Randonnées

Idées variées pour les familles



LA POSTE

Partenaire principal de Suisse Rando

Les Planchettes (NE) – des falaises qui surplombent le Doubs

Les points d'intérêt

A) Panorama grandiose sur le Doubs aux Roches-de-Moron: une vue plongeante s'ouvre sur la rivière en contrebas, qui se heurte ici au barrage formant le lac de Moron. Près du restaurant se trouvent une aire de jeux et, un peu plus haut, une aire de repos couverte avec un coin grillades.

B) Sur le parcours, les belvédères de l'Escarpineau et des Recrettes offrent une vue magnifique sur l'arc majestueux tracé par le Doubs à travers le paysage vallonné.

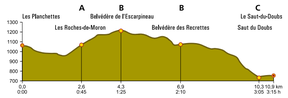
C) Le Saut du Doubs est une impressionnante chute d'eau de 27 mètres de hauteur. Plusieurs moulins à grains étaient autrefois en activité sur la rivière. Lorsque le niveau de l'eau baisse, on peut encore en apercevoir les ruines.

Falaises, forêts et rivière: voilà ce que j'aperçois en contrebas lorsque je survole les superbes gorges du Doubs depuis les Planchettes jusqu'au lac des Brenets.

T1 | 3 h 15 min | 430 m
moyenne | 10,9 km | 735 m



Les Planchettes	Départ	
Les Roches-de-Moron	0 h 45 min	
Belvédère de l'Escarpineau	1 h 25 min	
Belvédère des Recrettes	2 h 10 min	
Saut du Doubs	3 h 05 min	
Le Saut-du-Doubs	**3 h 15 min**	



Uhwiesen (ZH) – cap sur le Grand Nord zurichois

Les points d'intérêt

A) Au niveau de l'aire de repos, peu avant la tour panoramique, un chemin pédestre conduit vers le nord à la grotte des Alamans. Les courtes galeries sont si basses que les adultes ne peuvent les explorer qu'en se courbant. Les enfants, pour leur part, seront enchantés par ce lieu mystérieux.

B) La tour panoramique Hochwacht, située sur les contreforts sud du Cholfirst, se dresse à plus de 30 m au-dessus du sol. Sa plateforme offre une vue dégagée sur les Alpes par-delà la cime des arbres.

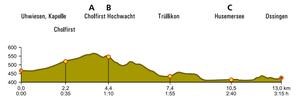
C) Si vous avez pris votre maillot de bain vous pouvez piquer une tête dans le Husemersee, lac niché au cœur d'un site naturel exceptionnel rappelant le Grand Nord. Une pelouse et un ponton ont été aménagés pour la baignade sur la rive sud-ouest. Le reste de la zone naturelle est protégé et interdit d'accès.

Entre les vignobles aux points de vue splendides et de magnifiques forêts, j'ai fait des découvertes intéressantes dans le Weinland zurichois, telles qu'une grotte mystérieuse, une tour panoramique ou encore un lac où se baigner.

T1 | 3 h 15 min | 200 m
moyenne | 13 km | 245 m



Uhwiesen, Kapelle	Départ	
Cholfirst	0 h 35 min	
Cholfirst Hochwacht	1 h 10 min	
Trüllikon	1 h 55 min	
Husemersee	2 h 40 min	
Ossingen	**3 h 15 min**	



Bad Ragaz (SG) – panoramas grandioses et faciles d'accès

Les points d'intérêt

A) Sur le sentier dédié à Heidi, tout évoque les célèbres personnages des deux romans de Johanna Spyri. Les chèvres en bois qui jalonnent le parcours racontent les aventures de la petite orpheline, de son grand-père et de Peter, le petit chevrier obstiné et jaloux.

B) Deux vastes aires de jeux invitent ici à se défouler tout en s'amusant. La première est en outre équipée d'un sentier pieds nus et d'un petit bassin d'hydrothérapie Kneipp adapté aux enfants.

C) La petite auberge de montagne «Schwarzbüelhüttli» semble tout droit sortie d'un conte de fées. Tables et bancs disposés sur la prairie invitent à la détente, et Heidi et Peter attendent les jeunes hôtes derrière une clôture en bois traditionnelle.

La randonnée sur le sentier de Heidi près de Bad Ragaz est idéale pour moi: agréable et demandant peu d'efforts, elle est intéressante et ne manque pas d'agréments. Depuis les alpages en fleurs, je profite d'une vue magnifique sur la vallée du Rhin.

