

scotto - via. ca. / via. migros - supports central

M

MIGROS MAGAZINE

M

*Quels légumes
peut-on
congeler?*

Page 17

UN TOUR
D'ASIE
PAR LES
PAPILLES

Page 23

Déchets sauvages:
les voiries
contre-attaquent

Page 10

*Balades
du crépuscule
à l'aube*

Page 34

photos: Unsplash.com

Veuillez adresser vos demandes concernant votre abonnement et tout autre changement d'adresse au Registre des comptes clients au 068 52 69 52 d. l. lundi de 9h30 à 20h et de 10h30 à 19h, ainsi que d. mardi au jeudi de 9h30 à 19h30.
Publicité



Marche à l'ombre

Que ce soit en soirée ou au petit matin, les marches proposées dans le cadre de la Nuit de la randonnée permettent de redécouvrir la Suisse sous un autre éclairage. À tester entre le 1^{er} et le 2 juillet.

Textes Pierre Wuthrich



Assister à un coucher de soleil sur l'arête des Sommètres est une expérience spectaculaire.

2 Les sens en éveil à Champéry (VS)

Au départ de Champéry, la randonnée prévue par Nathalie Zorzi, accompagnatrice en montagne, traversera des forêts de résineux et de feuillus et longera les rives de la Vièze avant de revenir au village. Accessible aux familles et à tous les marcheurs ne cherchant pas l'exploit sportif, l'itinéraire en boucle (une grosse heure de marche effective, 4 km, 150 m de dénivelé) ne présente aucune difficulté.

«Nous partirons avant le coucher du soleil et serons de retour après le crépuscule, ce qui nous permettra de constater comment la perception des

sens et notre observation de la nature évoluent au fil des heures. De nuit, les sens se mettent en éveil et on est beaucoup plus dans le ressenti. On tâtonne pour définir où l'on met les pieds, on touche davantage les arbres pour ne pas tomber et on écoute beaucoup plus les bruits environnants, ce qui peut engendrer des émotions fortes», explique Nathalie Zorzi.

Plus de jeu que de peur

Mais pas de crainte à avoir, la randonnée conviviale et modulable en fonction des intérêts de chacun n'aura

rien d'effrayant. Au contraire, elle sera rythmée par différents jeux et animations. L'une d'entre elles consistera en une dégustation dans la pénombre où l'on met les pieds s'amuser à reconnaître – ce qui n'est jamais aisé lorsque la vue n'est pas en jeu... «Ces activités permettront aussi de faire un lien avec la faune locale. Nous parlerons du renard qui se repère de nuit grâce à son odorat, des rongeurs qui communiquent entre eux grâce à des sons pour anticiper le danger ou encore des chouettes qui affinent leur vision dans l'obscurité.»

Photo: N.

3 Un bivouac en Gruyère (FR)

Dormir à la belle étoile en pleine nature... Beaucoup en rêvent, mais peu osent franchir le pas. Grâce à Béatrice Béguin, accompagnatrice de randonnée, et Alexandre Martignier, guide outdoor, tous les aventuriers en herbe pourront vivre cette expérience dans de très bonnes conditions. Après une marche au départ de la gare fri-bourgeoise du Pâquier-Montbarry (7 km, 700 m de montée), le petit groupe atteindra une accueillante forêt sur les hauts de l'alpage de Tse-nôda. «Nous montrerons aux participants comment choisir un emplace-

ment pour créer un cocon confortable fait d'une bâche, d'un tapis de sol, d'un sac de couchage et éventuellement d'une toile de tente pour protéger la tête», explique Alexandre Martignier.

Introspection et observation

Durant la soirée, un repas simple et convivial préparé au feu de bois (on parle d'un risotto aux poireaux, citron et lait de coco) sera servi. Par la suite, une marche en silence, qui se veut méditative et introspective, tout en permettant «d'être attentif à tous les sons du réveil de la forêt quand la nuit

1 Coucher de soleil aux Sommètres (JU)

Monitrice de randonnée auprès de Jura Tando, Séverine Willemin propose une marche de 14 km au départ du Noirmont dont le temps fort sera le coucher du soleil depuis les rochers des Sommètres, une arête rocheuse offrant une vue grandiose sur la France et le Doubs serpentant en contrebas. Le départ est fixé à 16 h 30, pour que «les marcheurs puissent admirer les beaux pâturages des Franches-Montagnes qu'ils traverseront. Et aussi parce qu'une première halte au hameau des Barrières est prévue», se réjouit Séverine Willemin. Là, une agricultrice proposera aux marcheurs un petit apéritif comprenant notamment l'incontournable totché, un gâteau salé typiquement jurassien.

Par la suite, l'ascension des Sommètres, qui s'effectue notamment via des escaliers pentus taillés dans la roche, ne présente pas de difficulté majeure pour les habitués de randonnées. Néanmoins, le chemin est déconseillé aux personnes sujettes au vertige. Après avoir avalé les 450 mètres de dénivelé, le groupe aura tout loisir d'assister depuis le sommet (1081 m) au spectacle saisissant du ciel semblant prendre feu.

