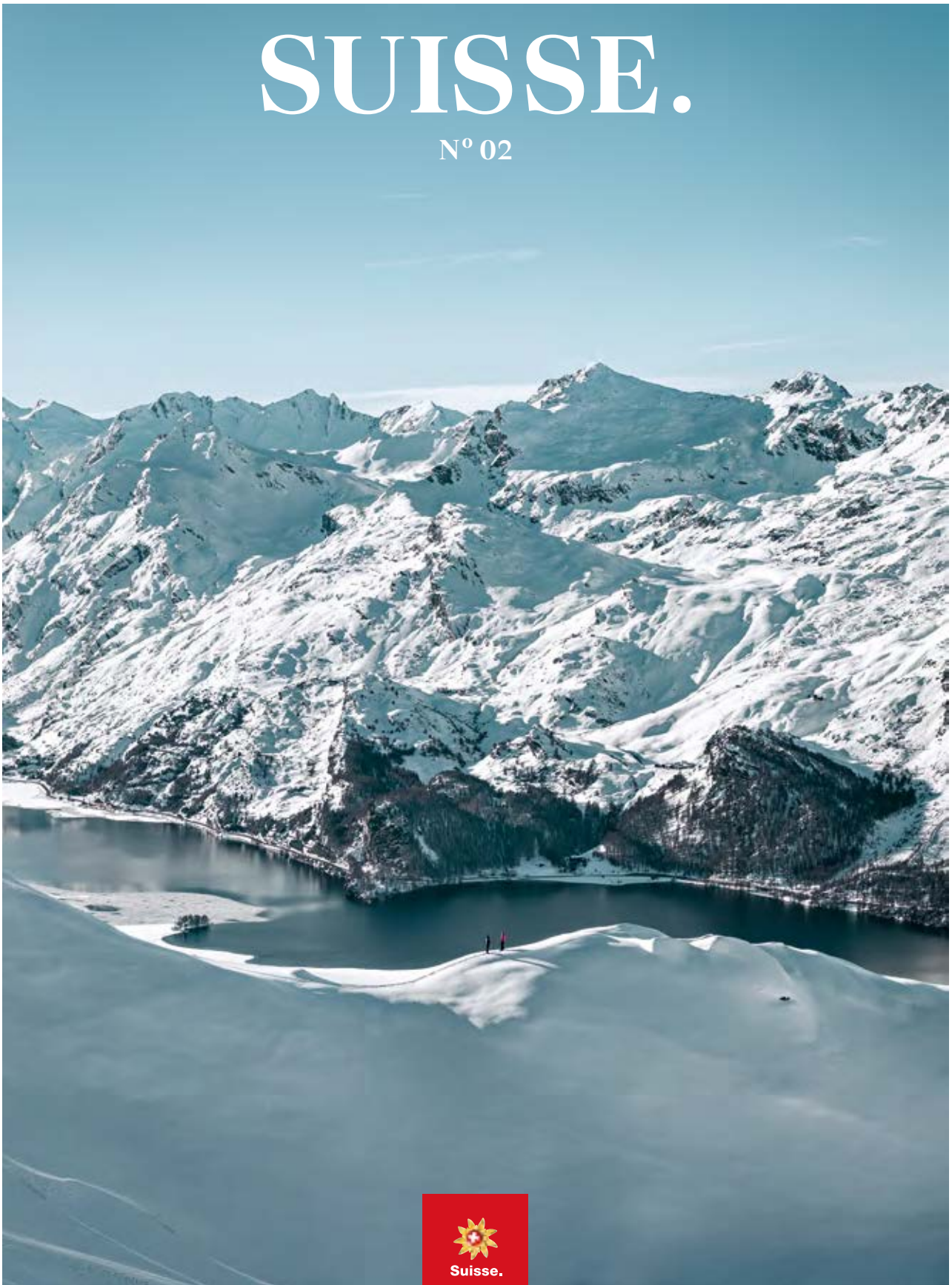
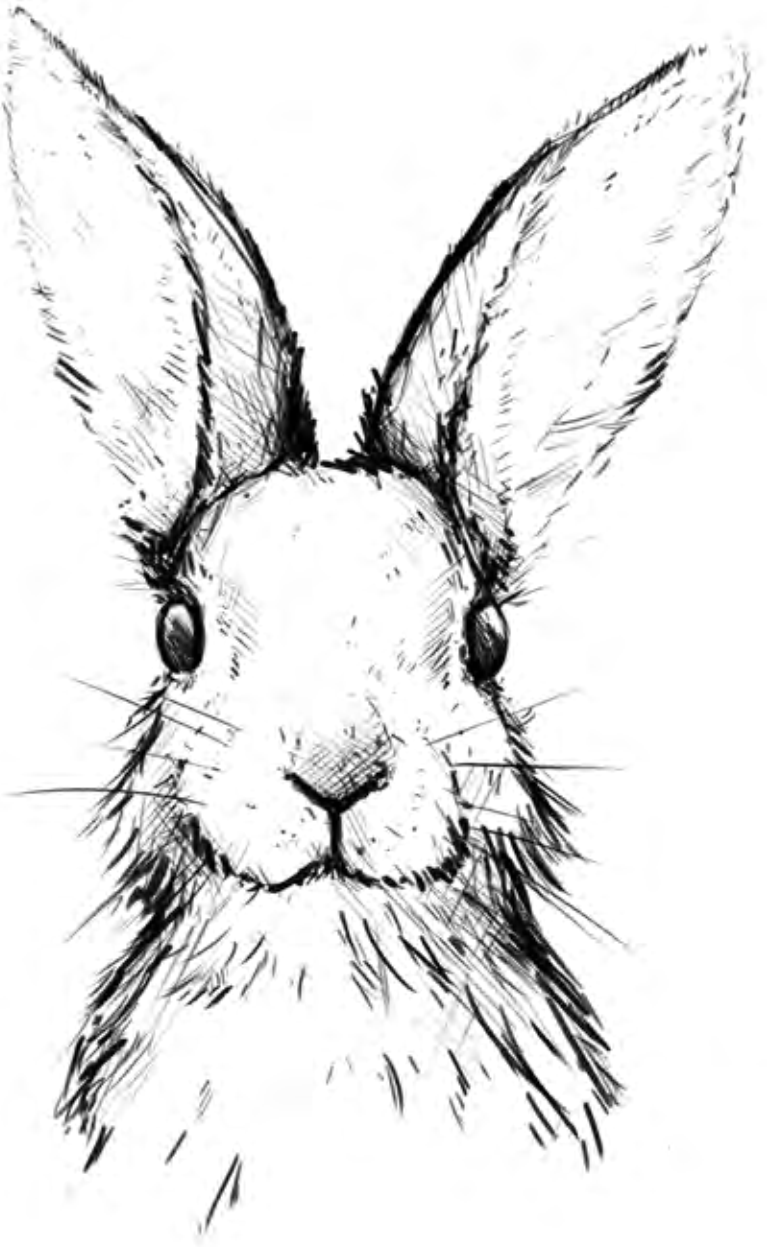
SUISSE.

Nº 02



Suisse.



Pour plus d'inspirations et d'informations:
→ MySwitzerland.com

←
Randonnée en raquettes sur les hauteurs de l'Engadine.
© Filip Zuan

Bonjour.

Bienvenue à la montagne! Nous autres, lièvres des neiges, adorons l'hiver. C'est notre saison préférée, car nous adorons plonger la tête la première dans la poudreuse pour nous fondre dans le blanc.

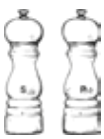
Pour que vous puissiez vous faire une idée de mon hiver suisse, j'ai déniché quelques histoires et les ai mises sur papier dans ce magazine. Elles se déroulent en montagne, mais aussi dans de magnifiques oasis de détente qui, après une longue journée passée dans la neige crissante, invitent à se relaxer et à tremper les pieds dans des eaux d'une délicieuse tiédeur. Pour ceux qui préfèrent rester au chaud, j'ai notamment visité de spectaculaires établissements et suivi certains de mes amis dans leurs ateliers. J'espère que vous pourrez vous faire une belle impression du pays qui entoure mon gîte. Peut-être nous verrons-nous bientôt – après une fondue, des rösti ou un vin chaud dégusté à la lueur des étoiles? Je serais ravi!

À bientôt!
Peter

LA MONTAGNE
Explorer les majestueuses Alpes suisses.
04–17

L'EAU
Après la neige des pistes, place à un bain réconfortant.
18–27

L'HABITAT
Découvrir la diversité de l'architecture suisse.
28–39



L' HUMAIN
Zoom sur l'artisanat traditionnel et l'art de la cuisine.
40–51

LE CONCIERGE
Toujours à votre service durant votre voyage à travers la Suisse.
53–66

LA MONTAGNE

Lorsque les Alpes revêtent leur manteau d'hiver et que leurs versants luisent d'un blanc immaculé, il est temps de laisser ses empreintes dans la poudreuse fraîche.

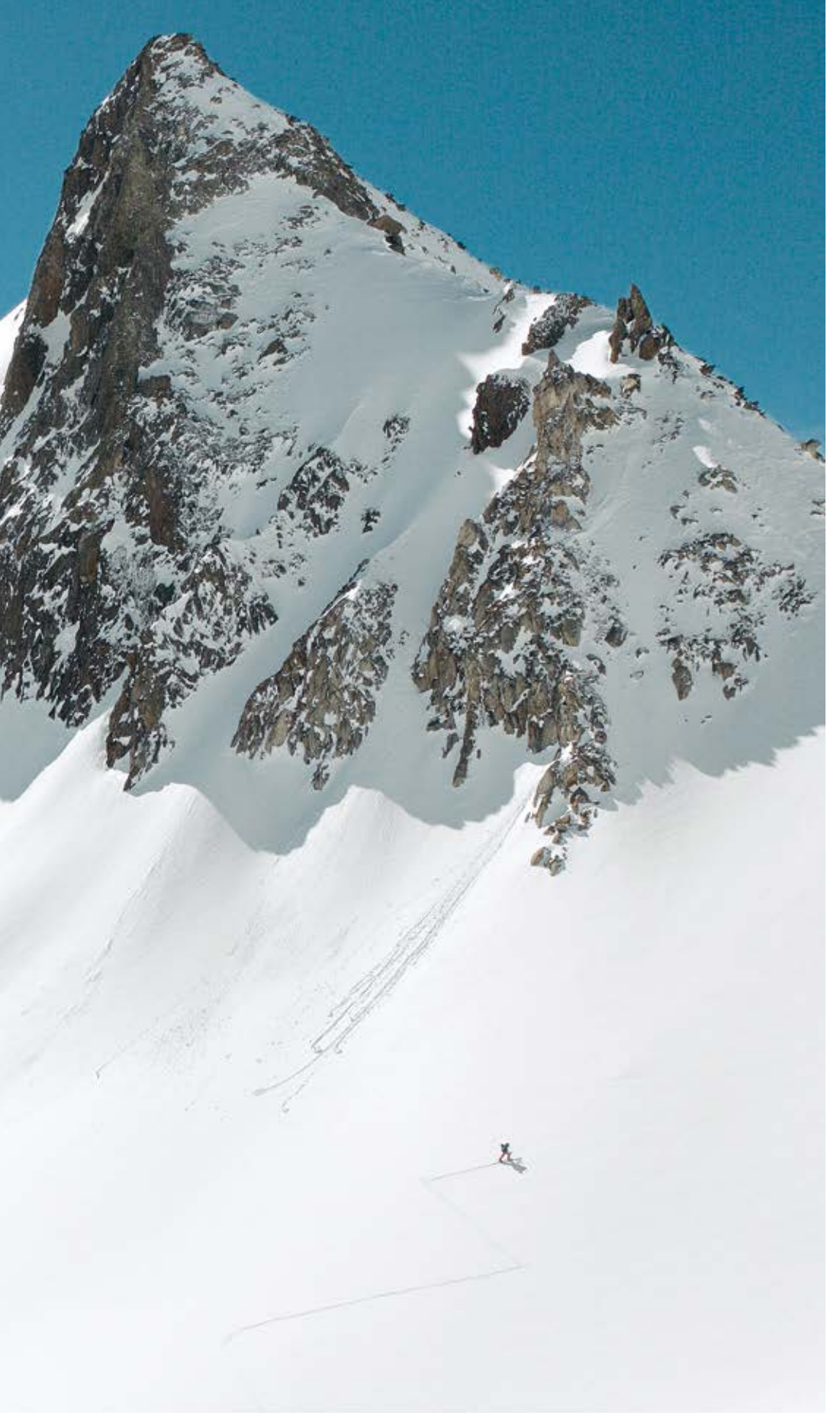
ANDERMATT
L'appel des sommets
6

Les femmes en montagne
11

SAAS-FEE
Le premier skieur
12

Faire du ski comme autrefois
14

DAVOS
Là où ont grandi les célèbres freestylers
17



←
À la rencontre des géants: en chemin vers le Gitziälpetlilücke au-dessus d'Andermatt.

MONTAGNE

ANDERMATT

L'appel des sommets

Raides, longs et extrêmes: l'alpiniste professionnelle Caro North aime les défis. Été comme hiver, elle se sent ici chez elle. Dans ces montagnes qu'elle aime tant partager.

Elle est jeune, fougueuse et sa bonne humeur est contagieuse. Il suffit d'une rencontre avec Caro North pour vouloir la suivre sur son prochain sommet. Âgée de 29 ans, elle semble avoir emmagasiné toute l'énergie que lui donne la montagne.

Elle passe beaucoup de temps avec ses parents à La Tzoumaz, un petit village valaisan, fait sa première randonnée à skis à 12 ans, grimpe presque au sommet de la plus haute montagne d'Amérique du Sud à 16 ans et gravit la face nord de l'Eiger avant ses 23 ans. Avoir fait partie d'une cordée exclusivement féminine sur le Cerro Torre en Patagonie et avoir ouvert 55 nouvelles voies d'escalade dans cette partie de l'Amérique du Sud constitue l'une de ses plus grandes aventures.

En tant que membre de l'équipe Mammut Pro, Caro North sillonne aujourd'hui le monde entier. Les mois d'hiver la ramènent toujours en Suisse. La saison dernière, elle a élu domicile à Andermatt pour y faire d'innombrables ascensions à skis à travers l'épais manteau neigeux et «jouer avec la nature». Et l'espace de jeux est vaste: les Alpes couvrent 60% de la surface de la Suisse, avec 48 impressionnants sommets de 4000 mètres et plus de 1000 randonnées à skis et en snowboard répertoriées. Caro adore la Suisse parce qu'elle offre un accès facile aux régions alpines et un mélange parfait de neige, de glace et de roche: «Tu peux faire une randonnée à skis facile sur un versant sud puis, de l'autre côté, gravir une face nord.» Bien qu'elle soit meilleure escaladeuse que skieuse, sans l'hiver, ce ne serait pas aussi exaltant. Comme ce récent moment magique où, presque dès son départ d'Andermatt, elle avait percé un épais mur de brouillard, un ski devant l'autre, alors que les flocons tombaient du ciel par milliers. Puis soudain, la brume s'était évaporée. Devant elle se dressait alors le sommet et une paroi étincelante, prête à accueillir sa conquérante. «C'était incroyable», confie-t-elle.

