

Ami de la Nature

Magazine pour loisirs et environnement

été

2 | 2018

www.amisdelanature.ch

CHF 8.50



Parc Ela
Vivre au parc naturel

Grisons

Nature et musique
Du Pilate vers le monde

Albin Brun

Naturopathie
Poison ou médicament?

Gentiane jaune

Conçue pour randonner La nouvelle carte d'excursions pour la Suisse

Plus informative, plus compréhensible, plus intuitive



swisstopo

Photo: Christof Sonderegger, Thal

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de topographie swisstopo
www.swisstopo.ch

 Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras



Naturfreundehaus Mettmen zu verkaufen



Der Naturfreunde-Kantonverband Glarus verkauft sein Naturfreundehaus auf der Mettmenalp im Freiberg Kärpf, dem ältesten Wildschutzgebiet Europas, auf 1560 m.ü.M., in der Gemeinde Glarus Süd.

Angebote von kaufinteressierten Naturfreundesektionen sind bis am **2. August 2018** einzureichen an:

Naturfreunde-Kantonverband Glarus
c/o Michael Schmid, Mattstrasse 10, 8762 Schwanden
E-Mail: schmidmichael@bluewin.ch

Auskunft erteilt: Michael Schmid, Tel. 079 779 57 77

Lacez vos chaussures!

Destination patrimoine



**Guide de randonnées
à commander:**
www.patrimoinesuisse.ch

 SCHWEIZER HEIMATSCHUTZ
PATRIMOINE SUISSE
HEIMATSCHUTZ SVIZZERA
PROTECCIUN DA LA PATRIA



Chère lectrice, cher lecteur



Le beurre et l'argent du beurre

Le rêve de vivre dans une maison. Une maison dans la verdure. La distance avec le voisin est suffisante. On a de l'espace, c'est propre et personne ne vient tagger la façade pendant la nuit. On apprécie le calme, le caractère rural, la nature. Et les belles soirées de dimanche, on aime bien se rencontrer autour d'un barbecue.

Un regard sur n'importe quel village suisse en apporte la preuve: ce rêve est transposé en réalité avec une énergie débordante. Le terrain où paissaient jadis paisiblement les vaches et où le paysan récoltait ses pommes de terre a progressivement été envahi par des habitations. On estime que toutes les 70 minutes, une nouvelle maison individuelle est construite en Suisse.

Les habitants disant aimer la nature ont garé leur voiture devant cette maison, souvent même il y en a deux. Ils renonceraient volontiers à la voiture mais prétendent que c'est impossible «à la campagne». Puis les pelleteuses interviennent pour élargir – mesure inévitable selon le Conseil communal – l'ancien chemin du terril menant vers la route d'accès. Et ça continue ainsi, on aménage un rond-point, ouvre une station de service avec boutique, un Aldi doté d'un grand parking. Mais dans les villages, le bistro ferme, suivi par la boulangerie et la boucherie et le matin, quand on se rend au travail, on reste parfois coincé dans les bouchons même si les souffrances ne seront bientôt plus qu'un mauvais souvenir puisqu'une route de contournement sera inaugurée ici pour désengorger le trafic.

Le besoin de vivre dans le vert, de se ressourcer dans la nature, de savourer quelques heures de repos – ce n'est pas un crime. Mais cette verdure et ce calme sont bien fragiles. Lorsque les habitations viennent s'agglutiner aux portes des villages pour former une sorte de ceinture de lard et envahissent les champs, lorsque des dizaines de voitures roulent vers l'orée du bois pour aller se promener avec le chien – alors il y a vraiment quelque chose qui cloche.

C'est parce que nous voulons le beurre et l'argent du beurre qu'il faut des réglementations. Cela ne concerne pas seulement l'habitat mais aussi les loisirs. La randonnée? Pourquoi pas, mais d'abord un bout de chemin en voiture «pour sortir un peu». Une baignade dans le lac? Avec plaisir, «on prend la bagnole». Du vélo? Oui, mais seulement comme loisir. D'où l'importance du sujet sur le plan politique. En tant que société, nous devons obéir à certaines règles. Plus nous sommes nombreux et plus nous nous propageons, plus il est important d'accepter des contraintes valables pour tous. Par exemple pour le trafic motorisé individuel. Là aussi, les Amis de la Nature peuvent avoir un effet positif.

Dans ce sens, je vous souhaite une lecture stimulante et de belles journées d'été.

Herbert Gruber
Rédacteur «Ami de la Nature»

Naturfreunde
Amis de la Nature 
Schweiz | Suisse

Calendrier des maisons AN 2019

Réservez d'ici la
fin octobre 2018

L'aimable accompagnateur à travers 2019

12 mois – 12 photos de maisons des Amis de la Nature sous leur meilleur jour

Prix TVA incluse, frais de port en plus

1 ex. à CHF 25.–

10 ex. à CHF 20.–

20 ex. à CHF 17.–

Je commande volontiers:

_____ exemplaires de
calendriers

A noter: Livraison seulement jusqu'à épuisement des stocks.

Adresse de livraison:

Prénom:

Nom:

Adresse:

NPA/Lieu:

Email:

Prière de renvoyer à: Fédération Suisse des Amis de la
Nature, Pavillonweg 3, Case postale, 3001 Berne

Ou commander sur:

www.naturfreunde.ch/fr/boutique/calendrier-2019

ÊTRE GUIDE, C'EST BIEN PLUS QU'ÊTRE EN TÊTE D'UN GROUPE

Cours de la nature, cours de guides et beaucoup de savoir-faire

Que l'on soit en compagnie d'un ami, de membres de sa famille, de petits-enfants ou d'une section: ceux qui servent de guides d'excursions – et c'est valable aussi pour les randonnées – se responsabilisent. La FSAN transmet le bagage nécessaire. Et elle offre cet été encore des cours spéciaux consacrés aux sciences naturelles.

Faire bon usage des loisirs

Partir en compagnie de guides de montagne, apprendre des professionnels, théorie et pratique mêlées. Les cours des Amis de la Nature en offrent l'occasion idéale. Au terme d'un tel cours, on se déplacera dans la nature avec un autre regard.

Ouvert à tous

Les cours de sciences naturelles et de guides dans le domaine esa (sport d'adultes en Suisse) de et avec les Amis de la Nature sont ouverts à tous, y compris aux non-membres. Les membres AN quant à eux bénéficient de remises.

LES PROCHAINES COURS

Alpinwandern T4; ein esa-Grundkurs; vom 17.-19. August im Wallis und vom 24.-26. August in Kandersteg

Wandern T2; ein Grundkurs mit dem Fokus Wildtiere; vom 9.-14. September im Schweizerischen Nationalpark, Zernez.

Alpinwandern T4; ein Fortbildungskurs; vom 11.-12. September in Saas Fee.

Aperçu



EN ROUTE

- 6 Plus que «seulement» la nature...
Parc Ela – un parc naturel vivant
- 17 Nouveau guide de randonnée FSAN
Natura Trail du Parc Ela
- 21 Riviera de Suisse orientale
Randonnée sur les rives du Walensee

VIVRE LA NATURE

- 13 Diversité dans les lacs et ruisseaux
Parc Ela – vivre dans et au bord de l'eau
- 18 Du Mont Pilate à la conquête du monde
Albin Brun
La nature comme source musicale
- 28 La pharmacie de la nature
Poison, aliment ou médicament

NOS MAISONS

- 24 Visite sur la Mettmten-Alp
Combinaison idéale entre varappe
et maison AN



COUVERTURE

Cette édition de l'«Ami de la Nature» se focalise notamment sur le Parc Ela, le parc naturel régional avec la plus grande superficie de Suisse. Dans cette région montagneuse nichée entre Lenzerheide et St-Moritz ainsi qu'entre les cols du Julier et de l'Albula, nous trouvons également des paysages d'une beauté aride et sèche – un véritable eldorado pour les amoureux de la nature et de la randonnée.

Photo: Martin Mägli
www.naturbild.ch



AMIS DE LA NATURE ACTIFS

- 35 Vision réconfortante
L'avis du président FSAN
- 37 Concours AN
Hébergement gratuit à Bergün
- 38 Echos à l'«Ami de la Nature»
- 43 Discussions avec les Amis de la Nature



PARC ELA – VIVRE DANS LE PARC NATUREL

Plus que «seulement» la nature..

La Suisse compte à ce jour 18 parcs naturels régionaux, parmi eux le Parc Ela dans les Grisons. Un Natura Trail décrit par la Fédération Suisse des Amis de la Nature traverse désormais ce parc. Le parc naturel Ela est cependant bien plus que «seulement» la nature – une contradiction?