T2 | 1 h 15 min | 195 m
faible | 4,1 km | 195 m

Bad Ragaz/Talstation		
Pardiel	**Départ**	
Feuerstelle	0 h 25 min	
Schwarzbüelhüttli	0 h 30 min	
Pt 1731	0 h 45 min	
Obersäss	1 h 05 min	
Pardiel	**1 h 15 min**	
Bad Ragaz/Talstation		





Begnins (VD) – forêts, cours d'eau et «toblerones»



Tiens, je distingue toute une série de blocs de pierre triangulaires… Le surnom gourmand de ce sentier viendrait-il de là? Durant ma promenade entre Begnins et Prangins, j'ai enfin eu la réponse à ma question.

Les points d'intérêt

A) Une remarquable chaîne de blocs de béton couverts de mousse borde les cours d'eau de la Serine et de la Promenthouse. Il s'agit en fait de barrages anti-chars érigés en 1940 pour repousser une éventuelle attaque allemande. De forme triangulaire, ils sont surnommés de manière plaisante «toblerones» dans la région. C'est pourquoi ce tronçon est appelé «Sentier des toblerones».

B) Antenne romande du Musée national suisse, le château de Prangins est situé dans un cadre exceptionnel, sur une colline surplombant le Léman. Il accueille une intéressante exposition sur le développement économique et culturel de la Suisse au cours de l'histoire récente.

T1 | 2 h 20 min | 60 m
faible | 9,8 km | 185 m



Begnins	Départ	
La Crosette	0 h 10 min	
Vich	0 h 30 min	
Centrale électrique	1 h 30 min	
Plage	1 h 55 min	
Prangins	**2 h 20 min**	

Savognin (GR) – sentiers d'altitude et baignade dans un lac naturel

Les points d'intérêt

A) Le sentier d'altitude «Veia Surmirana», qui relie Tinizong à Cunter, offre de nombreux points de vue et s'étire sans fortes inclinaisons à travers des prairies en fleurs et de superbes forêts de mélèzes.

B) Près de Lareschs, une grande aire de jeux et de repos avec un coin grillades offre une vue époustouflante sur la chaîne de l'Oberhalbstein, dont les sommets dominent les villages disséminés dans la large vallée.

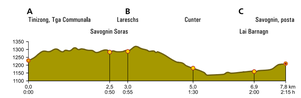
C) En contrebas de Cunter, la rivière Gelgia mène directement au Lai Barnagn. Peu profond, ce lac idéal pour la baignade est agréablement tiède dès le début de l'été. Tout autour ont été aménagés de vastes pelouses, des jeux, un terrain de beach-volley et un minigolf.

La seconde partie de la randonnée dans la région de Savognin me plaît tout particulièrement, car elle longe une rivière et mène à un petit lac. La première partie ne manque cependant pas non plus de charme, avec son sentier qui serpente à travers les alpages et les forêts de montagne.

T2 | 2 h 15 min | 310 m
moyenne | 7,8 km | 330 m



Tinizong, Tga Communala	Départ	
Savognin Soras	0 h 50 min	
Lareschs	0 h 55 min	
Cunter	1 h 30 min	
Lai Barnagn	2 h 00 min	
Savognin, posta	**2 h 15 min**	



Anzère (VS) – grand frisson au bord du précipice



Les points d'intérêt

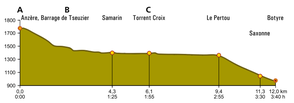
A) La randonnée s'ouvre sur le joyau bleu qu'est le lac de Tseuzier, sur les eaux duquel se reflètent le ciel et les montagnes environnantes.

B) Le bisse d'Ayent irrigue les vignes et prairies sur le versant ensoleillé de l'Ayent. Dans le secteur des Follés, le canal est toutefois à sec, ce qui permet de marcher dans l'ancien fossé, qui longe ici une paroi rocheuse en surplomb. La vue plongeante sur la vallée est saisissante. Les personnes sujettes au vertige peuvent partir de plus bas, au niveau de l'arrêt CarPostal «Samarin».

C) Le tronçon de Torrent Croix est plus anodin qu'il n'y paraît. Autrefois, l'eau s'écoulait ici dans des chéneaux de bois le long d'une paroi rocheuse verticale, avant d'être déviée dans une galerie il y a 200 ans. C'est par cette dernière que passe désormais le sentier de randonnée.

Une randonnée tout à fait à mon goût, avec un sentier étroit qui se faufile au creux d'une paroi rocheuse vertigineuse, passage le plus impressionnant de la balade le long du bisse d'Ayent.

T3 | 3 h 40 min | 75 m
moyenne | 12,0 km | 875 m



Anzère, Barrage de Tseuzier	Départ	
Samarin	1 h 25 min	
Torrent Croix	1 h 55 min	
Le Pertou	2 h 55 min	
Saxonne	3 h 30 min	
Botyre	**3 h 40 min**	

Griesalp (BE) – les eaux tumultueuses de la vallée du Kiental



Salut, je suis Sophie. Je sais que l'hiver est encore loin, mais il me tarde déjà de me camoufler dans la neige. Je me réjouis beaucoup de partager avec vous mes idées de randonnées parfaitement adaptées à la saison hivernale.
Ce que je vous propose: une randonnée à travers le haut plateau enneigé du Piz Beverin, dans les Grisons, et une sortie en raquettes sur le Mont Châteleu, du côté de Neuchâtel. Plus d'informations sur poste.ch/randonner.



