Randonnées
pour les conquérants des sommets et les conquis par la nature

Idées variées de randonnées pour les familles.



LA POSTE

Partenaire principal de

Suisse Rando

En route avec la marmotte, le bouquetin et compagnie

Nous autres humains sommes tous uniques et avons des besoins différents. C'est sur la base de ces prémisses que nous avons conçu la brochure 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.
Andreas Staeger, professionnel de la randonnée, les a sélectionnés exclusivement pour la Poste, en veillant particulièrement à répondre aux différents besoins des enfants. Tous les enfants ne sont pas également courageux, résistants, avides de savoir ou aventureux.
Durant les randonnées, ils seront accompagnés par neuf bons amis du monde animal que le graphiste bernois Christoph Frei a dessinés tout spécialement pour cette brochure. Ces accompagnateurs présentent ci-après un lieu spécial de leur environnement qu'ils apprécient tout particulièrement. Il nous reste à vous souhaiter beaucoup de plaisir avec la marmotte, l'écureuil, le renard, l'aigle, le papillon, la loutre, le bouquetin, l'abeille et la sauterelle.

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 deux à trois 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
- Condition physique
- Durée
- Distance
- Montée
- Descente
- Coin grillade
- Train
- Car postal
- 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

Brienz/Axalp (BE): sculptures en bois et joyau bleu

Les points d'intérêt

A) Brienz est un haut lieu de la sculpture sur bois. Depuis qu'une tempête a fait tomber de nombreux arbres sur l'Axalp il y a vingt ans, des sculpteurs sur bois locaux prennent chaque année leur outil et taillent d'originaux personnages à partir des souches et des troncs: on y trouve de vigoureux bouquetins, des poules fantaisistes, des poissons graciles ou encore de vieux hommes bourrus.

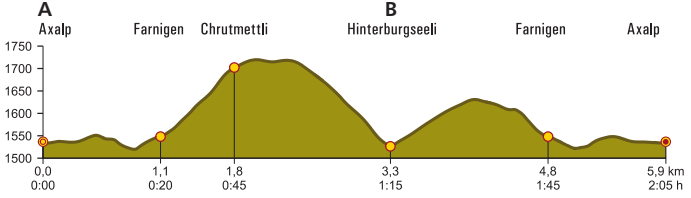
B) Le lac de Hinterburg scintille tel un joyau bleu. Serti de pâturages alpestres et d'une forêt de sapin vert foncé, il se trouve au pied d'une imposante paroi rocheuse. Quoi de plus beau que de pique-niquer devant ce décor si pittoresque? Lorsqu'il fait chaud, le lac de montagne s'offre également pour une baignade rafraîchissante.



Tout le monde veut me prendre en photo lorsque je m'accorde une pause pour manger une noisette sur une des innombrables sculptures en bois. Parfois, je suis les randonneurs sur leur chemin jusqu'au lac de Hinterburg et les regarde jouer et s'y baigner.



	Début	
Axalp		
Farnigen	0 h 20 min	
Chrutmettli	0 h 45 min	
Hinterburgseeli	1 h 15 min	
Farnigen	1 h 45 min	
Axalp	**2 h 05 min**	



T1 | 2 h 05 min | 380 m
faible | 5,9 km | 380 m

Savagnier (NE): voyage dans le temps via le Chaumont

Les points d'intérêt

A) De vastes prairies avec d'imposants sapins: le chemin allant de Chaumont de Bosset au hameau de Chaumont en passant par Petit Chaumont traverse un paysage jurassien typique.

B) Une grande aire de jeu, un parc aventure et une tour d'observation offrent de nombreux passe-temps au niveau de la station de funiculaire d'altitude de Chaumont.

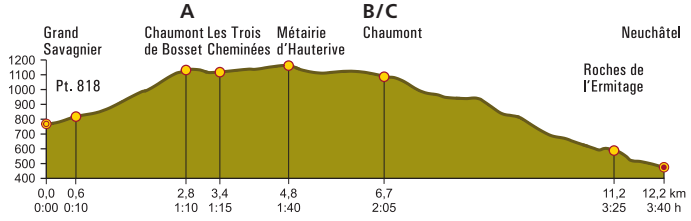
C) Un million d'années par pas: tel est le principe du «Sentier du temps». Le parcours didactique retrace toute l'histoire de la Terre. Ainsi, les randonneurs avides de savoir, petits et grands, découvrent le temps qui s'est écoulé entre la première forme de vie, l'apparition des dinosaures, puis celle de l'être humain.



