de flair pour rejoindre la clairière de la Petite Charbonnière. Celle-ci donne à voir un paysage caractéristique du Jura, où d'imposants sapins se dressent sur de vastes pâturages.

C) Depuis le sentier étroit et caillouteux qui descend abruptement à travers la forêt jusqu'à Fleurier (certains passages difficiles sont sécurisés par des chaînes), on jouit d'une vue impressionnante sur le Chapeau de Napoléon, une formation rocheuse singulière située de l'autre côté de la vallée.



Les Sagnettes, bif. Charbonnière	Début	
Glacière de Monlési	0 h 20 min	
Petite Charbonnière	0 h 50 min	
Grand Prés	1 h 10 min	
Haut de la Vy	1 h 45 min	
Fleurier	**2 h 30 min**	



T3 | 2 h 30 min | 130 m
moyenne | 9,2 km | 510 m



Salut! Tu viens avec moi dans la glacière de Monlési? Je suis Felix, le renard, et j'aime découvrir des phénomènes naturels mystérieux. La randonnée entre Les Sagnettes et Fleurier descend le long d'un précipice spectaculaire. Auras-tu le courage de t'y aventurer?



Wölflinswil (AG) – roches dures, paysages tendres

On dit que le fer vient de la terre. Curieuse que je suis, moi, la sauterelle Flip, je me suis toujours demandé comment cela pouvait bien fonctionner. Sur le sentier du fer, entre Wölflinswil et Zeihen, j'ai enfin pu le découvrir.



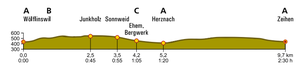
Les points d'intérêt

A) Des villages pleins de charme jalonnent le sentier: dotés chacun d'un magasin et d'une auberge, Wölflinswil, Herznach et Zeihen sont l'image même d'un village intact et plein de vie.

B) Le «Geotrog», au-dessus de Wölflinswil, abrite une collection de toutes les roches présentes dans le Jura argovien. Les pierres colorées ont jusqu'à 300 millions d'années.

C) L'ancienne mine d'Herznach est ouverte aux visites le premier dimanche du mois pendant la période estivale. Pendant la Seconde Guerre mondiale, le minerai de fer y a été extrait à l'échelle industrielle. Un musée sur place retrace l'histoire de la mine. Sur la place de battage des fossiles, on peut découvrir des restes fossilisés d'animaux préhistoriques.

Wölflinswil	Début	
Junkholz	0 h 45 min	
Sonnweid	0 h 55 min	
Ehem. Bergwerk	1 h 05 min	
Herznach	1 h 20 min	
Zeihen	**2 h 30 min**	



T1 | 2 h 30 min | 250 m
moyenne | 9,7 km | 245 m

Starkenbach (SG) – le long des berges à travers le Toggenburg

Les points d'intérêt

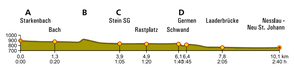
A) On commence par emprunter des sentiers de prairie le long des rives de la Thur. Ici, la petite rivière s'écoule paisiblement.

B) Court mais raide, le chemin grimpe quelques dizaines de mètres sur le versant. Ensuite, on traverse des pâturages offrant une vue imprenable et un ravin forestier ombragé où murmure un ruisseau.

C) À l'entrée du village de Stein (SG) se trouve une place de pique-nique avec un foyer et des jeux. Une aire de repos idyllique à la sortie du village offre des tables, des bancs et un foyer sur une petite île dans la Thur.

D) Pendant un instant, la Thur se transforme en torrent écumant et se faufile dans une profonde gorge. Près de Germen, on descend jusqu'à une passerelle et on remonte abruptement de l'autre côté.





Starkenbach	Début	
Bach	0 h 20 min	
Stein SG	1 h 05 min	
Rastplatz	1 h 20 min	
Schwand	1 h 40 min	
Germen	1 h 45 min	
Laaderbrücke	2 h 05 min	
Nesslau - Neu St. Johann	**2 h 40 min**	

T1 | 2 h 40 min | 145 m
moyenne | 10,1 km | 280 m

Moi, la marmotte Emma, j'aime bien les promenades au bord de l'eau, car en général, on y avance plutôt tranquillement. La randonnée le long des rives de la Thur dans le Toggenburg, par exemple, est magnifique et très variée. Mais elle demande tout de même un petit effort, car le chemin est bordé d'un ravin escarpé et d'une gorge sauvage.



Oron (VD) – Concert de grenouilles dans les marécages

Les points d'intérêt

A) La randonnée commence tout de suite par un joyau de la nature: la tourbière des Mosses de la Rogivue est une somptueuse réserve naturelle. Selon la saison, le paysage marécageux est rempli du chant des oiseaux, du bourdonnement de nombreux insectes ou du coassement d'innombrables grenouilles.

