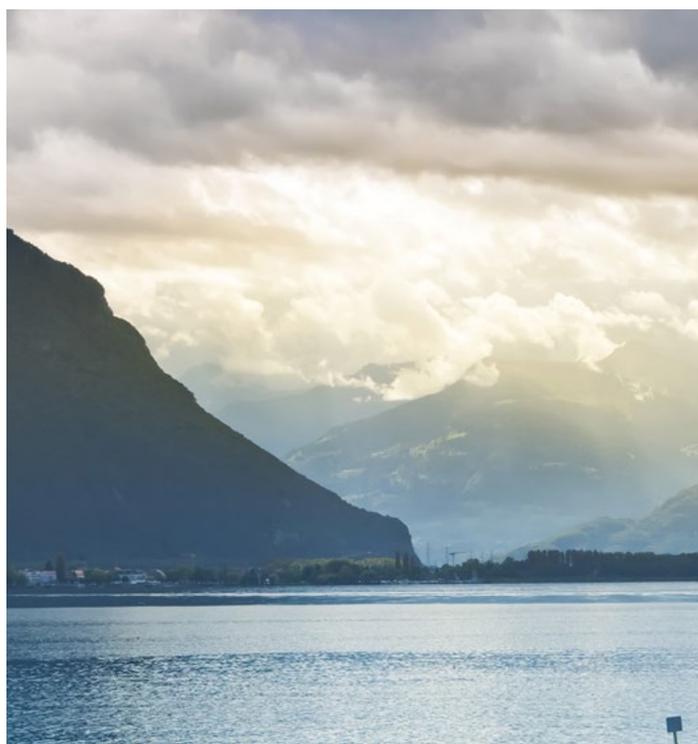


EN SUISSE, AU FIL DES LACS... DES CHEMINS DE RANDONNÉES SANS OBSTACLES POUR PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Les "chemins sans obstacles" sont des balades faciles avec toutes les infrastructures susceptibles d'accueillir le public éprouvant des difficultés de marche. Les restaurants et les toilettes sont adaptées. Un très important travail d'aménagement a concerné les transports publics (bus, train) afin de les rendre accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Les itinéraires, dont les distances vont de 2 km à 22 km, ne se limitent pas à la plaine mais se déploient aussi en montagne.

On pourra se promener autour de nombreux lacs et rivières (lac Léman, lac de Zurich, lac de Neuchâtel, lac de Constance, lac des 4-Cantons, etc.).



LE LAC LÉMAN

Cette balade à plat variée se distingue par des vues spectaculaires. Entre Montreux la mondaine et Villeneuve, le parcours passe devant le château de Chillon. A cet endroit, la rive du lac est souvent à moins de 10 mètres du cheminement piétonnier. Sise entre le lac Léman et les montagnes s'élevant à pic, Montreux bénéficie d'un climat doux comme en témoigne la végétation subtropicale des quais. En juillet, toute la ville vit au rythme du festival de jazz de Montreux dont les concerts attirent quelque 250.000 visiteurs en 20 jours.

Le château de Chillon se dresse sur un promontoire rocheux au bord du Léman. C'est le monument historique le plus fréquenté de Suisse. Le château de Chillon est un bijou architectonique au cœur du plus beau des cadres imaginables – le Léman et les montagnes. Cet ouvrage remontant à plus d'un millénaire a fécondé l'imagination d'artistes tels que Rousseau, Hugo, Delacroix et Courbet.

En raison de sa situation à l'extrémité en amont du Léman, Villeneuve a pu conserver son caractère ancien original, elle est devenue célèbre du point de vue touristique par ses spécialités gastronomiques et ses vins de qualité. Contempler un coucher de soleil depuis le quai de Villeneuve, avec au loin le château de Chillon et son environnement pittoresque, est un spectacle unique.