La randonnée par le Chaumont est comme faite pour moi, car elle offre une grand diversité. Depuis Grand-Savagnier, une longue montée en pente douce par la forêt mène au haut plateau. Je poursuis à travers les prairies et les forêts ainsi que sur le parcours thématique du «Sentier du temps» pour redescendre sur Neuchâtel.



Grand-Savagnier	Début
Pt. 818	0 h 10 min
Chaumont de Bosset	1 h 10 min
Les Trois Cheminées	1 h 15 min
Métairie de Hauterive	1 h 40 min
Chaumont	2 h 05 min
Roches de l'Ermitage	3 h 25 min
Neuchâtel	**3 h 40 min**



T1 | 3 h 40 min | 460 m
moyenne | 12,2 km | 760 m

Dardagny (GE): vastes vignes et mystérieuses forêts alluviales

Les points d'intérêt

A) Les alentours du centre de protection de la nature Les Granges se caractérisent par la présence d'une forêt alluviale clairsemée. La diversité offerte par la région peut être explorée dans le cadre d'excursions guidées ou par ses propres moyens.

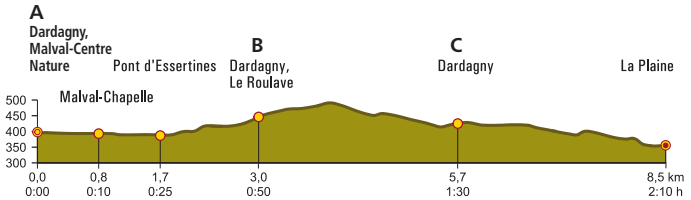
B) Le Roulave traverse une ancestrale ravine boisée selon son cours naturel. Un joli sentier remonte le ruisseau en pente douce. Le chemin est balisé comme un parcours à thème: des panneaux fournissent de précieuses informations sur l'écosystème de la région. Deux petites grottes sur le chemin permettent aux enfants de découvrir en s'amusant.

C) De longues rangées de pieds de vigne bordent les chemins et petites routes autour du village viticole de Dardagny. En arpentant les vignes, on apprécie la belle vue sur le Salève, qui même s'il se situe en France est connu pour être le «balcon de Genève».



Une balade agréable au travers du paysage alluvial entre Les Granges et La Plaine en passant par Dardagny, c'est vraiment sympa et ça détend. Sur les chemins qui traversent des zones inondées à l'impressionnante biodiversité et des lits de rivière au romantisme sauvage, je découvre toujours de nouvelles choses.

Dardagny, Malval-Centre Nature	**Début**	
Malval-Chapelle	0 h 10 min	
Pont d'Essertines	0 h 25 min	
Dardagny, Le Roulave	0 h 50 min	
Dardagny	1 h 30 min	
La Plaine	**2 h 10 min**	





T1 | 2 h 10 min | 155 m
faible | 8,5 km | 200 m

Salvan (VS): aventures dans les gorges du Dailley

Les points d'intérêt

A) Salvan: le chemin qui monte jusqu'aux Granges passe devant plusieurs somptueuses vieilles maisons qui servaient autrefois d'hôtels et de pensions. Au XIX[e] siècle, la région était l'une des plus importantes destinations de l'espace alpin.

B) Tête des Crêtes: dans le flanc du sommet en granit, on peut admirer de nombreuses marmites glaciaires.

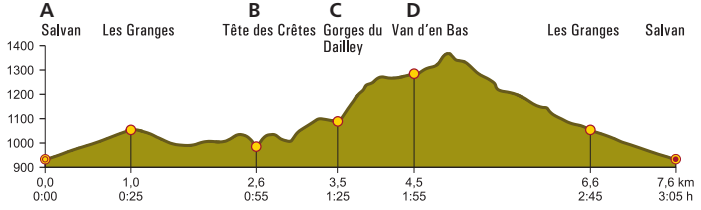
C) Gorges du Dailley: la Salanfe gronde tout au fond entre des parois rocheuses quasiment verticales. Les gorges pratiquement inaccessibles ont été équipées d'un impressionnant sentier constitué de longues passerelles en bois et d'innombrables escaliers.