Ces moments-là, Caro aime les partager avec d'autres randonneurs – elle ne part quasiment jamais seule, aussi pour des raisons de sécurité. Il y a un peu plus d'un an, elle a rejoint le cercle très masculin de l'Association suisse des guides de montagne en tant que guide de montagne avec brevet fédéral. Une étape importante pour Caro, qui n'ambitionne pas de collectionner les sommets en solitaire, mais de transmettre sa passion et ses connaissances.

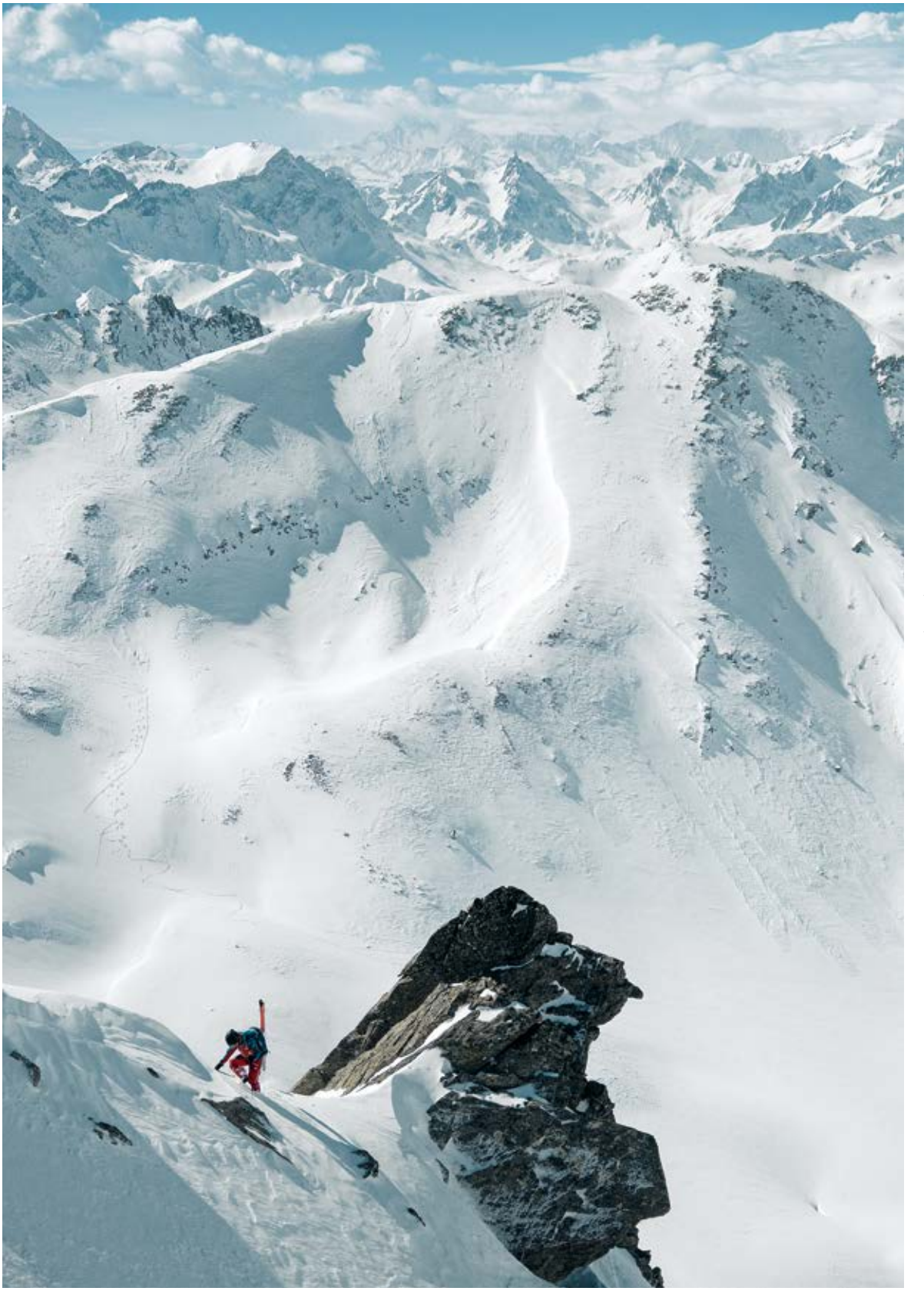
Il est pourtant une aventure qui figure toujours parmi ses objectifs: le couloir Marinelli de la Pointe-Dufour. Culminant à 4634 mètres dans le massif du Mont-Rose, elle est le plus haut sommet de Suisse. La descente pour Macugnaga, dont la pente atteint parfois 50 degrés, semble infinie: 2420 mètres de dénivelé sur la paroi la plus haute des Alpes suisses. De quoi combler Caro.

Des randonnées à skis pour tous les niveaux. →

«Je ne cherche pas à dominer la nature, mais à jouer avec elle.
Pour moi, l'alpinisme ne consiste pas à vaincre la montagne.»

Caro North, guide de montagne

↑
Plus c'est raide, mieux c'est: Caro North aime le défi, comme dans le massif d'Andermatt.



←
Pour Caro North, la descente qui suit l'ascension est la cerise sur le gâteau.

Les femmes en montagne

Il n'y a pas si longtemps, l'escalade était interdite aux femmes. Aujourd'hui encore, elles sont peu nombreuses à s'aventurer dans la roche. Voici un bref historique ponctué d'anecdotes.

Si elle n'avait pas été gênée par sa jupe, l'Italienne Félicité Carrel aurait conquis sa place au panthéon des alpinistes: en 1867, elle aurait été la première femme à gravir le Cervin. Mais jadis, le port du pantalon était interdit aux femmes et les contrevenantes étaient sanctionnées par la police. Ainsi, lors de son ascension du Cervin, Félicité Carrel fut gênée par le vent qui s'engouffrait dans sa jupe et faillit la faire dévisser. Elle fut contrainte d'abandonner. En 1871, la Britannique Lucy Walker eut plus de chance et moins de vent. Malgré sa jupe, elle fut la première femme à atteindre le sommet.

À l'époque, il était mal vu que les femmes partent à l'assaut des montagnes. Après tout, leur quotidien était déjà bien rempli. Il était hors de question de songer aux loisirs, encore moins à un sport aussi masculin. Pourtant, de tout temps, des femmes ont défié l'adversité pour répondre à l'appel des sommets.

Elizabeth Main a été l'une d'entre elles. Dès les années 1880, elle passait ses hivers en Engadine. Au petit matin, elle s'éclipsait de son hôtel pour partir à la conquête des sommets enneigés. Elle participa aussi à plusieurs premières ascensions hivernales, comme celle des deux sommets du Piz Palü, qu'elle gravit également avec une cordée exclusivement féminine quelques étés plus tard. Même la requête de sa grand-tante, adressée au monde entier: «Empêchez-la de faire de l'alpinisme, elle choque tout Londres et ressemble à un Indien», ne parvint à éteindre sa passion. Finalement, en 1907, elle fonda à Londres le premier club alpiniste féminin. Onze ans plus tard, le Club suisse des femmes alpinistes vit le jour. Ses membres souhaitaient rejoindre les hommes du CAS, mais ces derniers y étaient opposés. Ce n'est qu'en 1980 qu'on accéda à leur demande. Il fallut attendre encore six ans avant que Nicole Niquille devienne la première femme en Suisse à décrocher le brevet de guide de montagne. Et ce uniquement parce qu'elle s'était inscrite en tant qu'homme. Aujourd'hui, l'Association suisse des guides de montagne compte 1300 hommes et 38 femmes guides de montagne, dont Caro North.

Mammut Alpine School

En 2008, Mammut fut la première et la seule entreprise du secteur outdoor à créer sa propre école d'alpinisme. Avec un vaste programme de formation et de courses en Suisse et dans la région alpine, elle mise sur le transfert de connaissances.

Trouvez des guides de montagne fiables pour vos circuits alpins. →

Skier avec de vieilles lattes est toujours possible – du moins une fois par an.

Saas-Fee

Le premier skieur

Qui a inventé le ski? Les Suisses, naturellement! Qui exactement? Le pasteur Johann Josef Imseng. C'est du moins ce que l'on prétend à Saas-Fee. Car lorsqu'à l'hiver 1849 le pasteur reçut un appel d'urgence, il ne réfléchit pas à deux fois, enfila ses chaussures de montagne, les fixa sur deux lattes de bois et descendit jusqu'à Saas-Grund. C'est ainsi qu'il entra dans l'histoire suisse comme l'inventeur du ski. Les habitants de Saas-Fee ignoraient alors qu'en Scandinavie, la même innovation était apparue mille années auparavant. Les Norvégiens eux-mêmes n'en savaient rien, puisque vers 1800, ils voyaient dans leur télémark la même nouveauté. Or l'origine des premiers skis remonte à l'âge de pierre. Les vestiges les plus anciens ont été trouvés dans les sols marécageux de Scandinavie, comme le ski Kalvträsk, en Suède, datant de 3200 av. J.-C.

Si le pasteur de Saas-Fee n'a certes pas inventé le ski, il aura ouvert le village au tourisme. Il logeait des touristes dans son presbytère et les guidait lors de randonnées en montagne. Plus tard, il a même soutenu la construction des premiers hôtels de la vallée.

Pendant que le tourisme se développait à Saas-Fee, la brillante histoire du ski suisse prenait doucement de la vitesse. En 1888, l'explorateur polaire norvégien Fridtjof Nansen traversa le Groenland à skis. Ayant lu avec curiosité son récit d'aventure, le Glaronais Christoph Iselin s'en inspira pour organiser une course au col du Pragel. Il voulait présenter les skis de télémark et ainsi démontrer leur supériorité face aux lattes de bois des Suisses. Peu de temps après, il fonda le premier club de ski, le Ski Club Glarus, puis organisa en 1902 la première course de ski en Suisse. Onze ans plus tard, la Fédération suisse de ski vit le jour. Aujourd'hui appelée Swiss-Ski, elle a déjà formé de nombreux champions du monde et champions olympiques. Les Suisses n'ont donc peut-être pas inventé le ski, mais ils savent comment gagner des médailles avec.

←
Simplement pour le plaisir: la course Nostalski dans le Toggenburg.

Faire du ski comme autrefois

La pratique du ski a changé, les skis sont devenus plus rapides, les tenues plus sportives. Pour les nostalgiques, certaines stations redonnent vie aux skis d'antan.

L'un des meilleurs skieurs de l'histoire s'appelle Didier Cuche. Ses 21 victoires, dont cinq remportées à Kitzbühel sur la piste de Coupe du monde la plus exigeante qui soit, le prouvent. Mais pour ce dernier coup d'éclat, en troquant sa tenue de ski serrée et ses skis bien fartés contre de charmants vêtements rétro. C'est donc affublé d'un bonnet, d'une veste, de chaussures de montagne et de skis en bois qu'il se lança. Malgré des jambes chancelantes et une vitesse plus modérée qu'à l'accoutumée, il parvint à maîtriser jusqu'au mur final, finissant avec un salto à la Cuche. Une performance magistrale, tant ces vieilles lattes requièrent une technique parfaite. Les amateurs du genre trouveront en Suisse toute une série de courses vintage.

Les nostalgiques de Kandersteg

Kandersteg ne consacre à la Belle Époque pas simplement une course de ski vintage, mais une semaine entière. Le village fait un flash-back en 1913, ambiance rétro et bonnes manières de l'époque incluses.

Les talents du Toggenburg

C'est déjà presque une tradition: le printemps venu, les nostalgiques enfilent d'anciennes tenues et chaussent de vieux skis pour serpenter, avec plus ou moins d'aisance, depuis la Wolzenalp jusque dans la vallée. Les haltes dans les cabanes, où l'on joue aux fléchettes et où l'on enfonce des clous dans des rondins, font partie de l'expérience.

Les élégants moniteurs de Bellwald

À Bellwald, la saison de ski prend fin de manière unique: le samedi de Pâques, les moniteurs de ski enfilent leur plus belle tenue Belle Époque, fixent de vieilles lattes de bois à leurs chaussures de randonnée et descendent la colline en skiant avec habileté. Les hôtes d'autrefois ayant laissé leurs skis vintage aux moniteurs, leurs successeurs peuvent aujourd'hui profiter de ce spectacle depuis le bord de la piste.

Convivialité valaisanne à Rosswald

La course de ski vintage a lieu en mars au domaine skiable Rosswald, au-dessus de Brigue. La vitesse est secondaire: ce qui compte, c'est de descendre la piste avec élégance. Sur des skis en bois et en tenue originale de 1920, cela va de soi.

À la poursuite du passé à Obwald

À Obwald aussi, on aime replonger dans le passé. À la Mörlialp, près de Giswil, ce beau monde tente de franchir l'arrivée sur deux skis – ce qui est plus facile à dire qu'à faire.

Skier sur des douves de tonneaux

Durant l'hiver, des courses sur douves de tonneaux sont organisées dans toute la Suisse.

De l'endurance à Davos

L'une des premières «pistes» de ski connues relie le sommet du Weissfluh à Küblis. La descente nostalgique a lieu sur ce tracé de douze kilomètres. Les panneaux d'information qui jalonnent le parcours du début à la fin offrent un aperçu de l'histoire du ski à Davos.

Bois historique à Adelboden

Chaque année, des skieurs se retrouvent à l'Engstligenalp en costume d'époque et avec de vieux skis en bois pour la Godille sur hickory. Le caryer (hickory en anglais) est un noyer nord-américain dont le bois servait à la fabrication de skis jusqu'au XXe siècle, d'où le nom de l'événement.

Chasse-neige permis à Andermatt

Les chaussures en cuir à lacer et des lattes en bois sans carres ne sont pas pour tout le monde: seuls les plus chevronnés peuvent se passer de chasse-neige.

Descente artistique à Lenk

C'est tantôt vacillants, tantôt à reculons, tantôt sur les fesses et parfois à grande vitesse que les coureurs franchissent l'arrivée de la Haslerpiste lors des courses vintage de Lenk. Le conseil d'un participant de longue date: en fléchissant les genoux, ça marche super!

