



GUIDE HIVER 2023/2024

Stations



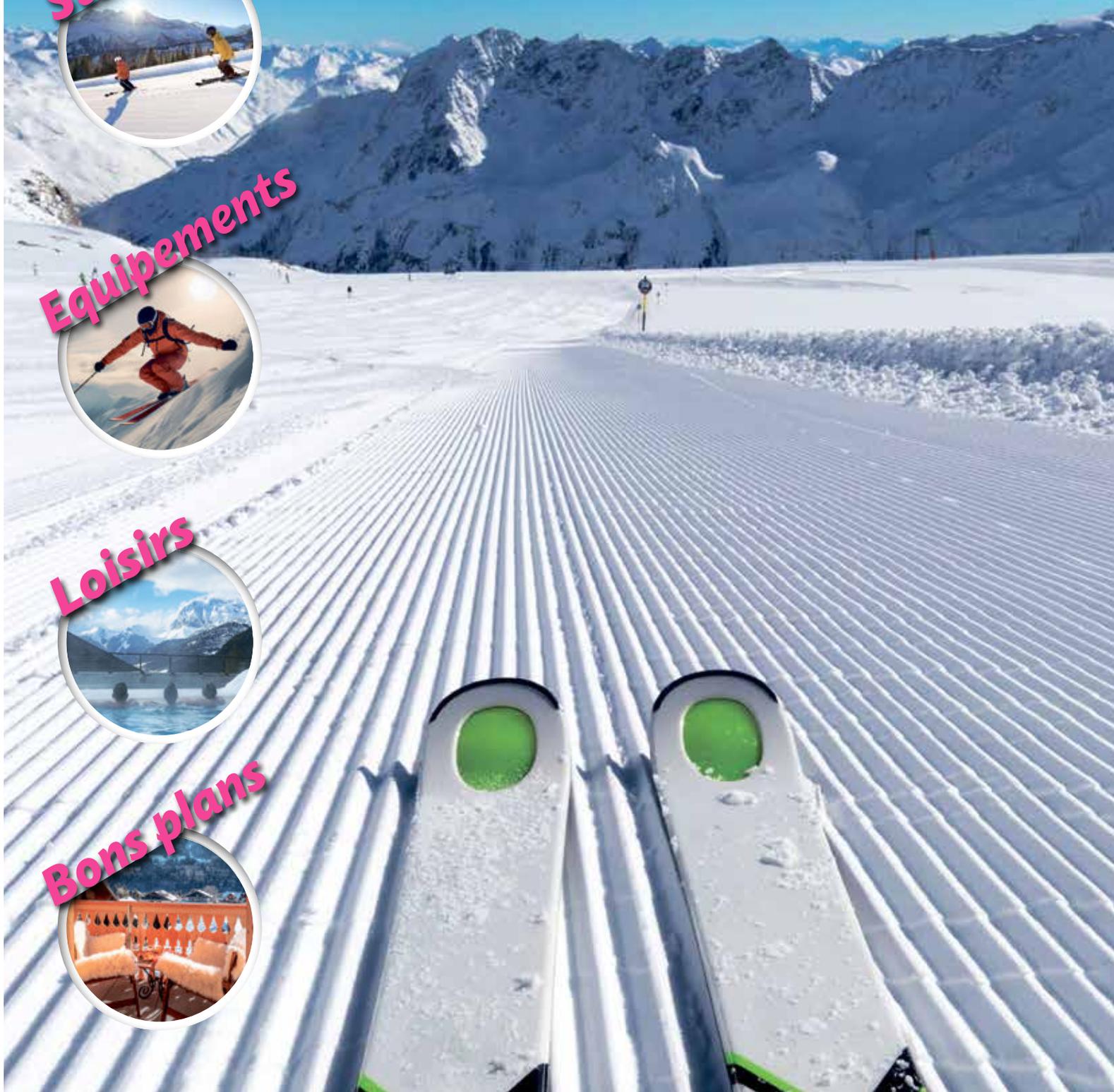
Equipements



Loisirs



Bons plans





Portes du Soleil
Champéry - Les Crosets
Champoussin - Morgins

NOUVEAUTÉS 2024

-  > Télécabine de Morgins
-  > Piste des Mossettes
-  > Rivella Fun Zone

600 KM DE GLISSE · 2 PAYS · 1 FORFAIT

**ACHETEZ VOTRE
FORFAIT EN LIGNE**

pds-ch.ch



S'évader face aux Dents du Midi

DIVERSIFIÉ • La Région Dents du Midi, sur le versant suisse des Portes du Soleil, possède nombre d'atouts dans son jeu. Le ski est le premier mais d'autres, très divers et tout aussi charmants, restent à découvrir...

César Deffeyes

La Région Dents du Midi offre des vues à couper le souffle sur le chaînon montagneux du même nom. DR

La Région Dents du Midi est la partie valaisanne des Portes du Soleil. Ici, on skie avec la vue sur cet iconique chaînon calcaire de 3km de long dominant la vallée du Rhône et le Léman. Il se compose de sept pics et culmine à 3'258m. Avec ses 600 km de glisse, réparties en 307 pistes de tous niveaux, 208 remontées mécaniques et 12 stations, les Portes du Soleil sont le plus grand domaine skiable international relié d'Europe.

Quatre stations-villages de caractère

C'est l'un des premiers domaines d'importance côté valaisan lorsqu'on arrive par l'A9 ou par la ligne CFF. Ici, au cœur du Chablais, on peut skier toute la journée sans jamais repasser sur la même piste! La Région se compose de six station-villages de caractère, certains animés et d'autres plus contemplatifs : Champéry qui peut se rallier en

train avec des offres ski-rail avantageuses, les Crossets et Champoussin toutes deux posées en altitude à flanc de montagne, sur les hauteurs de Val-d'Illiez, et Morgins, porte d'entrée sur la France.



De ces pistes, on peut admirer le Mont Blanc comme les Alpes vaudoises.

L'enneigement est au rendez-vous de mi-décembre à mi-avril avec une hauteur de neige cumulée moyenne de 7m50. Un efficace réseau d'enneigement mécanique fait le reste. Nouveauté 2023-2024 : en tout temps, une piste spéciale, préparée pour La Rivella Fun zone, permet à tout un chacun de s'essayer au boarder cross ou de battre des records de vitesse, photo souvenir à l'appui.

Les remontées mécaniques sont pour beaucoup dernier cri et épargnent de longue attente. Citons la nouvelle télécabine de la Foilleuse qui remplace l'iconique vieux télésiège et est la deuxième remontée autonome de Suisse après celles de Zermatt.

Paradis du freeride et de la rando

Côté freeride, les possibilités sont nombreuses. Idem en raquettes ou ski de rando, discipline pour laquelle Morgins dispose d'un Rando-Parc sécurisé. À Champéry, le Palladium, centre national de sports de glace, permet de s'initier au curling ou au patinage. Côté gastronomie, les plaisirs ne

manquent pas grâce à plusieurs gîtes ou tables référencées dans les plus grands guides dont certaines sur les pistes.

Dans la région, l'agenda sportif sera culturel est bien rempli cet hiver. Citons les incontournables C'est l'Hiver! Morgins Festival (9 décembre), le Rallye du Goût (20 janvier), le Grand Prix Migros (3 février) ou encore le Maxi-Rires Festival (du 16 au 23 mars) qui cultivera cette année de prometteuses synergies avec le Rock The Pistes Festival (17 au 23 mars),

www.regiondentsdumidi.ch



En immersion au cœur de la nature

La Région dents du Midi est si vaste et a tant à offrir qu'il est parfois difficile pour le skieur de passage de s'y retrouver. L'Office du Tourisme local y a pensé ! Sur son site www.regiondentsdumidi.ch on trouve désormais diverses sélections très ins-



pirantes. Les sept pistes incontournables du gigantesque domaine franco-suisse y sont par exemple détaillées. Citons le cultissime «mur suisse», un champs de bosses où la pente flirte avec les 90° ou la piste «Didier Défago», du nom du champion olympique local et partant de la pointe de l'Au pour rallier Morgins via un splendide vallon en 2km. On y découvre aussi les sept points de vue panoramiques à découvrir skis aux pieds et sept tour permettant de découvrir le domaine skiable avec cohérence et sans partir au petit bonheur la chance.





SUBARU

ÉLECTRIQUE. SÛRE. SUBARU 4x4.

SOLTERRA

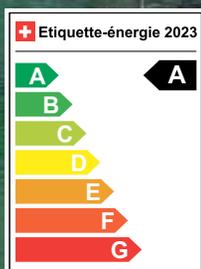
LE PREMIER SUV ENTièrement ÉLECTRIQUE DE SUBARU.

LEASING À **0,9%**

CHF 315.-/mois



[subaru.ch](https://www.subaru.ch)



Exemples de leasing : Solterra eV AWD Advantage, 218 ch, consommation d'électricité combinée : 18,1 kWh/100 km, catégorie de rendement énergétique : A, émissions de CO₂ : 0 g/km, CHF 55900.-, mensualité : CHF 315.- (en couleur Black). Modèle présenté : Solterra eV AWD Classic, 218 ch, consommation d'électricité combinée : 18,1 kWh/100 km, catégorie de rendement énergétique : A, émissions de CO₂ : 0 g/km, CHF 59700.-, mensualité : CHF 339.- (y.c. la peinture métallique).

