



## LE COMPARATIF

Pour découvrir la Suisse à pied, munissez-vous des guides les plus attractifs et d'une tenue confortable.

# TOUT POUR LA RANDONNÉE

**A**vec plus de 60 000 km de sentiers balisés, la Suisse est le paradis de la marche à pied. Mais quand on se réveille par un joli dimanche d'automne avec le mollet tout frétilant, il n'est pas toujours évident de trouver une idée de randonnée adaptée à son niveau, à ses envies et à sa situation familiale. Grâce à un ouvrage paru récemment (lire ci-dessous), les jeunes parents trouvent désormais des itinéraires à faire avec une poussette, pour peu qu'ils habitent ou se déplacent en Valais central. Espérons qu'Eloïse fera des émules dans d'autres régions...

### BALADES À THÈME

Des guides, il en existe pour tous les goûts: des sentiers didactiques pour apprendre à reconnaître les champignons (voir ci-dessous) et des balades pour découvrir ces merveilles de la technologie que sont nos barrages hydrauliques. Vous préférez l'histoire ou vous êtes plutôt mystique? Là aussi, vous trouverez «guide» à

vos pieds. Il en existe également pour les férus de géologie...

### UNE TENUE ADAPTÉE

Une excursion, ça s'improvise, d'autant plus avec Internet, qui permet d'accéder à la plupart des itinéraires, avec description et cartes à l'appui (lire ci-contre). Mais, pour s'assurer le meilleur confort possible, il faut anticiper un minimum. Actuellement, il existe en effet des matériaux synthétiques qui permettent aux fabricants de commercialiser des vêtements très confortables, hyperlégers et respirants. Selon le budget, on peut adopter la tenue complète (compter environ 1000 fr.). Et si on n'est pas très à l'aise financièrement, il faudrait au moins miser sur de bonnes chaussures de randonnée et des bâtons, qui permettent de ménager les genoux en descente. Autre investissement intéressant: la veste imperméable, respirante et hyperlégère, par exemple dans la marque Mammüt (voir ci-contre).

Sophie Reymondin

### La Toile, une mine d'infos

Dans le cadre de l'année de la randonnée 2010, Suisse Tourisme a élaboré 32 randonnées parmi les plus belles de Suisse. A découvrir sur [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com). On peut aussi utiliser un moteur de recherche pour trouver une escapade adaptée à ses besoins et des idées plus originales (marche à pieds nus, cure Kneipp petits trains, etc.). Le site [www.randonature.ch](http://www.randonature.ch) présente les sentiers didactiques, également disponibles sous forme de guides (voir ci-dessous). A consulter encore: [www.swisshiking.ch](http://www.swisshiking.ch) et [www.valaisfamily.ch](http://www.valaisfamily.ch) sous la rubrique «temps libre». Le net, c'est vraiment l'idéal pour improviser une belle balade au dernier moment!



Date: 18.09.2010

# LE MATIN

Edipresse Publications SA  
1001 Lausanne  
021/ 349 49 49  
www.lematin.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 58'849  
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 844.3  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 26  
Surface: 93'110 mm²

## LES GUIDES «COUP DE CŒUR»

### Pour les passionnés d'histoire

Découvrir la Suisse romande sur les chemins de l'histoire, Coop presse, Bâle, 2009, 29 fr. 80 chez Payot



### Pour les mystiques

Valais mystique: 24 itinéraires spirituels, Slobodan Despot, Editions Xenia, Vevey, 2009, 35 fr. chez Payot



### Pour les férus de géologie

Geotopes: un voyage dans le temps, Danielle Decrouez, Peter Jordan et Franz Auf der Maur, Editions MPA, Chavannes/Renens, 2003, 45 fr. 80 chez Payot



### Pour ceux que la technique épate

Guide des barrages suisses: 50 itinéraires alpins, Michael Jakob, William Audéoud, Editions Infolio, Gollion, 2006, 35 fr. chez Payot



### Pour les poussettes

Les randonnées d'Eloïse en Valais central: 20 itinéraires pour poussettes et jeunes marcheurs,

Carole Pierrehumbert Heuri, Editions Slatkine, Genève, 2010, 25 fr. chez Payot



### Pour les amoureux de la nature

Sentier des champignons: à la découverte d'un univers méconnu, collection sentiers didactiques, Editions Randonature, 2008, 5 fr. 90 chez Payot



ARGUS   
MEDIENBEOBACHTUNG

Observation des médias  
Analyse des médias  
Gestion de l'information  
Services linguistiques

ARGUS der Presse AG  
Rüdigerstrasse 15, case postale, 8027 Zurich  
Tél. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01  
www.argus.ch

Réf. Argus: 40012271  
Coupure page: 2/3  
Rapport page: 2/6