Raide comme un bâton – pas au Pizol

Avec un seul bâton en bois tordu ou deux vieux bâtons de ski, chacun choisit sa technique. Au Pizol, plusieurs catégories sont proposées: télémark, fixation à câble avec ou sans gaine plastique.

Vive les années 80 à Arosa

À Arosa, tout le monde n'ose pas remonter aussi loin dans le passé. Certains s'arrêtent aux années 1980, ce qui n'est un inconvénient ni pour les spectateurs ni pour les participants. Mais tout le monde doit chausser des skis en bois, même si la tenue s'en trouve alors un peu décalée.

Combiné ski-luge à Grächen

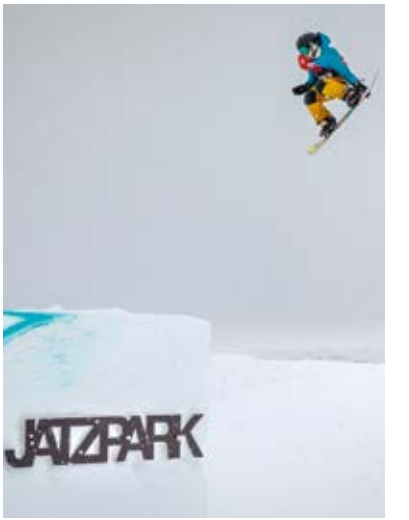
Lors de la course vintage de l'Hannigalp, au-dessus de Grächen, une personne s'élance en luge, l'autre sur de vieux skis. Le chronomètre s'arrête lorsque les deux franchissent la ligne d'arrivée.

SWISS SNOW PLAYGROUND

1 Arosa
2 Bellwald
3 Bettmeralp
4 Braunwald
5 Brigels
6 Corvatsch-Pontresina
7 Crans-Montana
8 Davos
9 Lenzerheide
10 Meiringen-Hasliberg
11 Savognin
12 St-Moritz
13 Verbier
14 Vercorin
15 Villars
16 Wildhaus
17 Zweisimmen

Le Swiss Snow Playground offre l'environnement idéal pour se familiariser de façon ludique avec les sensations des sports de neige. Grâce à ce modèle d'origine américaine, les débutants, enfants et adultes, apprennent et progressent très vite. Le plus important est de s'amuser: le terrain de jeux est plat, délimité et ses éléments offrent un environnement sûr pour expérimenter. Cet hiver, le Swiss Snow Playground est proposé dans 17 écoles de ski suisses. Venez nous rendre visite!

swiss-ski-school.ch/fr



Davos

Là où ont grandi les célèbres freestylers

Davos a de tout temps attiré les esprits libres. C'est ici que la fameuse luge en bois a vu le jour et que le premier téléski a été mis en service en 1934. Puis dans les années 1980 sont arrivés les freestylers. À l'époque, le Jakobshorn était la seule montagne où ils pouvaient utiliser les remontées mécaniques. Aujourd'hui, débutants comme professionnels travaillent leurs acrobaties au Jatzpark. Le village de montagne est un immense terrain de jeu, surtout pour les jeunes talents. Les enfants du club de snowboard Icerippper de Zurich logent eux aussi à l'auberge de jeunesse de Davos, qui, comme celles de Grindelwald, St-Moritz et Laax, offre une infrastructure idéale pour les stages sportifs. Depuis les années 1980, le club promeut les jeunes talents originaires l'Unterland zurichois. Au sous-sol, les enfants peuvent farter leurs planches, au rez-de-chaussée, ils trouvent de quoi se revigorer et aux étages supérieurs, un lit chaud les attend pour pour qu'ils se détendent et rêvent de leurs idoles.

Youthpalace

- Auberge de jeunesse Davos
- Le Davos Open en février
- Superpipe au Bolgen, qui a également vu naître la scène suisse du snowboard.

Drop-in: en savoir plus sur les jeunes freestylers et l'auberge de jeunesse. →

Après une longue journée dans la poudreuse
à respirer l'air vivifiant des Alpes, il est
bon de se détendre dans les eaux chaudes
venues des profondeurs des montagnes suisses.

BADEN
À la recherche de la santé perdue
20

L'eau, remède miracle
22

Les sources du bonheur
24

Se baigner comme
au XIXe siècle
au Grand Resort
Bad Ragaz.

EAU

Baden

À la recherche de la santé perdue

La culture thermale en Suisse

À partir du XIXe siècle, les jeunes gens se retrouvaient dans de petits bains pour se divertir dans l'intimité et à l'abri du regard des autorités. Ici, la vie battait son plein. Ici, des couples naissaient, des sujets politiques étaient discutés. C'est ainsi que l'idée du canton Bâle-Campagne aurait germé à Bad Bubendorf.

Alors que le pasteur voyait d'un mauvais œil les excès effrénés dans les petits bains, l'ambiance était plus réservée dans les thermes de renom. Seules les classes supérieures pouvaient s'y offrir une cure de trois à cinq semaines. En quête de remèdes de santé, elles convergeaient de toute l'Europe, accompagnées de nombreux bagages et même d'animaux domestiques. À cette époque faste, qui dura jusqu'au XXe siècle, les bains devinrent des établissements thermaux, avec un propre bain pour quasiment chaque maladie, même la tuberculose.

Pourtant, les vertus curatives des thermes étaient connues depuis une époque bien plus ancienne. Il y a près de 2000 ans, les Romains découvrirent sur le territoire actuel de Baden des sources d'eau chaude et fondèrent le vicus romain Aquae Helveticae. Si l'eau chaude jaillit aussi ailleurs en Suisse, la source de Baden reste l'une des plus importantes et, chose qu'ignoraient les Romains, son eau thermale figure parmi les plus chaudes et les plus minéralisées de Suisse.

La Première Guerre mondiale mit brutalement fin à la culture thermale: les bains furent transformés en logements pour les troupes ou en camps d'internement. Par la suite, la culture du bain ne fut plus la même, l'aspect social ayant disparu, laissant émerger la natation comme sport populaire. Les cures thermales réussirent quant à elles à se pérenniser. Aujourd'hui, les thermes connaissent un nouvel essor. Les bains thermaux, comme ceux de Baden, où tout un quartier thermal voit actuellement le jour, visent à redevenir un lieu de rencontre. Comme jadis, lorsque les jeunes gens s'y retrouvaient, les mariages y étaient arrangés et la politique y était débattue.

La mode du bain

à l'époque romaine

au Moyen Âge

à la fin du XIXe siècle

vers 1900

vers 1920

vers 1930

à partir de 1946
la redécouverte du bikini

vers 1980

vers 2020

L'eau, remède miracle

→ En 1848, le conseiller fédéral Stefano Franscini recensait 350 sources thermales.

Un bon bain chaud en hiver est bienfaisant pour l'esprit et un remède miracle pour le corps: il détend les muscles et les articulations, fait baisser la tension artérielle et soulage l'anxiété et l'épuisement. Grâce à la poussée d'Archimède, on s'y sent léger comme une plume et la douleur s'atténue. Riche en minéraux, c'est la potion magique pour les indications les plus diverses.

Bain salin:
régule le système nerveux végétatif; il est prescrit contre les dermatoses, rhumatismes, allergies, maladies respiratoires et articulaires.

Bain de soufre:
soulage la douleur en cas de maladie articulaire dégénérative, de polyarthrite chronique et freine les affections comme l'acné, la névrodermite ou le psoriasis.

Bain froid:
la privation de la chaleur réduit la circulation sanguine cutanée et freine la douleur, par exemple dans les articulations; souvent combiné à des soins de physiothérapie ultérieurs.

Bain carbo-gazeux:
stimule la circulation sanguine cutanée, a un effet vasodilatateur, soulage le cœur et fait du bien aux reins.

Bain actif:
entraînement cardiovasculaire et respiratoire efficace, car la pression de l'eau pousse le diaphragme vers le haut. La résistance de l'eau stimule les muscles et soulage les articulations. Pour l'arthrite et l'ostéoporose.

Bain d'oxygène/bain à remous:
accroît la perception sensorielle tactile en stimulant la peau, détend, revitalise et active la circulation sanguine.

Bain au radon:
modère l'inflammation et la douleur des maladies rhumatismales.

Bain écossais:
rétablit l'équilibre neurovégétatif en cas de stress et de surmenage et stimule le système cardiovasculaire.

Bain chaud:
meilleure résistance à l'insuline (au moins 12 min. à 39 °C); la résistance circulatoire baisse; augmentation du rythme cardiaque.

Bain de tourbe:
freine les inflammations cutanées.

En plus de l'eau chaude et des minéraux, il est un ingrédient du remède magique à ne pas oublier: l'atmosphère unique. Une cure se passe loin de chez soi, dans un climat et un environnement inhabituels. De nouveaux contacts se nouent, offrant l'occasion de partager de bons moments. Une cure doit permettre d'oublier le quotidien. Un principe appliqué dès le XIXe siècle: les curistes sont là pour se soulager le corps et l'esprit.

←
Bain actif dans la piscine extérieure de l'hôtel The Alpina Gstaad.

Les sources du bonheur

Les Romains furent les premiers à exploiter les sources d'eau chaude pour se détendre. Ils auraient certainement aussi apprécié les bains d'aujourd'hui – surtout avec un tel choix.

Bains à la romaine

Alors que les pelles mécaniques sont encore à l'œuvre sur le chantier pour faire renaître les bains thermaux de Baden, l'eau chaude coule déjà à divers autres endroits. L'hôtel Blume a sa propre source d'eau chaude à 47 °C qui jaillit des profondeurs. Au Limmathof voisin, la tradition thermale remonte à 1836. Et sur le banc thermal installé le long de la Limmat, petits et grands se retrouvent pour tremper leurs pieds dans l'eau thermale chaude après une longue promenade ou une visite du marché le samedi.

À noter: le voyage pour se rendre en cure à Baden s'appelait jadis «Badenfahrt». Aujourd'hui encore, l'événement est célébré à Baden tous les cinq à dix ans.

De fût en fût

Durant la Réforme, Zwingli avait interdit les bains thermaux à Zurich, raison pour laquelle tout le monde allait se détendre à Baden. Ce n'est que bien des années plus tard que l'eau de la source Aqui fut exploitée. Aujourd'hui, à Zurich, la baignade a lieu dans l'ancienne brasserie Hürlimann, où d'énormes fûts en bois attendent les visiteurs à chaque étage. Le toit offre quant à lui une jolie vue sur la ville.

Entourés de quartzite

D'une température de 30 °C et riche en calcium et en magnésium, l'eau de la source St-Pierre se déverse pour moitié dans l'établissement thermal 7132 de Vals. L'autre moitié est utilisée pour l'eau minérale Valser. Outre l'eau des thermes, la construction monolithique en blocs de quartzite de Vals agit sur le corps et l'esprit.

Bain minéral

Les bains Bogn Engiadina à Scuol réunissent plus de 20 sources minérales. La source Luzius est l'une d'entre elles, et l'unique source alcaline au sel de Glauber de la région alpine. L'eau ne dépassant pas 20 degrés, il s'agit de bains minéraux et non de bains thermaux.

Comme la mer Morte

C'est par hasard qu'une source d'eau chaude fut découverte à Zurzach lors d'un forage exploratoire en 1914. L'intérêt portant sur d'autres ressources, le trou fut refermé. Ce n'est qu'à partir de 1955 que l'activité thermale y débuta. Aujourd'hui, le bain salin de Bad Zurzach permet de flotter comme dans la mer Morte.

La vénérable dame

Les bains thermaux du Grand Resort Bad Ragaz sont alimentés par les gorges voisines de la Tamina. Au XVIe siècle déjà, le médecin Paracelse reconnut les vertus curatives de cette eau qui jaillit de sa source à 36,5 °C. Le vénérable piscine Helena du XIXe siècle invite à lâcher prise.

Débuts du tourisme thermal

Le célèbre médecin Paracelse fut parmi les premiers à examiner la source de St-Moritz au XVIe siècle, à recommander de s'y baigner et de boire du vin de la Valtellina. Après

quoi d'autres médecins, érudits et malades vinrent en Engadine. L'ouverture du premier établissement thermal en 1864 marqua l'essor du tourisme thermal à St-Moritz et en Engadine. Aujourd'hui, le centre Ovavera invite à s'immerger, du moins mentalement, dans ce passé glorieux.

Le village du bien-être

Bien que Gstaad n'ait pas de sources thermales, ce village de l'Oberland bernois est devenu une oasis de bien-être. Chaque hôtel propose son propre programme aux vertus bienfaisantes. L'offre de l'hôtel The Alpina Gstaad, par exemple, aurait fait pâlir d'envie César.

Un goût salé

L'eau saline naturelle qui coule à Rheinfelden est l'une des plus puissantes d'Europe. Elle est puisée à près de 200 mètres de profondeur dans les salines de Riburg, près de Rheinfelden. Un pipeline l'amène au Parkresort Rheinfelden, où elle s'apprécie sous forme de cascade ou de bain à remous.

Dans un baquet

Fini le bain dans une baignoire en fer blanc ou en céramique, utilisées depuis le XIXe siècle. Aujourd'hui, le bain se prend à nouveau dans des baquets en bois, par exemple dans les refuges alpins du Yéti à Grindelwald. Et non pas seul, comme jadis, mais à deux. L'odeur du bois humide intensifie encore l'expérience.

Un long périple

À Loèche-les-Bains, la teneur naturelle en minéraux est élevée, car il faut au moins 40 ans à l'eau pour atteindre la surface. La concentration de sulfate de calcium soulage particulièrement les douleurs rhumatologiques.

Baignoires en granit

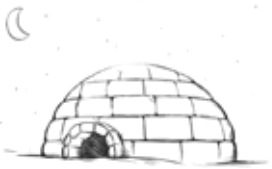
Les bains de Craveggia sont situés à la frontière entre l'Italie et la Suisse. L'ancienne maison de cure a été restaurée dans le cadre du projet transfrontalier «Frontiera di acqua e di pace». Il est aujourd'hui possible de se glisser dans l'une des deux baignoires de granit pour profiter des vertus curatives de la nature. Comme la noblesse du XIXe siècle, qui venait en carrosse et se faisait porter par les montagnards du Val Onsernone sur le dernier tronçon impraticable en voiture.

Aperçu des meilleurs spas de Suisse. →

→ Bain à deux dans l'intimité d'un baquet au chalet d'alpage Ischboden à Grindelwald.

Quiconque habite la rude montagne depuis des milliers d'années sait comment s'y prendre pour passer un hiver douillet. C'est pourquoi hiverner dans nos maisons de bois, chaleureuses et chargées d'histoires, est devenu un véritable plaisir. L'été peut volontiers se faire attendre.