Traites de leasing valables pour un leasing d'une durée de 48 mois et 10000 km par an. Acompte : 30 % du prix de vente net. Aucune caution. Taux annuel effectif : 0,90 %. Casco complète non incluse. Il est interdit d'accorder un crédit s'il entraîne le surendettement du consommateur. Veuillez consulter les taux du jour sur [multilease.ch](https://www.multilease.ch). Prix de vente recommandés nets, TVA à 7,7 % incl. Sous réserve de modification des prix. Immatriculation au plus tard le 31.12.2023.



Que valent les voitures électriques dans le froid?

L'hiver pose des problèmes à toutes les voitures... et à celles et ceux qui les conduisent. Et les autos électriques? Elles en souffrent aussi.

Gil Egger

Moteur congelé, qui peine à démarrer, batterie hors d'usage, l'hiver apporte son lot de soucis. Avec l'essence, le circuit de refroidissement envoie de l'eau chaude en quelques minutes pour que le chauffage fonctionne. Avec le diesel, c'est plus long, sauf sur les voitures modernes qui recourent à une technologie rapide. Les électriques doivent consacrer une part de leur «carburant» pour chauffer l'habitacle, mais contrairement aux premières générations peu efficaces, les plus récentes utilisent des pompes à chaleur. Les températures basses ont une conséquence très directe: l'autonomie diminue.

Différents tests

Dans tous les pays, des tests montrent une perte qui peut atteindre 25%. Est-ce grave? Pas vraiment. Car il est rare que les besoins quotidiens aillent jusqu'à la limite. Une Tesla, ou une Hyundai Kona, affichant plus de 500 km, peut toujours vous emmener sur 380 km. De quoi planifier même des trajets conséquents.

Le froid a son importance pour les PHEV (abréviation de Plug-in Hybrid Electric Vehicle), autrement dit les hybrides rechargeables. Si un pendulaire utilise allègrement ses 50 km, économisant ainsi le carburant, un quart de moins peut le mettre hors limite, et le moteur thermique va être sollicité pour le chauffage.



Conseils

Pour ne pas trop affecter l'autonomie, quelques conseils. Habillez-vous assez chaudement pour conduire. Utilisez le siège et le volant chauffants, ils consomment très peu par rapport au fait de faire monter la température de l'habitacle. Avez-vous une wallbox pour la recharge? Programmez 18 degrés pour l'heure de votre départ. Ensuite, diminuez un peu votre vitesse. Et bonne route (froide)!

Je ne roule pas en hiver

GE • *Les dernières années n'ont pas été difficiles sur les routes, mais on ne sait jamais. Et si vous renonciez à votre voiture? Si vous décidez de laisser votre auto tranquille, prenez quelques précautions.*

Les anciens conseils dépassés

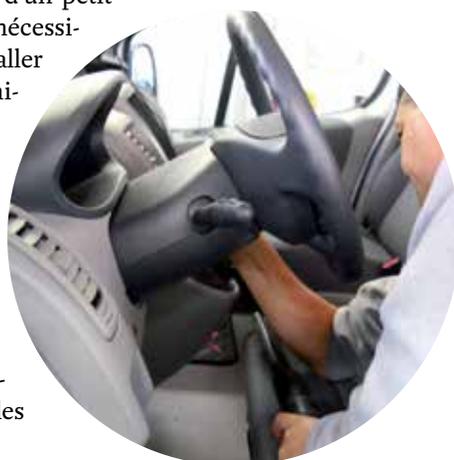
Dans le temps, on conseillait de vérifier les liquides, de faire la vidange, puis de retirer la batterie. D'accord pour les liquides, mais pour la batterie, ce n'est plus une bonne idée. Avec tous les équipements électroniques, alarmes et autres, cela risque de compliquer le redémarrage à la belle saison. Dès lors, plusieurs solutions se présentent. Si vous avez un garage, munissez-vous d'un petit chargeur intelligent, il n'interviendra qu'en cas de nécessité. Si votre auto dort dans la rue, vous devrez aller la faire démarrer et rouler, au moins vingt minutes, pour la remettre en forme.

Les variations de température, les intempéries affectent la carrosserie. Une bâche peut couvrir votre carrosse, veillez à en choisir une de bonne qualité qui laisse passer l'air.

Et puis, lavez soigneusement votre véhicule. L'intérieur aussi, aspirateur, nettoyage des sièges. S'ils sont en cuir, un produit d'entretien ne sera pas de trop. Enduisez les joints des portes avec du silicone.



Ce qui ne sert à rien...



LOCATION DE SKIS ET SNOWBOARDS

**10%
DE RÉDUCTION**
pour tous les membres Famigros*

famigros



SPORTX

BIKE WORLD
Romanel-sur-Lausanne

Centre Commercial
MIGROS
Crissier

MMM
CHABLAIS CENTRE AIGLE

*Voir conditions en magasin ou sur famigros.ch

sportx.ch/rental

NEW SUZUKI **S-CROSS** HYBRID 4x4

Piz Sulai



À PARTIR DE

Fr. 31 490.-

Fr. 219.-/MOIS

QUATRE ROUES
D'HIVER PREMIUM
GRATUIT

PIZ SULAI®
Modèle spécial*
avec avantage de prix:
Fr. 2 660.-



Vous trouverez
plus d'informations
sur le modèle spécial
et l'équipement ici:



HYBRID TEST DAYS:

Maintenant
chez votre concessionnaire.



ROULER SUZUKI, C'EST ECONOMISER DU CARBURANT: New Suzuki S-CROSS Piz Sulai® Hybrid 4x4, boîte manuelle à 6 rapports, Fr. 31 490.-, consommation de carburant normalisée: 6.1l/100km, catégorie de rendement énergétique: C, émissions de CO₂: 137g/km; **photo grand format:** New Suzuki S-CROSS Piz Sulai® Top Hybrid 4x4, boîte automatique, Fr. 38 990.-, consommation de carburant normalisée: 6.1l/100km, catégorie de rendement énergétique: C, émissions de CO₂: 137g/km. *Série spéciale limitée, jusqu'à épuisement du stock.

Conditions de leasing: durée 36 mois, 10000km par an, intérêt annuel effectif 3,97%, assurance casco complète obligatoire, paiement exceptionnel: 30% du prix d'achat net. La durée et le kilométrage varient et peuvent être adaptés à vos propres besoins. Votre concessionnaire Suzuki vous soumettra volontiers une offre de leasing personnalisée pour la Suzuki de votre choix. Tous les prix sont TVA incl. Les conditions sont valables pour tous les contrats de leasing et l'immatriculation de la voiture du 1.7.2023 jusqu'à révocation. Tout octroi de crédit est interdit dès lors qu'il entraîne un surendettement du consommateur.


SUZUKI
Le N°1 des compactes
www.suzuki.ch



Bien se préparer avant de partir skier

Les vacances aux sports d'hiver ne sont pas de tout repos. On ne part pas au ski comme on part à la plage. Alors autant bien se préparer et apprendre à récupérer après l'effort.

L'air des montagnes est vivifiant et vous comptez bien là-dessus pour recharger vos batteries et attaquer la dernière ligne droite avant le printemps. Mais pour passer un bon séjour à la neige, il est préférable d'être déjà en bonne forme avant le départ! Si le reste de l'année vous n'êtes pas un grand sportif, n'hésitez pas à effectuer un check-up chez votre médecin et à lui demander son avis sur votre condition physique. Une fracture est si vite arrivée...

Deux mois sinon rien

Les deux points essentiels pour une bonne préparation sont l'endurance et le renforcement des muscles inférieurs. Dans les deux mois précédant le départ, pratiquez le vélo, le roller ou le jogging deux fois par semaine et oubliez

les ascenseurs! L'exercice le plus approprié est le bien nommé «Killy»: dos au mur, descendez sur vos jambes jusqu'à ce que vos cuisses soient perpendiculaires au mur et tenez la position immobile environ 30 secondes. Répétez l'exercice trois fois, en pensant à toujours serrer le ventre.

Bien s'échauffer par grand froid

Une fois sur place, prenez le temps de dérouiller vos articulations avant de vous élancer sur les pistes.



