



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Tout ce que le cœur du randonneur désire

Berne, 28 août 2020. Les nombreux sentiers de randonnée circulaire de la région proposent une palette variée d'expériences et sont en mesure de répondre à toutes les attentes des amateurs de randonnée. En effet, la diversité des paysages garantit aux amoureux de la nature de trouver chaussure à leur pied. Ce n'est pas pour rien que Berne est le deuxième canton de vacances le plus apprécié de Suisse.

Des forêts denses aux panoramas de montagne à couper le souffle, des lacs vert émeraude aux balades pour toute la famille en passant par les randonnées d'altitude exigeantes, le canton de Berne offre tout ce que le cœur d'un randonneur désire. Les 10'000 kilomètres de chemins de randonnée mènent à un large choix de circuits de rêve en été ou en automne, comme s'ils étaient spécialement conçus pour une période de distanciation sociale. Voici une sélection exclusive des plus beaux itinéraires de randonnée circulaire de la région. Commençons par la ville et ses environs :

Une balade idyllique sur les bords de l'Aar comme dans une carte postale

Que serait donc Berne sans l'Aar ? Au bord de la rivière, un chemin mène à travers les magnifiques arbres du jardin anglais et offre une belle vue sur la vieille ville et la cathédrale bernoise. Après avoir marché sous le pont de Kirchenfeld, vieux de 120 ans, on admire le bâtiment du Palais Fédéral et son aspect imposant. Une idyllique allée de bouleaux borde le sentier qui mène au pont de Schonausteg. Une visite au parc zoologique voisin vaut également le détour. De/à : Berne, distance : 2.2 kilomètres, durée 30 minutes.

www.madeinbern.com

Là où brille le lac bleu turquoise

Le lac de Wohlen est une oasis de détente dans la ville de Berne. Cela vaut la peine de faire la randonnée du tour du lac, dont l'eau bleu turquoise scintille constamment à travers la forêt. La randonnée est difficile, car le chemin ne mène pas seulement le long de la rive du lac, mais monte et descend continuellement. Le départ se trouve au pont de Wohlei.

De/à : lac de Wohlen, distance 18.3 kilomètres, durée 4h20, montée 442 mètres, descente : 442 mètres.

www.madeinbern.com



Des panoramas de montagne impressionnants dans le parc naturel

Le parc naturel de Gantersch n'est pas très éloigné de la capitale non plus. Il peut être découvert au travers d'une très belle randonnée, par exemple depuis le Gurnigel en passant par le col de Leiteren. Des panoramas grandioses accompagnent tout le parcours. Et au sommet du col s'ouvre une vue à couper le souffle, qui s'étend du Stockhorn aux Alpes vaudoises en passant par l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau.

De/à : Gurnigel, distance : 10 kilomètres, durée : 4:20 heures, montée : 687 mètres, descente : 687 mètres.

www.gantersch.ch

Entre gorges et prairies

Cette randonnée riche en contrastes commence dans le Jura Bernois, à Moutier. Le sentier mène à travers les impressionnantes gorges de Court jusqu'au pittoresque village de Champoz, célèbre pour son fumoir, qui propose des spécialités régionales dans un cadre rustique. La route revient ensuite vers Moutier en traversant les Pâturages de Moron.

De/à : Moutier, distance : 19 kilomètres, durée : 05h50, montée : 820 mètres, descente : 820 mètres.

www.jurabernois.ch

La splendeur de l'été indien

La randonnée des trois lacs menant au lac d'Arnon vaut indubitablement le détour, surtout en automne avec des feuilles colorées sous les pieds et un panorama sensationnel tout au long du trajet. L'été indien se laisse apprécier pleinement lors de cette randonnée tranquille. Depuis l'arrêt de car postal du Col du Pillon, le sentier mène au lac Retaud. Via la Marche de Retaud, le chemin de randonnée serpente la forêt de conifères à travers le Col de Voré et arrive dans la vallée de Tschärzis. Un petit lac de montagne idyllique invite à se prélasser un moment avant d'entamer la descente vers l'alpage Seeberg, puis vers le lac d'Arnon.