Zuort
Un refuge
30

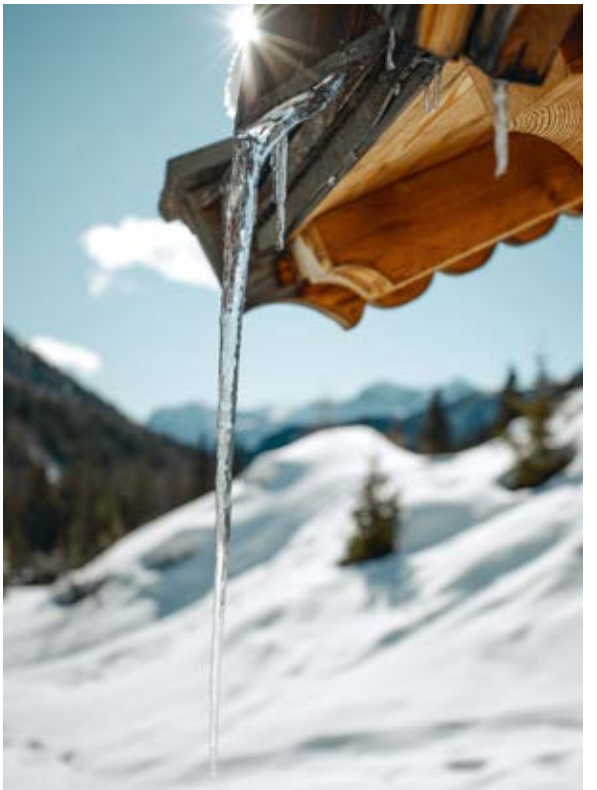


Gstaad
Design de neige et de glace
32

Saint-Gall
La pharmacie de l'âme
36

← Zuort: un hameau au fond du Val Sinestra.

HABITAT



←
Arrivé à destination:
Peter Robert Berry IV
à Hof Zuort.

Zuort

Un refuge

Voici l'histoire de Hof Zuort, où l'authenticité, la modestie et le calme sont des valeurs profondément ancrées. L'histoire d'individus et de leurs aspirations, l'histoire de l'évasion et du contentement.

Quiconque s'avance sur la clairière au fond du Val Sinestra n'en finit plus d'écarquiller les yeux. En-dessous des sommets saupoudrés de neige de la Basse-Engadine et entourés d'une épaisse forêt d'épicéas et de mélèzes, se dressent une auberge de style bavarois, un chalet spacieux et une petite chapelle en bois qui semble tout droit venue de Norvège. Ce hameau au-dessus du village de Vnà, à 1700 mètres d'altitude, s'appelle Zuort. L'endroit captive le visiteur dès son premier pas dans la neige fraîche et dégage un calme et un contentement incroyables. Plus d'une âme égarée en est tombée amoureuse. Comme Peter Berry.

Plus exactement Peter Robert Berry IV, médecin originaire de St-Moritz, qui non seulement suivit la même voie professionnelle que son père, son grand-père et son arrière-grand-père, mais qui, comme ses aïeux, aimait troquer sa blouse de médecin contre celle d'un artiste ou, dans son cas, d'un aubergiste. Ainsi, il y a dix ans, sa curiosité fut piquée par l'annonce «À vendre: pavillon de chasse dans la vallée enchantée». Sa récompense: «Un bout d'Engadine comme l'ont encore connue mon grand-père et mon arrière-grand-père.» À mille lieues du luxe matériel de St-Moritz, Peter Berry trouva dans l'isolement de Zuort les trésors que sont le calme, la tranquillité et la modestie. Un contraste qu'il ne cherchait peut-être pas, mais auquel il aspirait. «Venez, nous n'avons rien ici», a-t-il l'habitude de dire.

Ce «rien» méritant protection, Peter Berry restaura la maison en conservant son authenticité et de nombreuses reliques: les boiseries de la «Stube», les lavabos des chambres, le règlement intérieur de Mengelberg. Ce dernier retrace l'une des nombreuses histoires du lieu. Il s'agit du célèbre chef d'orchestre néerlandais Willem Mengelberg, qui en était lui aussi tombé amoureux il y a plus de 100 ans. En 1910, il fit construire le chalet et la chapelle et transforma l'endroit en résidence d'été pour lui-même et ses musiciens. Après la Seconde Guerre mondiale, Zuort devint même sa résidence permanente. Jusqu'à ses derniers jours, en 1951, il s'entourait d'un cercle intime pour apprécier la musique, les bons cigares, la vie et ses plaisirs. Pour les hôtes du chalet, impossible de ne pas plonger dans l'univers de Mengelberg: la bibliothèque abrite ses livres, le salon conserve ses partitions et l'armoire renferme son frac de chef d'orchestre.

«Venez, nous n'avons rien ici.»

Dixit Peter Berry

En tant que propriétaire, Peter Berry tient beaucoup à préserver cette harmonie entre idéalisme et réalité. Ainsi, cet endroit demeure ce qu'il était déjà autrefois: un refuge.

Dans le néant

- Isolée dans le Val Sinestra
- La chapelle de bois de Zuort
- Se détendre dans le foin odorant après le sauna.

Une promenade pour découvrir le Val Sinestra et Hof Zuort. →

→
Depuis le jacuzzi, contempler les étoiles à travers le dôme ouvert de l'igloo.

GSTAAD

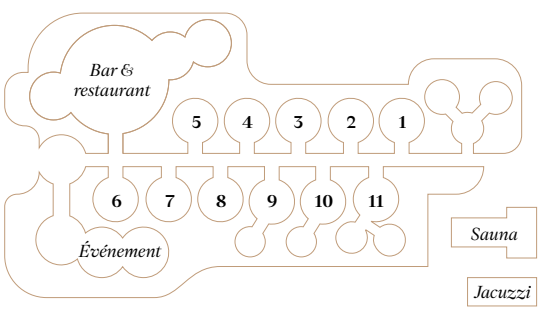
Design de neige et de glace

Chaque année, c'est une œuvre d'art éphémère qui réapparaît à Saanersloch: le village d'igloos de Gstaad. Après l'achèvement du gros œuvre suit un énorme travail de précision pour l'aménagement intérieur. Résultat: une résidence design inattendue.

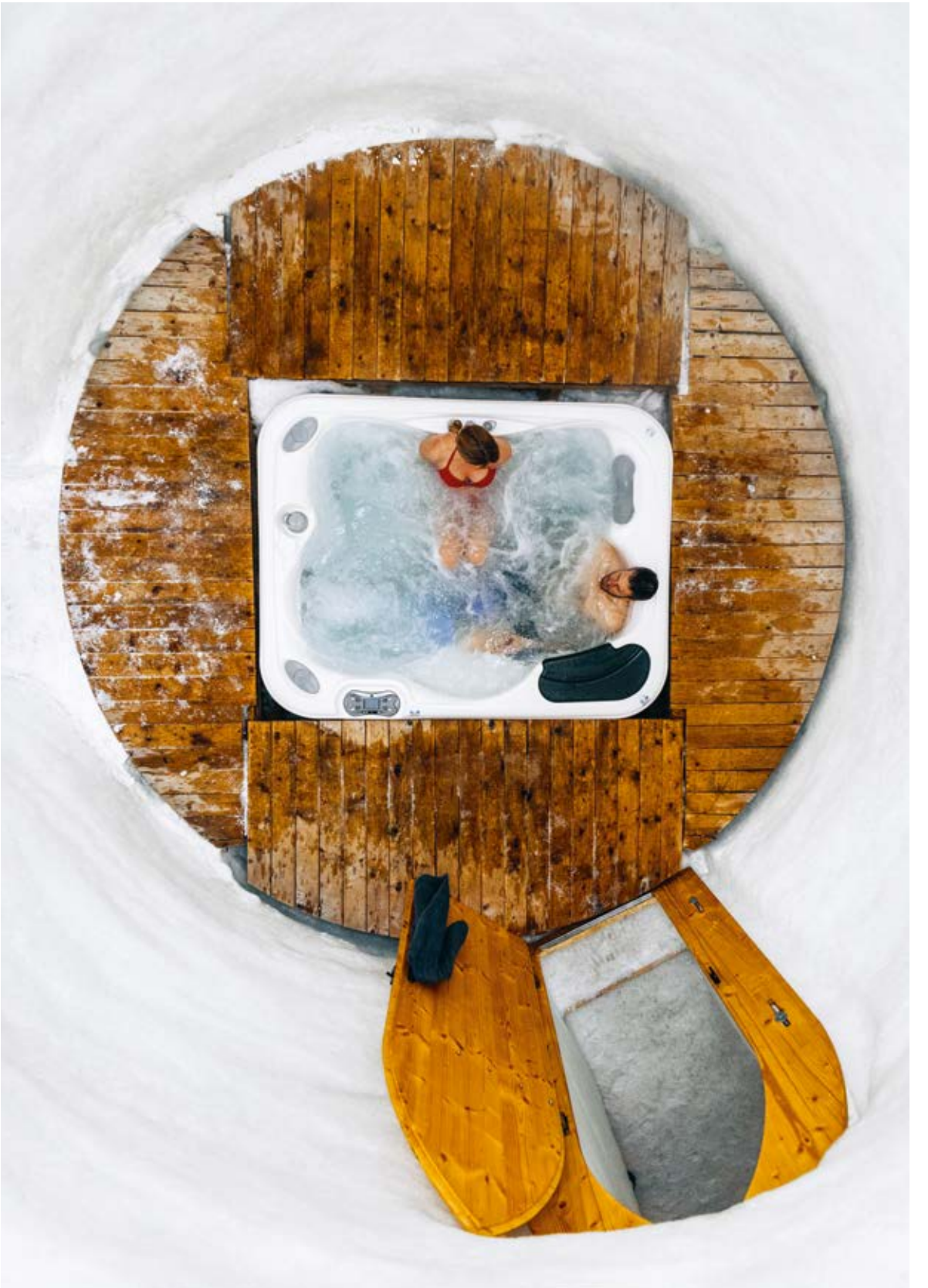
Avec des lignes tantôt sophistiquées, tantôt géométriques, aucune des 13 pièces ne ressemble à une autre. Seul point commun: chaque lit est construit sur glace. Plusieurs couches isolantes empêchent les hôtes de grelotter et les couchettes de fondre. La température ambiante avoisine zéro degré, mais dans les épais sacs de couchage, cela passe totalement inaperçu. En matière de confort, ce village d'igloos n'est en aucune façon comparable aux habitations traditionnelles des inuits. Chaque igloo offre de la lumière électrique et même une prise USB.

Mais la suite romantique va encore plus loin. Un couloir direct conduit à un bain bouillonnant à 40 °C, également installé dans un igloo. Ce dernier résiste à la vapeur montante, car la majeure partie de la chaleur s'échappe par une ouverture dans le dôme. Les hôtes des autres catégories de chambres peuvent également goûter à ce luxe: un second bain à remous, partagé, est installé à ciel ouvert. Ce ciel qui, au-dessus du panorama alpin, offre bien souvent une explosion de couleurs. Les igloos sont toujours en mouvement, obligeant les salariés à en faire de même. Au cours d'une saison, les habitations peuvent s'affaisser de près d'un mètre et demi, raison pour laquelle les installations doivent fréquemment être contrôlées et adaptées. Les interrupteurs, par exemple, sont déplacés plusieurs fois afin de rester facilement accessibles. Les cadres de porte en bois sont également adaptés aux conditions changeantes et ancrés dans des fentes verticales pour pouvoir suivre l'évolution de l'igloo. Sans oublier les cuvettes des toilettes qu'il faut repositionner. Et pour qu'il soit toujours possible de se tenir debout, les concierges remodèlent régulièrement les plafonds.

Ce n'est que vers la fin du printemps que ces drôles de logis n'ont plus la bougeotte. Alors, des milliers d'heures de travail fondent au soleil et font place aux fleurs des prairies alpines. Mais pour quelques mois seulement, car en novembre, c'est reparti. Et l'hiver 2020/21 promet d'être très spécial: le village d'igloos de Gstaad fête ses 15 ans. Lits chauds, boissons fraîches: tout y est!



Sous un énorme tas de neige se cache tout un village d'igloos composé de chambres avec et sans toilettes et d'un restaurant. Ambiance romantique garantie grâce au sauna et au jacuzzi.



WELCOME
Come in!

1.1.2021
0 h 00
N 46° 29′
O 7° 20′

Carte du ciel

À l'instar d'une grande ville divisée en quartiers, le ciel étoilé est divisé en champs stellaires avec 88 constellations. Certaines d'entre elles sont connues depuis l'Antiquité et, déjà à cette époque, elles aidaient les voyageurs à se repérer dans le ciel et ainsi, à trouver leur chemin et à s'orienter.

↑
Rester là-haut quand les sommets s'illuminent le soir venu.

←
Bonne nuit: dormir douillettement à deux dans un igloo.

Dans la neige

Station en amont Saanerslochgrat

Nul besoin de photographier le ciel étoilé. Il est inoubliable.

Au lever du jour, sembler entendre le soleil chatouiller la neige.

En savoir plus sur cette fascinante histoire. →

← Tel un immense coffre au trésor, la bibliothèque abbatiale de Saint-Gall conserve le passé.

Saint-Gall

La pharmacie de l'âme

Lorsque le moine irlandais Gallus arriva dans la forêt vierge près du lac de Constance en 612, le monde était sens dessus dessous. Les gens étaient las des combats et de la guerre. Ils aspiraient à la paix et au bonheur. Gallus fonda une petite colonie de moines en pleine nature qui devint rapidement l'un des grands centres culturels d'Europe et donna naissance à la ville de Saint-Gall.

Afin de consigner leurs idées sur le bonheur et la vie éternelle, les moines passaient des heures dans la bibliothèque appelée «pharmacie de l'âme», comme en témoigne l'inscription en grec ancien au-dessus de la porte d'entrée. De ce «sanatorium de l'âme», certains moines à l'esprit créatif entrèrent dans l'histoire culturelle. Comme le poète lyrique Notker le Bègue, comparable au Bob Dylan de notre époque. De même que Dylan est l'un des musiciens les plus influents du XXe siècle, ce natif du Toggenburg fut l'un des principaux poètes ecclésiastiques de la littérature latine médiévale. Ses hymnes furent chantés dans toute l'Europe et il contribua à promouvoir la musique. La bibliothèque abbatiale, la plus ancienne de Suisse, garde comme un trésor ses manuscrits originaux, parmi 2000 autres, ainsi que 170 000 livres imprimés.