PHOTOS: ISTOCK/CITY PRESSE



Échauffez notamment les genoux, particulièrement sensibles. Assis, levez la jambe droite 20 fois en croisant les doigts sous la

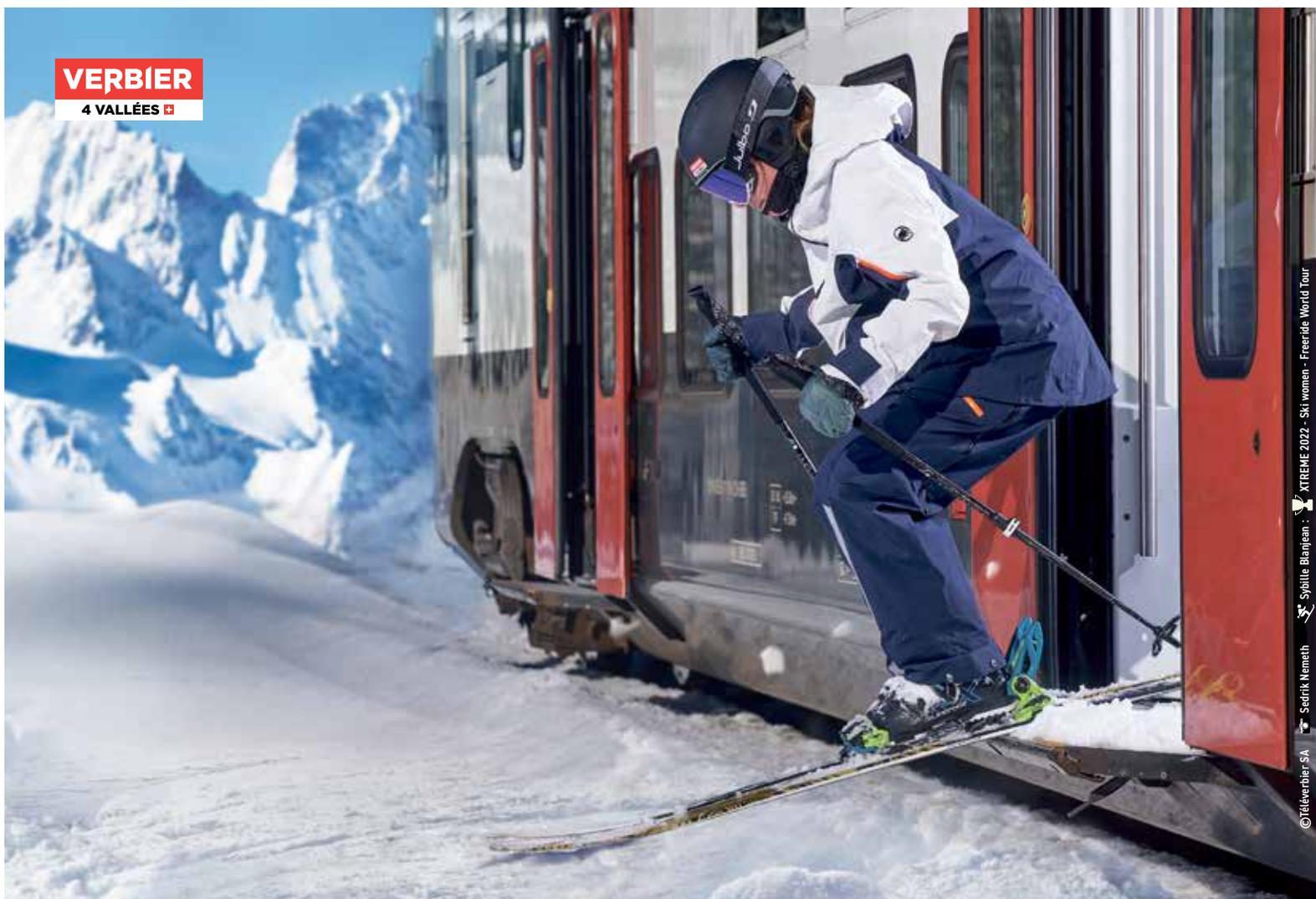
cuisse pour l'immobiliser. Changez de jambe. Faites ensuite, pour chaque jambe, 20 rotations du genou en orientant la pointe du pied gauche à droite et vice-versa. Ensuite, debout, pieds joints, les bras le long du corps, fléchissez légèrement les genoux tout en les orientant vers le pied gauche, puis vers le droit. Enchaînez 15 mouvements.

Échauffez aussi vos jambes en effectuant des séries de flexions et d'extensions, des fentes arrière et latérales. Le buste est également mis à l'épreuve lorsque vous slalomez: effectuez plusieurs séries de rotations du torse et de la taille.

Ces exercices vous permettront d'être en meilleure forme et donc de récupérer plus vite après l'effort. Pour éviter les courbatures, en plus de vous masser avec des décontractants musculaires, répétez ces mêmes exercices à votre retour des pistes, avant de déguster une bonne raclette!

VERBIER

4 VALLÉES



© Téléverbier SA - Sédrik Nemeth - Sybille Blaizien - XTREME 2022 - Ski women - Freeride World Tour

TRAIN + SKI : VOUS ÊTES DÉJÀ SUR LES PISTES !



PROFITEZ
DE NOS PRIX CANONS !



08:21
LAUSANNE



10:00
LES RUINETTES

VERBIER EXPRESS :
GENÈVE-AÉROPORT -> CHÂBLE
TOUS LES WEEK-ENDS + LES JOURS FÉRIÉS
DU 16 DÉCEMBRE 2023 AU 21 AVRIL 2024



07:22
FRIBOURG



09:45
LES RUINETTES

VOSALPES EXPRESS :
FRIBOURG -> CHÂBLE
TOUS LES WEEK-ENDS + LES JOURS FÉRIÉS
DU 16 DÉCEMBRE 2023 AU 21 AVRIL 2024

RETROUVEZ
TOUTES NOS OFFRES
DE MOBILITÉ ALTERNATIVE
verbier4v.ch/mobilite

INFOS, HORAIRES ET ACHAT
cff.ch/verbierexpress
cff.ch/vosalpesexpress



Du ski pour tous les goûts à Verbier

CLASSIQUE • La fameuse station valaisanne, fleuron des 4 Vallées, compte parmi les meilleures du monde tant au niveau du ski que de tout le reste, accès en train compris.

César Deffeyes

En janvier 2022, Verbier était couronnée meilleure station de ski du monde lors des célèbres World Ski Awards. L'immense domaine des 4 Vallées reste en effet l'un des plus hauts et des plus vastes des Alpes. C'est aussi le plus grand de Suisse. Altitudes et orientations aidant, l'enneigement y est toujours au rendez-vous et de qualité. On peut ainsi skier ici sur quelques 410 km de piste impeccablement préparées et ce de novembre à avril.

Des itinéraires hors-piste sécurisés

Le Domaine skiable englobe six stations efficacement reliées entre elles : Nendaz, Veysonnaz, Bruson, la Tzoumaz, Thyon et bien sûr Verbier. Il culmine au mythique Mont Fort (3'330 m) et sa nouvelle plateforme panoramique, porte d'entrée panoramique sur l'univers des 4000, du ski de rando et du freeride mais qui est connu aussi pour sa piste noire mythique. Mais aux 4 Vallées, on en trouve fort heureusement pour tous les goûts et tous

les niveaux. Autre incontournable : le célèbre Mont Gelé (3'023m). Le ski freeride a quasiment été inventé sur cette montagne dans les années 60 et aujourd'hui encore on y trouve deux des sept itinéraires à skis que compte le domaine. Ces pistes non préparées mais sécurisées permettent à tous de s'essayer au hors-piste mais sans risquer de finir sous une avalanche. L'hiver passé, le secteur authentique magnifique de Bruson s'est réinventé avec bonheur notamment grâce à un télésiège 6 places débrayable express et à un nouveau restaurant. Partout ailleurs à Verbier, des remontées mécaniques dernier cri épargnent également l'attente. Autre atout de

choix : le nombre élevé et la diversité des restaurants d'altitude jalonnant le domaine. Verbier offre quatre secteurs distincts mais reliés. Tous comportent des pistes adaptées aux débutants comme aux skieurs expérimentés.

Accès rapide et régulier en transports publics

Verbier est en pointe aussi dans le domaine de la mobilité. Le Verbier Express venant de Genève Aéroport ou le Vos Alpes Express venant de Fribourg rallient la sta-

tion en 2h et donnent droit à une remise sur le billet et le forfait de ski. Et une fois en gare du Châble, quelques dizaines de mètres à pied et des escalators permettent de monter dans les télécabines menant en une dizaine de minutes à Verbier. Ces télécabines fonctionnent quotidiennement de 5h15 à 23h50 ce qui permet de commencer une sortie de ski ambitieuse depuis Médran dès potron-minet comme de profiter des après-ski festifs festifs.

www.verbier4vallees.ch



Nouveau restaurant panoramique sur les pistes

Vous aimiez le Chalet Carlsberg? Et bien ce restaurant culte, situé au cœur du domaine skiable sur la piste des Attelas, va se réinventer cette saison. Et pour cela, il a été rebaptisé «L'Inkontro». Soit «Je vais à la rencontre» dans le patois du Val de Bagnes ou simplement «la rencontre» dans la langue de Dante, histoire de souligner que l'établissement sera plus qu'auparavant encore une sorte de «place du village» mais aussi qu'on s'y délectera d'une cuisine italienne à base de produits valaisans. Sur l'impeccable chalet de bois du Carlsberg s'est ainsi harmonieusement greffé une extension en aluminium mais aussi une terrasse panoramique offrant une vue sur le massif des Combins et celui du Mont-Blanc. Un régal pour les yeux comme pour les papilles en perspectives donc !