Texte: HERBERT GRUBER

On connaît le Julier et l'Albula, ou du moins de quel coin de la Suisse il est question: les Grisons. Par-dessus le col du Julier, la route mène via Savognin jusqu'à St-Moritz. Quant à la vallée de l'Albula, on y voit circuler les célèbres rames rouges des RhB. Avant l'entrée en service en 1999 du tunnel ferroviaire de la Vereina long de 19 kilomètres, c'était la seule liaison ferroviaire reliant Coire à Scuol, St-Moritz et Pontresina. Et cette région autour du Julier et de l'Albula est la patrie du parc naturel Ela. Le Fribourgeois Joseph Deiss, à l'époque Conseiller fédéral et chef du Département fédéral de l'économie, avait alors officiellement inauguré le tunnel en été 2006.

Beauté silencieuse

Avant d'entamer une conversation avec Dieter Müller, gérant de l'association de soutien du Parc Ela, prenons-nous le temps d'une balade à travers le village de Filisur. Un premier petit bijou se trouve juste à côté de la gare RhB: «s'Bahnhöfli», un café-restaurant initié et exploité par des particuliers. On trouve à la place de l'ancienne salle d'attente le «Stübli» avec son vieux fourneau, son mobilier d'époque et son actuel service de renseignements des voyageurs.

Plus bas, au village, tout est étonnamment calme. Il ne se passe presque rien. C'était bien différent il y a quelques années encore. Une moyenne de 1400 véhicules motorisés empruntaient alors chaque jour l'étroite route principale. Les cyclistes risquaient à tout moment d'être tamponnés. Aujourd'hui, il y a une route de contournement. Un budget de 13 millions de francs a permis de déplacer le problème du trafic vers l'ouest.

Filisur? On a l'impression qu'une grue géante a soulevé tout un village de l'Engadine pour le déposer ici. Le style des maisons rappelle Guarda, Ardez, toutes ces merveilles de l'Engadine, mais aussi les images du «Schellen-Ursli» de Carigiet. Mais contrairement à l'Engadine, les visiteurs ne se marchent pas sur les pieds à Filisur. On a tout son temps pour déchiffrer les

inscriptions et années gravées sur les façades de maisons, pour contempler les sgraffites qui représentent assez souvent un bouquetin, animal héraldique du canton et donc facile à interpréter. Mais que penser des poissons figurant sur les façades? Des dragons? Du coq? En tentant de comprendre, on s'aventure dans des sphères mystiques quasi infinies. Juste un mot à propos du poisson: émergeant de l'eau, le poisson (souvent un dauphin) symbolise le chrétien empli d'énergie qui sort des fonts baptismaux.

Sans tape-à-l'œil jusqu'à Tiefencastel

Bien des choses sont spectaculaires dans ce parc naturel entre Lenzerheide et St-Moritz. Certaines sont l'œuvre de l'homme, respectivement de l'interaction entre l'homme et la nature. La ligne de montagne RhB de l'Albula en fait assurément partie. Non loin de Filisur, les trains rouges glissent dans une élégante courbe sur le pont de la Landwasser haut de 65 mètres en fonçant directement sur une paroi rocheuse verticale qui les avale en quelques secondes. Un spectacle sans égal, à la fois ingéniosité ludique et art d'ingénierie. Des amis du rail viennent du monde entier pour voir ce spectacle de leurs propres yeux. ►

Rendez-vous des autochtones et des visiteurs à Filisur: bistro dans l'ancienne gare RhB.





Les randonnées sur les hauteurs du parc sont proches de la nature, rudes, sauvages et donc attractives (considérées souvent comme «spectaculaires»). Le Piz-Kesch-Trek (quatre nuits) est une randonnée de plusieurs jours particulièrement populaire, tout comme le tour circulaire du Piz Ela (une nuit) et la randonnée des Walser du Juf via Alp Flix et Filisur jusqu'à Davos. Des infos détaillées sur ces excursions et une sélection d'autres randonnées (journalières) sont gratuitement consultables sur le site du Parc Ela.

Une symbolique profondément ancrée dans l'histoire: un dauphin et un dragon sur des façades à Filisur.



A côté, il y a aussi les randonnées qui n'affichent pas de superlatifs et qui ne font pas grand bruit. Elles semblent bien plus être tout simplement «là». Elles ne nous promettent pas la lune. C'est peut-être la raison de leur effet bienfaisant. En marchant, en effet, aucune attente ne nous entrave. On va et sait que marcher est le moyen de locomotion naturel de l'homme le plus authentique qui soit. On va, regarde, découvre. Et c'est justement ainsi que le marcheur peut suivre le cours de l'Albula (Alvra en romanche) pour se rendre de Filisur à Tiefencastel.

Champions du monde...

«Le Parc Ela», explique Dieter Müller, directeur du site, «ce sont des individus et c'est une région.» Un peu plus tard, il raccourcit même la phrase en résumant: «Le parc c'est nous.» Son bureau, ou plutôt le centre administratif du parc naturel, est installé dans l'immeuble de la gare de Tiefencastel. Quelques kilomètres seulement séparent Tiefencastel de Filisur. Mais la différence entre les deux villages est frappante. Elle a dû être encore plus marquée autrefois, Tiefencastel étant catholique tandis que Filisur a adopté la voie réformée il y a 500 ans sans plus jamais la quitter. Le style baroque s'arrête donc à Tiefencastel.



Nous sommes le parc – on entend le même slogan ailleurs que dans les documents du centre administratif du parc naturel. En écoutant parler le directeur, on comprend ce qu'il veut dire. Sa formule fait sens et nous rappelle ce qu'un parc naturel est censé être ou devrait être.

Au premier moment, la phrase «Le parc c'est nous» a entraîné d'autres associations dans l'esprit du visiteur. L'une remonte à l'année 2005. Le 20 avril 2005, le journal allemand au plus grand tirage à titré à la une: «Nous sommes pape.» Aujourd'hui, «Bild-Zeitung» touche selon ses propres chiffres 9,8 millions de lecteurs. A l'époque, il y a 13 ans, on en comptait quelques centaines de milliers de plus. Un Allemand avait été élu pape le 19 avril et le lendemain, le journal allemand titrait «Nous sommes pape.»

Le parc c'est nous. Nous sommes pape. Nous sommes les champions. Champions du monde – toutes ces affirmations tournent autour du phénomène de l'identification. Moi et toi, nous faisons partie d'une chose plus grande, d'une bonne cause, d'une idée géniale. En 1963, John F. Kennedy avait lancé à la foule en délire à Berlin: «Ich bin ein Berliner.» Et après l'attaque terroriste contre le journal satirique français «Charlie Hebdo», le 7 janvier 2015 à Paris, un journaliste français avait tweeté «Je

suis Charlie» et quelques heures plus tard, les trois mots se sont transformés en slogan international. ▶

MAISONS, HEIDI, CHIENS ET THÉÂTRE

Que ce soit à Filisur ou dans le village de Latsch (lieu de tournage du film sur Heidi) le style architectural des maisons rappelle celui de l'Engadine. Le Parc Ela met à ce propos à disposition des visiteurs une documentation précieuse, soit sur papier, soit via l'application du parc (la visite interactive du village FiliTour permet de découvrir Filisur).

Il sera question de minéraux et de leur utilisation le 5 août à Bivio, sur le col du Julier: la fête des rochers fait découvrir de l'art, de l'artisanat et des sons en pierre et en roche. La tour rouge en bois sur la route du col du Julier attire actuellement les regards de loin: elle marque le périmètre de la scène des différentes productions du festival de théâtre et de musique.

Il existe par ailleurs une offre alléchante pour des visites et des excursions, comme la visite de l'atelier Pöss à Savognin (pour des duvets de laine de mouton moelleux), de la paysanne Spinass sur l'Alp Flix avec ses chiens protecteurs de troupeaux ou encore la visite guidée à Preda sur le chantier du nouveau tunnel ferroviaire de l'Albula.

N'oubliez pas de jeter un regard sur le calendrier d'événements du parc!
Informations sur www.parc-ela.ch, ou tél. 081 508 01 13.

La nature comme maître d'œuvre: porte rocheuse au Val d'Agnel, exclusivement accessible à pied, à quelques kilomètres au nord du haut du col du Julier.
Photo: Martin Mägli*

*Martin Mägli est photographe indépendant. Il donne des cours et travaille sur commande (mariages, vues aériennes, etc.). Ses photos de paysages lui ont valu une reconnaissance internationale.

Le devoir de la promotion

Alpages fleuris, ruisseaux méandreux, forêts de montagne calmes, sommets dressés vers le ciel – ces images nous sont familières. La publicité touristique éveille en nous un sentiment de désir. De telles vues sont également offertes au Parc Ela. Elles ne sont pas fausses. Mais pas non plus toute la vérité et c'est là le point sensible de l'histoire. Si le Parc Ela et son classement comme «Parc naturel» recèlent beaucoup de «belle» nature (qu'il utilise à des fins publicitaires), cette «beauté» à elle seule ne contient pas l'intégralité de la philosophie du parc naturel.