B) Depuis les vastes prairies et pâturages qui longent la route du Jordil, le panorama s'ouvre sur la prochaine étape, le petit village de St-Martin.

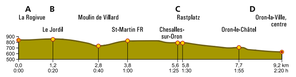
C) Sur l'aire de repos près de Chesalles-sur-Oron, une petite cabane offre une protection contre la chaleur et la pluie, et une vue magnifique sur le château d'Oron.

D) Pendant la descente vers Oron-la-Ville, de petits coins discrets au bord du Flon invitent à la détente et à la baignade.



T1 | 2 h 20 min | 140 m
faible | 9,2 km | 350 m

La Rogivue	Début	
Le Jordil	0 h 20 min	
Moulin de Villard	0 h 40 min	
St-Martin FR	1 h 00 min	
Chesalles-sur-Oron	1 h 25 min	
Rastplatz	1 h 30 min	
Oron-le-Châtel	1 h 55 min	
Oron-la-Ville, centre	**2 h 20 min**	





Salut, je suis Ursin, le petit écureuil. J'aime quand ça bouge! La randonnée de la Rogivue jusqu'à Oron m'a beaucoup plu: on y découvre de merveilleux paysages, des places de jeu et des aires de repos, ainsi qu'un imposant château.

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

www.poste.ch/randonner

Moi, la marmotte Emma, j'aime bien les promenades au bord de l'eau, car en général, on y avance plutôt tranquillement. La randonnée le long des rives de la Thur dans le Toggenburg, par exemple, est magnifique et très variée. Mais elle demande tout de même un petit effort, car le chemin est bordé d'un ravin escarpé et d'une gorge sauvage.

Kerns (OW) – La gorge de l'ermite

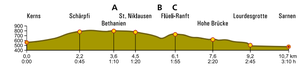
Les points d'intérêt

A) Le monastère dominicain de Bethanien jouit d'une vue imprenable sur le lac de Sarnen. Alors que le bâtiment du monastère et la maison d'hôtes sont de sobres constructions de béton, la chapelle accessible au public se présente comme une magnifique structure en bois, inondée de lumière.

B) Ranft: c'est le nom de cette gorge forestière isolée, traversée par les eaux vives de la Melchaa. C'est dans ce lieu isolé que Nicolas de Flüe a passé les 20 dernières années de sa vie sous le nom de Frère Nicolas, après avoir mené une brillante carrière d'homme politique.

C) La région des gorges du Ranft abrite deux chapelles. La plus en hauteur est celle dans laquelle vivait Nicolas de Flüe. Sa modeste chambre, vieille de plus de 500 ans, est conservée dans son état d'origine et peut être visitée librement.





T1 | 3 h 10 min | 375 m
moyenne | 10,7 km | 470 m

Kerns	Début	
Schärpfi	0 h 45 min	
Bethanien	1 h 10 min	
St. Niklausen	1 h 20 min	
Flüeli-Ranft	1 h 55 min	
Hohe Brücke	2 h 20 min	
Lourdesgrotte	2 h 45 min	
Sarnen	**3 h 10 min**	

Je suis Anne, le papillon, et j'aime penser à de jolies choses. Par exemple, au bonheur et à la paix. C'est pourquoi l'ermite Nicolas De Flüe m'a grandement impressionnée. Lorsque les gens se disputaient, ils allaient le voir pour qu'il joue le rôle de médiateur. Il vivait dans un lieu très reculé, une gorge accessible uniquement à pied.

Saanen (BE) – Somptueux panorama sur le Hundsrügg

Les points d'intérêt

A) Après l'ascension jusqu'aux cabanes de Hinteri Schneit, on traverse les pâturages jusqu'à la tête rocheuse de Bire, d'où l'on jouit d'une vue splendide sur le Saanenland.

B) Une croix sommitale marque le point le plus élevé de l'arête du Hundsrügg. Depuis cette butte allongée, le panorama s'étend jusqu'aux Hautes-Alpes bernoises et même jusqu'au Mont Blanc. Les tours calcaires pointues de la chaîne des Gastlosen, au nord, sont particulièrement impressionnantes.

C) La descente jusqu'au col de Jaun passe par des paysages marécageux et des alpages. Au bord du chemin sont installés les chalets d'alpage d'Oberenegg, d'où l'on découvre une vue magnifique sur le Simmental.