Quiconque franchit la grande porte pour pénétrer dans la salle baroque et fait quelques pas sur le parquet grinçant comprend pourquoi cette bibliothèque et le quartier abbatial sont entrés au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1983. C'est une œuvre d'art unique, du plancher jusqu'au plafond. Un parfum d'anecdotes et de vieux parchemin flotte dans l'air. Nulle part ailleurs, la période de l'an 700 à l'an 1100 n'est aussi bien documentée que dans cette bibliothèque et ses archives. Et l'on imagine Notker coucher sur son parchemin, avec une patience et un soin inouïs, chacune de ses pensées en vue de les consigner pour l'éternité. Des réflexions portant sur des idées et des désirs tels que la justice et l'amour du prochain, qui continuent de marquer notre identité. →

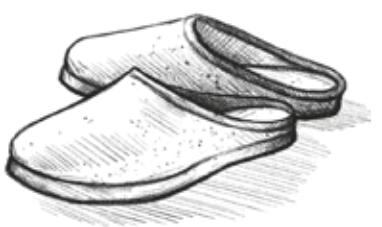
Le coffre aux trésors

PIÈCES CHOISIES

L'Abrogans
L'ouvrage est considéré comme le plus ancien livre encore existant en langue allemande. Il s'agit d'un glossaire regroupant environ 3670 mots en ancien haut allemand et porte le nom de la première entrée, «abrogans», qui signifie «modeste, humble». Ses dernières pages contiennent la plus ancienne version du «Notre Père» en langue allemande. L'écrivain suisse Franz Hohler a même consacré son roman «Das Päckchen» à ce manuscrit.

Le plan du monastère
Vers 820, un projet prévoyait de reconstruire le monastère en se basant sur le plan du monastère de Saint-Gall. Ce plan constitue plutôt un concept de la vie de l'époque. Inestimable témoin du passé, il illustre le fonctionnement de la société, du monastère et de l'agriculture et indique même quelles plantes étaient cultivées. Le précieux plan original est présenté dans la nouvelle salle d'exposition du quartier abbatial.

Le parquet
Les chaussons en feutre font partie de la bibliothèque abbatiale comme les livres. Pourquoi? Le parquet en bois d'épicéa, de noyer et de merisier de la région de Saint-Gall résonne ici depuis 252 ans déjà et le but est de le préserver encore très longtemps. Personne n'entre donc dans la salle baroque sans chaussons.



Le globe de Saint-Gall
Un globe est comme un livre en trois dimensions. Le globe de Saint-Gall, qui fut fabriqué peu après 1571, a lui aussi des histoires à raconter. Par exemple celle de la vision du monde de l'époque. Une carte céleste fut peinte sur la terre, permettant de voir non seulement les continents, mais aussi les étoiles et les planètes. La constellation Serpentaire est représentée dans l'océan Pacifique. À cela s'ajoutent des événements tels que la bataille navale de Lépante, des monstres terrifiants et des portraits de savants et d'astronomes. Sans oublier l'histoire dans laquelle le globe fut dérobé et emmené à Zurich en 1712, durant la seconde guerre de Villmergen. Saint-Gall et Zurich se disputèrent la restitution de cet objet inestimable de 1996 à 2006, jusqu'à ce qu'ils trouvent finalement un accord: Zurich pourrait conserver l'original, et une réplique exacte serait réalisée pour Saint-Gall.

Curiosités
La bibliothèque recueillit également toutes sortes de curiosités. La collection comprend entre autres Schepenese, une momie féminine de l'Égypte ancienne, et le carnet de voyage du globe-trotter alsacien Georg Franz Müller (1646–1723). Ses magnifiques illustrations d'ananas, de cannibales et de Chinois présentent le monde globalisé de l'époque.

Mine de plomb
Les livres manuscrits sont souvent des œuvres collectives, raison pour laquelle le graphisme est formalisé et peu révélateur d'indices concernant les auteurs. Cependant, il n'est pas rare de trouver des écrits enrichis de notes et de remarques. Un texte gravé dans le parchemin à l'aide d'une mine de plomb a un cachet personnel.

L'écriture la plus importante
L'écriture Nibelungenhandschrift date du XIIIe zt et constitue l'écriture la plus importante de la littérature allemande du haut Moyen Âge. Elle offre un recueil unique de poèmes héroïques et chevaleresques en moyen-haut allemand comprenant, outre la Chanson des Nibelungen, «Parzival» et «Willehalm» de Wolfram von Eschenbach ou encore «Karl der Grosse» du poète Der Stricker.

La plus belle écriture
Le psautier de Folchard est un chef-d'œuvre de l'art carolingien tardif qui consistait à enluminer de manière particulièrement artistique les initiales d'une page ou d'un chapitre.

Le bibliothécaire
Son nom est Cornel Dora. Il fait partie des meubles au même titre que les manuscrits et les curiosités. Il est aussi la bonne âme du lieu et sait répondre à toutes les questions. Une visite avec lui est un véritable voyage à travers l'histoire.

Maison des miracles

Quartier abbatial de Saint-Gall
Parc et église abbatiale
Laisser opérer la magie dans la pharmacie de l'âme.

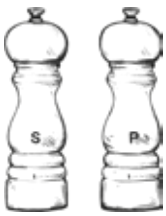
Découvrir la maison des miracles. →

L'HUMAIN

C'est l'être humain qui insuffle la vie à nos paysages avec sa culture vivante, sa cuisine alléchante et ses traditions ancestrales, qu'il continue de perpétuer avec amour.

Genève
Donner du temps au temps
42

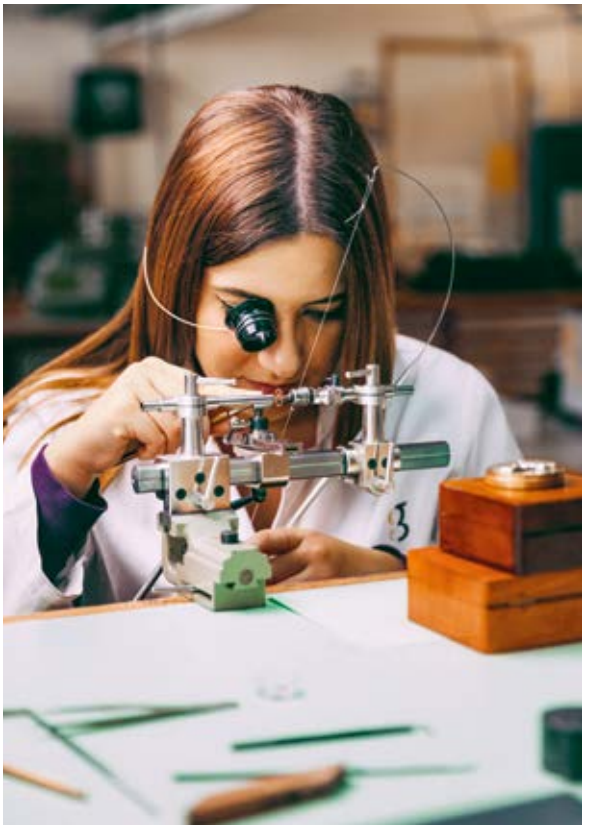
Val de Bagnes & Orsières
La passion des planches
44



Fribourg
Café de la Fonderie
48

←
À Genève, le temps est précieux et certifié par le Poinçon de Genève.

HUMAIN



←
Jeune relève: à Genève, Besarta Murti apprend l'art de la haute-horlogerie.

GENÈVE

Donner du temps au temps

C'est avec une dextérité inouïe que de minuscules engrenages sont assemblés pour qu'ils prennent vie et capturent le passage du temps. Un artisanat d'art profondément ancré à Genève.

L'eau jaillit vers le ciel et accueille le matin avec sa fraîcheur. Le Jet d'eau s'éveille à 9 heures précises (10 heures en hiver). La fontaine date de la fin du XIXe siècle et visait à réduire la surpression dans le réseau de la centrale hydroélectrique de Coulouvrenière. Elle fut construite en raison du besoin croissant d'énergie, notamment de l'industrie horlogère. Après l'arrêt des machines le soir, la pression s'accumulait à l'excès. Plus tard, le problème fut résolu techniquement, mais le Jet d'eau subsista. Il devint l'emblème de la ville et ses origines font de lui également un symbole de l'industrie horlogère.

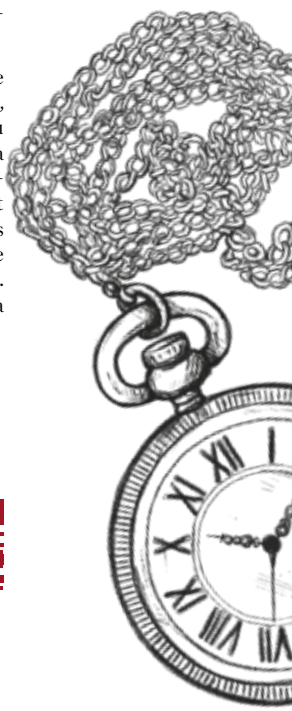
Aujourd'hui encore, Genève accueille de nombreuses marques horlogères de renom et incarne la précision suisse. Il n'est donc pas surprenant que l'École d'horlogerie, qui œuvre à transmettre l'artisanat traditionnel à la jeune génération, soit également implantée ici. Pendant quatre ans, les élèves plongent dans l'univers magique des mécanismes horlogers. Autant de minuscules merveilles qui non seulement rythment, mais aussi défient le temps avec leur intemporalité. Besarta Murti est l'une des élèves. Elle est en troisième année et a décroché le Grand Prix d'Horlogerie de Genève de l'École d'horlogerie en 2017. «Le mouvement horloger, avec tous ses engrenages, m'a toujours fascinée», confie-t-elle. «Je trouve magique qu'il permette de capturer quelque chose d'aussi insaisissable.»

L'emploi du temps des élèves illustre à quel point l'assemblage d'un mouvement horloger requiert dextérité et précision. En première année, pour se faire la main, ils fabriquent les instruments qui leur serviront à réaliser leur «montre école» durant l'apprentissage. Cela met en évidence que dans l'horlogerie, le temps semble s'écouler plus lentement, car il faut du temps pour recréer le temps.

Si Genève est devenue la ville de l'horlogerie, c'est grâce au célèbre réformateur Calvin et au fait que la nécessité est mère de l'invention. Au XVIe siècle, Genève était un haut lieu de l'orfèvrerie. Mais lorsque Calvin interdit les symboles de richesse comme l'or et les pierres précieuses, les orfèvres durent se réinventer et se consacrèrent dès lors à l'artisanat horloger.

Le Poinçon de Genève date de la même époque que le Jet d'eau. Ce sceau minuscule, symbole d'excellence, apposé au verso du mouvement, est aujourd'hui décerné par la fondation Timelab. Il atteste que le mouvement est intégralement fabriqué à Genève et qu'il répond à des critères de qualité des plus stricts. «Le Poinçon de Genève promet que chaque élément du mouvement est unique. C'est une très belle idée», affirme Besarta Murti.

Genève du point de vue d'une jeune horlogère. →



bessonimmobilier.ch

VAL DE BAGNES & ORSIÈRES

La passion des planches

UN SKI AVEC UNE ÂME EN BOIS

Autour du légendaire Grand-Saint-Bernard, c'est la montagne qui dicte la vie. Cela vaut aussi pour le guide de montagne et menuisier **Justin Marquis**, qui passe environ 200 jours par an sur des skis. Sa passion l'a amené à développer ses propres skis: just1ski. Il les fabrique à la main, avec beaucoup d'amour et de minutie. Et chaque paire est spécialement conçue pour son futur propriétaire.

←
Chaque ski est unique et spécifiquement adapté au style de glisse du skieur.

Des Skis fait à la main

Justin Marquis nous a fait visiter son atelier
à Orsières et a répondu à nos questions.

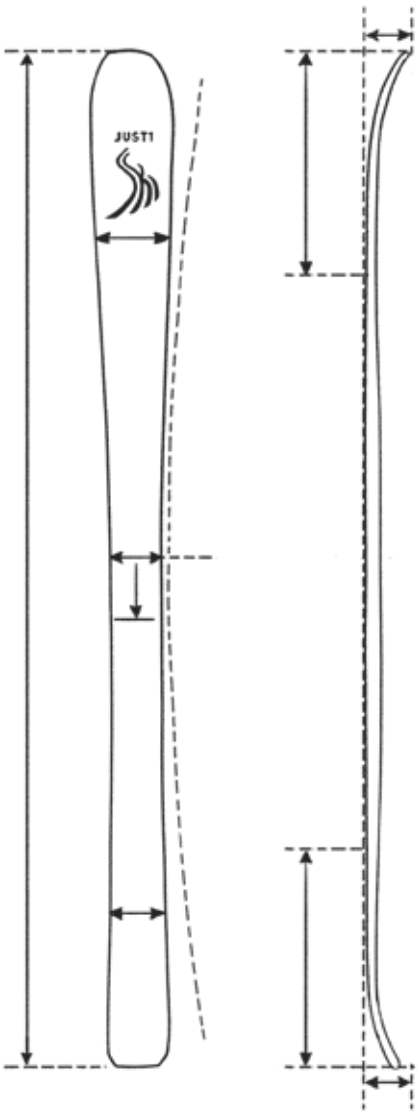
Justin, comment est née ta passion pour la fabrication de skis?
Je suis guide de montagne et menuisier et lorsque j'ai eu besoin de nouveaux skis pour ma formation de guide de montagne, j'ai bricolé dans mon atelier pour créer le ski parfait. Après plus de 200 heures de travail acharné, j'avais atteint mon objectif. Je tenais dans mes mains la première paire de just1ski.

Combien d'heures travailles-tu sur une paire de skis aujourd'hui?
Le processus est bien sûr beaucoup plus simple maintenant, mais il faut toujours compter environ 20 heures pour une paire de skis.

Quelle partie du travail artisanal aimes-tu particulièrement?
Le travail du bois et le collage des couches. Le noyau en bois est l'âme d'un ski, vivant et sensuel. Selon le type de ski, il est entouré de différentes couches collées les unes sur les autres et ayant chacune une fonction particulière. C'est cette composition précise et individuelle des skis que j'aime.

Quels sont les matériaux importants pour tes skis?
Les composites de fibres de verre, de carbone et de lin sont les composants majeurs de l'intérieur du ski. Vient ensuite la semelle, dont dépend la vitesse: mes skis ont une semelle P-tex 5920. Avec un fartage occasionnel, ses propriétés de glisse sont excellentes.

Quel est le caractère de tes skis?
Je dirais que just1ski est plutôt un ski de randonnée free-ride. Mais chaque skieur est différent et a besoin d'un ski qui corresponde à son style de glisse et à sa morphologie. Les clients font donc d'abord quelques virages avec un ski d'essai standardisé. Puis les ajustements sont réalisés sur la base de leurs retours et mesures. Chaque paire obtient ainsi un caractère unique.