Hébergement gratuit à Bergün?
Voir concours AN page 37!

LES AMIS DE LA NATURE AUX GRISONS



La présence des Amis de la Nature a une longue histoire aux Grisons. Ainsi, la section Coire fondée en 1906 fait partie des tous premiers regroupements d'Amis de la Nature en Suisse. La section Coire est propriétaire de la maison AN Brambüsch haut perchée au-dessus de Coire (tél. 076 330 03 00). La section géographiquement la plus proche est celle de Landquart qui possède quant à elle la maison AN Jägeri (tél. 076 606 61 71) située à 1250 mètres d'altitude et inaugurée en été 1927. Enfin, en Haute Engadine se trouve le siège de la section AN Engadin fondée en 1907 qui est propriétaire de la maison AN Cristolais (tél. 081 852 54 28) située au-dessus de Samedan. Encore plus haut, à 2032 mètres d'altitude, se trouve la maison de la section AN Arosa construite en 1947, une cabane en bloc à l'équipement basique sur la Medergeralp (renseignements bruno.zanin@bluewin.ch). Il existe par ailleurs aux Grisons plusieurs maisons partenaires de la FSAN (= réduction pour les membres AN): Clavadel, au-dessus de Davos, Randulina à Ramosch, Alpe San Romerio, au-dessus de Brusio, Sonnen-Hotel à Samnaun et Hôtel Stampa à Casaccia.

protection de la nature et le patrimoine, un parc naturel est surtout un instrument de promotion cofinancé par les communes impliquées, le canton respectif et la Confédération. A partir du capital touristique des paysages cultivés et naturels, ceux-ci doivent être revalorisés tandis qu'il s'agit en même temps de lancer des projets favorisant le développement régional de l'économie.

Un parc naturel n'est pas une réserve, pas plus qu'une fresque de musée à côté de laquelle il est écrit «Défense de toucher». Environ 6400 personnes vivent toute l'année dans le périmètre du Parc Ela qui ne disposent d'aucun revenu si elles ne font rien. Assurer un revenu demain également à cette population est par conséquent l'un des objectifs du parc.

Et comme l'idée du parc naturel ne mise pas sur une protection de la nature rigoureusement appliquée, le Parc Ela autorise des développements qui ne sont pas du goût de tout le monde. A titre d'exemple, rappelons le rejet net au printemps 2012 par les votants de Savognin (200'000 nuitées par année) de l'initiative sur les résidences secondaires – comme l'a d'ailleurs aussi fait à plus large échelle le canton des Grisons.

Animer, connecter, encourager

Dieter Müller le répète: le Parc Ela vit de ce que l'homme en fait. C'est pourquoi il considère comme l'une des principales tâches du centre administratif de l'association du Parc Ela d'inciter les hommes, les institutions et les entreprises de la région à agir.

Un regard sur la liste des projets envisagés par l'association révèle ce dont il est question et comment y associer le commerce et le tourisme. Dans le secteur de l'économie régionale, il s'agit par exemple de développer de nouveaux produits portant le label du parc (du pain aux fruits). En ce qui concerne la nature et le paysage, signalons le projet d'enterrement des conduites électriques sur l'Alp Flix ainsi que l'assainissement de la route du Septimer.



Pour ce qui est des biens culturels, le maintien du légendaire hôtel postal Löwen à Mulegns (sur le Julier) est l'un des objectifs visés. Enfin, dans le domaine de l'énergie et du transport, il s'agit d'assurer une garantie de déficit pour le relais Mobility à côté de la gare de Tiefencastel ou encore d'installer des chauffages télécommandés dans les résidences secondaires.

Des personnes venues de l'extérieur n'hésitent souvent pas à mettre la main à la pâte, notamment pour revaloriser le paysage. Au cours de ces dernières années, des centaines de jeunes, d'apprentis et de collaborateurs d'entreprises ont ainsi prêté main forte lors d'interventions dans la nature, que ce soit pour soigner des haies, couper l'herbe au bord de marais ou encore restaurer des murs en pierres sèches.

Le slogan «Le parc c'est nous» a donc aujourd'hui une signification que le mode de vie des dernières décennies n'a jamais connue. «Nous sommes» a élargi son sens au même titre que le rayon de mobilité quotidien s'est élargi. Le Parc Ela prouve que l'époque des petits villages de montagne coupés du monde et entièrement autochtones est bel et bien révolue.

Définir le parc naturel Ela comme «Heidiland» est une erreur. Cela n'empêche ni la beauté ni l'originalité, comme le démontrent de nombreux exemples dans le parc (comme le Kurhotel Bergün). Signalons pour finir un détail

à Tiefencastel qui n'en est peut-être pas, tant le fait paraît aujourd'hui extraordinaire et peu spectaculaire: les clients attablés dans les salles de l'hôtel Albula und Julier ne sont pas arrosés en permanence par la musique d'un poste de radio ouvert du matin au soir. L'hôtelier chevronné avoue: «Nous pouvons tout à fait nous en passer.» ■

Stierva, loin au-dessus de la gorge de Schin: l'un des nombreux villages pittoresques du Parc Ela – loin du stress mais pas isolé.

SANS VOITURE PAR-DESSUS L'ALBULA



Slow up signifie ralentir et pour beaucoup de gens, slow up est synonyme de vélo sans voiture. Un tel «Slow up» se déroulera le dimanche 2 septembre 2018 sur l'Albula. A partir de 10 heures du matin, la route par-dessus l'Albula (2312 m) sera interdite au trafic motorisé. Ceux qui ne veulent pas s'y rendre avec leur propre vélo et souhaitent «un peu» d'assistance pour pédaler peuvent louer un vélo électronique à Bergün ou La Punt (Engadine). Renseignements sur www.parc-ela.ch

Des Musées de la Nature en Suisse

Das Museum mit Weitsicht!

Exkursionen drinnen und draussen -> naturama.ch



30. Juni 2018
bis 28. April 2019

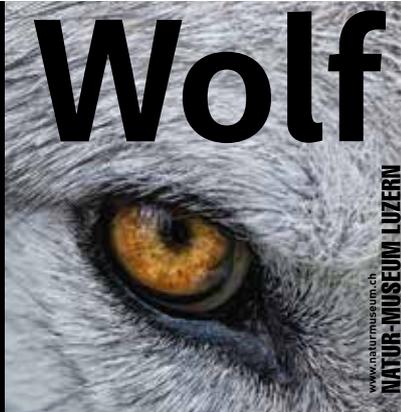
Wolf. Wieder unter uns.

Eine Sonderausstellung des Naturhistorischen Museums Freiburg, Schweiz

Der Wolf ist da. Eine Menschenausstellung.

Eine Sonderausstellung des Alpinen Museums der Schweiz

Wolf



Mit Grossraubtieren leben – Herausforderung und Chance

Sonderausstellung
17. Mai bis 7. Oktober 2018



NATURMUSEUM SOLOTHURN

Naturmuseum Thurgau

entdecken – begreifen – staunen

Di–Sa 14–17 Uhr, So 12–17 Uhr
Freie Strasse 24, Frauenfeld
www.naturmuseum.tg.ch

Thurgau

WILD AUF WALD



8.4.–26.8.2018
EINE AUSSTELLUNG
DES NATURAMA AARGAU

NATURMUSEUM
WINTERTHUR
MUSEUMSTRASSE 52
8400 WINTERTHUR

NATUR
MUSEUM
WINTERTHUR

Stadt Winterthur

PARC NATUREL ELA: DIVERSITÉ DES RUISSEAUX, RIVIÈRES ET LACS

Vivre dans et autour de l'eau

En route en été dans les Alpes, nous ne les voyons pas de prime abord: les (petits et minuscules) êtres vivant dans et au bord de l'eau. Mais lorsque nous regardons de plus près, nous découvrons une diversité étonnante d'animaux et de plantes. Une balade respectivement à travers le parc Ela, dans la région de Surses et la vallée de l'Albula, en apporte la preuve.

Texte et Photos: MARTINA KÜNG*

Entre son niveau le plus bas dans la gorge de Schin (745 m) et son point culminant sur le Piz Kesch (3418 m), le Parc Ela franchit une dénivellation de 2500 mètres et recèle une diversité remarquable d'eaux. Au-dessus de la frontière des arbres, les ruisseaux prenant leur source dans des régions glacières ou enneigées sont raides, froids, archaïques et coulent rapidement. Plus l'eau s'écoule vers la vallée, plus le caractère des eaux s'adoucit tout en étant de plus en plus altéré par la production de courant électrique, l'agriculture, les systèmes d'épuration etc. Nous trouvons par ailleurs dans le périmètre du parc de nombreux lacs de montagne le plus souvent nés de la fonte des glaciers. Les eaux du Parc Ela sont à l'origine d'espaces vitaux les plus divers – et ainsi d'un monde animal et végétal extrêmement varié et parfaitement adapté aux conditions alpines.

conséquence d'augmenter le débit des eaux, l'écoulement pouvant fortement varier au cours de la journée.