D) Van d'en Bas: en marge du petit plateau à l'extrémité supérieure des gorges, la Salanfe serpente tel un idyllique cours d'eau par les prairies et la forêt.



La boucle de Salvan à Van d'en Bas est parfaite pour les bouquetins et les vaillants randonneurs. Elle passe par les spectaculaires gorges du Dailley. Passer les abrupts escaliers et passerelles disposés sur des parois rocheuses à la verticale demande parfois du courage.

Salvan	**Début**
Les Granges	0 h 25 min
Tête des Crêtes	0 h 55 min
Gorges du Dailley	1 h 25 min
Van d'en Bas	1 h 55 min
Les Granges	2 h 45 min
Salvan	**3 h 05 min**





T1 | 3 h 05 min | 670 m
moyenne | 7,6 km | 670 m

Rodi/Tremorgio (TI): la face sauvage du Tessin

Les points d'intérêt

A) Pas moins de trois merveilleux lacs de montagne bordent la route: le Lago Tremorgio attend d'abord les randonneurs, qui longent ensuite le Lago Leit, avant de finir par le Lago di Morghirolo.

B) Les cabanes de montagne sur le chemin permettent de parcourir le chemin en deux étapes. Il est possible de se restaurer et de passer la nuit aussi bien dans la Capanna Leit que la Capanna Campo Tencia.

C) Pour les randonneurs endurants, petits et grands, le passage riche aux points de vue époustouflants du plateau du Campolungo vers le Val Piumogna est un régal. Différents passages abrupts sont sécurisés par des câbles métalliques.

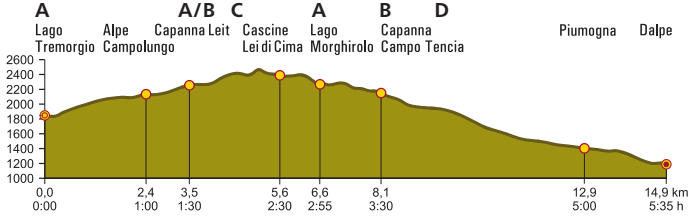
D) Le cours d'eau en dessous de la cabane du Campo Tencia forme une cascade pittoresque et invite encore plus bas à la détente et à la baignade.



Le miel de montagne que je prépare à partir du nectar de fleurs alpines du Val Piumogna est délicieux. Une randonnée exigeante pour les enfants au pied sûr et habitués à la montagne à partir du degré scolaire intermédiaire mène à travers un paysage de montagne primitif aux lacs de montagnes émeraude et aux imposants versants rocheux.



Lago Tremorgio	**Début**	
Alpe Campolungo	1 h 00 min	
Capanna Leit	1 h 30 min	
Cascine Lei di Cima	2 h 30 min	
Lago Morghirolo	2 h 55 min	
Capanna Campo Tencia	3 h 30 min	
Piumogna	5 h 00 min	
Dalpe	**5 h 35 min**	



T3 | 5 h 35 min | 960 m
élevée | 14,9 km | 1620 m

Bergün (GR): eau moussante, vertes forêts et trains rouges

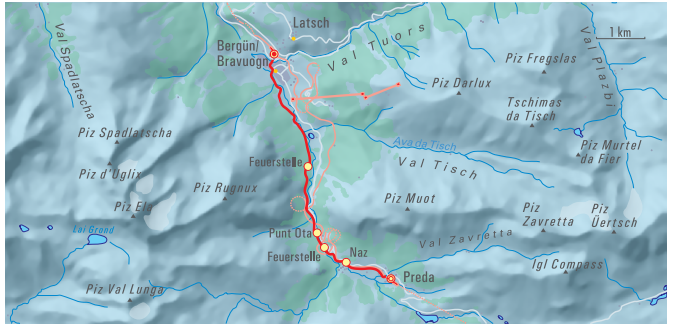
Les points d'intérêt

A) Ce n'est que grâce aux innombrables boucles, tunnels et viaducs que les trains parviennent à monter de Bergün à Preda sans crémaillère. Les panneaux du sentier découverte dédié au chemin de fer fournissent de précieuses informations sur l'histoire de sa construction et sur les particularités techniques de ce tracé ferroviaire unique.