De/à : Col du Pillon - Feutersoey, distance : 12,3 kilomètres, durée : 04h00, montée : 451 mètres, descente : 867 mètres.

www.gstaad.ch

L'Eiger, le Mönch et la Jungfrau à portée de main

Cette randonnée commence à Heiligenschwendli et mène à travers de belles forêts jusqu'au "Blueme" à 1'392 m d'altitude, pour ensuite revenir au point de départ. Au sommet de la colline du Blueme, une tour d'observation de 16 mètres de haut offre une vue panoramique de



l'Emmental à la Schratzenfluh, du Sigriswiler Rothorn, à l'Eiger, au Mönch et à la Jungfrau, ensuite du Niesen au Stockhorn et finalement, du plateau bernois à la chaîne du Jura.

De/à : Heiligenschwendi, distance : 8 kilomètres, durée : 2h30, montée : 335 mètres, descente : 335 mètres.

www.diemtigtal.ch

Le lieu d'énergie des sources rouges

Grimmi, dans la vallée du Diemtigtal, a toujours été connu comme un lieu fort en énergie. Depuis Grimmialp, le sentier mène à la région de Stierenberg, d'où l'on a une vue magnifique sur la campagne environnante. On y trouve également des lacs de montagne idylliques. A 1'840 mètres d'altitude, à quelques pas du sentier, se trouve la source d'eau rouge. Cette eau était autrefois utilisée comme eau de cure dans la station thermale de Grimmialp.

De/à : Grimmelalp, distance : 10 kilomètres, durée : 3h30, montée : 660 mètres, descente : 660 mètres.

www.grimmialp.ch

Face au massif de la Blüemlisalp

Cette randonnée débute à la gare de Spiez et monte en première partie sur la colline Hondrich. On passe devant une forêt avant d'atteindre le sommet de la colline de 852 mètres de haut. Près du point le plus élevé se trouve une plate-forme panoramique avec une vue spectaculaire : les vallées du Suldtal, du Kiental et du Kandertal sont aux pieds des marcheurs. Derrière eux se trouve l'impressionnant massif de la Blüemlisalp.

De/à : Spiez, distance : 14 kilomètres, durée : 4h00, montée : 385 mètres, descente : 385 mètres.

www.spiez.ch

Randonnée sur la crête du Gemmenalphorn

Les sommets du Sigriswiler Rothorn et du Niederhorn dominent de façon impressionnante la rive nord du lac de Thoune. Entre deux se trouve, en forme de faucille, la vallée Justis (Justistal). Les deux sommets sont formidables pour faire des randonnées ; le Niederhorn est un peu moins exigeant que le Sigriswiler Rothorn. La randonnée commence à la station du Niederhorn, entourée par le panorama impressionnant des Alpes bernoises.

De/à : station du Niederhorn, distance : 7 kilomètres, durée : 3h00, montée : 380 mètres, descente : 380 mètres.

www.niederhorn.ch



Détente dans le Simmental

Depuis l'arrêt de bus Bühlberg à la Lenk, la randonnée mène tranquillement sur un chemin alpin jusqu'au col de Hahnenmoos. De là-haut, la vue plonge sur la vallée de l'Engstligental en direction d'Adelboden. Le col de Hahnenmoos est connu comme la Mecque des amateurs de vol à voile. Un des points forts de cette randonnée est certainement le lac artificiel Speichersee, qui assure un approvisionnement en neige sur les pistes de ski en hiver.

De/à : la Lenk, distance : 8,8 kilomètres, durée : 3h15, montée : 484 mètres, descente : 484 mètres.

www.lenk-simmental.ch

Pour de plus amples informations (média) :

Gere Gretz & Audrey Meyer, service de presse BE! Tourisme SA
c/o Gretz Communications AG, Zähringerstr. 16, 3012 Berne
Téléphone +41 (0)31 300 30 70, e-mail info@gretzcom.ch
Internet : www.madeinbern.com

À propos de BE! Tourisme : Berne fait partie des régions touristiques les plus diversifiées de Suisse. De la capitale inscrite au patrimoine de l'UNESCO au trio mondialement célèbre formé par l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau, de l'Emmental au Seeland – le canton de Berne offre des destinations pour tous les goûts. Les pittoresques paysages jalonnés de plus de 800 lacs étincelants et bordés d'innombrables sommets sont tout autant attirants que les événements de classe mondiale, les moments de plaisir de haut niveau, les traditions vivantes et les coutumes palpables. Les histoires de Made in Bern font parfois rire, parfois pleurer, parfois réfléchir... Pourtant, elles ont toutes une chose en commun : elles donnent envie d'en savoir plus. Elles témoignent des histoires, des traditions et des coutumes, des événements actuels et de la vie dans le canton de Berne.