Une journée dans le Val de Bagnes

La Barmasse → Cabane Brunet
Aventure dans la poudreuse

Difficile et exigeant, l'itinéraire sécurisé de La Barmasse à la cabane Brunet fait partie de la célèbre course de ski-alpinisme Intégrale du Rogneux. Depuis le parking de La Barmasse, le trajet suit la route enneigée vers la cabane Brunet jusqu'au premier carrefour, puis monte à gauche dans la forêt. Cette première ascension offre de superbes panoramas – le regard se pose notamment sur l'imposant Mont Pleureur au fond du Val de Bagnes – et fait mouiller le maillot. Après la traversée du bois, le chemin revient sur la route pour une dernière ascension, cette fois un peu plus douce, jusqu'à la cabane. En point de mire: le fanion de la cabane qui s'agite dans le vent et semble faire signe. Les aventuriers épuisés sont chaleureusement accueillis par la famille Corthay qui les régale des plats revigorants et une tarte aux pommes façon grand-mère. Au cœur d'un paysage montagneux à couper le souffle, l'endroit invite à se détendre, à laisser son esprit s'évader et à faire bronzette. Pour le retour, il suffit de suivre la route jusqu'au parking.

24h DANS LE VAL DE BAGNES

8 h 00
Petit déj. à l'hôtel La Vallée
Cet hôtel familial de Lourtier promet des nuits reposantes avant le départ à l'aventure dans la neige.

9 h 00
L'aventure à ski
Un itinéraire aussi charmant qu'exigeant permet de rejoindre la cabane Brunet depuis La Barmasse en 2,5 heures environ.

11 h 30
Repas à la cabane Brunet
Une cabane de montagne conviviale, où les skieurs savourent un bon repas et reprennent des forces pour la descente vers la vallée.

16 h 00
Après-ski à Verbier
La musique live au bar de l'hôtel Le Farinet promet une ambiance décontractée.
ou
Détente à Lourtier
Ceux qui préfèrent le bien-être à l'après-ski pour terminer la journée en beauté retournent à l'hôtel La Vallée.

Location de skis
Le magasin Montagne Show au Châble loue tout le nécessaire pour des randonnées à skis audacieuses et une glisse dans la poudreuse en toute sécurité.

Florilège d'idées pour de superbes vacances d'hiver en Valais. →

FRIBOURG

Café de la Fonderie

LES TOQUÉS DE LA TOQUE DE FRIBOURG

Ben et Léo, deux amis d'enfance, découvrent très tôt leur passion pour la cuisine. Pour l'assouvir, ils participent à des concours de cuisine pendant leurs études – Léo étudie la gestion d'entreprise et Ben les sciences politiques. Poussés par leur succès, ils misent tout sur la gastronomie: ils apprennent le métier auprès des maîtres Bocuse et Ducasse, obtiennent une émission à la télévision nationale et, en 2016, ouvrent en grande pompe leur premier restaurant.

Le fromage suisse est de qualité.

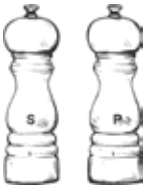
Car on peut toujours nous faire confiance.

SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.fr



Nouvelles saveurs

LES TOQUÉS DE LA TOQUE

Le fameux Café de la Fonderie de Ben et Léo se trouve sur la frontière culturelle entre l'Est et l'Ouest, caché dans une ancienne fonderie du quartier industriel de Fribourg. Le voisinage inspirant comprend le Fri-Son, le club le plus cool de Suisse romande, divers petits magasins et des ateliers branchés. Après l'énorme succès du restaurant et de leur émission télé, les deux amis ne se sont pas longtemps reposés sur leurs lauriers. Au contraire. Avec le «Kumo», d'inspiration japonaise, le Jo-Bar et divers concepts de plats à emporter et de livraison à domicile, ils ont entre autres contribué à mettre au goût du jour le profil culinaire de la ville. Voici quelques bons plans de leur part.

À croquer

Pastabate
C'est avec amour et en s'appuyant sur son savoir relatif aux variétés anciennes et nouvelles que cet atelier transforme en pâtes de qualité des céréales bio de la région.
Passage du Cardinal 1
1700 Fribourg

Fromagerie Sciboz
Depuis 63 ans, cette maison propose les meilleures variétés de fromage de la fameuse région de Fribourg, ainsi qu'une sélection de meules du monde entier.
Boulevard de Pérolles 18a
1700 Fribourg

Biohof Tannacker
La petite ferme biologique et végane transforme en de véritables trésors les légumes, baies, aromatiques, épices, noix et fruits qu'elle cultive et diverses plantes sauvages. Le pain au levain, le sirop et les gelées sont autant de tentations délicieuses – vente au marché ou sur place.
Goma 8, 1718 Rechthalten

À votre santé

Fri-Mousse
Depuis 1993, cette petite brasserie produit des spécialités de bières qu'elle invite à déguster dans son bar.
Rue de la Samaritaine 19
1700 Fribourg

Le Petit Château
Cela fait 200 ans que la famille Simonet cultive la vigne sur les meilleures parcelles de la région. Produits en biodynamie, les vins sont fabuleux.
Route du Lac 134, 1787 Môtier

Péchés mignons

Moitié-moitié
La fondue fribourgeoise mondialement connue.

Gâteau bullois
Avec des noix, de la crème de la Gruyère et du chocolat.

Cuchaule AOP
Sorte de brioche au maïs traditionnellement accompagnée de moutarde de Bénichon.

24h À Fribourg

8 h 00
Le Point Commun
Exquis petit déjeuner avec pain au levain et café dans ce restaurant de la place Jean-Tinguely tenu avec passion.

9 h 00
Promenade en ville
Traverser la vieille ville pour monter à la chapelle de Lorette avant de visiter la cathédrale Saint-Nicolas.

12 h 00
Kumo
Se fortifier avec un mélange inattendu de saveurs japonaises et locales.

14 h 00
Après-midi design
Déambuler dans la Kunsthalle, puis s'offrir de jolies choses à la Bottega Ethica.

19 h 00
Café de la Fonderie
Se régaler avec style au restaurant de Ben et Léo.

22 h 00
Auberge aux 4 Vents
Un dernier verre au Jo-Bar, puis s'endormir paisiblement dans l'une des chambres légendaires de l'Auberge aux 4 Vents.

Le florilège de la Suisse gourmande. →

Impressum & partenaires

Édition
Suisse Tourisme
Morgartenstrasse 5a
8004 Zurich
Suisse

Concept | Texte | Rédaction | Mise en page
Transhelvetica, Passaport AG:
Jon & Pia Bollmann | Stephanie Elmer
Seraina Fels | Michèle Fröhlich | Anna Herbst
Laura Meier | Anna Sarcletti
→ passaport.ch
→ transhelvetica.ch

Suisse Tourisme:
Anouk Blum | Mara Duttweiler
Hans Estermann | Sarah Haslebacher
Florian Frey | Franziska Lüthi
Flavia Klink | Sarah Krauer
Anja Mosimann | Oliver Nyffeler
Felix Pal | Christine Peter
Florian Rötheli | Nina Vanoli
Stéphanie Weber | Samuel Wille
Jasmin Wyrsch | Christoph Zwaan
→ MySwitzerland.com

Photos
Page 5, 8–10, © Martin Fiala
Page 12, © Achim Fassbender
(semaine Belle Époque, Kandersteg)
Page 14, © Christiana Sutter (bildremise)
Page 17, © David Birri
Page 23, © Alicia Bock (Stocksy)
Page 24, © The Alpina Gstaad
(Michael Sinclair)
Page 35, © stellarium.org
Pages 44–45, © bessonimmobilier.ch
Page 47, © Valais / Wallis Promotion
(David Carlier)
Pages 48–49, © Tina Sturzenegger
Page 54, © Andrea Badrutt
Page 54, © Parc naturel Diemtigtal
Page 59, © Silvano Zeiter

Toutes les autres photos sont mises à disposition par Suisse Tourisme et ses partenaires.

Illustration
Silvan Borer → silvanborer.com

Copyright
Suisse Tourisme, tous droits réservés.

Tirage 361000

Langues de | fr | it | en | nl | es

Imprimé par Stämpfli SA, Berne
→ staempfli.com

imprimé en suisse

Partenaires stratégiques premium

Recommandés par Suisse Tourisme:
→ MySwitzerland.com/strategicpartners

HotellerieSuisse
L'association des entrepreneurs de l'hôtellerie suisse
hotelleriesuisse.ch

SWISS
La compagnie aérienne de la Suisse
swiss.com

Swiss Travel System.
Suisse en train, car et bateau
mystsnet.com

Partenaires stratégiques

American Express en Suisse
americanexpress.ch

Zurich Airport
zuerich-airport.com

#FeelLimitless
valser.ch

En Suisse depuis 1936
coca-cola.ch

GastroSuisse
gastrosuisse.ch

#MyVictorinox
victorinox.com

Commerce de détail et de gros
coop.ch

Spécialités de biscuits suisses exquis
kambly.ch

Voitures de location
europcar.ch

Switzerland Cheese Marketing
fromagesdesuisse.fr

Partenaires officiels

appenzellerbier.ch

hero.ch

odlo.com

swissrent.com

bmc-switzerland.com

hertz.ch

swica.ch

swisswine.ch

bookfactory.ch

kirchhofer.com

swisseducation.com

visana.ch

gubelin.com

landquartfashionoutlet.com

swiss-ski-school.ch

swisstravelcenter.ch

mammut.com

swissinfo.ch

→ **Oberland bernois**
Lombachalp
Cette randonnée en raquettes traverse un paysage immaculé, avec le Hohgant et l'Augstmatthorn comme témoins.

Le concierge sait deviner tous vos désirs et il a toutes les informations pour des vacances parfaites.

CONCIERGE

A

B

C

D

E

F

Que ce soit pour le ski de fond, la randonnée d'hiver ou en raquettes, la luge ou le patinage: la Suisse est le berceau des vacances d'hiver en blanc. Avec les bons plans de Suisse Tourisme et de ses partenaires, profitez pleinement de vos vacances d'hiver. Retrouvez encore plus d'inspiration en dernière page.

Randonnées en raquettes

→ Valais
Nordwand-Trail
Cette randonnée en raquettes de huit kilomètres commence à Schwarzsee, passe par la superbe Stafelalp puis, après environ quatre heures, se termine au pied de l'abrupte face nord du Cervin.

→ Tessin
Percorso Passo San Bernardino
Exigeante sur le plan physique, cette randonnée en raquettes de dix kilomètres grimpe jusqu'au col du San Bernardino via les roches moutonnées créées par le glacier.

Randonnée d'hiver

→ Suisse orientale / Liechtenstein
Chemin panoramique Rosenboden A
Au sommet du Chäserrugg trône l'impressionnant édifice réalisé par les architectes Herzog & de Meuron. Il est le point de départ et d'arrivée d'une randonnée d'une heure offrant une vue unique sur 6 pays et 500 sommets.

→ Oberland bernois
Springenboden F
Sur sept kilomètres, cette randonnée circulaire séduit par des forêts et des alpages enneigés. Après la douce montée, une vue grandiose s'ouvre sur les vallées du Diemtigtal et du Simmental.

Luger

→ Lucerne-Lac des Quatre-Cantons
Rigi Kulm
1er temps fort: le chemin de fer à crémaillère Vitznau – Rigi Kulm. Datant de 1871, il est le pionnier des remontées mécaniques en Europe. 2e temps fort: la vue depuis le Rigi Kulm, point culminant du Rigi à 1797 mètres d'altitude. 3e temps fort: la piste de luge Rigi Kulm – Klösterli, plutôt raide et promettant une descente à vitesse grisante.

→ Grisons
Preda – Bergün B
C'est dans le petit village de Preda, à l'entrée nord du tunnel ferroviaire de l'Albula, que commence cette descente rapide et sinueuse qui passe sous d'éminents viaducs ferroviaires et se termine langoureusement le long de l'Albula à Bergün.

→ Canton de Vaud
Les Diablerets D
C'est avec une vue magnifique sur le massif éponyme que cette piste de luge qui descend de la station Les Mazots aux Diablerets sillonne en zigzag à travers les bois. C'est l'une des plus longues pistes de luge de Suisse.

→ Grisons
Muottas Muragl
Cette descente vers la station inférieure Punt Muragl réserve pas moins de 20 virages aux pilotes. Ses épingles à cheveux serrées et un dénivelé de 718 mètres font monter l'adrénaline. Après tout, c'est la piste la plus rapide de l'Engadine.

Patinage

→ Fribourg Région
Lac Noir
Virevolter sur le lac de montagne gelé dans un décor alpin de rêve est une expérience unique.
Dès que l'épaisseur de la glace suffit, l'accès au lac est officiellement autorisé pour y faire du hockey sur glace, du patinage, du curling bavarois, ou encore pour se promener et se détendre.

→ Grisons
Alp Raguta, Feldis E
La patinoire naturelle de l'Alp Raguta se trouve à 1952 mètres d'altitude et à seulement cinq minutes à pied de la station en amont du télésiège Feldis-Mutta. La vue inouïe sur la vallée jusqu'au Domleschg et au Piz Beverin rend inoubliable cette séance de patinage.

→ Oberland bernois
Interlaken Magic
Le Top of Europe Ice Magic d'Interlaken comprend six patinoires différentes, reliées par des pistes de glace sinueuses. Le soir, place à une ambiance inattendue avec des jeux de lumière colorés et de la musique.

→ Canton de Vaud
Lac de Joux C
En hiver, les 9,5 kilomètres carrés du lac de Joux se transforment en gigantesque patinoire naturelle. Au rendez-vous, le plaisir de patiner dans une ambiance familiale et la beauté enchanteresse de la Vallée de Joux.

SuisseMobile
La plateforme gratuite de SuisseMobile est idéale pour un aménagement actif des loisirs. Son offre comprend un réseau d'itinéraires nationaux à signalisation uniforme et est parfaitement adaptée aux transports publics.

» Appli SuisseMobile
» suissemobile.ch

Voiture de location
Sillonner les paysages enneigés et profiter de l'air pur – en hiver, les road trips ne manquent pas de charme. Planifier son voyage individuel est facile, car dans tout le pays, Europcar et Hertz offrent un vaste choix de voitures de location pour tous les besoins ainsi qu'un conseil compétent pour conduire dans la neige en toute sécurité.

Enjoy more than 160 shops and restaurants at Zurich Airport

zurich-airport.com

Zurich Airport

A

B

C

Ski de fond

→ Valais

Piste FIS à Goms A

Avis aux sportifs ambitieux: longue de près de cinq kilomètres, cette piste homologuée FIS près d'Ulrichen invite à se glisser dans la peau d'un fondeur professionnel. Mais prudence, en filant trop vite, vous risquez d'entrer dans le décor de cette piste exigeante aux nombreux changements de direction.