Mittelberg	Début	
Chaltläger	1 h 00 min	
Bire	1 h 35 min	
Luegle	1 h 55 min	
Hundsrügg	2 h 40 min	
Oberenegg	3 h 35 min	
Jaunpass	**4 h 10 min**	

T2 | 4 h 10 min | 605 m
moyenne | 13,1 km | 735 m



Je suis Julia l'abeille, et j'aime les randonnées qui demandent un peu d'endurance. Comme le tour du Hundsrügg dans le Saanenland, par exemple. L'ascension de cette large crête est ardue, mais elle est ponctuée de nombreux passages agréables. Et le panorama est vraiment phénoménal.



Maloja (GR) – Barboter dans un lac de montagne sur l'Alp da Cavloc



Les points d'intérêt

A) Le Schmugglerweg (sentier des contrebandiers), qui conduit de la digue d'Orden jusqu'au Lägh da Bitabergh, lève le voile sur l'activité de contrebande qui constituait autrefois une source de revenus importante pour la population du Val Bregaglia. Passant par des sentiers étroits, des petits ponts et des passerelles, ce sentier thématique traverse la forêt et permet même de franchir un petit ravin avec une tyrolienne.

B) Le Lägh da Bitabergh est une petite oasis idyllique dans la forêt, donnant à voir un lac de montagne entouré de sapins et de mélèzes.

C) Le deuxième lac de montagne de cette randonnée est le Lägh da Cavloc. Un magnifique chemin en bord de rive permet d'en faire le tour complet. Les rives sud et ouest, peu profondes, sont équipées d'aires de repos et de foyers. Les personnes qui ne craignent pas l'eau froide peuvent aussi goûter aux joies de la baignade.

Maloja	Début	
Orden / Diga	0 h 15 min	
Lägh da Bitabergh	0 h 45 min	
Lägh da Cavloc	1 h 45 min	
Maloja	**2 h 50 min**	



T2 | 2 h 50 min | 470 m
moyenne | 8,8 km | 470 m

Le Val Forno est un terrain de jeu idéal pour quelqu'un qui aime l'eau comme moi, la loutre Laura. Le circuit de Maloja à l'Alp Cavloc passe par deux magnifiques lacs de montagne: l'idyllique Lägh da Bitabergh au milieu de la forêt puis, plus haut, le Lägh da Cavloc, qui est nettement plus grand.

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

Je suis Sophie, la dame lièvre des Alpes, et c'est dans les régions enneigées que je me sens dans mon élément. Mon sentier d'hiver favori est celui qui mène de Melchsee-Frutt jusqu'à la Tannalp. L'Atzmännig fait également partie de mes destinations préférées. Parfois, j'opte pour la facilité et je raccourcis la montée en prenant le télésiège. Je suis fascinée par le monde enchanté des paysages enneigés. Toi aussi, tu partages cette passion? Découvre d'autres idées de randonnée hivernale sur poste.ch/randonnees-hivernales.



Simplon (VS) – Ruisseaux et lacs de montagne idylliques

Les points d'intérêt

A) Le circuit démarre à l'hospice du Simplon. Construit sur ordre de Napoléon, ce bâtiment sert aujourd'hui de lieu d'enseignement et de retraite.

B) Dans une cuvette au milieu des marais se trouve l'idyllique Hopschusee, un petit lac marécageux.

C) Le tronçon menant au hameau alpin de Bielti est ponctué de pittoresques alpages, de zones humides et d'impressionnantes formations rocheuses. Des ruisseaux de montagne suivent leurs cours naturel, invitant les promeneurs à jouer, à barboter et à construire des barrages.

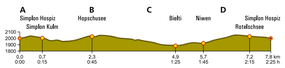
D) Le dernier tronçon monte jusqu'au Rotelschsee. Les personnes que l'ascension aura fait transpirer pourront se rafraîchir dans ce lac de montagne.

Remarque: dans la région du Simplon, des tirs d'artillerie sont parfois effectués (sauf en plein été et les week-ends). L'itinéraire reste praticable, mais des déviations locales peuvent être mises en place. Il est recommandé de se protéger les oreilles. Plus d'informations: armee.ch/avisdetir



Simplon Hospiz	Début	
Simplon Kulm	0 h 15 min	
Hopschusee	0 h 45 min	
Bielti	1 h 25 min	
Niwen	1 h 45 min	
Rotelschsee	2 h 15 min	
Simplon Hospiz	**2 h 25 min**	

T1 | 2 h 25 min | 345 m
mittel | 7,8 km | 345 m



Pour les personnes aventureuses comme moi, l'aigle Max, le col du Simplon offre de nombreuses expériences formidables. Le circuit Bergalpe mène à des ruisseaux de montagne au clapotis joyeux et à des lacs de montagne idylliques.