Les cours d'eau situés au-dessus de la frontière des arbres riches en oxygène et nutritionnellement pauvres charrient beaucoup de matériaux en pente raide. Le fond de la vallée est donc constamment en mouvement. Ruisseau de montagne froid coulant rapidement, le Tuorsbach descend la vallée éponyme avant de se jeter dans l'Albula près de Bergün. Les différents lacs de montagne du Parc Ela offrent par ailleurs une charmante variété de formes et de tailles. Et hormis les lacs anthropogènes (lac de retenue de Marmorera ou Lai da Palpuogna), il y a aussi beaucoup de petits lacs partiellement asséchés. ▶

Le torrent glacial et l'eau pionnière: au Val Tuors, sur les hauteurs de Bergün.

Eaux particulières, qualités spéciales

Les ruisseaux du parc naturel Ela prennent leur source dans des paysages de glaciers et dans les zones enneigées de haute montagne tout autour des cols du Julier, de la Flüela et de l'Albula. Son débit est déterminé par la fonte des glaciers et de la neige. En hiver, les précipitations tombent en majeure partie sous forme de neige, provoquant un écoulement faible. Au printemps, en revanche, la fonte des neiges et les précipitations plus abondantes ont pour



Truites, moustiques et larves de plécoptères

La truite brune (Photo 1) compte parmi les représentants typiques du monde animal vivant dans les eaux du Parc Ela. Elle se distingue par son corps svelte et fuselé

Intéressé par le Natura Trail Parc Ela? Voir page 17!

ainsi que par les points rouges cerclés de blanc sur son dos. Sa puissante nageoire caudale lui permet de nager à contre-courant. Les ruisseaux de montagne froids, riches en oxygène et coulant rapidement constituent l'espace vital préféré de la truite brune. La prédatrice reste parfois de longs moments immobilisée jusqu'à ce qu'une proie (petits poissons et larves d'insectes) passe à côté d'elle.

Les larves du blephacerae sont elles aussi parfaitement adaptées aux ruisseaux riches en oxygène et rapides du Parc Ela. En dessous de leur corps plat et large se trouvent des ventouses (Photo 2) qui leur permettent de s'agripper aux pierres grâce à un effet sous vide. Les larves broutent des algues brunes déposées à la surface des pierres.

Les larves des plécoptères sont elles aussi très exigeantes par rapport à la qualité de l'eau. Elles préfèrent les eaux fraîches, riches en oxygène et à l'écoulement rapide. Parmi les 3500 espèces de

plécoptères répertoriées dans le monde, on n'en connaît à ce jour que 113 en Suisse. Les représentants de taille supérieure de cette espèce ont un corps aplati et de puissantes pattes à un orteil qui leur permet de s'accrocher sous les pierres et dans des interstices pour éviter d'être emportés par le courant. Les larves se développent très lentement, parfois sur plusieurs années.

Grenouilles, crapauds et serpents

On trouve aussi dans les eaux du Parc Ela et au bord d'elles différentes espèces d'amphibiens et de reptiles. Pendant la période de reproduction, on voit apparaître en premier la grenouille rousse et le crapaud (Photo 3) commun qui ont une préférence pour les petits plans d'eau. La couleuvre à collier (Photo 4) aime elle aussi vivre près de l'eau. Bonne nageuse, elle fuit volontiers dans l'eau en cas de menace. Elle n'est pas venimeuse pour l'homme. Sa nourriture est entre autres composée de grenouilles et de crapauds. Les couleuvres femelles peuvent atteindre une longueur de 130 centimètres tandis que les mâles dépassent rarement un mètre.

Le cincle plongeur est le seul oiseau chanteur indigène à s'être acclimaté à l'eau et qui vit le long des cours d'eau du parc naturel Ela. Grâce

Truite brune et larve de moustique.



PAS DE DEUXIÈME PARC NATIONAL SUISSE

Le deuxième essai d'instaurer un second Parc National Suisse vient lui aussi d'échouer. Il était prévu d'aménager une telle réserve dans la région de Locarno. Les électeurs des huit communes concernées ont été appelés aux urnes le 10 juin pour se prononcer sur ce projet. Seules les communes d'Ascona et de Bosco Gurin ont dit oui au projet qui a en revanche été rejeté par les citoyens de Brissago, Centovalli, Losone, Onsernone, Ronco sopra Ascona et Terre di Pedemonte. Un premier projet dans l'histoire récente pour créer un deuxième Parc National Suisse avait été refusé en novembre 2016 par les communes impliquées. Le projet concernait alors un Parc National dans la région du Rheinwaldhorn, le Parc Adula. AN.

à ses courtes ailes circulaires, une membrane nictitante au-dessus de ses yeux, un pli de la peau protégeant l'orifice de l'oreille et un dense plumage, il est capable de nager sous l'eau et de plonger habilement – et il se lance parfois audacieusement et sans hésiter dans des torrents bouillonnants.

Changement permanent – également dans la flore

Un peu à l'écart, au sud de la route du col de l'Albula (2312 m), se trouvent à une altitude de

2290 mètres les petits lacs Lais digl Crap Alv. On y accède en suivant le chemin de randonnée qui rejoint Fuorcla Crap Alv et le Val Bever (et par conséquent l'Engadine). Ces eaux à la périphérie sud du Parc Ela croissent peu à peu au cours des années et déposent des sédiments. Nous devenons ainsi témoins de l'envahissement progressif d'un marais. La formation de marais est généralement un processus plus lent. En montagne, il est en plus ralenti par les courtes périodes de végétation. C'est pourquoi on trouve dans les petits lacs aussi bien des espèces végétales de plans d'eau que des représentants typiques de régions humides. La linaigrette de Scheuchzer (*Eriophorum scheuchzeri*), la violette des marais (*Viola palustre*) et la laiche paniculée (*Carex paniculata*) sont considérées comme des espèces exemplaires d'un tel marais asséché.

Le rubanier nain (*Sparganium minima*) que l'on trouve dans les Lais digl Crap Alv est lui aussi très menacé. Il pousse dans des eaux nutritivement pauvres en altitude et choisit de préférence des plans d'eau minuscules, comme des flaches marécageuses ou des tourbières. Son nom allemand Igelkolben (piston de hérisson) s'explique par la forme de son fruit: une boule plantée d'épines tournées vers l'extérieur. ▶

Crapaud commun et couleuvre à collier.



3



4

Assèchement progressif:
mousse marécageuse.

Autre signe de l'assèchement progressif dans de vastes zones aquatiques, la mousse qui prospère dans les Lais digl Crap Alv. Le *Drepanocladus annulatus* (Photo 5) est une autre mousse caractéristique de ce type de zones d'assèchement. Cette espèce préfère en plaine comme en altitude des endroits humides, nutritionnellement pauvres et ouverts. ■

**Martina Küng travaille à l'agence de planification AquaPlus AG à Zoug et s'occupe entre autres de l'indication biologique de plantes et d'invertébrés aquatiques.*



5



Naturfreunde
Amis de la Nature
Schweiz | Suisse



Exclusif: come-back du sac à dos des Amis de la Nature



**Prix de lancement – jusqu'à
épuisement du stock**

Ultraléger, polyvalent et arborant les couleurs officielles de la Fédération Suisse des Amis de la Nature. Le sac de 30 litres de contenance est composé d'un matériau extérieur résistant et imperméable. Le volume du sac à dos peut être adapté au contenu grâce à la fermeture par enroulement. Un système dorsal activant la respiration complète le sac à dos pour en faire le compagnon de route parfait pour explorer la nature.

Sac à dos
AMIS DE LA NATURE
35.- au lieu de CHF 65.-



Adresse de livraison:

Prénom:

Nom:

Adresse:

NPA/Lieu:

Email:

Prière de renvoyer à: Fédération Suisse des Amis de la Nature,
Pavillonweg 3, Case postale, 3001 Berne, info@amisdelanature.ch
Ou commander sur: www.naturfreunde.ch/fr/boutique/sacados



NOUVEAU GUIDE DE RANDONNÉE DE LA FÉDÉRATION SUISSE DES AMIS DE LA NATURE

Natura Trail à travers le Parc Ela

Le parc naturel Ela est non seulement sillonné par la ligne ferroviaire de l'Albula, classée par l'UNESCO, mais aussi par un nouveau Natura Trail de la Fédération Suisse des Amis de la Nature. La FSAN publie un guide de randonnée de poche consacré à cet itinéraire.