B) Au niveau de la passerelle sur l'Albula dans le secteur de Plaz Verd, une magnifique aire de pique-nique a été aménagée.

C) La section la plus spectaculaire du chemin de fer et du sentier de randonnée se situe au niveau de Punt Ota: le belvédère en balcon offre une vue dégagée sur plusieurs sections de rail.

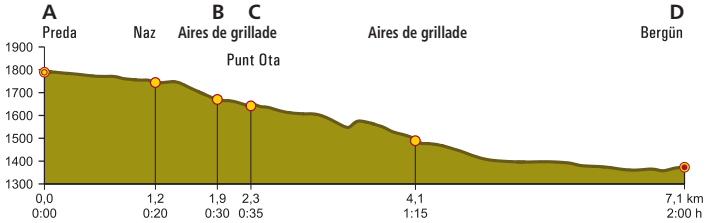
D) Dans le musée ferroviaire de l'Albula à Bergün, les petits et les grands peuvent se plonger dans l'histoire et la technique de la ligne de l'Albula.



Les ingénieurs qui ont planifié et construit les viaducs et tunnels hélicoïdaux des Chemins de fer rhétiques il y a plus de cent ans ne manquaient pas de bon sens. Parcourir le sentier découverte dédié au chemin de fer en sautillant et en chantonnant ici et là avec des amis, c'est pour moi la journée idéale.



	Début
Preda	
Naz	0 h 20 min
Aires de grillade	0 h 30 min
Punt Ota	0 h 35 min
Aires de grillade	1 h 15 min
Bergün	**2 h 00 min**



T2 | 2 h 00 min | 160 m
faible | 7,1 km | 580 m

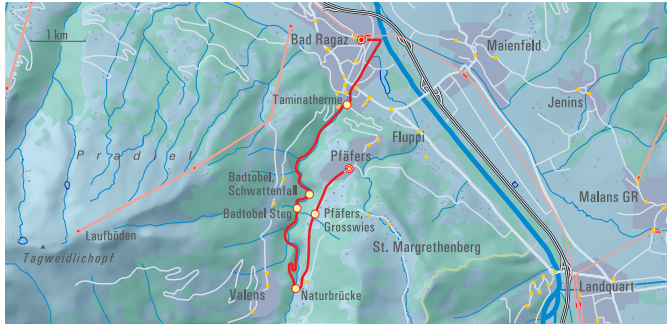
Bad Ragaz (SG): la source cachée dans les tréfonds

Les points d'intérêt

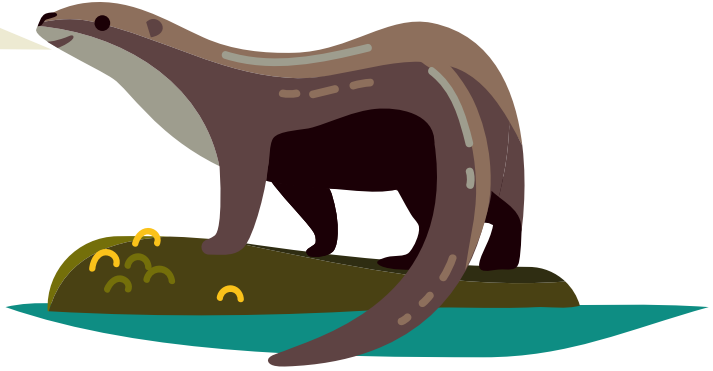
A) Pont naturel: comme les gorges de la Tamina étaient autrefois inaccessibles, on y descendait les malades en rappel à quelque 70 m de profondeur, où ils restaient alors plusieurs jours.

B) Anciens bains de Pfäfers: la visite de l'ancien établissement thermal permet de découvrir d'anciens bains, la cuisine historique de l'hôtel et un réfectoire aux allures solennelles. Derrière les bains baroques, les gorges toujours plus étroites mènent à la source thermale.