CARACTÉRISTIQUES

Longueur: 6 km

Temps de marche: Montreux–Villeneuve: 1h30 min

Exigences: moyen (pour personnes en voiturette)

Physiquement: moyen (pour personnes en voiturette)

Dénivellation: Montreux–Villeneuve: 50 m;

Villeneuve–Montreux: 60 m

GENÈVE - GENÈVE

Lors de cette promenade à travers Genève, on remarque vite que la métropole palpitante possède néanmoins aussi de très beaux endroits dans la nature. Reliés au domaine bâti en arrière-plan, les quais du lac sont attrayants et incitent à se balader. Le parcours descend d'abord la rue du Mont-Blanc en direction du pont du même



nom, où l'on perçoit les premières impressions de cette ville animée. On continue vers la rive gauche (est) en traversant le pont et l'on découvre alors le Jet d'Eau, signe distinctif de Genève. Sa hauteur atteint 140 m et il est visible de loin.

Depuis la rive droite, le Jet d'Eau, le Mont-Blanc et la cathédrale sur sa colline composent une vue incroyable. Bateaux à voile et à moteur animent le lac et les ports de la rive gauche. Le large quai permet d'admirer les activités variées et le panorama unique.

Il existe, en route, de nombreuses possibilités de se restaurer ou de faire une pause à sa guise dans un endroit confortable. L'ambiance urbaine, jointe au romantisme du lac, donne une impression de vacances perpétuelles. Avant d'atteindre son but à Genève-Plage, le parcours passe par un secteur plus tranquille le long du lac, d'où l'on bénéficie d'une vue particulièrement magnifique.

CARACTÉRISTIQUES

Longueur: 3 km

Temps de marche: Genève-Genève: 45 min

Exigences: facile (pour personnes en voiturette)

Physiquement: facile (pour personnes en voiturette)

Dénivellation: Genève-Genève: 10 m

LE LAC NOIR

Ce circuit autour du lac Noir dans le canton de Fribourg est situé au milieu d'un fabuleux paysage de rêve.

Le départ est à l'arrêt de bus de Gypsera au lac Noir. Dès le début, l'itinéraire dévoile une vue magnifique sur les eaux scintillantes et sur les collines de la Singine.

On traverse d'abord une belle prairie pour atteindre ensuite le chemin pittoresque au bord du lac. La rive paraît intacte et abandonnée à la nature, elle impressionne par sa diversité de plantes sauvages.

Le paysage évolue constamment car le chemin passe parfois sur des hauteurs pour ensuite revenir dans des bois calmes et ombragés. Une attraction particulière est le "Dragon du Lac Noir", sculpture de fer et de tôle créée récemment par un artiste-forgeron local, qui se dresse sur un rocher de 20 m de haut. Un sujet très volontiers photographié.

Le sentier est aussi appelé chemin des sorcières. En route, les légendes et les contes locaux, grâce à des postes interactifs où l'on peut se cultiver, deviennent une aventure magique tant pour les enfants que pour ceux qui ont gardé la curiosité de leur jeunesse. On trouve partout des aires de repos, toujours encadrées par le décor des montagnes et le paisible lac alpin.



LE LAC DES QUATRE CANTONS

L'itinéraire entre la gare de Lucerne et l'hôtel Seeburg passe par la promenade le long du magnifique lac des 4-Cantons. Architecture impressionnante, activités variées sur le quai urbain et points de vue captivants agrémentent cette excursion divertissante.

Une excursion dans la ravissante ville de Lucerne vaut toujours la peine. Dès la gare, au début de l'itinéraire, on peut voir avec plaisir le fameux KKL (Centre de congrès et de concerts) avec son toit grandiose. Immédiatement après suivent le port et l'historique pont couvert Kappelbrücke, emblème de Lucerne.

On se retrouve aussitôt sur la célèbre promenade du bord du lac qui mène jusqu'à l'hôtel Seeburg, but de la balade. On flâne confortablement sur le large quai. Côté lac, on bénéficie de la vue sur l'eau, les bateaux qui vont et viennent ainsi que sur le superbe panorama. A côté du port, on passe par nombre de jolis pontons et des plate-formes bien placées comme points de vue.