Une piste de luge attractive relie en hiver Preda (1789 m) et Bergün (1367 m). Mais maintenant, en été, c'est le nouveau Natura Trail des Amis de la Nature – offrant de superbes vues sur le tracé ferroviaire riche en courbes et en tunnels des RhB – qui enchante les visiteurs. Plus bas, à Bergün, dont le musée ferroviaire séduit grands et petits, nous prenons la direction de Filisur et continuons via Alvaneu-Bad jusqu'à Tiefencastel (851 m). Cet itinéraire est décrit en détail – avec une attention particulière accordée aux intérêts des familles et des enfants – dans le guide de randonnée «Natura Trail – Parc Ela» de plus de 90 pages.

Où manger, où dormir, où trouver des aires de feu et de pique-nique, où profiter des meilleures vues sur les viaducs ferroviaires, connaître les distances à parcourir et de possibles raccourcis? Des réponses à ce type de questions se trouvent évidemment dans le guide de randonnée d'un format pratique. Comme les autres brochures de cette collection parues à ce jour, le guide du Parc Ela contient lui aussi de brefs portraits de plantes et d'animaux qui s'y trouvent et que le promeneur peut découvrir avec un peu de

chance. Citons à titre d'exemple le faucon pèlerin, la pie grièche écorcheur, le coq de bruyère, l'aigle royal, la salamandre des Alpes, la couleuvre ou encore la coronelle lisse, sans oublier le sabot de Vénus, l'orchidée sauvage et l'edelweiss.

Le petit livre divise l'itinéraire en deux étapes: Preda-Filisur (distance: 16,5 km; durée: 4 h 45) et Filisur-Tiefencastel (distance: 14,4 km; durée: 4 h 15), avec un crochet par le Crap Furò, l'aiguille rocheuse qui se détache de façon spectaculaire de la verdure de la forêt et qui constitue le centre géographique du canton des Grisons.

La randonnée est idéale pour la famille et les seniors (degré de difficulté maximal T2), surtout en été: le chemin passe souvent à l'ombre des arbres et toujours à proximité d'un cours d'eau – partiellement aussi sur le tracé du «Wasserweg Albula». ■ AN.

Commander les guides Natura Trail de préférence sur www.amisdelanature.ch. Ils coûtent CHF 5.- (plus frais de port) et le paiement est facultatif pour les membres FSAN.



Utile et toujours à portée de main: guide de randonnée Parc Ela.



Photo: Albin Brun

ALBIN BRUN: LA NATURE COMME SOURCE D'INSPIRATION MUSICALE

Du Mont Pilate à la conquête du monde

Albin Brun aime la nature et la musique. Le multi-instrumentiste lucernois a débuté dans les années 1970 avec des chansons folk et de la musique de rue. Aujourd'hui, il est régulièrement en tournée à travers le monde avec différentes formations. Ses expériences de la nature et les rencontres humaines fusionnent dans une musique populaire tout à fait à part.

Texte: PIRMIN BOSSART*

Le vent balaie des nuages de neige par-dessus la pente. D'imposantes congères se dressent sur la crête. Les pointes rocheuses éparpillées sur le terrain ressemblent à des mégalithes. «J'adore ce type de paysage et l'ambiance qu'il dégage», explique Albin Brun à propos de la photo (ci-dessus) qu'il a prise lui-même.

Le cliché nous fait ressentir à fleur de peau le fait d'être en route au Graustock, à la frontière cantonale Berne/Lucerne. Au fond à droite, on reconnaît le massif du Mont Pilate sous un angle pour le moins surprenant. «Le Mont Pilate est un peu flou et très éloigné, mais il est toujours là.» Il faut comprendre cela aussi dans le sens symbolique.

De l'accordéon suisse au saxophone ténor

Pendant sa jeunesse et adolescence à Lucerne, Albin Brun (né en 1959) est régulièrement parti en vadrouille avec son père dans la région du Mont Pilate. En 2001 est sorti le CD *Pilatus* où il a traité de façon impressionnante ses expériences dans la nature et en montagne. Il a lui-même joué tous les instruments, du piano pour enfants à la flûte traversière, du saxophone ténor au Didgeridoo, de la guitare à l'accordéon suisse. 17 ans plus tard, il dit: «Le CD *Pilatus* a été un point de départ important pour mes aventures musicales. Tout ce qui a suivi est parti de là.»

Albin Brun s'est jadis produit dans plusieurs pays européens comme musicien de rue et a joué avec le groupe de folk Zöpflimusig. Il a complété ses connaissances musicales par des études à l'académie de musique scolaire et liturgique ainsi qu'à diverses écoles de jazz. Il a été membre de la formation Interkantonale Blasabfuhr avec laquelle il a enregistré quatre disques. Après le succès de Pilatus, il a reçu une invitation du Festival Alpentöne où il a joué avec un groupe la Pilatus-Suite. A la tête de l'Albin Brun Alpin Ensemble, il a conçu par la suite un programme mêlant jazz et folklore qu'il a interprété au festival de jazz de Willisau.

Ouvert à d'autres cultures

Il satisfait aujourd'hui sa curiosité musicale au sein de différentes formations. Sa musique peut être entraînante et nostalgique, jazzy et mélancolique. Elle dispense un groove joyeux ou fait vibrer l'âme à travers de limpides airs alpins. On perçoit aussi des mélodies provenant des Balkans ou des rythmes et modulations arabes. Il se produit ainsi actuellement aux côtés de musiciens du Caire pour réaliser un projet suisse et égyptien de l'accordéoniste Patricia Draeger. «J'ai toujours été ouvert à d'autres cultures musicales. Je suis fasciné par les différents types de cadence, de rythme et d'harmonie. Cela provoque régulièrement de passionnantes rencontres. De tels projets sont pour moi un cadeau du ciel.»

Malgré toute cette diversité, la musique d'Albin Brun diffuse toujours un son particulier venant du cœur. C'est surtout perceptible à travers ses enregistrements avec le trio NAH et avec l'accordéoniste Patricia Draeger.

Le sentiment mêle le mal du pays et l'envie d'ailleurs, quand tout semble sur les bons rails et que, pourtant, un désir se fait entendre. Un lieu imaginaire où le familier et l'inconnu se côtoient. D'où la coloration personnelle de sa musique.

Nature et oiseaux

Hormis d'être musicien, Albin Brun est surtout un grand amoureux de la nature qui a entrepris de nombreux tours en haute montagne, escaladé des centaines de sommets et exploré les Alpes au cours d'excursions à ski. Mais il aime aussi rester assis en bord de mer, regarder vers le loin, ressentir l'étendue infinie, écouter le bruit des vagues. Il nage régulièrement dans le lac des Quatre-Cantons, même en hiver. Le fait d'être toujours muni de jumelles en extérieur vient de sa passion pour l'ornithologie. Brun ricane. «Dès que je me trouve à un nouvel endroit, il me faut savoir quels oiseaux s'y trouvent pour pouvoir les identifier. Je n'ai aucun répit.»

Au cours des dernières années, il y a eu des moments où ses deux passions, la musique et la nature, se sont entrecroisées. C'est le revers de son succès qui lui a valu en 2017 le Prix Suisse de la Musique tant convoité. «J'aime tellement être dehors. Mais comme je joue entre-temps si souvent et que je suis occupé à fond par des projets musicaux, j'ai de moins en moins de temps pour cela.» Les expériences vécues dans la nature restent néanmoins la principale source

Les sons du cœur d'Albin Bru : rencontre entre le familier et l'inconnu.



d'inspiration nourrissant sa musique. «J'entends des bruits, je vois des paysages, je sens le vent, je vis la neige. Cela génère des atmosphères spéciales ou provoque des moments contemplatifs qui coulent irrémédiablement dans mes compositions.»

Ambiances touchantes

Au fond de lui-même un pur autodidacte inventif, Albin Brun a toujours appris l'essentiel de la musique par ses propres moyens. «Je dois essayer moi-même le fonctionnement d'une chose jusqu'à ce que le résultat me convient.» Lorsqu'il a acheté il y a quelques années un petit accordéon suisse, il ne voulait pas tomber dans les clichés habituels. Il a donc répété et joué comme un obsédé jusqu'à ce qu'il trouve

cette tonalité propre à lui. Albin Brun est loin d'être un virtuose du piano à bretelles. Il crée bien plus des ambiances dont la sobre ligne mélodique et la sensualité touchent profondément les auditeurs. Lorsqu'Albin Brun se penche sur scène les yeux fermés par-dessus son accordéon, il semble puiser la musique au plus profond de son âme. «Je ne peux pas faire autrement. Je dois pouvoir m'immerger jusqu'à devenir moi-même partie intégrante de la musique. Tout devient alors possible.» ■

Renseignements et vidéos: www.albinbrun.ch

**Pirmin Bossart est journaliste indépendant, rédacteur et auteur. La commission du concours du canton et de la ville de Lucerne lui a décerné en 2013 le prix de l'invité.*

Maintenant disponible: Natura Trail Parc Ela
Idéal pour les vacances d'été.