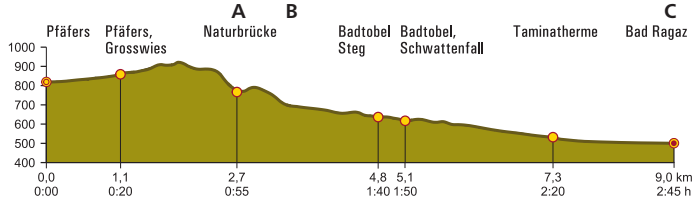
C) Bad Ragaz: à la fin de la randonnée, les amoureux de la baignade en ont pleinement pour leur argent. Depuis 1840, l'eau thermale à 36,5°C des gorges de la Tamina arrive directement au village. Il est possible de s'y plonger notamment dans les thermes de la Tamina ou au Spahouse (ancien bain populaire).



Pour ma part, je n'aurais aucun mal à nager jusqu'au point où la Tamina prend sa source. Et ce serait d'autant plus agréable que l'eau y est à la température du corps. Mais grâce à des passerelles et à des galeries, les humains peuvent désormais découvrir les gorges à pied.



Pfäfers	**Début**
Pfäfers, Grosswies	0 h 20 min
Naturbrücke	0 h 55 min
Badtobel Steg	1 h 40 min
Badtobel, Schwattenfall	1 h 50 min
Taminatherme	2 h 20 min
Bad Ragaz	**2 h 45 min**



T1 | 2 h 45 min | 420 m
moyenne | 9,0 km | 730 m

Elgg (ZH): découvertes au Schauenberg

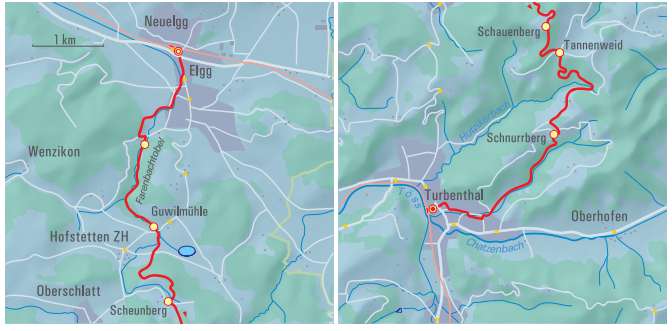
Les points d'intérêt

A) La randonnée passe par plusieurs ravines, d'étroites petites vallées boisées typiques de la région. Le Farenbachtobel offre une attraction supplémentaire, une cascade au débit inattendu.

B) Haut d'à peine 900 m, le Schauenberg n'est en fait qu'une colline, mais comme il domine nettement ses environs, la vue qu'il offre est comparable à celle d'une vraie montagne. Son sommet accueillait autrefois un château fort, dont il ne reste aujourd'hui que des ruines de remparts.

C) Le chemin forestier suit un tracé sinueux à travers le paysage au romantisme sauvage du «Im gmeinen Tobel».

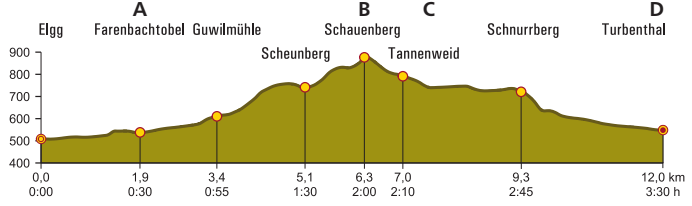
D) À l'arrivée, faisant face à l'église de Turbenthal, une grande aire de jeu invite à la découverte et à la détente.



Au-dessus du Schauenberg, je tournoie dans le ciel en contemplant les randonneurs et leur joie devant l'imprenable panorama. C'est le point culminant de la randonnée d'Elgg à Turbenthal, au sens propre comme au figuré.