En 2022, Verbier a été sacrée meilleure station de ski du monde lors des prestigieux World Ski Awards. Crédit : DR



le Fabuleux Village
ou la Légende des Flottins

du 15 décembre au 7 janvier

Evian Noël 2023
Centre-ville, accès libre

TO ME ↑

Logos: TOUPINE, Ville Evian, La Région Auvergne-Rhône-Alpes, haute savoie, ABONDANCE, CASINO! EVIAN, Franprix, Cédimat, Hillen, SHOP'W, rothoblaas, Green2Green, Grandis, LE DAUPHINE, Alpes magazine, FAUCIGNY, Télérama

INDIGO PRODUCTIONS ET IFC PRÉSENTENT

LE SPECTACLE MUSICAL
DE **MARC LAVOINE** ET **FABRICE ABOULKER**

Les Souliers Rouges

CHORÉGRAPHE - TAMARA FERNANDO

www.lessouliersrouges.com

★★★★★ UN TOURBILLON DE PASSION ET D'AMOUR

MAGNIFIQUE

★★★★ FÉRIE VISUELLE

MAR. 19 DECEMBRE - 20H
GENEVE - THEATRE DU LEMAN

SHERLOCK'S MIND et MA PROO présentent

FABIEN OLCARD
ARCHÉTYPES

JE. 22 FEVRIER - 20H
LAUSANNE - SALLE METROPOLE

TF1

Indigo Productions, en accord avec Jeanne DESCHAUX & GENARO Productions présente

WHAT A FEELING
Flashdance
THE MUSICAL

Livret par TOM HEDLEY & ROBERT GARY

Musique par ROBBIE ROTH

Paroles par Robert Gary & Robbie Roth

Mise en scène PHILIPPE HERSEN

présenté avec l'accord de NORDISKA et MCR Productions

DI. 7 AVRIL - 17H30
GENEVE - THEATRE DU LEMAN

l'autre solution présente

Locations : TICKETCORNER.CH

Nos coups de cœurs pour une glisse sauvage

Patience et avec frénésie, certains attendent l'hiver comme un enfant qui attend Noël, l'occasion de se pencher sur les nouveautés de la saison et les incontournables de chaque année. Retrouvez avec un peu d'avance, les sensations d'une belle courbe en pleine poudreuse, d'une conversion comme un geste appris par cœur, profitez de l'évolution des produits pour faire de vos aventures des souvenirs encore plus palpitants.

Mélissa Riffaut / L. Grabet



Une chaussure aux multiples atouts

La Backland XTD Carbon 120, pensée pour les sorties exigeantes, et adaptée aux skieurs avertis, nous impressionne par sa polyvalence et sa technicité. Légèreté et robustesse sont les maîtres mots de ce modèle tout-terrain. Son flex de 120 et son débattement de 74 degrés en font une chaussure adaptée aux gros dénivelés, et sorties freerando où l'on recherche de la performance en descente. Sa construction avec le système Prolite permet d'apporter des renforts aux endroits stratégiques.



Backland XTD Carbon 120 de Atomic, env. 789.-
www.atomic.com

Un ski freerando

La freerando par excellence avec le Wayback 98 pour femmes. Modèle le plus polyvalent de la gamme et destiné aux skieuses confirmées, il est construit avec la technologie K2 Titanal Touring Tech et du bois de Paulownia qui en font un ski léger et solide. Renforcé par du carbone et de la fibre de verre, il est aussi reconnu pour sa réactivité et vous promet de belles descentes en pleine poudreuse. Ce modèle capable de vous suivre partout, fait également ses preuves lorsqu'il faut avaler du dénivelé ou sur neige dure pour une session alpine.



Wayback 98 W de K2, env. 679.-

www.k2snow.com

Une veste de freeride

Extrêmement imperméable et coupe-vent grâce à son tissu extérieur et sa membrane Gore-Tex 3 couches, la Tamok n'en est pas moins respirante. Les coutures thermosoudées, les ventilations et la longueur de la veste, font du nouveau modèle de Norrona, un incontournable pour les amatrices de poudreuse.



Tamok Gore-Tex Performance Shell Jacket de Norrona, env. 669.-

www.norrona.com

Un sac à dos de freeride

Un sac de 34 litres composé d'un compartiment principal, d'une poche séparée pour la pelle et la sonde, et d'un rangement supplémentaire pour les crampons, les peaux ou couteaux. Léger et minimaliste, il permet un accès rapide aux équipements. Les skis peuvent être accrochés au moyen d'une fixation diagonale et latérale, il est également possible d'attacher corde, piolet et casque.



Ravine 34 de Ortovox, env. 205.-

www.ortovox.com

Une paire de lunettes

Couvrante et légère, cette lunette polarisée et photochromique s'adapte d'un temps brumeux à ensoleillé. Particulièrement adaptée à la haute montagne, elle protège vos yeux efficacement.

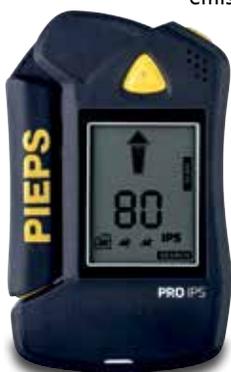
Explorer 2.0 catégorie 2-4 de Julbo, Env. 235.-

www.julbo.com



Un DVA à la pointe de la modernité

Équipé d'une nouvelle technologie de protection contre les interférences électroniques, le système du nouveau Pro IPS offre une protection contre les ondes émises par le téléphone mobile ou la radio sur le DVA. Disposant d'une largeur de bande de recherche de 80 mètres, d'une fonction autodiagnostique et test de groupe, cet appareil a été spécialement conçu pour les professionnels de la montagne. La recherche s'effectue au moyen de signaux sonores et de vibrations. Utilisable en analogique, il possède également la fonction multi-victimes et est doté de trois antennes dont une rabattable. En cas de sur-avalanche et grâce au capteur de mouvement, il repasse en mode émission.



Pro IPS de Pieps, env. 499.-

www.pieps.com

Une montre GPS connectée

La nouvelle Fenix 7 Pro nous impressionne par ses multiples fonctionnalités et sa capacité à couvrir 80 sports. Robuste avec sa construction en titane, elle possède, grâce à son verre solaire une autonomie allant jusqu'à 37 jours. Sa fonction baromètre permet de calculer l'altitude et d'établir des prévisions météorologiques, un cardiofréquencemètre mesure la saturation en oxygène et informe sur le niveau d'efforts. L'accès facile aux cartes du monde entier se complète par la possibilité de préinstaller celles-ci. Vos activités outdoor n'auront plus aucun secret pour vous : suivez vos ascensions, les métriques, mesures de puissance, évaluez vos performances.



Fenix 7 Pro Sapphire Solar de Garmin, env. 929.-

www.garmin.com



GOLDENPASS

EXPRESS

MONTREUX - GSTAAD - INTERLAKEN

UN VOYAGE FASCINANT ENTRE LACS ET MONTAGNES

- 🕒 Liaison directe en 3h15
- ★ Nouveau compartiment Prestige
- 🍷 Produits du terroir



PREMIUM SWISS TRAVEL EXPERIENCE

gpx.swiss

Aqua Parc

NOUVEAU!

JUNGLE TWIST

INÉDIT EN SUISSE!

OUVERTURE EN DÉCEMBRE!



Un été près de chez vous !



Café - Restaurant
des Amis
- à Denges -
Alain et Régine Huissoud

**Notre belle terrasse
ombragée**

*vous accueille pour un partage
gousteux avec, à l'affiche*

**Tartare de bœuf maison
Perches du Lac Léman**

Produits de la région, viandes: Boucherie du Molard

Ouvert du lundi au vendredi – Réservation au 021 801 25 38

L'EMPIRE DU DRAGON

**Restaurant chinois
gastronomique
ouvert tous les jours**

- Spécialités asiatiques
à savourer sur nos
BELLES TERRASSES
ombragées et fleuries

Route de Vallaire 3 bis – 1025 Saint-Sulpice – Tél. 021 691 62 42

彩龍酒樓

Grand parking – www.empiredragon.ch

PERT
BOULANGERIE
TEA-ROOM



... près de chez vous !

**Vous accueille dès 6 h le matin
en semaine et dès 7 h
le dimanche et jours fériés**

*pour savourer votre premier café avec un jus d'orange frais offert
A midi*

Menu du jour Emincé de poulet et riz Fr. 15.90
aussi à l'emporter, pâtes et salades, sandwich et mets préparés

Route Aloys-Fauquez 101 - 1018 Lausanne - Tél. 021 647 41 56

Torgon Natur'Art

«Natur'Art», lancé par Torgon Tourisme et la Commune de Vionnaz, invite chaque année des artistes à créer, pour les festivités du 1er août, des œuvres «en live» et en pleine nature...

Ce projet de créations artistiques s'est formé autour d'une envie: créer une exposition permanente en pleine nature accessible à tous. Inauguré en 2020, il représentait la solution parfaite pour maintenir une fête nationale safe. L'aventure a donc commencée avec les suisses LPVDA, Simon Berger explorateur de la matière et le groupe Tribal Cabane. En 2021, c'est au tour de Lukas Senn et des français ARDIF et Thomas Voillaume de poser leurs œuvres dans les paysages idylliques de Torgon rejointes en 2022 par celles de Samuel Mathiss, Alexandre Borgeaud et la française Bouda. Une collection artistique que les visiteurs sont invités à admirer à leur création ou tout au long de l'année. Le but ultime? Un Land'Art festival qui accueille chaque année artistes chevronnés et émergents.



TORGON
AUX PORTES DE LA NATURE / Portes de Sport

Artistes & Oeuvres

De plus amples informations sur les artistes, les œuvres et les emplacements:

www.torgon.ch/circuit-nature-art-torgon.html

Bien s'hydrater en randonnée

En randonnée, le corps humain perd entre 0,5 et 1 litre d'eau par heure.