Les points d'intérêt

A) Le chemin longe les eaux tumultueuses du torrent, au milieu d'un paysage grandiose composé de gorges impressionnantes, d'imposantes chutes d'eau et de bassins naturels aux eaux bouillonnantes. La pittoresque cascade dite «Pochtenfall» vaut le détour: les eaux de la Gorner se jettent dans le vide avec un grondement sourd depuis une paroi rocheuse à pic.

B) Au niveau du «Hexenkessel», ou «Chaudron des sorcières», le lit du torrent se rétrécit et les eaux s'engouffrent en tourbillonnant au travers de l'étroite entaille ainsi formée.

C) Apparu il y a un demi-siècle à la suite d'une tempête de grêle, le Tschingelsee se comble peu à peu de sédiments. Le paysage bucolique que forment les sillons d'eau entre les bancs de gravier offre toutefois encore un habitat à de nombreux oiseaux aquatiques.

La vue est passionnante lorsque je décris des cercles au-dessus de la vallée du Kiental. Je trouve particulièrement impressionnantes les gorges de la Gorner, avec leur spectaculaire cascade «Pochtenfall» et leur Chaudron des sorcières bouillonnant d'écume.

T1 | 2 h 00 min | 100 m
faible | 7,3 km | 570 m

Griesalp	Départ	
Pochtenalp	0 h 10 min	
Hexenkessel	0 h 30 min	
Ehemaliger Tschingelsee	0 h 50 min	
Bir Alperue	1 h 00 min	
Faulbrunni	1 h 15 min	
Kiental	**2 h 00 min**	



Besazio (TI) – voyage à travers le temps dans un village médiéval



Comment parvenait-on au Moyen Âge à construire des maisons sans pelleteuses, grues ou camions? En me promenant sur la colline qui surplombe Tremona, j'ai pu observer de près cette fascinante énigme de l'histoire.



Les points d'intérêt

A) Castello: c'est le nom donné à l'incroyable village en ruine situé sur la colline au-dessus de Tremona. La région était déjà peuplée à l'âge de pierre. Au Moyen Âge s'y élevait un château fortifié avec son église, ses habitations et ses ateliers d'artisans. Par la suite, le site entier s'est effondré. Les ruines ont été mises au jour il y a quelques décennies seulement. Plusieurs panneaux d'information expliquent comment le petit bourg médiéval s'est développé et quelle était sa fonction.

B) Meride est un ravissant petit village très bien conservé. En son centre, le musée des fossiles présente une sélection d'objets provenant de fouilles effectuées sur le Monte San Giorgio voisin.

T2 | 2 h 00 min | 230 m
faible | 6,7 km | 400 m

Besazio	Départ	
Tremona	0 h 35 min	
Ruderi del Castello	0 h 45 min	
Meride	1 h 05 min	
Mendrisio S. Martino	**2 h 00 min**	



Isenthal (UR) – des prairies en fleurs jusqu'au sommet du Schwalmis



La randonnée jusqu'au sommet du Schwalmis est l'une des plus belles de la région du lac des Quatre-Cantons. J'apprécie tout particulièrement ce lieu en raison de ses nombreuses prairies. Des fleurs de montagne aux doux parfums parsèment le chemin, du village de Gitschenen jusqu'au sommet.

Les points d'intérêt

A) Le point de départ de la randonnée est le village d'alpage de Gitschenen, habité toute l'année. Entouré de prairies fleuries, c'est un petit paradis accessible uniquement à pied ou en téléphérique.

B) Le banc de bois situé près du chalet Ober Bolgen invite à faire une pause pour admirer la vue grandiose qui s'offre depuis le promontoire rocheux: Gitschenen, point de départ de l'excursion, semble déjà minuscule.

C) À la fois superbe et un brin aventureuse, l'ascension jusqu'au Schwalmisgaden par un sentier étroit en pente raide permet de jouir d'un panorama exceptionnel.

D) Depuis le sommet du Schwalmis, le coup d'œil sur les Préalpes et les Alpes est somptueux. La vue plongeante sur le Rigi et le lac des Quatre-Cantons est particulièrement saisissante.