Naturfreunde Amis de la Nature
Schweiz | Suisse

Grisons: randonnée au Parc naturel de l'Albula
Le guide de randonnée FSAN montre le chemin



WALENSEE: JOURNÉE TRANQUILLE SUR LA RIVIERA DE SUISSE ORIENTALE

Sur le bord ensoleillé

On y voit mûrir des figes, des citrons et des raisins, mais découvre aussi l'une des cascades les plus élevées de Suisse. C'est plutôt agréable de s'attarder dans ce village sans voitures et d'y attendre le bateau pour continuer le voyage. Marcher le long du Walensee – suggestion de randonnée pour une journée tranquille.

Suggestion de randonnée et photos: GUIDO RUTZ*

Magnifique lac encadré de hauts sommets, le Walensee s'étend tout en longueur entre la vallée de Seez et la plaine de la Linth et, en ce jour d'été, il a l'air particulièrement joli et tranquille. Les parois rocheuses presque verticales des Churfirten (qui s'élèvent à plus de 2000 mètres d'altitude) font barrage à la bise fraîche venant du nord tandis que le soleil réchauffe les pentes abruptes. Le Walensee est ainsi protégé et sa rive nord profite d'un climat quasi méditerranéen. Les cimes enneigées, le bleu du lac (d'une profondeur maximale de 145 mètres), les températures clémentes, les palmiers, figuiers et arbres de kiwis transmettent un sentiment bienfaisant de vacances.

Weesen (1500 habitants), ravissant bourg sur la rive ouest du Walensee, est le point de départ de notre randonnée au bord du lac. Accordons-nous avant le départ une petite balade à travers la localité pour découvrir le monastère dominicain «Maria Zuflucht» fondé en 1260 et

dont les murs ont plus de 300 ans ou encore la chapelle Heiligkreuz sur le Spittel. Hormis la vue magnifique sur les montagnes, la petite ville et le lac, on y trouve par ailleurs une curiosité tout à fait à part: le «trou du mal de tête» dans la chapelle Heiligkreuz (appelée aussi Büelkirche). Il s'agit d'une brèche hémisphérique dans le mur extérieur de la chapelle. Pour beaucoup, le «Kopfwehloch» est un lieu hautement énergétique. Quoi qu'il en soit, nous rejoignons par des ruelles étroites le bord du lac dont la promenade nous invite à une première pause au soleil.

Si on savait plonger. . .

A propos de pauses: notre itinéraire nous fera découvrir de nombreuses aires accueillantes situées directement au bord de l'eau qui invitent non seulement à y pique-niquer mais aussi à des baignades. La température de l'eau ne dépassant guère les 20° même en plein été, le ►

Partenaires idéaux pour les randonneurs: bateaux de passagers de la flotte du Walensee.



bain sera assurément rafraîchissant. La relative fraîcheur de l'eau limite par ailleurs la formation d'algues, ce qui offre une bonne vision aux plongeurs descendant le long des rochers sous-marins escarpés avant d'en ramener certains objets à la surface. On a ainsi réussi remonter de 130 mètres de profondeur la carcasse de l'embarcation «Ledischiff» qui avait sombré en 2006 avec sa cargaison de 300 tonnes de gravier. Nous pouvons même lire dans les annales les récits d'accidents locaux où des vies humaines étaient en jeu et non du gravier: en décembre 1850, pendant une nuit de tempête, le bateau à vapeur à aubes «Delphin» a coulé au large de Weesen avec à son bord 13 personnes. Le bateau avait pu être récupéré l'année suivante. Et en 1570, il y a même eu un naufrage pendant une tempête causant la mort de 46 passagers.

Les cascades du Walensee offrent un impressionnant spectacle de la nature. Nous rencontrons une première chute le long du sentier pédestre près de Muslen: ses embruns assurent un rafraîchissement bienvenu en cas de températures estivales. Les cascades de Seerenbach, près de Betlis, sont particulièrement spectaculaires: l'eau descend sur trois paliers d'une hauteur de près de 600 mètres. Avec une hauteur de 305 mètres, la cascade médiane est même la troisième plus haute cascade de Suisse. La source Rinquelle sort juste à côté directement de la paroi rocheuse. Un système extrêmement ramifié de grottes est en train de s'assécher. Selon le débit, jusqu'à 30'000 litres d'eau par minute peuvent jaillir du rocher. Le système de grottes a été exploré sur près de deux kilomètres de longueur par des plongeurs.

DÉCÉLÉRATION AU BORD DU WALENSEE



Se balader tranquillement sur le bord du lac et s'accorder pour finir une petite virée en bateau.

Accès: de la gare Zurich CFF avec le S5 jusqu'à Ziegelbrücke; S4 depuis St-Gall jusqu'à Ziegelbrücke; puis en car postal jusqu'à Weesen See.

Itinéraire: Weesen SG, Betlis, Quinten; 10,3 km; jusqu'à Betlis majoritairement plat, puis environ 400 mètres de montée et descente.

Durée: 3 bonnes heures.

Restauration: restaurants à Weesen, Fli, Betlis et Quinten.

Prolongement/retour: de Quinten en bateau jusqu'à Murg, Walenstadt ou retour à Weesen (toutes des gares CFF).

Navigation: la flotte de la compagnie de navigation du Walensee compte six bateaux à passagers (dont le «MS Quinten») et deux bateaux de fret.

Continuer la randonnée: celles et ceux qui le souhaitent peuvent poursuivre leur route de Quinten jusqu'à Walenstadt (3 bonnes heures, 500 m de dénivellation).

Maison AN: loin au-dessus du Walensee (1361 m) trône la maison des Amis de la Nature Tschervald, appartenant à la section Dübendorf/Zürich 11 qui invite à s'y attarder (tél. 044 945 25 45). Depuis Weesen en car postal jusqu'à Amden-Soldanella, puis 30 minutes à pied. Après un bain dans le Hotpot offrant une vue de rêve et une nuit tranquille, les randonneurs peuvent partir le lendemain matin vers le Toggenburg en passant par Vorderhöhi.

Infos touristiques: www.walenseeschiff.ch, tél. 081 720 34 34.

Quinn – village sans voitures

Betlis, avec son château en ruine Stralegg et son mirador romain du Ier siècle avant Jésus-Christ, offre de nombreuses possibilités pour s'y prélasser, que ce soit près du rivage, à l'ombre au bord de la forêt, dans l'un des deux bistros ou encore à côté de la chapelle à l'emplacement pittoresque. Puis le chemin monte doucement jusqu'à environ 720 mètres au-dessus du niveau de la mer, le plus souvent à travers la forêt. Tout aussi agréable, la descente vers le lac nous conduit à Quinten, une localité uniquement accessible à pied ou en bateau. Une petite idylle sans voitures, directement au bord du lac, dotée d'une végétation méridionale avec des figues, des châtaignes et des kiwis. Autre particularité de Quinten, les restaurants proposent même un vin produit avec des raisins locaux. On peut vraiment dire qu'attendre un bateau à un tel endroit est tout sauf une torture. ■ AN.



Randonnée estivale le long du Walensee: coins discrets à profusion.

**Guido Rutz est guide de randonnée et membre de la section AN Gossau.*

Vivre activement - vivre la nature

- Prix réduits dans le millier de maisons AN disséminées en Europe!
- Offres exclusives de la botanique jusqu'au cours d'escalade!
- Engagement direct pour l'environnement et un tourisme doux!

Naturfreunde Schweiz
Amis de la Nature Suisse
Amici della Natura Svizzera
Amis da la Natira Svizra

VISITE DE LA MAISON AN METTMEN

Varappe et maison AN: une combinaison parfaite!

Sur la Mettmenalp, dans le canton de Glaris, les Amis de la Nature ont à leur disposition un duo idéal: un jardin de varappe et juste à côté une maison particulièrement accueillante des Amis de la Nature. Evidemment, les randonneurs rentrent eux aussi dans leurs frais.

Texte: HERBERT GRUBER ; Photos: RAPHAEL ZELLER

D'abord un mot à propos de la maison: même si elle n'est pas loin de la station de montagne du téléphérique de Mettmen (1608 m), elle est plutôt à l'écart et isolée. Elle dispose de 55 places pour dormir, certaines dans des chambres pour trois personnes (qui peuvent cependant aussi en accueillir deux), et d'un séjour rustique. D'ailleurs, plus généralement, il faut bien avouer que pas mal de choses ici semblent archaïques, faites de bois – mais cela ne nuit aucunement au rayonnement de la maison, bien au contraire! Ceux qui préfèrent manger, boire ou papoter à l'extérieur trouveront devant la maison quelques tables avec des

chaises et des bancs confortables. Sans compter la magnifique vue sur les plus beaux sommets glaronais, le Glärnisch avec le jardin de Sainte Véronique, cette destination de tours en haute montagne qu'est le Vrenelisgärtli (2904 m).