Elgg	Début
Farenbachtobel	0 h 30 min
Guwilmühle	0 h 55 min
Scheunberg	1 h 30 min
Schauenberg	2 h 00 min
Tannenweid	2 h 10 min
Schnurrberg	2 h 45 min
Turbenthal	**3 h 30 min**



T1 | 3 h 30 min | 450 m
moyenne | 12,0 km | 410 m

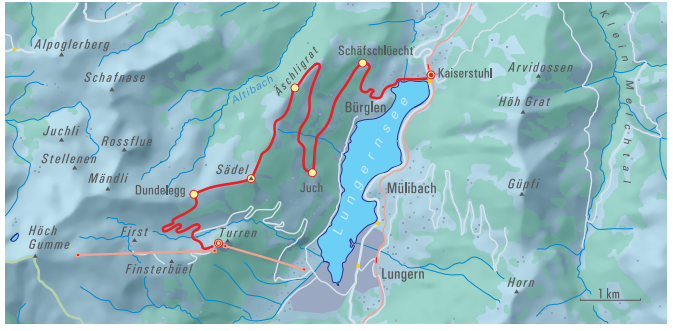
Lungern (OW): au cœur de l'eldorado des papillons

Les points d'intérêt

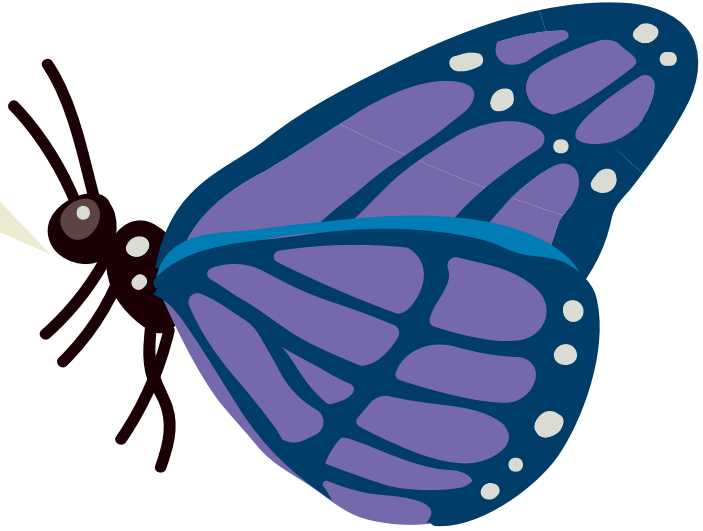
A) Rêveurs, d'innombrables papillons volettent avec légèreté dans les prairies sèches des versants ensoleillés du lac de Lungern. Nulle part ailleurs en Suisse, autant d'espèces différentes de papillons n'ont été recensées. Le «Sentier des papillons» est dédié à cette richesse écologique. Sur les panneaux d'information du parcours didactique, bon nombre des papillons qui vivent ici sont présentés.

B) Le sentier d'altitude qui passe par le Dundelegg permet d'apprécier une vue magnifique sur le lac de Sarnen, le lac des Quatre-Cantons, le Pilatus et le Stanserhorn.

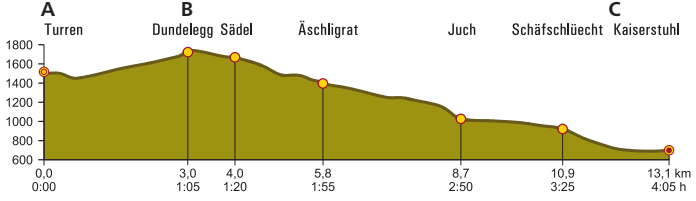
C) La petite, mais non moins attrayante plage de Bürglen invite en été à conclure la randonnée sur un mode plus rafraîchissant.



Tout papillon doit avoir volé au moins une fois dans sa vie le long du sentier d'altitude qui passe par le Dundelegg. La vue d'ici est incroyablement belle et les différentes fleurs des prairies sèches sentent bon comme nulle part ailleurs.



Turren	Début
Dundelegg	1 h 05 min
Sädel	1 h 20 min
Äschligrat	1 h 55 min
Juch	2 h 50 min
Schäfschlüecht	3 h 25 min
Kaiserstuhl	**4 h 05 min**



T2 | 4 h 5 min | 420 m
moyenne | 13,1 km | 1230 m





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. Chacun des joueurs lance le dé à tour à 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 l'«échelle» jusqu'à la case où elle se termine. En revanche, si un joueur arrive sur une case avec un point rouge, il doit redescendre toute l'«échelle».
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
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 doit rester sur la même case et le joueur doit retenter sa chance au tour suivant.

Le set de jeu complet peut être commandé gratuitement. Toutes les informations sur le processus de commande figurent sur poste.ch/randonner.