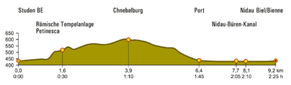
Studen (BE): à la recherche de vestiges dans la forêt enchantée



Studen BE	Départ	
Römische Tempelanlage Petinesca	0 h 30 min	
Chnebelburg	1 h 10 min	
Port	1 h 45 min	
Nidau-Büren-Kanal	2 h 05 min	
Nidau	2 h 10 min	
Biel/Bienne	**2 h 25 min**	



Lorsque je me promène au Jensberg, je tombe sur toutes sortes de choses insolites: il y a de mystérieux murs entre les arbres, un imposant fossé en pleine forêt ainsi qu'une gigantesque colline de remblai. La randonnée de Studen à Bienne en passant par Port est donc parfaite pour les petits détectives.

Les points d'intérêt

A) Au milieu de la forêt se trouve le mystérieux sanctuaire de Petinesca. On y trouvait autrefois plusieurs temples et chapelles qui appartenaient à une petite ville romaine des alentours. Il n'en reste aujourd'hui plus que les fondations.

B) La fortification celtique est encore plus ancienne: durant l'âge de fer, les Helvètes avaient bâti un village fortifié sur le Jensberg. Pour le protéger, ils ont creusé à l'ouest un fossé d'une grande profondeur et érigé un rempart de remblai.

C) L'imposante colline tout en haut du Jensberg était autrefois un château fort. Il n'était pas construit en pierre, mais fait de troncs d'arbre et de branchages. Ce plateau fortifié porte aujourd'hui le nom de Chnebelburg.

T1	2 h 25 min	210 m
faible	9,2 km	210 m





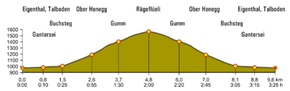
Eigenthal (LU): vue imprenable et précipice au Rägeflüeli

Les points d'intérêt

A) Le fond de l'Eigental est recouvert de luxuriantes prairies. La randonnée démarre et se termine par un tronçon plat le long du Rümlig.

B) Le panorama depuis le Rägeflüeli est impressionnant. Côté sud, le versant couvert d'herbe plonge vers l'Eigental. Derrière, se dresse majestueusement la chaîne du Pilatus. La vue côté nord est en revanche presque effrayante: derrière une barrière, l'arête du versant laisse place à un impressionnant précipice, offrant une vue dégagée sur la moitié du Plateau. Qui osera regarder dans le vide? À propos: le nom du Rägeflüeli est trompeur. «Rägе» signifie pluie en dialecte, mais le soleil y règne souvent.

La région du Pilatus est un paradis pour nous les bouquetins. J'aime surtout monter au Rägeflüeli. Le chemin de l'Eigental au sommet via Gumm n'est pas si abrupt et la vue depuis en haut est fantastique.



T2	3 h 25 min	630 m
moyenne	9,6 km	630 m

Eigenthal, Talboden	Départ	
Gantersei	0 h 10 min	
Buchsteg	0 h 25 min	
Ober Honegg	0 h 55 min	
Gumm	1 h 30 min	
Rägeflüeli	2 h 00 min	
Gumm	2 h 20 min	
Ober Honegg	2 h 45 min	
Buchsteg	3 h 05 min	
Gantersei	3 h 15 min	
Eigenthal, Talboden	**3 h 25 min**	



Oberglatt (ZH): grenouilles, grillons et turboréacteurs

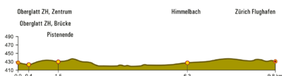


Les points d'intérêt

A) Toute la randonnée autour de l'aéroport emprunte des chemins tout à fait adaptés aux poussettes et aux fauteuils roulants.

B) Au bout de la piste, on peut apercevoir les sommets des Alpes glaronaises et centrales quand le ciel est dégagé. Pour les petits et les grands férus de technique, cet endroit est incontournable: nulle part ailleurs on ne peut observer les avions décoller et se poser d'aussi près.