T2 | 3 h 40 min | 815 m
moyenne | 8,9 km | 815 m

Gitschenen	Départ	
Chneuwis	0 h 05 min	
Ober Bolgen	0 h 50 min	
Bei den Seelenen	1 h 30 min	
Schwalmis	2 h 10 min	
Bei den Seelenen	2 h 40 min	
Ober Bolgen	3 h 05 min	
Chneuwis	3 h 35 min	
Gitschenen	**3 h 40 min**	



Vous voulez en savoir davantage sur l'engagement de la Poste en faveur de la randonnée?

Alors visitez notre site: poste.ch/randonner.
Vous y trouverez des informations sur la nuit de la randonnée, les événements de randonnée en famille, le prix d'encouragement de la Poste et les différentes randonnées de la présente carte.

Le prix d'encouragement de la Poste

Soutien de projets de sentiers de randonnée adaptés aux familles
Tous les ans, le partenariat entre Suisse Rando et la Poste permet de soutenir plusieurs projets de sentiers de randonnée particulièrement adaptés aux familles et qui n'auraient pas pu être réalisés sans aide financière.

La Poste est fière de contribuer au maintien de la belle tradition suisse de la randonnée grâce à ses subventions. Informations complémentaires sur **poste.ch/randonner.**

Légende

- Chemin de randonnée
- Sentier de montagne
- Type de randonnée
- Difficulté
- Durée
- Distance
- Montée
- Descente
- Coin grillade
- Car postal
- Train
- Bus
- Tramway
- Bateau
- Téléphérique
- 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

En route avec la marmotte, le bouquetin et leurs amis

Nous autres humains sommes tous uniques et avons des besoins différents. C'est sur la base de ces prémisses que nous avons conçu la carte de randonnée que vous tenez entre les mains. Le résultat: une série de neuf itinéraires de randonnée adaptés en particulier aux familles avec enfants, mais pas seulement.
Chaque excursion est présentée par un animal. Ainsi, Emma la marmotte préfère les promenades tranquilles. Hans le bouquetin, quant à lui, adore grimper à proximité de falaises abruptes. Laura la loutre aime longer les rivières et les ruisseaux, tandis qu'Anne le papillon préfère les lieux sauvages et fleuris. Félix le renard a toujours soif d'apprendre. Max l'aigle se plaît à découvrir de nouvelles choses alors que Flip la sauterelle s'intéresse à tout ce qui a trait à la technologie et à l'histoire. Ursin l'écureuil est joueur et n'aime pas trop l'effort. Julia l'abeille fait preuve d'autant d'endurance pour les randonnées que pour récolter du miel. Et Sophie, notre dame lièvre des Alpes, apprécie tout particulièrement le froid.
Trouvez l'itinéraire idéal pour votre randonnée en pleine nature. La marmotte, le bouquetin et leurs amis se feront un plaisir de vous guider.
P.-S.: saviez-vous que les neuf randonnées présentées sont accessibles en car postal, un mode de transport pratique et respectueux de l'environnement?

La Poste Suisse SA
Wankdorfallee 4
3030 Berne

poste.ch/randonner

2021.153.FR.SA.2022.K

LA POSTE

Règles du jeu

Nombre de joueurs: 2 à 6

Préparation et déroulement du jeu
Chaque joueur dispose d'un pion qu'il place sur la case de départ. Le dé est lancé à tour de rôle.Le joueur qui obtient le chiffre le plus élevé commence la partie.
Lorsqu'un joueur s'arrête sur une case avec un point vert, il peut monter jusqu'à la case où se termine l'«échelle».
En revanche, si un joueur arrive sur une case avec un point rouge, il doit redescendre toute l'«échelle».
Deux ou plusieurs pions peuvent se trouver sur une même case. Il est possible de passer au-dessus des pions des autres joueurs.

Fin du jeu
Le jeu est terminé lorsque l'un des joueurs a atteint la case d'arrivée. Toutefois, il faut que le dé indique le chiffre qui permet de tomber exactement sur la case d'arrivée. Si le chiffre obtenu est trop grand, le pion reste sur la même case et le joueur retente sa chance au tour suivant.

Les pions peuvent être commandés gratuitement sur poste.ch/randonner au moyen du formulaire en ligne.

Oups. Après une halte rapide, tu as oublié ton sac à dos en chemin. Retourne le chercher **à la case 60!**

Arrêt selfie! Il faut prendre son temps pour réaliser la photo parfaite. Pour ce faire, **passe ton tour.**

Waouh! Ne laisse pas passer cette chance unique d'admirer le paysage alpin d'en haut. Offre-toi un vol en parapente **jusqu'à la case 23.**

Quel cadre paradisiaque! Aide la loutre à faire un barrage et **passe ton tour.**

Il fait chaud, ici bas. Rafraîchis-toi dans l'eau cristalline du torrent et **passe ton tour.**

C'est le moment de se faire du bien! Tu décides de marcher un peu pieds nus. Le temps d'enlever tes chaussures, **passe ton tour. Va ensuite directement à la case 22.**