→ Grisons

Piste du marathon de ski

Glisser sur la piste de ski de fond de Suisse la plus connue: 42 km de plaisir sans le stress de la compétition. Vers fin janvier, la piste du marathon de l'Engadine s'ouvre au grand public. La vue et les grands espaces de la Haute-Engadine en font l'un des plus beaux tracés.

Piste de CM à Davos B

L'élite mondiale du ski de fond se retrouve ici chaque année pour Davos Nordic. Sur cette piste de la Coupe du monde de sept kilomètres, le clou du parcours est la très raide «Cologna-Stutz», en référence au fondeur suisse le plus titré.

Piste La Pala

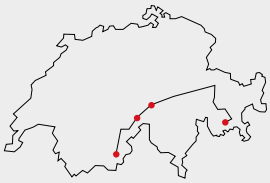
La piste de compétition La Pala, à Lenzerheide, constitue une véritable épreuve pour les skieurs chevronnés. En plus d'un défi sportif, les quatre kilomètres du tracé offrent un paysage grandiose. La section qui longe ou traverse le lac Heidsee étant d'une beauté particulièrement remarquable.

→ Jura

Piste du Cernil C

Cette piste de ski de fond exigeante entre La Brévine et Les Cernets offre un paysage et une topographie variés. Juste après le départ à La Brévine, le tracé mène sur des prairies boisées typiques du Jura. Bien que jalonnée de quelques fermes, la piste de ski de fond de 32 kilomètres serpente essentiellement en pleine nature.

Zermatt → St-Moritz
L'express le plus lent
Le Glacier Express enchante les voyageurs par les charmes des paysages traversés et ses prouesses techniques. Avec ses fenêtres panoramiques, la vue s'ouvre sur des horizons uniques.



ZERMATT → ST-MORITZ

Glacier Express pour freeriders

Ⓐ

Zermatt

Zermatt est surtout célèbre pour sa vue sur le Cervin et, parmi les freeriders, pour sa poudreuse. Ici débute le voyage des trois freeriders Silvano, Gray et Fredi, qui, dans leur film «Glacier Express – A freeride journey by train through Switzerland», explorent les plus belles pentes de poudreuse.

Ⓑ

Aletsch

Depuis l'Eggishorn, la vue sur le glacier d'Aletsch, le plus grand des Alpes, est des plus impressionnantes. Avec leurs splitboards, les trois freeriders dévalent la pente raide mais plaisante du couloir de Chälli vers Talegga.

Ⓒ

Andermatt

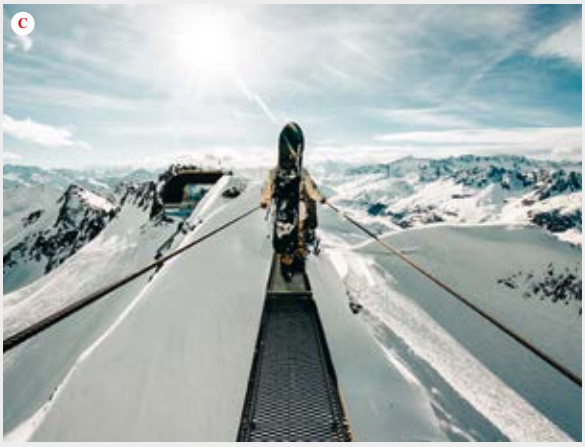
Le Gemsstock jouit d'une aura qui fait palpiter d'émotion le cœur des freeriders. Il est considéré comme l'une des meilleures zones de freeride des Alpes. Ici, quasiment tout est raide. Les lines et les accès autour du Gemsstock requièrent donc une bonne dose de témérité.

Ⓓ

St-Moritz

Lorsque les trois freeriders attaquent la première pente de poudreuse sur la Corviglia, ils savent de suite que c'est LA journée idéale pour leurs sidehits, sprays, butters, lines et airs. La suite a lieu en face, au Corvatsch. Ils s'y rendent en bus pour dévaler le couloir vers Furtschellas.

Film: rallier les meilleurs spots de freeride en train panoramique. →



Trains panoramiques

Les trains panoramiques suisses sont uniques dans la région alpine et sillonnent des paysages inouïs avec des glaciers, des lacs gelés, des villages pittoresques et des vallées idylliques. À travers les vitres de la voiture panoramique, les voyageurs apprécient la nature et la prouesse technique.

Coire → Tirano (IT)

Bernina Express

Traversée alpine spectaculaire

A Le train rouge vient aisément à bout de chaque montée: entre Coire et Tirano, le Bernina Express affronte une dénivellation d'au moins 1500 mètres. Un chef-d'œuvre d'ingénierie inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2008.

Zweisimmen → Montreux

GoldenPass Panoramic

Un panorama d'anthologie

Comme au cinéma. Paisiblement, le GoldenPass Panoramic sillonne les collines enneigées en direction du lac Léman et traverse la frontière entre la Suisse alémanique et la Suisse romande, trait d'union entre deux cultures.

Lucerne → Interlaken

Lucerne–Interlaken Express

De ville en ville

B Le voyage est la récompense: le Lucerne – Interlaken Express relie deux villes connues dans le monde entier. Le superbe panorama montagneux et le paysage hivernal étincelant au cœur de la Suisse font arriver les voyageurs à destination plus vite qu'ils ne le souhaitent.

Grand Train Tour of Switzerland

Tous les trajets panoramiques en un seul itinéraire – même en hiver. Découvrez les temps forts de la saison lors du Winter Magic Tour.

GrandTrainTour.com/wintermagic

Matterhorn Glacier Paradise

La descente la plus longue d'Europe

C Le point culminant du domaine skiable de Zermatt se trouve à 3820 mètres. Outre le Cervin à six kilomètres, le panorama offre 37 autres sommets de 4000 mètres. C'est d'ici que s'élance la plus longue descente du continent.

Schilthorn

Un sommet source d'adrénaline

D Une montagne synonyme de «view, thrill and chill»: vues inouïes, poussées d'adrénaline et détente à l'état pur dans un cadre intact. La station inférieure Stechelberg est accessible en train et bus. Poursuivre en téléphérique jusqu'au sommet du Schilthorn, à 2970 mètres.

Rigi

La reine des montagnes

Randonnée d'hiver, luge, ski de piste, ski de fond ou tout simplement profiter de la vue à 360 degrés: cette montagne a tout à offrir. Le Rigi se trouve au cœur de la Suisse centrale, entre le lac des Quatre-Cantons et celui de Zoug et est facilement accessible de toute part.

SWISS DELUXE HOTELS

Architecture élégante, équipement moderne et service d'excellence: les Swiss Deluxe Hotels offrent des extras étonnants comme une école de sport d'hiver ou un service de majordome de ski. Le funiculaire privé vient compléter le luxe.

LeCrans Hotel & Spa B
Crans-Montana

Park Hotel Vitznau H
Vitznau

HÔTELS SÉMINAIRES AVEC SOURCE D'INSPIRATION

Réunions avec vue sublime sur les montagnes dans un ancien couvent ou une luxueuse tente high-tech: avec leur emplacement et programme d'exception, les Hôtels séminaires avec source d'inspiration sont les garants de réunions réussies.

Gstaad Palace A
Gstaad

HÔTELS BIEN-ÊTRE

Sauna, soins médicaux ou piscine extérieure: les hôtes des Hôtels Bien-Être apprécient le standing de ces établissements situés au cœur de la superbe nature suisse. Le meilleur pour les personnes attentives à leur santé.

Hôtel 7132 C
Vals

SWISS HISTORIC HOTELS

Grand hôtel Belle Époque ou maison d'hôtes baroque: dans les Swiss Historic Hotels, les hôtes dorment entre des murs chargés d'histoire et profitent de l'atmosphère d'antan et de l'hospitalité transmise de génération en génération.

Kurhaus Bergün D
Bergün

HÔTELS TYPIQUEMENT SUISSES

Architecture régionale, décoration rustique ou spécialités suisses au menu: les Hôtels Typiquement Suisses font vibrer les fans de la Suisse – du palais citadin au relais de campagne.

Storchen Zürich E
Zurich

Hôtel Gletschergarten F
Grindelwald

DESIGN & LIFESTYLE HOTELS

Aménagement haut de gamme, lignes claires et matériaux de qualité: avec leur architecture inspirante, les Design & Lifestyle Hotels réservent un séjour inoubliable aux hôtes amateurs de style.

Hôtel W Verbier G
Verbier

SWISS FAMILY HOTELS & LODGINGS

Garderie, heure du conte, spa, cinéma ou espace de jeu dédiés: dans les Swiss Family Hotels & Lodgings, la priorité absolue est accordée aux besoins des enfants. Aventure, plaisir et fous rires garantis.

rocksresort I
Laax

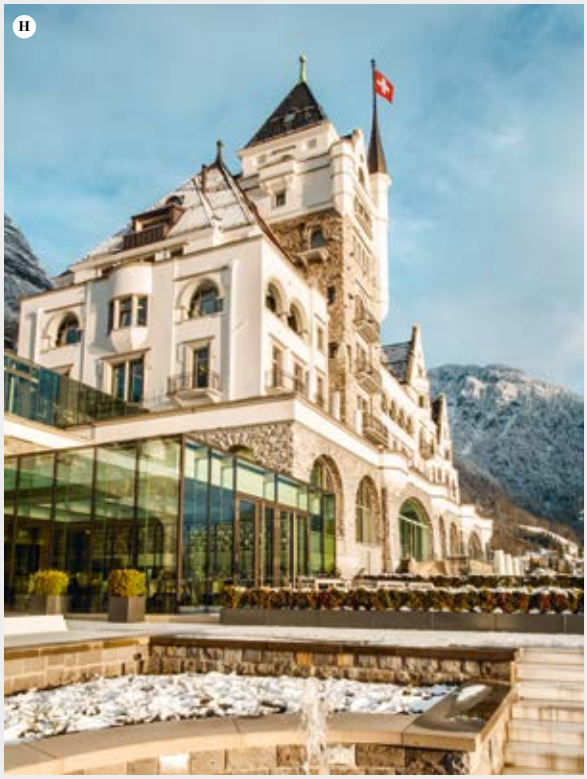
D

G

↑ **Trouver le bon hôtel pour le prochain voyage.**

E

H



F

I

Hôtel

NOS PRIX SONT COMME NOS TRAINS, ILS NE S'ENVOLENT PAS.
La Suisse
à 49* €
17 A/R quotidiens
depuis Paris
TGV Lyria
tgv-lyria.com
*Prix à 49€ par personne et par adulte en classe STANDARD au départ de Paris à destination de Genève, Vallorbe, Lausanne, Bâle ou Zurich (dans les deux sens de voyage). Offre disponible jusqu'à 15 jours avant la date de départ sur une sélection de trains dans la limite des places disponibles à ce tarif. Billet non échangeable et non remboursable. Non cumulable avec toute autre promotion en cours ou tarif réduit SNCF. Vente et informations en bornes libre-service, dans les gares et boutiques SNCF, par téléphone au 3635 (service 0,40€/min + prix d'appel), sur OUI.sncf et auprès des agences de voyages agréées SNCF. Télépaiement obligatoire par téléphone et sur Internet.
TGV Lyria est une marque déposée de SNCF Voyageurs. Tous droits de reproduction réservés. LYRIA SAS - 25 rue Tilsitt - 75011 PARIS - RCS PARIS B 428 678 627 - Crédit photo : Pierre Julien

SNOW SPORTS HOTELS

Riffelhaus 1853

Une véritable bouffée d'air pur! En arrivant en chemin de fer à crémaillère à la station Riffelberg, on ne peut s'empêcher de respirer cet air pur à pleins poumons. Ici, à plus de 2500 mètres d'altitude, l'air est frais et cristallin, la neige scintille au soleil.

La situation particulière de l'hôtel Riffelhaus au bord des pistes en fait le point de départ idéal des fans de sports d'hiver. À l'extérieur, la maison avec ses grands murs de pierre semble rustique; mais à l'intérieur de l'hôtel récemment rénové, les vacanciers découvrent la détente à l'état pur – jacuzzi avec vue sur le Cervin inclus.

Après une journée d'aventures dans la neige, une randonnée à skis, du freeride ou du ski héliporté, on se pose sur la terrasse ensoleillée de l'hôtel Riffelhaus pour un après-ski bien mérité. Respirez à fond!

Vivre
Zermatt
Gornergrat Bahn
Rösti

Vive les sports de neige
La billetterie, les réservations à l'école de ski et la location du matériel peuvent être gérées directement par les Snow Sports Hotels. Farter soi-même ses skis ou commander un panier-repas pour une randonnée à skis – ces hôtels sont à l'écoute de leurs hôtes.

Des endroits faits pour les férus de sports de neige. →

Quand avez-vous fait quelque chose de nouveau la dernière fois? Cet hiver sera différent.

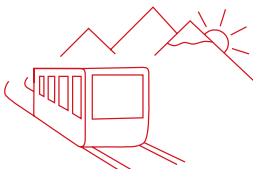
→ MySwitzerland.com

OSER LA NOUVEAUTÉ

Saint-Luc

Attrapez les rayons du soleil

Le funiculaire démarre à 5 heures du matin. Après les derniers mètres à pied, *Bella Tola* offre un lever du soleil hivernal des plus magiques.



Lago Maggiore

Vivez des hauts et des bas

Du *Gridone*, le regard parcourt l'horizon du point le plus élevé au point le plus bas de Suisse: de la *Pointe-Dufour* à l'étincelant *lac Majeur*.

Family Destinations

Passez du temps en famille

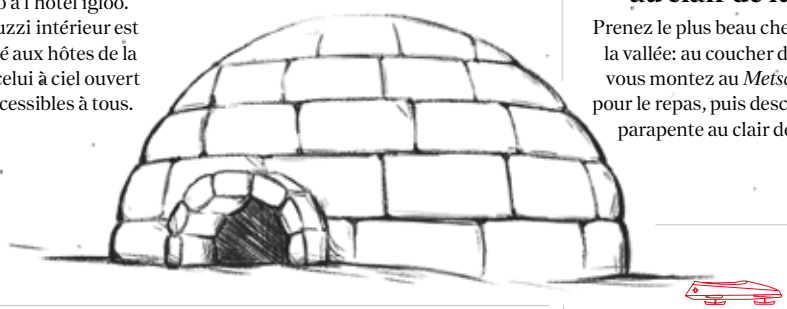
25 endroits qui adaptent aux familles leur infrastructure, leurs expériences et leurs services.