Ce qui attire par ailleurs le regard quand on est assis dehors – qui constitue une autre particularité de cette maison AN – ce sont les «Brittli» de la façade. En dialecte glaronais, Brittli signifie volets. Et sur la maison Mettmen, ces volets sont d'authentiques panneaux artistiques. Une main aujourd'hui inconnue a autrefois peint ces motifs animaux et floraux, il y a si longtemps

Adresse sympathique au cœur d'une réserve de chasse vieille de plusieurs centaines d'années: maison AN Mettmen sur la Mettmenalp GL.





qu'on voit nettement les ravages du temps. Mais les Glaronais ont eu de la chance et à partir des années 1970, «s'Briggli Vreny» a pris soin de ces Brittli et leur a rendu la splendeur d'antan. Autrement dit, pour les non initiés, s'Briggli Vreny est le surnom de Verena Uhler qui connaît la maison Mettmén depuis sa jeunesse. Quand elle était de passage ces dernières années, elle emportait un tel Brittli pour le restaurer soigneusement chez elle avec beaucoup d'amour et de soin – à notre plus grand plaisir.

Varappe des degrés 2 à 7

La Mettmenalp, comme l'a un jour formulé une alpiniste mordue, est le pays des graviers pouvant être escaladés. Elle n'entend pas par cela une chose minuscule mais pense à ces immenses blocs de pierre qui attirent le regard sur l'alpe. Il y en a une dizaine, l'un plus gros que l'autre et, les dimanches ensoleillés, les extraterrestres découvrant la scène de loin, croiront peut-être reconnaître des fourmis les escalader à la verticale. Mais, en regardant de plus près, on distingue bel et bien des hommes, des femmes et des enfants pratiquant la varappe. Pour eux, ce jardin de varappe est un jardin d'Eden et nombreux sont ceux qui le considèrent comme l'un des plus beaux de toute la Suisse orientale.

Les connaisseurs évoquent par ailleurs environ 150 itinéraires de randonnée différents, de très facile à difficile, c'est-à-dire du niveau 2 au degré

7b. Ils s'extasient à propos de l'exposition des itinéraires et ceux qui le souhaitent peuvent exclusivement grimper en plein soleil. Une famille rentrée à la maison AN Mettmén après une partie d'escalade a raconté comment elle s'était soudain retrouvée en haut des blocs rocheux nez à nez avec un bouquetin. Cela n'a pourtant pas étonné outre mesure Lisa Hösli et Ruedi Luchsinger, les gérants de la maison Mettmén. Ils rappellent que cette région de Freiberg Kärpf est depuis très longtemps déjà une réserve de chasse. C'est même l'une des zones protégées les plus anciennes d'Europe et, avec plus de 100 kilomètres carrés de surface, la plus grande de Suisse. ►

Varappe à Mettmén: ce qu'il faut pour tous les goûts et tout près de la maison AN.

METTMEN – ASSURER L'AVENIR DE LA MAISON DES AMIS DE LA NATURE

La maison AN Mettmén existe depuis plus de 90 ans sur la Mettmenalp glaronaise. Et cela fait huit ans que la maison gérée par Lisa Hösli et Ruedi Luchsinger, tous deux originaires de la région, est ouverte entre début mai et fin octobre et rencontre un vif succès. Elle a été entretenue par la section avec autant de professionnalisme que d'engagement. Cet effort considérable ne pourra plus être assuré à moyen terme par la section. C'est pourquoi on est actuellement à la recherche d'une solution. Autant que possible, la maison devrait continuer à être gérée par des Amis de la Nature (voir annonce page 2). Pour tous ceux qui ne cherchent pas sur un alpage le confort d'un hôtel cinq étoiles mais un cadre aussi accueillant qu'authentique, la maison AN Mettmén (avec à côté un jardin d'escalade) est l'adresse parfaite. La saison 2018 dure encore jusqu'au 21 octobre.

En plus des chambres à plusieurs lits il y a également des chambres triples.

Manger et dormir chez les Amis de la Nature

Cela fait huit ans que la maison AN Mettmén est gérée par Lisa Hösli et Peter Luchsinger. Ils proposent gîte et couvert à bon prix et tout au long de la journée, hormis du café et du gâteau, les hôtes se voient proposer des en-cas, comme des potages ou des saucisses. Quant à ceux qui ont des questions sur les environs de la maison (sur la varappe, la randonnée ou même le ski), ils sont bien conseillés par le couple de gérants: tous deux sont Glaronais et originaires de la vallée, le père et le grand-père de Ruedi Luchsinger ont même exploité jadis l'alpage qui se trouve juste à côté de la maison. Ils aiment l'escalade et plus généralement la montagne. Signalons enfin que Lisa a longtemps travaillé en hiver comme monitrice de ski.

Appartenant à la section Glaris, la maison Mettmén est très appréciée, à juste titre d'ailleurs. Les groupes désirant y passer le week-end doivent réserver à l'avance. Il y a davantage de places libres pendant la semaine, quand il y a aussi moins d'agitation autour des rochers d'escalade.

A propos de randonnée: l'un des tours recommandables conduit de la maison AN (1560 m) via Wildmadfurggeli (2292 m) jusqu'à Elm. Nul besoin cependant de s'y rendre pour boire un Elmer Citro. Cette boisson nous rappelant notre enfance est également proposée à la maison AN Mettmén. ■



MAISON AN METTMEN

La maison Mettmén appartenant aux Amis de la Nature se trouve dans les montagnes glaronaises, en plein milieu de la réserve de chasse Freiberg Kärfp instaurée en 1548.

Accès: en train jusqu'à Schwanden (gare CFF, 527 m), en car postal jusqu'à Kies (1029 m), en téléphérique sur la Mettmenalp (1608 m) et dix minutes à pied jusqu'à la maison. Parking à la station du bas à Kies.

Sentier muletier: ceux qui montent depuis Kies jusqu'à la maison AN marchent en zigzag sur un sentier muletier historique impressionnant.

Jardin de varappe: à proximité de la maison, environ 150 itinéraires de tous les degrés de difficulté.

Randonnée/cyclisme: réseau très ramifié, www.mettmen-alp.ch, carte d'itinéraires «Panorama Glarus Süd» gratuitement disponible à l'office du tourisme, tél. 055 653 65 65.

Amis de la Nature: les membres FSAN profitent évidemment de réductions sur l'hébergement à la maison AN Mettmén.

Réservation et infos: Lisa Hösli, Ruedi Luchsinger, www.mettmen.ch, tél. 055 644 14 12.

Dizolve

Umweltschonend waschen

Ein winziger Streifen Waschmittel genügt. Einfach in die Wäsche legen. Fertig.

Dizolve packt ultra-konzentrierte Waschkraft in gerade mal 3 Gramm pro Waschgang. Das Anschleppen von schweren Waschmittelbehältern und die umständliche Abfallentsorgung entfallen. **Weniger ist mehr** – Ihnen und der Umwelt zuliebe. Dizolve verzichtet auf Farbstoffe, Bleichmittel und organische Lösungsmittel. Auch parfümfrei (z.B. für Allergiker) erhältlich.

Dizolve-Beutel mit oder ohne Frischduft für 32 Waschgänge werden **versandkostenfrei per Briefpost** geliefert.

**Leserangebot
20% Rabatt***

* Angebot gültig bis:
30.09.2018

1 Packung à CHF 12.80 statt 16.– oder **Gratismuster** anfordern unter: www.dizolve.ch
Bei Ihrer Online-Bestellung eingeben: **Gutscheincode Naturfreunde618**

Vertrieb Schweiz: PB retail GmbH ■ Büelstrasse 17 ■ 9052 Niederteufen ■ Telefon 071 333 43 67



Plutôt groupés qu'en solitaire: que ce soit en chaussures de randonnée ou avec des akis d'excursion, au printemps ou en été - les Amis de la Nature inventent à des activités

de loisirs bienfaitantes. Voici quelques exemples. Vous trouverez d'autres invitations des sections AN sur le site www.amisdelanature.ch

RANDONNÉE / ESCALADE



Trekking Trift-Rhonegletscher BE/VS

5.-8. Juli 2018 – Gletschertrekking im Triftgebiet/Rhonegletscher. Für Erfahrene.

Organisation: Sektion Rheintal.

Info und Anmeldung: Xaver Hutter, Tel. 071 750 01 45.

Höhenwanderung Val d'Anniviers VS

7.-9. Juli 2018 – ab Chandolin, respektive Tsapé (2470 m) zur Cabanne Bella Tola, und via Hotel Weisshorn nach Zinal.

Organisation: Sektion Basel-Riehen.

Info und Anmeldung: Adrian Wood, adrian.wood@intergga.ch, Tel. 061 401 20 67.