Bien s'hydrater en randonnée

Chaque jour, le corps humain se déleste de plusieurs litres d'eau à travers la respiration, la sudation et ses besoins naturels. Pour compenser cette perte, l'homme doit boire 35 g d'eau par kilo de poids corporel quotidiennement, soit environ deux à trois litres pour un adulte. Mais lorsqu'on fait du sport, on transpire et on perd donc plus d'eau qu'en temps normal. Quand on part en randonnée, il est donc important de bien s'hydrater.

Avant la randonnée

Avant de prendre la route, faites le point : quelle est la température prévue ? Combien de kilomètres allez-vous marcher ? Y aura-t-il beaucoup de dénivellés ? À quelle altitude allez-vous monter ? Y aura-t-il des points de ravitaillement sur le chemin ? En fonction de vos réponses, prenez plus ou moins d'eau. Pour prévenir les pertes en eau à venir, n'oubliez pas de bien vous hydrater avant de partir, en particulier si vous randonnez le matin.

Pendant la randonnée

En fonction du climat et de l'intensité de la randonnée, votre corps peut perdre entre 0,5 et 1 litre d'eau par heure. Durant la marche, il est donc important de boire régulièrement, et ce, sans attendre de ressentir la sensation de soif. Restez également attentif aux premiers signes de



© Châtel - L.Meyer

déshydratation : fatigue, élévation de la fréquence cardiaque, baisse de la tension artérielle et sensation de soif constante.

Après la randonnée

Ce n'est pas parce que vous ne marchez plus qu'il ne faut plus boire, au contraire ! Pour aider votre corps à récupérer et éviter les crampes musculaires, continuez à vous hydrater régulièrement après votre randonnée.

Sarah Barbier

Le Musée Olympique - De grands moments à vivre

Envie de revivre les grands moments olympiques et de partager la fête des 30 ans du Musée? Cet été participez à la fête et vibrez avec les champions!

©CIO



Vivre une histoire, c'est la partager! Exposition captivante, moments intenses, génie créatif des villes hôtes, champions de légende, le monde des Jeux s'ouvre à vous! 3'000 m2 d'exposition, plus de 1'500 objets et 150 écrans sont là pour vous faire vivre une expérience unique. De l'exposition permanente à l'exposition temporaire « Free to Run », du Parc Olympique, ses sculptures et ses installations sportives au TOM Café et ses menus inspirés des villes hôtes, venez vivre l'esprit olympien!

24 juin, fêtez avec nous les 30 ans du Musée

Au programme, des événements pour tous les âges et l'entrée libre au musée. Dès 14h, découvrez les collections et des trésors habituellement cachés dans les archives, résolvez des énigmes, cassez la piñata d'anniversaire en présence d'athlètes olympiques, prenez part aux événements sportifs et musicaux et, le soir, montez sur le dancefloor pour un «Choréoké» - karaoké chorégraphique de vidéos musicales emblématiques des 30 dernières années!

Free to Run

A découvrir jusqu'au 3 mars 2024, cette exposition raconte l'histoire de la conquête de la liberté personnelle et sociale à travers



l'exemple de la course à pied. Si de nos jours, il est normal de voir des gens courir pour faire de l'exercice ou des milliers de personnes participer à des marathons, cela n'a pas toujours été le cas! «Free to Run», une expérience muséale multimédia explorant le monde extraordinaire des marathons et des courses de fond, de sa première apparition à Athènes en 1896 au Marathon Pour Tous des JO de Paris 2024.

Le Musée Olympique, Quai d'Ouchy 1, Lausanne - Horaires et tarifs
www.olympics.com/musee

Programme des 30 ans: <https://olympics.com/musee/visiter/agenda/30e-anniversaire-du-musee-olympique>

CAVE DE LA CRAUSAZ FÉCHY



Profitez de l'été pour nous rendre visite !
Nous vous accueillons du lundi au samedi.

FÉCHY / 1 CARTON DE DÉGUSTATION

5 x 70 cl - Cave de la Crausaz Féchy / Féchy AOC La Côte	Fr. 43.50
5 x 70 cl - Rouge Cave de la Crausaz / Les Bourrons, Assemblage	Fr. 43.50
5 x 70 cl - Rosé La Crausaline / Rosé de Pinot Noir	Fr. 45.00

15 bouteilles livrées à votre domicile (livraison offerte) sous réserve de changement **Fr. 132.00**

Je commande 1 carton de dégustation livré à mon domicile pour la somme de Fr. 132.00 (uniquement en Suisse)

Nom/Prénom: _____

Rue: _____

NP/ Lieu: _____

Tél. _____

Signature: _____

Email: _____

A retourner à: Bettems Frères SA • Chemin de la Crausaz 3 • 1173 Féchy
fecchy@cavedelacrausaz.ch

Passez commande sur notre site cavedelacrausaz.ch en scannant le QR code ou en retournant le bulletin par poste ou par mail



021 808 53 54 | cavedelacrausaz.ch

Bungy pump, la marche nordique tonique

Vous souhaitez dynamiser vos sorties en randonnée ? Essayez sans plus tarder le bungy pump, cette variante ludique et énergique de la marche nordique.

Pour tonifier votre silhouette et vous muscler sans même y penser, rien ne vaut une bonne séance de marche au grand air ! Et pourquoi ne pas profiter des vacances d'été pour découvrir une nouvelle activité d'extérieur? Avec le bungy pump, vos balades sur la plage ou en montagne vont prendre un coup de peps. Derrière ce drôle de nom, un concept tout simple : alterner marche rapide avec bâtons et mouvements de fitness. Un entraînement complet du corps tout en s'amusant et en

profitant de magnifiques paysages... on dit oui !

Comment ça marche ?

Grâce à des bâtons d'exercice équipés d'un système de pompe de 20 cm, avec 4 kg, 6 kg ou 10 kg de résistance, vous effectuez des exercices de renforcement musculaire et des étirements tout en douceur, sans chocs articulaires. Et entre deux séries d'abdominaux ou de fentes, vous marchez, aidé et comme propulsé par les bâtons qui favorisent la coordination des membres inférieurs et supérieurs.

Loin d'être une promenade de santé, ce sport, qui sollicite 90 % des muscles du corps, permet une véritable remise en forme avec, potentiellement, une perte de poids à la clé : en heure, le bungy pump permettrait de brûler près de 600 calories, presque autant qu'une séance de running classique. De plus, pas besoin d'équipement onéreux: il vous suffit de vous procurer une paire de bâtons réglables sur le site

Altapura-outdoor.com.

On compte déjà plus de 25 000 adeptes partout en France; vous laisserez-vous tenter par l'aventure ?

Lauren Ricard



copyright : iStock/ City presse

copyright : iStock/ City presse



YATOU SPLASH
SIGNY CENTRE

40 ACTIVITÉS POUR TOUTE LA FAMILLE

+ d'infos

TON PARC DE LOISIRS PRÉFÉRÉ OUVRE POUR LA SAISON 2023

Du 17 au 30 juin (MER,SAM,DIM) | Dès 1^{er} juillet ouvert tous les jours

Signy centre (VD)

www.yatousplash.ch | contact@yatouland.com | 022 341 40 00

MOUSS'PARTY

ANNIVERSAIRES

LASERCAME

MEGA TOBOGGANS

Le Grand Parc d'Andilly d'été

Après l'effervescence connue pour les Grandes Médiévales d'Andilly début juin, le parc se prépare à sa saison estivale dès le 1er juillet. C'est sur le même terrain de jeux, en pleine nature et avec la même équipe organisatrice que l'année se poursuit sur un tout autre thème.

L'été à Andilly c'est jeux, nature, quiétude et amusements. Au cœur du parc de plus de 15 hectares, on y vient pour s'amuser. Retrouvez de nombreux jeux géants : jeu de l'oie, course de brouette, mikados ... et bien d'autres activités dont deux des plus appréciés : le jeu des hommes forts, une bataille de polochons bine spéciale et le grand labyrinthe dans les arbres accessibles par tous. Et cet été, grande nouveauté, l'attraction « l'arbre aux écureuils » prend place tous les jours pour un petit tour en hauteur.

Entre ces parties de rigolades, flânez dans les allées entre parcs d'animaux et massifs de fleurs, découvrez les habitants saisonniers du parc: les épouvantails, ces drôles de bonhommes de paille tellement sympathiques; et assistez à l'un des spectacles proposés: une belle histoire amusante

avec de véritables chouettes et hiboux, ou celle plus émouvante des casse-noisettes. D'ailleurs la famille Noël habite toujours les lieux et vous accueille dans leurs demeures avec Père Fouettard, Père gourmand et Casse-

Noisettes, alors qu'à quelques minutes de là le Père Noël passe l'été avec sa sœur et le Marchand de Sable au Hameau du père Noël et vous attend pour d'autres moments magiques en sa compagnie.



Le grand Parc d'Andilly été/hiver, c'est deux sites pour deux fois plus de légendes
Info et billetterie grandparc-andilly.com

Bienvenue à CHAPLIN'S WORLD

Plongez dans l'univers de Charlie Chaplin et vivez, en famille ou entre amis, l'émotion d'une rencontre avec l'un des plus grands artistes du 20e siècle et les célébrités qui ont marqué sa vie.