→ MySwitzerland.com/famille

Gstaad

Bouillonnez dans un igloo

Mettez vos compteurs à zéro à l'hôtel igloo. Le jacuzzi intérieur est réservé aux hôtes de la suite, celui à ciel ouvert est accessibles à tous.



Les Bois

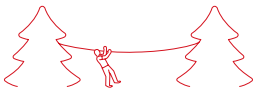
Hurlez avec les huskys

Glissez vers une aventure authentique sur les sommets enneigés des *Franches-Montagnes*: montez à bord du traîneau à chiens et c'est parti!

Filzbach

Foncez sur la neige

Avec «Bobsla», enchaînez les accélérations grisantes et les virages serrés: ce kart des neiges électrique vous promet une expérience des plus exaltantes.



Charmey

Filez d'arbre en arbre

À *Charmey*, pour filer d'une cime de sapin à l'autre, aucune expérience préalable n'est requise, il faut simplement supporter d'être perché à dix mètres de haut.

Muotatal

Savourez une raclette spéléo

Long de plus de 200 km, le Hölloch est l'un des réseaux souterrains les plus longs d'Europe. Il offre donc assez d'espace pour une raclette inattendue.

Lenk

Planez au clair de lune

Prenez le plus beau chemin vers la vallée: au coucher du soleil, vous montez au *Metschstand* pour le repas, puis descendez en parapente au clair de lune.

St-Moritz

Dévalez la piste de bob

Franchissez le virage Horse Shoe de la piste olympique de bobsleigh et faites l'expérience d'une accélération vous faisant subir 4 *g*.

Les Mosses

Plongez sous la glace

Les rayons du soleil dansant dans l'eau claire et la glace bleutée du *lac Lioson* offrent un spectacle magique, et pas uniquement aux poissons.

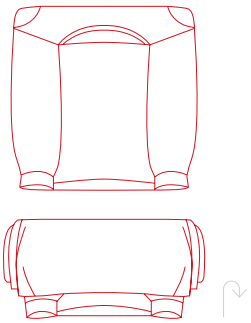
100 bons plans montrent à quel point l'hiver suisse est exaltant et magique.

Au-dessus des nuages

Bagages

Sans faux pli

Pour des vêtements impeccables à l'arrivée: enrouler soigneusement chaque pièce et les grouper de façon compacte.



1. Poser le pull-over à plat, les manches pliées vers l'intérieur.
2. Plier vers le bas le col et les épaules du pull-over.
3. L'enrouler soigneusement de haut en bas comme un sac de couchage.

Check-in

E-Boarding Pass

20 h avant le décollage, SWISS envoie la carte d'embarquement par e-mail ou SMS. L'enregistrement en ligne sur swiss.com/webcheckin ouvre 23 h avant le décollage.

Pas plus de

198 cm

C'est la taille limite des pilotes SWISS.

Papilles

Plaisir des sens

Le sens gustatif fonctionne différemment à plusieurs milliers de mètres d'altitude que sur le plancher des vaches. C'est dû aux conditions dans l'avion: à l'humidité de l'air, aux vibrations et à la pressurisation. Ainsi, la nourriture et le vin à bord ont un goût un peu différent.

Conseil du pilote

Outre les divertissements dans l'avion, ne pas manquer le ciel nocturne ou les silhouettes des montagnes dessinées par la lune.

Airbus

10 éléphants

rentrent dans un Airbus A220.

Sommeil

Jetlag

L'alternance de luminosité jour/nuit est un élément majeur qui règle notre horloge biologique. Un voyage rapide à travers plusieurs fuseaux horaires peut la perturber, causant la fatigue associée au jetlag.

Pour l'éviter

» Lors des trajets courts, ne pas laisser l'organisme s'adapter.

Sinon:

» S'adapter au nouvel horaire avant le voyage: selon la destination, se coucher chaque jour une heure plus tôt ou plus tard dès trois jours avant le départ.

» Régler sa montre dès le décollage de l'avion.
» Manger aux heures du pays hôte.
» Ne pas aller dormir avant le coucher du soleil.
» Passer le plus de temps possible dehors.

SWISS BLOG

Articles de fond et bons plans de voyage.

UN RÉGAL DANS LES AIRS

2,3 mio.
de glaces Mövenpick
par an pour les passagers SWISS.

47 420 kg
de fromage
par an livrés à SWISS par Chäs Vreneli AG.

20,7 mio.
de chocolats
par an distribués sur les vols SWISS.

SWISS

Chocolats exquis dans les airs

Merci!
Les chocolats SWISS sont une petite attention pour les passagers de SWISS et un délicieux avant-goût des spécialités qui font la renommée mondiale de la Suisse.

Mobilité

Voyager avec Swiss

Swiss International Air Lines (SWISS) est la compagnie aérienne de la Suisse. Elle dessert Zurich et Genève au départ de nombreuses destinations dans le monde.

Chercher et réserver:
→ swiss.com

Libre circulation

Grâce aux transports publics, voyager en tout confort et à l'heure pour rejoindre même les vallées éloignées. Avec le Swiss Travel Pass, les hôtes étrangers peuvent voyager librement au sein du réseau suisse presque 24h/24.

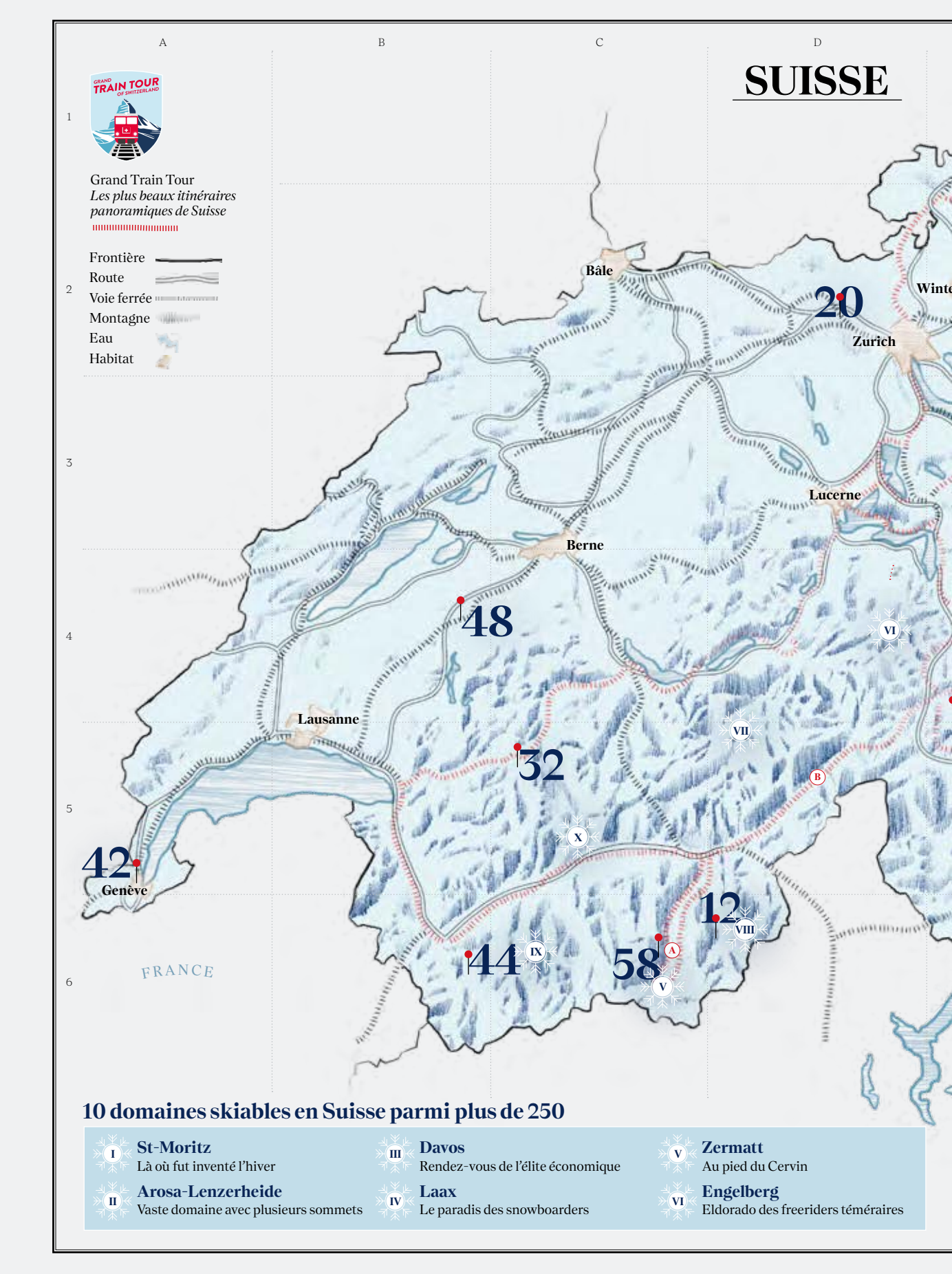
Vacances en Suisse

Nous vous aidons volontiers à planifier au mieux vos vacances en Suisse.

Conseils gratuit* au:
00800 100 200 30

**selon opérateur*

SUISSE



10 domaines skiables en Suisse parmi plus de 250

I St-Moritz
Là où fut inventé l'hiver

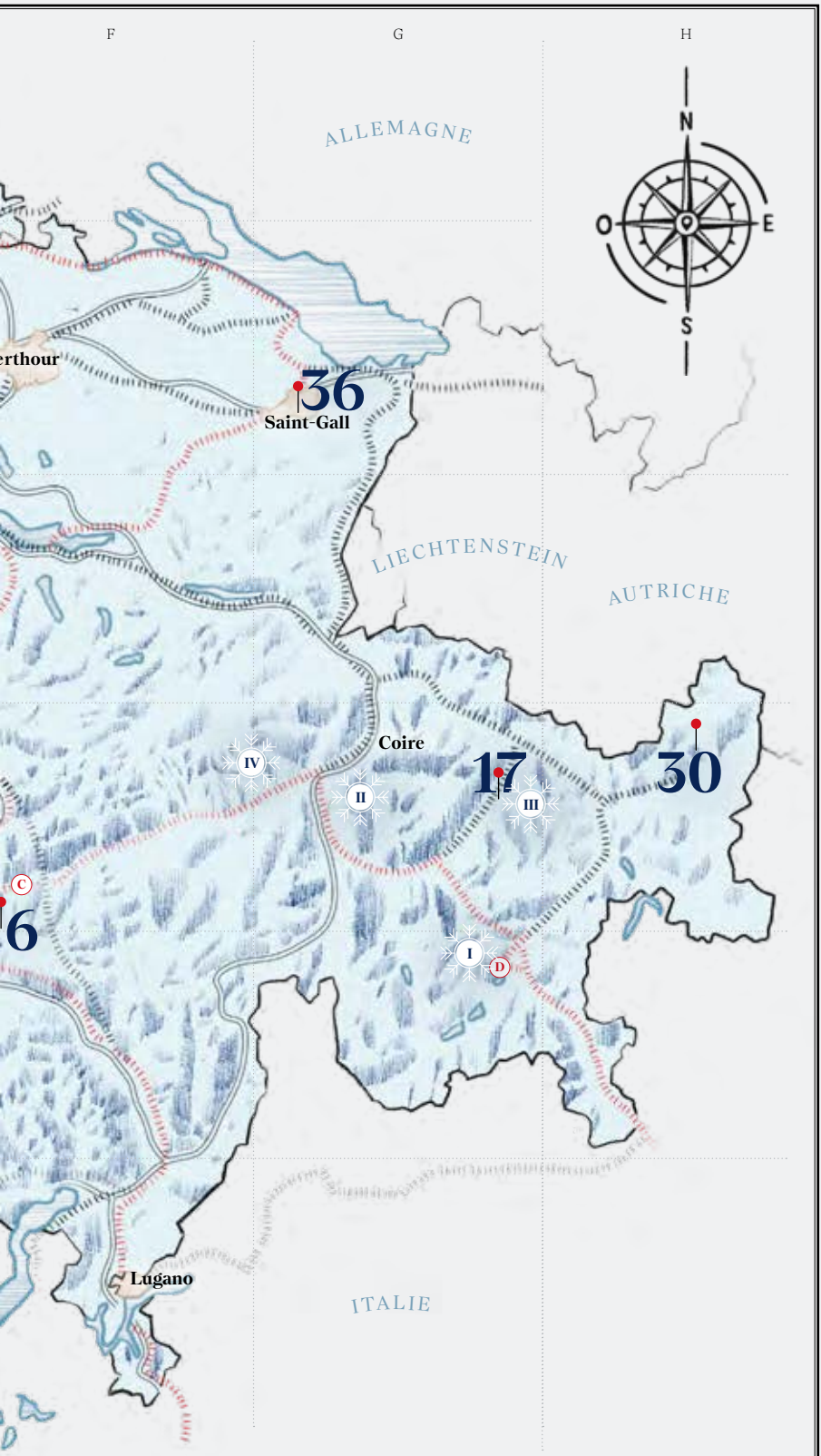
II Arosa-Lenzerheide
Vaste domaine avec plusieurs sommets

III Davos
Rendez-vous de l'élite économique

IV Laax
Le paradis des snowboarders

V Zermatt
Au pied du Cervin

VI Engelberg
Eldorado des freeriders téméraires



VII **Région de la Jungfrau** Skier entre l'Eiger, le Mönch & la Jungfrau

VIII **Saas-Fee** Entouré de sommets de 4 000 m

IX **Verbier** Le domaine skiable le plus élégant

X **Crans-Montana** Baigné de soleil

Andermatt
L'appel des sommets
6

Saas-Fee
Le premier skieur
12

Davos
Là où ont grandi les célèbres freestylers
17

Baden
À la recherche de la santé perdue
20

Zuort
Un refuge
30

Gstaad
Design de neige et de glace
32

Saint-Gall
La pharmacie de l'âme
36

Genève
Donner du temps au temps
42

Val de Bagnes & Orsières
La passion des planches
44

Fribourg
Café de la Fonderie
48

Zermatt (A) Aletsch (B)
Andermatt (C) St-Moritz (D)
Glacier Express pour freeriders
58

Le bulletin d'enneigement

Pour l'état des pistes, des chemins pédestres d'hiver et des pistes de luge de l'ensemble des domaines skiables, la météo et les prix des billets. Actualisé quotidiennement.

→ snow.myswitzerland.com

MADE IN BERN
LUZERN
Aargau
Zürich, Switzerland.
ostschweiz.ch
graubünden
FRIBOURG REGION
GENEVA ALIVE
JURA TROIS-LACS DREI-SEEN-LAND
VAUD
Région du Léman
Valais
GRAVÉ DANS MON COEUR.
TICINO
petits moments grande emozione
Basel
Culture Unlimited.
RAIFFEISEN