C) La réserve naturelle de Bachenbülacher Allmend est constituée de prairies à litière recouvertes d'une grande variété d'espèces florales de toutes les couleurs, de bas-marais et d'étangs. C'est un biotope idéal pour les nombreux amphibiens, insectes et oiseaux.



T1	2 h 20 min	45 m
faible	9,8 km	40 m

Oberglatt ZH, Zentrum	Départ	
Oberglatt ZH, Brücke	0 h 05 min	
Pistenende	0 h 25 min	
Himmelbach	1 h 30 min	
Zürich Flughafen	**2 h 20 min**	

Je vous l'accorde, c'est parfois un peu bruyant ici quand un avion est en train de s'élancer. Je me sens tout de même bien au bord de la piste de l'aéroport de Zurich, car une grande partie du secteur est protégée. On y trouve de nombreuses plantes rares, des grenouilles qui coassent et des grillons qui chantent.



Randonnées
pour équilibristes et amoureux de l'eau

Idées variées de randonnées pour les familles.



LA POSTE

Partenaire principal de
Suisse Rando

La Cure (VD): paradis fleuri et mont noir



Les points d'intérêt

A) L'hôtel Arbez Franco-Suisse dans le village frontalier de La Cure se trouve exactement sur la frontière et se situe donc à la fois en Suisse et en France. S'il y a des chambres dans les deux pays, la brasserie, elle, se trouve sur sol français.

B) Le Creux du Croue est un paradis isolé du reste du monde. Cette dépression entourée de rochers et de forêt abrite un alpage.

C) Le Noirmont n'a pas moins de deux sommets. Le «Noirmont des Français» offre une jolie vue sur les hauteurs du Jura voisin et sur le lac des Rousses, situé non loin de là. Vingt mètres plus haut se trouve le véritable sommet du Noirmont, d'où la vue sur le lac Léman et les Alpes est imprenable.

T1	4 h 15 min	645 m
élevée	14 km	645 m

Les innombrables fleurs du Noirmont ne cessent de m'enthousiasmer. Et alors la vue! Je peux voir le lac Léman, les Alpes et jusqu'en France. La montagne se situe en effet tout près de la frontière. Si l'escapade jusqu'au sommet requiert un peu d'endurance, j'aime la diversité des paysages qu'elle offre.

La Cure	Départ	
Pt. 1270	0 h 40 min	
L' Arzière	1 h 25 min	
Le Croue	1 h 55 min	
Creux du Croue	2 h 10 min	
Le Noirmont	3 h 00 min	
Pt. 1270	3 h 40 min	
La Cure	**4 h 15 min**	





Flims (GR): sentiers dans la forêt et au bord de l'eau



Les points d'intérêt

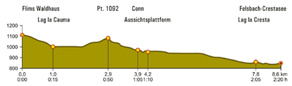
A) Le lag la Cauma (lac de Cauma) scintille d'un bleu turquoise intense. Au nord se trouve un espace baignade clôturé avec pelouses et aires de jeu. Au sud, la rive quelque peu plus abrupte est libre d'accès.

B) La plateforme panoramique Il Spir à Conn offre une magnifique vue plongeante sur la Ruinaulta, les vastes gorges du Rhin antérieur. Tout au fond, le fleuve serpente à travers le paysage sauvage aux falaises calcaires équarries blanches comme la neige.

C) De sinueux sentiers de montagne mènent au lag la Cresta (lac de Cresta), la deuxième invitation à la baignade du trajet. Ce lac se différencie nettement du lac de Cauma par son vert intense.

Je trouve que la baignade et la randonnée vont très bien ensemble. Suivre le sentier gourmand à travers la forêt de Flims est l'une de mes randonnées préférées. En route, deux magnifiques lacs de montagne invitent à la baignade et au jeu.

T1	2 h 20 min	175 m
faible	8,6 km	440 m



Flims Waldhaus	Départ	
Lag la Cauma	0 h 15 min	
Pt. 1092	0 h 50 min	
Conn	1 h 05 min	
Aussichtsplattform	1 h 10 min	
Lag la Cresta	2 h 05 min	
Felsbach-Crestasee	**2 h 20 min**	

Fribourg (FR): le romantisme sauvage du Gottéron

Les points d'intérêt

A) Aux portes de la vie sauvage: la Palme, le quartier de Fribourg, donne directement sur la vallée du Gottéron. Les dernières maisons laissent immédiatement la place à un paisible paysage naturel.