Chaplin's World, un lieu unique de divertissement culturel et un incroyable voyage dans le temps reposant sur la symbiose d'univers scénographiques, multimédias, cinématographiques, et virtuels. Avec plus de 2h30 de visite, le Manoir et son Studio hollywoodien mettent en scène l'humour et l'émotion qui furent si chers à Charlie Chaplin et qui ont conquis le monde entier.

Nouvelle exposition temporaire jusqu'au 24 septembre 2023 : « The Freak : histoire d'un film »

L'exposition rend publique une sélection de plus de 3'000 documents d'archives, 1'000 pages d'histoires annotées, plus de 100 esquisses, des photographies, des extraits de films, des dossiers de préproduction jamais vus auparavant, ainsi qu'un enregistrement, que l'on croyait perdu, de Chaplin lisant des passages du scénario et jouant du piano.



www.chaplinworld.com

Les tiques à l'affût des promeneurs

Gare aux tiques embusquées

Bien que les animaux de compagnie soient les premières victimes des tiques, ces petites araignées n'hésitent pas non plus à s'attaquer aux promeneurs dans les bois ou dans les espaces verts. Or, si la petite bête n'a jamais tué la grosse, les tiques sont justement porteuses de la maladie de Lyme qui provoque des troubles neurologiques, cardiaques et articulaires, mais aussi la méningo-encéphalite à tiques affectant le cerveau. Autant dire qu'il ne faut pas prendre ce type de piqûre à la légère !

Les bons réflexes

Lorsqu'une tique est porteuse d'une maladie, le risque de transmission augmente avec la durée d'attachement du parasite à la peau. Le premier réflexe à avoir est donc de retirer au plus vite cette petite bête à l'aide d'une pince à épiler ou d'un tire-tique. Il faut agir de façon délicate mais ferme pour ne pas laisser la tête dans la peau, puis désinfecter la plaie à l'alcool. Attention en revanche à n'appliquer aucun produit de type éther ou alcool sur les tiques, car cela aurait pour effet de les faire régurgiter et augmenter le risque d'infection. Surveillez



copyright : iStock

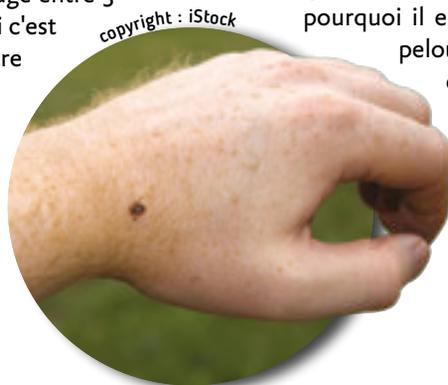
ensuite la zone mordue pendant un mois. L'un des symptômes de la maladie de Lyme est l'apparition d'une plaque rouge entre 3 et 30 jours après la piqûre. Si c'est le cas, consultez votre médecin.

La prudence avant tout

Face au danger potentiel que peut représenter ce dangereux parasite, le plus simple est encore de limiter les risques en

amont. Mieux vaut porter des habits clairs et couvrants lorsque vous partez en balade ainsi que des chaussures fermées. Vous asperger de répulsif permettra également de faire d'une pierre deux coups en éloignant moustiques et tiques. De même, sachant que ces petites bêtes profitent des végétations basses comme les hautes herbes, les fougères et autres buissons pour sauter sur les promeneurs, il est plus prudent de rester sur les sentiers et de ne pas s'aventurer dans ces fourrés. À la fin de chaque sortie en nature, pensez enfin à contrôler votre peau pour vous assurer qu'aucune tique n'y est accrochée.

À noter : il n'y a pas qu'en pleine cambrousse que ces parasites sont embusqués, ils peuvent aussi proliférer dans votre jardin. C'est pourquoi il est important de tondre sa pelouse et de se débarrasser des déchets végétaux. Examinez également le pelage de vos animaux de façon régulière.



copyright : iStock

J.P.



Parc Aventure Genève – Accrobranche de 3 à 80 ans!

Dans le parc des Evaux à Onex, le Parc Aventure de Genève et sa grande tyrolienne accueille toute la famille dès 3 ans pour des parcours ludiques et aériens ! Rires et frissons garantis...

Une fois lancé dans l'aventure, accroché à la ligne de vie, impossible de s'en détacher jusqu'à l'arrivée!

Frissons...

Par sécurité certes mais surtout par envie car les 8 parcours accrobranche et les trois tyroliennes parallèles de 160 m qui traversent le parc des Evaux donnent des frissons de plaisirs aux grands comme aux petits! Dès 3

ans, les aventuriers pourront expérimenter sensations fortes et jeux originaux, en toute sécurité dans leur baudrier, entre plates-formes, ponts de singes, tyroliennes géantes et obstacles en tout genre.

Les parcours

Impossible de s'ennuyer, le temps file à la vitesse d'une tyrolienne! Les parcours des 3 à 6 ans,

proposent de braver les éléments tel un pirate, de se croire dans la jungle ou de se prendre pour un Robinson. Les plus grands, dès 7, 12 ou 14 ans, novices ou experts, choisiront entre première approche de l'Accrobranche et obstacles dignes d'Indiana Jones!

Anniversaire

Aventures et amusement garantis pour une journée inoubliable. Chasses au trésor, accrobranche... 4 formules à choix et entrée offerte au héros du jour à partir de 6 enfants participants

Au cœur de la ville, cet espace forestier de charme vous accueille pour une journée de jeux et de détente avec possibilité de pique-nique (tables à disposition) et de balades en famille dans le grand parc des Evaux.



Durée de 2 à 3 heures, prix en fonction du parcours, de l'âge et de la taille.

Tarif réduit pour une activité le matin, sur réservation.

Infos et réservation: www.parcaventuregeneve.com



**LAC
SOUTERRAIN**
ST LÉONARD

Le plus grand d'Europe

Naviguez en famille sur le plus grand lac souterrain d'Europe, une expérience immersive au cœur des Alpes valaisannes.

Si les léonardins connaissaient depuis longtemps ces eaux souterraines, elles ne furent explorées qu'en 1943 quand leur niveau baissa. La Société Suisse de Spéléologie envoya alors en exploration deux spécialistes... émerveillés!

Millénaire

Le Lac Souterrain de St-Léonard est en perpétuelle évolution. La paroi nord en schiste



noir et la paroi sud en marbre sont étanches et permettent la retenue des eaux. Au centre, le gypse poreux, poussé là par la formation des Alpes, a permis le creusement de la cavité en «seulement» quelques milliers d'années. L'eau infiltre le gypse qui gonfle puis s'effondre. Cette érosion agrandit toujours le lac chaque année.

Une des grottes les plus visitées de Suisse

C'est en 1949 que les premières visites sont organisées dans une barque conçue par le tonnelier du village. Puis, en 1950, la commune installa l'éclairage et inaugura officiellement le «Lac Souterrain de St-Léonard». Aujourd'hui, c'est l'une des grottes les plus visitées de Suisse!



A faire...

La visite en barque: 30 minutes accompagnées et commentées. Avant ou après, appréhender les mystères de la cavité dans l'espace didactique. Une fois par mois, voir la cathédrale de gypse transformée en salle de concert hors norme où les mélomanes se présentent en barques à la rencontre des artistes au cœur du lac. Une visite plus intime en petit groupe en partageant un apéritif hors du temps!

Lac Souterrain de St-Léonard, 21 rue du Lac, 1958 St-Léonard
Espaces didactiques - Buvette et terrasse ombragée
Ouvert tous les jours de mars à novembre.
Infos, réservations et billetterie - www.lac-souterrain.com

Mines de Sel de Bex - Aux origines du Sel des Alpes...

Il y a 200 millions d'années, une mer recouvrait la Suisse. De son évaporation est issu le Sel des Alpes extrait des Mines de Bex depuis près de cinq siècles...

Préservé dans un écrin de roches par la naissance des Alpes le sel des Mines de Bex est un patrimoine précieux à découvrir en famille...

Visite traditionnelle et chasse aux indices

A bord du Train des Mineurs, découvrez l'épopée humaine, les techniques d'extraction et la gastronomie du sel avec sa mini-dégustation. Une visite didactique d'environ 1h45 accessible à tous dès 4 ans. Un Rallye Junior propose même aux enfants de percer le mystère des mines grâce aux indices disséminés au long de la visite. Celui qui élucidera le mot secret repartira avec une surprise bien méritée!

Visite à la Lanterne

Sur les traces des chercheurs d'or blanc au cœur de la montagne salée, un voyage inoubliable tous feux éteints! Snacks salés offerts à la fin de l'aventure. Visite à 17h15 les mercredis et samedis du 8 juillet au 19 août, environ 2h15.

Brunch du 1er août

Célébrez la Fête Nationale avec une visite des Mines suivie d'un brunch gourmand aux saveurs du terroir. Spécialités sucrées et salées locales raviront petits et grands.



**DÉCOUVREZ L'ORIGINE
DU SEL DES ALPES**

A l'affiche cet été:

- Visites en soirée à la Lanterne
- Brunch du 1^{er} août avec ses produits du terroir



Mines de Sel de Bex,
route des Mines de Sel 55, 1880 Bex
Infos, billets et réservations :
www.mines.ch

Informations et réservations www.mines.ch

La marche mentale pour bien dormir

Vous souhaitez dynamiser vos sorties en randonnée ? Essayez sans plus tarder le bungy pump, cette variante ludique et énergique de la marche nordique.