Onsernone (TI) – Bain chaud dans une vallée sauvage



Les points d'intérêt

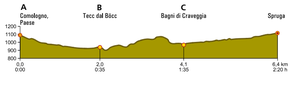
A) Le chemin de Comologno à Tecc dal Böcc passe par des prairies, des forêts et des petits ruisseaux.

B) Après avoir traversé la rivière, l'Isorno, on entre dans la Riserva Forestale dell'Onsernone. Dans cette réserve naturelle, la forêt est laissée à son état sauvage. Le terrain est parfois très escarpé, le chemin un peu abrupt à certains endroits. On traverse également les paysages intacts de la vallée latérale du Corno.

C) Tout au fond de la vallée, déjà sur le territoire italien, la source thermale des Bagni di Craveggia est exploitée depuis des siècles. L'hôtel thermal a été détruit par une avalanche en 1951, mais l'eau chaude coule toujours et est recueillie dans des bassins en granit. Il est possible de s'y offrir un bain revigorant à ciel ouvert.

Comologno, Paese	Début	
Tecc dal Böcc	0 h 35 min	
Bagni di Craveggia	1 h 35 min	
Spruga	**2 h 20 min**	

T3 | 2 h 20 min | 400 m
moyenne | 6,4 km | 370 m



Pour marcher jusqu'aux Bagni di Craveggia, tout au fond de la vallée d'Onsernone, il faut aimer la nature sauvage, avoir le pied sûr et un peu d'endurance. C'est pourquoi moi, le bouquetin Hans, j'apprécie beaucoup cette randonnée.



Découvrir ensemble l'itinéraire qui vous convient

Préparez-vous pour une prochaine randonnée avec vos proches! En tant que partenaire principale de Suisse Rando, la Poste propose des aventures inoubliables pour petits et grands. Cette carte de randonnée est une source d'inspiration pour votre prochaine excursion, mais ce n'est pas tout: vous y trouverez aussi le populaire jeu de l'échelle à emporter partout.

Notre engagement

En collaboration avec Suisse Rando, la Poste cultive la tradition de la randonnée et contribue à maintenir les anciens et nouveaux chemins de randonnée en bon état. A travers un prix d'encouragement, elle 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. Qu'en est-il pour vous? Privilégiez-vous les itinéraires faciles ou êtes-vous d'attaque pour des ascensions plus exigeantes? Quoi qu'il en soit, nos dix compagnons de randonnée animaliers vous aideront à choisir l'itinéraire approprié. Découvrez les nouvelles propositions d'itinéraires sur **poste.ch/randonner** et laissez-vous inspirer. Le saviez-vous? Toutes nos recommandations sont des itinéraires de randonnées accessibles en car postal, un mode de transport confortable et respectueux de l'environnement.

La Poste Suisse SA
Wankdorfallee 4
3030 Berne

poste.ch/randonner

2024-153 DE 042024 X

Règles du jeu

Joueurs: de 2 à 6

Préparation et déroulement du jeu
Chaque personne choisit un pion qu'elle place sur la case de départ. On lance le dé chacun son tour dans le sens des aiguilles d'une montre. 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.

START · DÉPART · PARTENZA

L'observation des abeilles t'a fait oublier l'heure. Admire les merveilles de la nature et **passe un tour.**

Sensations garanties! Fais une descente en canoë et **retourne à la case 19.**

Tu y es presque! Le soleil et les embruns de la chute d'eau provoquent un magnifique arc-en-ciel. **Lance à nouveau le dé.**

Youpi! Grâce à la tyrolienne, passe par-dessus le torrent et **prends le raccourci** jusqu'au restaurant d'altitude.

Si tu n'as pas peur des fantômes, prends le raccourci à travers le château pour arriver rapidement **à la case 70.**

Quel décor! **Passe un tour** pour prendre un selfie devant le glacier.

Devant toi se trouve une obscure grotte glaciaire. **Passe un tour** pour l'explorer.

Une trouvaille étincelante! Tu as découvert un cristal de roche. **C'est le moment de relancer le dé!**

Mine en vue! **Passe un tour** et engouffre-toi courageusement dans les profondeurs à la recherche de trésors enfouis.

Tu commences bien: dévale la pente à toute vitesse! Mais ne t'inquiète pas: tu atterris en douceur **à la case 11.**

Croaaa! Une famille de grenouilles présente fièrement sa dernière collection de mouches. **Passe un tour** et profite du spectacle.

Le clapotis de l'eau donne envie de s'amuser: construis un barrage et **repose-toi pendant un tour.**

Tu fais la course avec la loutre et nages plus vite qu'elle **jusqu'à la case 45.** Bien joué!

Accroche-toi bien! Inutile de te fatiguer à grimper: Hans le bouquetin t'emmène **directement à la case 33**.