B) Les gorges du Gottéron forment une ravine idyllique à la végétation foisonnante. Entre les rochers et le vieux bois mort prolifèrent d'imposants arbres. Le sentier de randonnée serpente au bord de l'eau, passe sous des parois rocheuses en surplomb et traverse la rivière par d'étroits ponts et passerelles.

C) La deuxième partie de la randonnée offre un paysage très différent. On passe désormais au-dessus des gorges par les vastes champs de la ferme de Schürmatt et par la forêt jusqu'à Bourguillon.

T1	3 h 30 min	430 m
moyenne	12,3 km	430 m



Fribourg/Freiburg	Départ	
La Palme	0 h 30 min	
Pinte des Trois Canards	0 h 45 min	
Galterengraben/Gottéron	1 h 05 min	
Ameismüli	1 h 40 min	
Schürmatt	1 h 50 min	
Bourguillon	2 h 35 min	
La Palme	2 h 55 min	
Fribourg/Freiburg	**3 h 30 min**	

Mon paradis commence en bordure de la vieille ville de Fribourg. C'est là qu'on entre dans les gorges du Gottéron. D'imposantes falaises en grès délimitent cette vallée, qui ne tarde pas à se rétrécir pour former des gorges. D'étroits chemins sur les berges traversent la forêt alluviale sauvage, un paysage de rêve!









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.

Airolo (TI): sur la vieille route de la Tremola

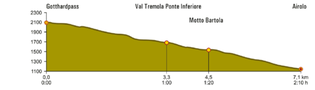
Les points d'intérêt

A) Le col le plus connu de Suisse est un lieu particulier. Sur le col du Saint-Gothard se trouvent plusieurs lacs, un hôtel et deux musées. L'un est consacré à l'histoire des transports, l'autre nous fait plonger sous terre dans la forteresse de Sasso San Gottardo construite pendant la Seconde Guerre mondiale.

B) La route qui traverse le val Tremola est entièrement pavée. Cela va bientôt faire 200 ans qu'elle a été habilement creusée dans l'abrupt versant. Le sentier de randonnée la croise à plusieurs reprises. Dans sa partie inférieure, il la longe en partie. Dans les étroits virages en épingle, on croise essentiellement des vélos, mais également des motos et des voitures parfois. Il arrive même de temps à autre d'y rencontrer la vieille diligence postale hippomobile du Saint-Gothard.



Gotthardpass	Départ	
Val Tremola Ponte Inferiore	1 h 00 min	
Motto Bartola	1 h 20 min	
Airolo	**2 h 10 min**	



Lorsque je tournoie au-dessus du col du Saint-Gothard, il m'arrive souvent d'observer la route de la Tremola. Elle descend la face tessinoise du col en d'innombrables lacets. C'est encore du sentier de randonnée qui traverse le val Tremola pour rejoindre Airolo qu'on la voit le mieux.

T2	2 h 10 min	35 m
moyenne	7,1 km	985 m

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

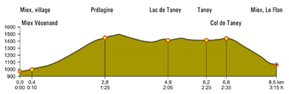
Miex (VS): un joyau caché dans les montagnes sauvages

Les points d'intérêt

A) Un spectacle paradisiaque: au terme de la montée par la forêt, une lueur bleu vert surgit soudainement entre les arbres. Au pied de hautes montagnes, la brise n'agite que légèrement l'eau du lac de Taney. Des sentiers de randonnée passent tout autour du lac. À l'extrémité ouest, la rive est moins abrupte. Ceux qui ne craignent pas l'eau froide peuvent s'y baigner.

B) Le petit village alpin de Taney est très fréquenté en été: on y trouve un café pour boire et manger, une auberge pour dormir ainsi qu'une laiterie où l'on peut se procurer du séras, de la raclette ou d'autres spécialités. Une petite chapelle, des chalets et des granges viennent compléter la carte postale.