La marche mentale pour bien dormir

Inspirée de la méditation de pleine conscience, la marche mentale est une technique qui permet au cerveau de s'évader et d'oublier les tracas du quotidien. Découvrez.

Afin de réussir à sombrer dans les bras de Morphée, vous avez déjà essayé de compter les moutons, de boire une tasse de lait chaud ou d'effectuer des exercices de respiration comme la cohérence cardiaque, mais sans résultats probants. La marche mentale pourrait bien être

la solution qui vous aidera enfin à trouver le sommeil naturellement. Venue du Royaume-Uni, cette nouvelle technique de relaxation consiste à s'imaginer en pleine promenade afin de se plonger dans un état méditatif propice à l'endormissement.

Voici comment procéder.

Apaiser son cerveau

Révélee outre-Manche lors d'un épisode du podcast Zoe Science & Nutrition par le professeur en neurosciences et expert du sommeil Matthew Walker, la marche mentale consiste à se visualiser, de la manière la plus réaliste possible, en train d'effectuer une balade dans la nature. Pour cela, choisissez de préférence un lieu que vous connaissez très bien, comme un chemin forestier que vous avez l'habitude d'emprunter, une randonnée en montagne effectuée pendant vos vacances ou encore une plage que vous appréciez. «Concentrez-vous au point de vous dire "c'est moi qui sors par ma porte d'entrée, je descends les marches du perron, je pars" », conseille le Pr Walker. Votre cerveau aura ainsi l'impression de se trouver dans un lieu serein où il se sent en

sécurité, ce qui vous permettra de relâcher les tensions et de vous libérer du stress.

Comment pratiquer la marche mentale ?

Allongé dans votre lit, téléphone en mode silencieux pour éviter toute distraction, fermez les yeux et respirez lentement et profondément. Choisissez un endroit familier dans lequel vous ressentez de la quiétude, et concentrez-vous sur les sensations qui le caractérisent - par exemple le bruit des vagues et l'odeur des embruns pour le bord de mer. Vous pouvez vous aider en regardant des photos de paysages ou en écoutant des sons de la nature. Afin que cet exercice mental soit plus facile à exécuter, il est recommandé de suivre le même chemin tous les soirs, quitte à ce que cela vous semble ennuyeux, car c'est justement ce côté répétitif qui vous aidera à vous assoupir.

Lauren Ricard

copyright : iStock/ City presse



copyright : iStock/ City presse



LausanneCités

Aqua Parc

Profitez d'un tarif préférentiel sur votre entrée journée en scannant le QR Code

34.- au lieu de 49.-

www.aquaparc.ch

MUSEUM HERGIGER
25TH ANNIVERSARY CELEBRATION · JUNE 24, 2023

Venez découvrir le monde fantastique de l'artiste Suisse HR GIGER

Rue du Château 2
CH - 1663 Gruyères

www.hrgigermuseum.com
info@hrgigermuseum.com

[@hrigigermuseum](https://www.facebook.com/hrigigermuseum)
[@hr_giger_museum](https://www.instagram.com/hr_giger_museum)

GALERIE MUSEUM HERGIGER

TILL NOWAK
COMPLICATIONS
24.06.2023 - 07.01.2024

Châtel Fun Bike : le BMX de montagne combiné au biathlon laser !

Mixant des versions ludiques du BMX et du biathlon, cette activité accessible à tous se prépare, à Châtel, pour sa 3e saison d'été et n'a pas fini de surprendre petits et grands !



© Châtel - L.Meyer

Cette discipline simple et amusante, née dans les Alpes s u i s s e s , séduira autant les petits qui veulent s'initier à l'univers de l'enduro et de la descente, que les

grands à la recherche de nouvelles sensations.

Le BMX, spécialement conçu avec de gros pneus, se pratique sur deux parcours (vert, le plus facile et bleu, plus technique et immersif) ludiques et accessibles à tous alors que l'espace Biathlon laser demande, lui, une excellente maîtrise de la respiration et une

bonne concentration pour atteindre son objectif. Sans aucun risque bien sûr, grâce à la technologie laser !

Une nouvelle approche de ces deux disciplines à découvrir à Châtel en partageant un moment unique en famille ou entre amis.

Ouvert du 7 juillet au 3 septembre 2023.

Accessible aux enfants et aux adultes dès 1,40m. BMX : location possible sur place.

Tarifs

Entrée 1 heure dans le parc 12 €

Entrée 1 heure avec location BMX 14 €

Entrée 1 heure avec location BMX et 3 passages au pas de tir 22 €

Sur présentation du Multi Pass ou du forfait VTT Portes du Soleil, 15% de réduction sur les tarifs individuels.



© Châtel - L.Meyer



© Châtel - L.Meyer

Des activités pour tous les goûts

Glisser ou crapahuter, il y en a pour tous les goûts et tous les âges à Châtel. De nombreuses activités vont également rouvrir leurs portes pour la saison estivale : Bikepark, Fantasticable, Bobluge, Châtel Aventures mais aussi C l'aventure et son nouveau trampoline extérieur !



© Châtel - L.Meyer

Multi Pass, le bon plan malin ! La carte qui fait le plein d'activités en illimité et à prix réduit dans les 12 stations des Portes du Soleil pour seulement 2,50€ par jour ! www.chatel.com



PATEK PHILIPPE MUSEUM

500 ANS D'HISTOIRE DE LA MONTRE

Chefs-d'œuvre de l'horlogerie datant du XVI^e au XXI^e siècle



Montre pendentif en forme de fraise
Genève, Suisse, vers 1810
Boîtier en or gravé et ciselé,
émail foinqué et champlévé
avec diamants et perles.

**SAMEDI VISITE GUIDÉE PUBLIQUE
EN FRANÇAIS À 14H00, EN ANGLAIS À 14H30**

POUR LES JOURS ET HEURES D'OUVERTURE,
VISITEZ PATEK.COM/MUSEUM

Rue des Vieux-Grenadiers 7 – Plainpalais – Genève
Téléphone +41 (0) 22 707 30 10



Montre pendentif au motif
de fleur de pavot
Patek Philippe & Cie, Genève, 1900 – 1901
Boîtier en or jaune décoré d'émail
polychrome cloisonné sur fond crème.
Broche émail en forme de pavot.



Top 5 des sports pour une santé de fer

Vous souhaitez dynamiser vos sorties en randonnée ? Essayez sans plus tarder le bungy pump, cette variante ludique et énergique de la marche nordique.



copyright : iStock/ City presse

Top 5 des sports pour une santé de fer

Parce que la sédentarité et l'absence d'activité physique augmentent le risque de pathologies, il est grand temps de faire le point sur les sports à privilégier pour garder une santé de fer. Selon diverses études, il est généralement admis que 95% de la population adulte est exposée à une détérioration de sa santé à cause du manque d'activité sportive. Pour remédier à ce mal du siècle, voici notre top 5 des pratiques sportives les plus bénéfiques pour rester en bonne santé.

copyright : iStock/ City presse



En marche!

À raison de seulement quelques minutes par jour, la marche permet de s'aérer l'esprit et de se muscler sans s'en rendre compte. Douce et sans à-coups, cette activité ne nécessite aucun équipement et peut être pratiquée à n'importe quel moment de la journée. Il vous suffira simplement de choisir entre la marche rapide, nordique, afghane, méditative, urbaine ou la randonnée!

Comme un poisson dans l'eau

La natation est particulièrement recommandée pour les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires ou en surpoids, mais également aux femmes enceintes. En effet, ce sport d'endurance ultra-complet fait travailler les abdominaux mais

aussi notre système pulmonaire.

Namasté

Dans la famille des activités physiques douces, on demande le yoga! Accessible à toutes, cette pratique n'a que des bienfaits: elle détend, améliore notre respiration et permet de nous assouplir.

En avoir sous la pédale

Pour allier l'utile à l'agréable, pourquoi ne pas vous rendre au travail...à vélo? Bon pour le coeur et connu pour brûler des calories, le cyclisme permet de sillonner les routes ou les chemins en terre battue tout en faisant du sport.

Renforcer ses muscles

Pour ceux qui souhaiteraient améliorer leur densité osseuse et gagner en musculature, misez sur le renforcement musculaire

Julie Pitaud

RAIFFEISEN Présente

27^e VENOGÉ FESTIVAL

16-19 AOÛT 2023 PENTHAZ

GLORIA GAYNOR RAG'N'BONE MAN THE PRODIGY
AFROJACK TEXAS OFENBACH SISTER SLEDGE MEDUZA
VINTAGE CULTURE SCH DROPKICK MURPHYS

BJÖRN AGAIN BONEY M FEAT. MAIZIE WILLIAMS BRAXE & FALCON CARPENTER BRUT CHARLES SCHERIF DELUXE DJ MURRAY MINT FEDER FELIX JAEHN
GAËTAN GIPSY KINGS BY DIEGO BALIARDO GUT'S IGOR BLASKA KLINGANDE L'HÉRITAGE GOLDMAN AVEC MICHAEL JONES MOSIMANN MR W. NEJ' SELAH SUE
TAGADA JONES THE DIRE STRAITS EXPERIENCE THE INSPECTOR CLUZO THE TWO TIAKOLA TONY ROMERA YVES LAROCK



Découvrez les charmes estivaux de Verbier



Vous rêvez d'une destination estivale proche de Lausanne, offrant une multitude d'activités pour toute la famille ? Ne cherchez pas plus loin ! Verbier vous accueille à seulement 1h15 de Lausanne.