Sur le chemin du retour, de nuit donc, un dernier arrêt est prévu à la cabane en rondins du Crauloup où un grand feu sera allumé. De quoi griller ce que l'on aura emporté dans son sac à dos. Par la suite, une marche d'une vingtaine de minutes ramènera le randonneur au point de départ.

Rasoirs pour femme Bic:

pour un rasage doux et en profondeur

Bande lubrifiante à l'aloe vera pour un rasage agréable et en douceur

25%

2.60
au lieu de 3.50

Bic Miss Soleil*
Rasoir 3 lames jetable avec manche ergonomique, décoré de fleurs gravées 4 pièces

35%

5.95
au lieu de 9.20

Bic Soleil Colour Collection
Rasoir 3 lames jetable avec manche ergonomique, 3 couleurs assortie à pipette

Duo-Pack
20%

4.95
au lieu de 6.20

Bic Twin Lady
Rasoir 2 lames manche en 5 couleurs pastel 10+10 pièces

MIGROS

Maintenant en action



lot de 2
25%

6.95
au lieu de 9.40

Le Petit Marseillais douche
p.ex. Fleur d'orange 2 x 250ml

MIGROS

Dessine-moi l'aube dans la Broye (VD)

C'est le 2 juillet à 3 heures du matin, devant la chapelle de Vuichers (VD), que les marcheurs ont rendez-vous. «Ils s'en iront en compagnie d'une accompagnatrice en montagne à travers champs et bois pour aller admirer les marmites de molasse formées par la Bressonne. Il s'agit d'une particularité géologique unique dans la région», détaille Nadia Atienza, directrice de Moulon Région Tourisme, qui, avec son équipe, propose chaque année pour la Nuit suisse de la randonnée de nouvelles expériences.

La boucle de 6 km sera achevée juste avant l'aube. «Le soleil

se lèvera ce jour-là à 5 h 44, et les marcheurs devront être de retour devant la chapelle pour assister au spectacle – et l'immortaliser. Pour ce faire, l'artiste peintre Marianne Décotterd leur fournira le matériel nécessaire pour réaliser un tableau, ainsi que des conseils techniques. Chacun pourra ensuite emporter son œuvre d'art comme souvenir.» Mais avant cela, les randonneurs pourront déguster un brunch constitué de produits faits maison, dont un gâteau au lard, une salade à la crème et des brioches au chocolat. De quoi bien commencer cette journée d'été.



Les marmites de molasse creusées par la Bressonne.

4

Bon à savoir

La Nuit suisse de la randonnée propose des dizaines d'itinéraires guidés aux quatre coins du pays. Une inscription est obligatoire. Les délais d'inscription et tarifs varient en fonction de la marche choisie. Vous trouverez des informations détaillées pour chaque activité sur:

www.nuitrando.ch

Notez encore qu'une lampe frontale, des chaussures de marche et, selon la météo, des habits chauds ainsi qu'une protection contre la pluie constituent l'équipement de base du randonneur nocturne.

5 Des contes à (ne pas) dormir debout à Siviez (VS)

Le saint de Siviez, qui raconte l'histoire d'un ermite qui ne venait jamais à la messe dominicale, et *Le dernier ours de Planchotet*, qui narre comment l'homme a tué l'ultime plantigrade près de Nendaz, figurent au programme des légendes locales qui seront contées à la tombée de la nuit sur l'alpage de Tortin. «Pour cela, nous avons choisi un endroit reculé et mystérieux, un peu à l'écart des chemins», promet Yvette Martignoni, guide du

patrimoine et accompagnatrice en montagne. Outre ces contes, une raclette au feu de bois dont le fromage a été élaboré sur place est encore prévue.

Un sentier bovin didactique
Mais avant cela, le petit groupe de marcheurs parti de Siviez aura emprunté une partie du sentier de la vache d'Hérens dont les postes didactiques feront la joie des enfants qui pourront notamment faire sonner des cloches.

Il aura aussi pu en savoir plus sur la géologie particulière du lieu et admirer les moraines d'un ancien glacier. Bref, un programme qui devrait plaire à tout le monde, le tout lors d'une marche effective de deux heures environ pour 6,5 km. À noter encore que «la Nuit de la rando aura lieu juste avant la pleine lune. Cela participe à une bonne ambiance conviviale et rend les paysages encore plus beaux», sait Yvette Martignoni.

Photo: iStock/Getty

Publicité

En action

25%

Toutes les colorations Schwarzkopf

p.ex. Kit Racines A4 châtain foncé, 1 article, **4.46** au lieu de 5.95

25%

Toutes les colorations Syoss

p.ex. BaseLine 2-1 châtain foncé, 1 article, **5.40** au lieu de 7.20

Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.
Offres valables uniquement du 19.6 au 3.7.2023, jusqu'à épuisement du stock

MIGROS

Schwarzkopf et Syoss reversent 2% du bénéfice à Pro Juventute pour lutter contre le cyberharcèlement