L'atmosphère urbaine est caractérisée par d'imposants bâtiments devant lesquels on passe, tels le Casino Palace ou plus loin le Musée des transports. Peu avant la destination, on peut encore jeter un coup d'œil à la plage soignée du Lido. On atteint ensuite l'hôtel Seeburg, une bâtisse historique intéressante en son genre.

CARACTÉRISTIQUES

Longueur: 4 km

Temps de marche: Luzern–
Luzern, Seeburg: 1h

Exigences: facile (pour per-
sonnes en voiturette)

Physiquement: moyen (pour
personnes en voiturette)

Dénivellation: Luzern–Luzern,
Seeburg: 10 m

LA PERLE DU LAC MAJEUR

Semblable à un village endormi de pêcheurs, Ascona diffuse le charme des pays du sud avec ses jolies terrasses de cafés sur la promenade le long du lac et sa vieille ville romantique. Cet itinéraire fait voir le meilleur de cette petite ville et du magnifique lac Majeur.

Le tour commence dans les ruelles étroites d'Ascona et mène directement à l'embarcadère au bord du lac. Dès que l'on déambule sur le large quai bien aménagé, il devient évident que l'ancienne petite ville gorgée de soleil est une villégiature de rêve. La vue sur le lac miroitant couronne l'ambiance méditerranéenne. Les maisons et les petits cafés sont entretenus avec l'amour du détail.

Le parcours longe la plage jusqu'au terrain de golf magnifiquement entretenu. De nombreux bancs bordent l'agréable rive du lac. Le parcours tourne autour du terrain de golf jusqu'à ce que l'on retrouve le même chemin. En route, on passe devant le signe distinctif d'Ascona, l'église avec son haut clocher.

A la fin, il vaut la peine de profiter encore un peu d'Ascona. La localité est souvent appelée "Perle du lac Majeur" ce qui est justifié. Située à un endroit privilégié, la petite ville attire par son romantisme méridional, son climat doux, ses trésors culturels et historiques ainsi que son hospitalité prononcée. A voir tout simplement.

CARACTÉRISTIQUES

Longueur: 7 km

Temps de marche: Ascona-Ascona: 1h35

Exigences: facile (pour personnes en voiturette)

Physiquement: moyen (pour personnes en voiturette)

Dénivellation: Ascona-Ascona: 30 m



LE LAC DE ZURICH

Le parcours séduit par sa magnifique et vaste vue sur une plaine infinie avec des champs et des prés en fleurs ainsi que par le lac de Zurich. Une ambiance de vacances à 100%. La première partie emprunte principalement de larges chemins en gravier à travers



un paysage tranquille qui fait battre plus vite le cœur de chaque ami de la nature. Jusqu'à Hurden, on flâne avec vue sur des prairies et des champs vastes et ouverts, étalés jusqu'au bord du lac de Zurich. Dès le début, le lac complète le panorama fascinant.

Hurden offre l'occasion d'une pause sur un grand espace aménagé tout exprès. Ensuite on suit la digue du lac par de petits sentiers coquets bordant de superbes roselières. De Hurden à Rapperswil SG, on bénéficie d'une vue exceptionnelle à partir d'une imposante suite de pontons en bois, avantageusement insérés dans le paysage.

A Rapperswil SG, le chemin débouche dans un beau parc qui mène jusque dans cette petite ville. L'idyllique Rapperswil SG incite à flâner le long du lac où l'on peut facilement observer les bateaux et les activités nautiques pour terminer parfaitement le tour.

CARACTÉRISTIQUES

Longueur: 5 km

Temps de marche: Pfäffikon SZ–Rapperswil SG: 1h10

Exigences: moyen (pour personnes en voiturette)

Physiquement: difficile (pour personnes en voiturette)

Dénivellation: Pfäffikon SZ–Rapperswil SG: 30 m