Randonnées à couper le souffle et balades à vélo sensationnelles

Que vous soyez passionné de randonnée ou amateur de vélo, Verbier est un véritable paradis pour les amoureux de la nature.

Parcourez les sentiers de montagne, respirez l'air frais et émerveillez-

vous devant des paysages à couper le souffle. Les pistes du Verbier Bike Park, les itinéraires d'enduro trails ou encore ses nombreux tracés pour vélos électriques vous permettront également de profiter de balades à vélo inoubliables, en découvrant les trésors cachés de la région.

Pour les amateurs d'expériences

Que vous préfériez des activités sportives ou plus détente, le domaine de Verbier 4Vallées propose une variété d'options pour tous les goûts. Profitez du lever de soleil au sommet du Mont-Fort, initiez-vous à la Via Cordata ou au parapente, descendez les pistes à trottinette, ou challengez-vous avec la Mont 4 Zipline, une tyrolienne perchée à 3'300m. Avec le Package 360° embarquez pour une journée

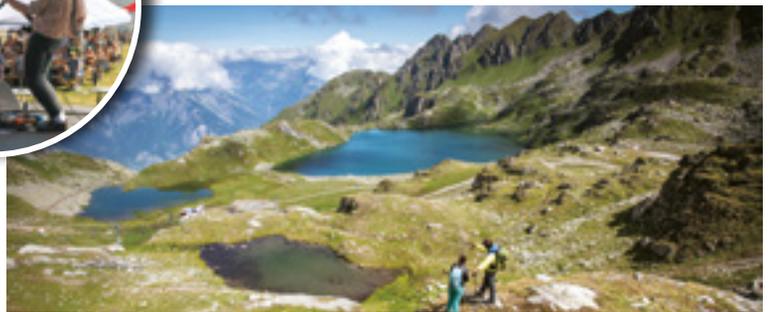
palpitante qui vous permet de découvrir la montagne autrement. De quoi recharger les batteries et faire le plein de souvenirs !

Les événements incontournables

Durant l'été, Verbier s'anime avec une programmation d'événements captivants.

Le fameux Panora'Malt avec son festival de bières en plein air, la Fête des Familles avec en tête d'affiche Sophie De Quay, le Forcethon, une course engagée et le renommé Verbier Festival avec ses concerts variés promettent des moments de festivité.

Ces événements se déroulent au sommet de Verbier, offrant une occasion unique de vous éblouir et de vous divertir.

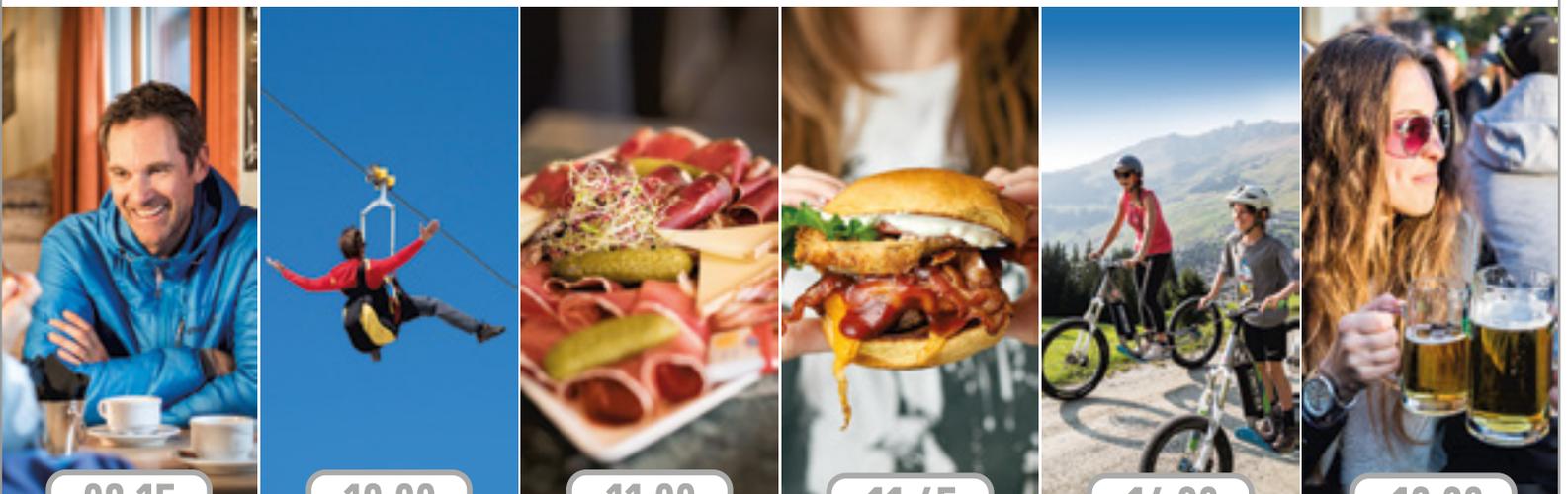


Découvrez Verbier 4Vallées sous un nouvel angle : www.verbier4vallees.ch

L'EXPÉRIENCE 360°

LE PACKAGE
MULTI-ACTIVITÉS
À PRIX DOUX

VERBIER
4 VALLÉES



08:15

10:00

11:00

11:45

14:30

16:30

Verbier 1'532 m

Mont Fort 3'330 m

Col des Gentianes 2'950 m

Les Ruinettes 2'200 m

Verbier 1'532 m

Réservez votre aventure : www.verbier4v.ch/experience360



Val d'Hérens

Explorez Thyon-Région et Hérémente



@Valais Wallis Promotion



Région de villégiature ensoleillée, Thyon-Région et Hérémente se situent dans le Val d'Hérens, à quelques minutes de la capitale sédunoise. La destination idéale pour les amoureux de montagne, les sportifs et les familles.

Thyon-Région

Echelonnée sur quatre «balcons» de 1500 à 2100 mètres, Thyon-Région est idéal pour des vacances en famille.

Ranch le Caribou

Situé à 2000 m d'altitude en lisière de la forêt de l'Ours (accessible en voiture) il propose balades à cheval dans les alpages ou gastronomiques, activités enfant autour des chevaux, tir à l'arc et... lancer de hache!



(C)Thyon-region

Naissance d'un fromage

A l'Alpage de Thyon chaque mercredi soir entre juillet et août, visite des étables des vaches d'Hérens, découverte de la fabrication du fromage et dégustation.

Dévaler les pentes et les remonter en télésiège...

Deux parcours de trottinette tout terrain à faire en autonomie. La montée se fait en télésiège au départ des Masses ou du site de



(C)Thyon-region

Trabanta aux Collons 1800, location des trottinettes directement au départ. Les deux installations ouvrent tous les jours de 9h00 à 16h30 du 8 juillet au 20 août.

Autre possibilité, un sentier de 25km et 1800m de dénivelé entre Thyon et Sion, à faire de manière accompagnée avec les professionnels d'Hérens Outdoor.



(C)Thyon-region

Animaux et forêt

Randonnées didactiques et visite avec le garde faune ou un bûcheron pour profiter d'en apprendre plus sur la forêt et ses plantes ou la montagne et ses animaux.

Escape game en pleine nature

Dans la Forêt de Thyon sur les traces de la légende du Roi de la Forêt. Une aventure en pleine nature entre énigmes et jeu de piste sur un sentier facile.

Hérémente et ses villages

Bienvenue dans ce magnifique village alpin aux portes de la Grande Dixence. Alliant tradition et modernité, vous allez être séduit par le caractère authentique et préservé du Val des Dix.

Le barrage de la Grande Dixence

La Grande Dixence est le plus haut barrage-poids du monde, l'ouvrage de tous les records. Sur place, un large choix

d'activités: visites guidées, tyrolienne de 700m, escalade, promenade sur le couronnement et départs de randonnées.

Les voies d'escalade

Le site de la Dixence comprend plusieurs secteurs en falaise qui se prêtent à la pratique de l'escalade pour les familles et l'initiation ainsi que pour les grimpeurs chevronnés.

Cabanes et refuges

Prenez de la hauteur et rejoignez une cabane de montagne. Le Val des Dix offre six cabanes pour les randonneurs de tous niveaux.

Les randonnées

Tour des villages, balades le long des bisces, sentiers thématiques et randonnées vers les sommets : tous les randonneurs trouvent leur bonheur.

Ateliers créatifs jeux d'autrefois en bois

De l'atelier au musée, les enfants de 6 à 15 ans s'initient à la fabrication d'objets d'autrefois.

Jeu de piste digitalisé «Hérémente autrement»

Bon plan pour une sortie en famille, entre amis ou un Team Building découvrez le patrimoine d'Hérémente et sa vie d'autrefois.



(C)Thyon-region

Pour préparer votre séjour rendez-vous sur www.thyon.ch et www.heremence-tourisme.ch