Miex, village	Départ	
Miex Vésenand	0 h 10 min	
Prélagine	1 h 25 min	
Lac de Taney	2 h 05 min	
Taney	2 h 25 min	
Col de Taney	2 h 35 min	
Miex, Le Flon	**3 h 15 min**	





T2	3 h 15 min	700 m
moyenne	8,5 km	600 m

Le lac de Taney, perdu au milieu des rochers et des forêts, me rappelle les noisettes que je cache à l'automne. On ne soupçonne rien et lorsqu'on s'en approche par le sentier qui monte depuis Miex, on fait une surprenante découverte: le merveilleux lac au cœur des montagnes est une magnifique récompense.

Moi je m'appelle Sophie et je viens de rejoindre ce petit groupe. Je sais que le prochain hiver est encore loin, mais je suis déjà impatiente de me cacher dans la neige. Je suis survoltée à l'idée de vous donner mes conseils pour deux randonnées spécialement conçues pour l'hiver.
Il s'agit d'une randonnée hivernale sur les rives du lac de Lauenen dans l'Oberland bernois et d'une balade en raquettes par des pâturages enneigés et de paisibles forêts en Valais.
Vous trouverez toutes les informations à ce sujet sur poste.ch/randonner.

Stechelberg (BE): la beauté pure de la montagne sans trop d'efforts

J'aime parcourir le Sefinental: j'y trouve de jolis alpages sur lesquels poussent de délicieuses herbes et de vastes forêts de sapins, qui m'offrent une ombre bienvenue les chauds jours d'été. La randonnée qui traverse la vallée jusqu'à Trachsellauenen me plaît particulièrement; le chemin est agréable et ne demande guère d'efforts.

Stechelberg, Schilthornbahn	Départ	
Gimmelwald	0 h 00 min	
Im Tal	0 h 30 min	
Wasserbrigg	0 h 45 min	
Pfäffer	1 h 05 min	
Trachsellauenen	1 h 40 min	
Boden	2 h 00 min	
Sichellauenen	2 h 05 min	
Stechelberg, Hotel	**2 h 20 min**	



Les points d'intérêt

A) Le village de montagne de Gimmelwald n'est accessible qu'en téléphérique et en véhicule agricole. Une grande aire de jeu attend les petits randonneurs juste à proximité de la station de téléphérique.

B) La randonnée à travers le Sefinental permet d'apprécier la nature: le chemin longe des prairies fleuries, traverse de paisibles forêts de montagne et suit de temps en temps le Sefinenlütschine, un ruisseau qui aime se faire mousser.

C) L'auberge perchée de Trachsellauenen est un monde à part. Elle se trouve au fond de la vallée de Lauterbrunnen, qui fait partie du site Jungfrau-Aletsch inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Depuis la terrasse, on profite d'une vue saisissante sur les montagnes et les chutes du Schmadribach.



T2	2 h 20 min	245 m
moyenne	7,8 km	710 m

MIXTE Parcours FSTC PROGRAMME

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 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.
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. Enfin, Julia l'abeille fait preuve d'autant d'endurance pour les randonnées que pour récolter du miel.
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 six des neufs sentiers de randonnée présentés sont confortablement accessibles en car postal, un mode de transport respectueux de l'environnement?

Poste CH SA
Wankdorfallee 4
3030 Berne

poste.ch/randonner

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. 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 les modalités de commande figurent sur poste.ch/randonner.

Tout bon montagnard se doit d'immortaliser son ascension par un selfie! Choisir le meilleur arrière-plan, le bon angle et la pose la plus fun prend un peu de temps. **Tu passes un tour.**

Il n'y a rien de plus chouette qu'une grillade quand l'envie nous prend. Tu déballes le pain, les saucisses et les légumes. Tu en garnis une branche et c'est parti. Avant de te remettre en route, tu t'assures d'avoir bien éteint le feu. **Tu passes un tour.**

Tu passes un tour. Pendant ce temps, tu enlèves la beuse de tes chaussures.