Im Banne des Mont Blanc VS

21.-23. Juli 2018 – Wandern um St-Maurice und um den Col de la Forclaz, einem Etappenort der Tour du Mont Blanc; mit Hotelübernachtung.

Organisation: Sektion Winterthur.

Info und Anmeldung: Anita Giger Frank, frank.giger@bluewin.ch, Tel. 052 345 06 61.

Bergwanderung zum Lago d'Efra TI

15. Juli 2018 – Bergwanderung (T2) ab Frasco im Valle Verzasca zum Lago d'Efra; mit 950 Höhenmetern.

Organisation: Sezione di Lugano.

Info und Anmeldung: Marilena Egg, Tel. 091 994 47 20.

J+S Tourenlager auf Steingletscher BE

21.-27. Juli 2018 – Bergsteigen; für Kinder und Jugendliche, mit oder ohne Klettererfahrung.

Organisation: Naturfreunde-Kantonalverband Aarau.

Info und Anmeldung: Christian Braun, kurschef@naturfreunde-aargau.ch, Tel. 079 627 69 24.

Klettern, Abseilen, Gletscher am Sustenpass BE

6.-10.8.2018 – die Familien- und Kinderwoche im Gebiet Steingletscher/Sustenpass. Kletterwoche für Gross und Klein.

Organisation: Naturfreunde-Kantonalverband Zürich.

Info und Anmeldung: Anita Rossel, info@nfzh.ch, Tel. 079 503 50 80.

Zwischen Wildstrubel und Wildhorn BE

10.-13.8.2018 – anspruchsvolles Bergwandern im Grenzgebiet von Berner Oberland und Wallis.

Organisation: Sektion Basel-Riehen.

Info und Anmeldung: Béa Di Concilio, bea.dico@bluewin.ch, 044 492 77 89.

Rundwanderung auf dem Simplon VS

11.8.2018 – ab Simplon-Pass über den Bistinepass zum Stralfelsee und via Üsseri Nanzlicke retour zum Simplon, T2, mit ca. 750 Hm Auf- und Abstieg.

Organisation: Sektion Bern.

Info und Anmeldung: Marcelle Pellaton, mar.pellaton@bluewin.ch; Tel. 031 932 49 39.

Im Saastal VS: Wandern und Alpintouren

18.-25. August 2018 – Wandern und Alpintouren Wallis.

Organisation: Sektion Rheintal.

Info und Anmeldung: Xaver Hutter, Tel. 071 750 01 45.

Bergwandern: Lötschenpass VS

25./26. August – Alpinwanderung T3/T4 über den Lötschenpass.

Organisation: Sektion Langendorf.

Info und Anmeldung: Peter Jacober, Tel. 032 530 70 20 oder 079 398 99 30.

Über die Gisliflue zum NF-Haus AG

16.9.2018 – via Biberstein zum Naturfreundehaus Gisliflue und retour via Hombergegg nach Küttigen

Organisation: Sektion Oftringen.

Info und Anmeldung: Hanspeter Müller, mueller.hp@gmx.ch, Tel. 062 558 76 23.

NATURE / CULTURE



40 ans du Chalet Prise-Milord NE

8. 9. 2018 – 40 ans du chalet La Prise-Milord (St-Sulpice); Portes ouvertes pour tous ! Tag der offenen Tür; von/dès 11 – 16 h.

Organisation: Section La Côte-Peseux.

Renseignements: Laurent Béguin, Tél 079 752 12 80

Wein-Wanderungen im Wallis

19.9.-22.9.2018 – Wanderungen durch die Rebenlandschaft um Visp und Sierre VS; mit zwei Wein-Degustationen, inkl. Transport/Hotelunterkunft.

Organisation: NFS-Partnerhotel Stutz, Grächen.

Info und Anmeldung: Hans Oggier, hotel.stutz@bluewin.ch, Tel. 027 956 36 57.

Kulinarische Wallis-Wanderung

17.-20.10.2018 – zwei Wanderungen in den Regionen Mund und Sierre mit Safran-Risotto und Bisolée, inkl. Transport/Hotelunterkunft.

Organisation: NFS-Partnerhotel Stutz, Grächen.

Info und Anmeldung: Hans Oggier, hotel.stutz@bluewin.ch, Tel. 027 956 36 57.

Accédez directement à nos activités par Code QR!



Consultez toutes les activités sur www.amisdelanature.ch!

LA PHARMACIE DE LA NATURE

Poison, aliment ou médicament?

Ceux qui marchent en cette période de l'année sur les pâturages jurassiens et les prairies de montagne, les verront actuellement en fleurs: la gentiane jaune et le vératre commun. A première vue, ils se ressemblent. Mais attention: l'une est amère, l'autre toxique. Ses vertus comme médicament ou comme aliment sont connues par l'homme depuis des siècles. Aujourd'hui la production de gentiane sauvage n'est presque plus en mesure de satisfaire la demande.

Texte et Photos: URSULA HEINIGER*

Parmi le nombre quasi infini d'espèces végétales, peu ont été choisies et cultivées au cours des millénaires par l'homme pour nous approvisionner en hydrates de carbone (céréales, betterave, fruits), en protéines (haricots et petits pois), en huiles (olives, colza) et en vitamines (légumes, fruits), mais aussi en fibres (lin, coton). Hormis les éléments nutritionnels de base qui sont également importants pour le métabolisme végétal, les différentes plantes

produisent une énorme quantité de composés chimiques. Il peut s'agir de colorants, d'essences aromatiques, de substances amères, de poisons et ainsi de suite. Nombre de ces substances sont d'une importance vitale pour les plantes: elles attirent les insectes ou protègent des prédateurs. Certaines ne sont que des produits secondaires du métabolisme que les plantes n'arrivent pas à éliminer.

L'homme a très tôt su déceler les vertus thérapeutiques des substances végétales secondaires de nombreuses plantes, mais aussi leur aptitude à être consommées, comme le tabac, tandis que d'autres produisent de puissants poisons. La naturopathie se sert dans la pharmacie de la nature. Celle-ci fournit cependant aussi la base de nombreux médicaments courants en médecine classique. Deux espèces végétales très répandues en Suisse révèlent le large éventail de la pharmacie végétale: la gentiane jaune et le vératre commun.

Évité par les vaches

Toutes deux sont des plantes robustes qui attirent le regard sur les pâturages jurassiens et les Alpes calcaires. Souvent, elles poussent tout près l'une de l'autre et, à première vue, elles se ressemblent à s'y méprendre. Atteignant une

Protégée, amère et d'un jaune étincelant en été: la gentiane jaune.



hauteur de plus d'un mètre, elles ont chacune de grandes et larges feuilles. Les unes fleurissent avec de nombreux bourgeons jaunes en plusieurs étages, les autres ont des fleurs verdâtres – plutôt discrètes, mais d'autant plus jolies. L'herbe autour des grandes plantes a été rongée. Mais les vaches évitent soigneusement la gentiane jaune et le vétrate commun: la première, parce que trop amère, le second parce que trop toxique.

Les deux espèces végétales sont pluriannuelles et ne fleurissent pour la première fois qu'après plusieurs années. La gentiane jaune fleurit de juin à août, le vétrate commun en juillet. Les feuilles permettent cependant également de distinguer les plantes non encore en fleurs. Celles de la gentiane jaune sont opposées, c'est-à-dire que deux feuilles sont face à face, légèrement bleuies, ovales avec 5-7 faisceaux puissants fortement courbés qui sont reliés entre eux par de fines nervures réticulaires. Les bourgeons sont regroupés par 5 et ont un calice vert.

Les feuilles du vétrate commun sont alternes, chaque feuille poussant individuellement. Elles sont vertes, acuminées en bas, oblongues et pointues en haut. Les nervures en parallèle ne sont pas reliées entre elles. La fleur est composée de 5 pétales et n'a pas de calice.

La gentiane jaune – de la substance tonique au schnaps

Toutes les parties de la gentiane jaune sont extrêmement amères. On n'en utilise toutefois que les racines très riches en substances amères. Ainsi, un extrait de racines de gentiane reste toujours amer même après l'avoir dilué 20'000 fois. Ce sont ces substances qui rendent les racines de gentiane aptes à être utilisées pour des médicaments, des boissons toniques et des liqueurs. Les substances amères sont aussi appétissantes que digestes. La haute teneur en sucre permet par ailleurs de laisser fermenter les racines pour en faire de l'eau-de-vie de gentiane. (A noter: même si l'étiquette sur la bouteille reproduit un lisianthus bleu – c'est bien de la gentiane jaune qu'elle contient!)

Dans beaucoup de cantons suisses, la gentiane jaune est une espèce entièrement ou partiellement protégée. Dans certains cantons, mais aussi dans quelques régions de France, du Tyrol du Sud et d'Autriche, on délivre toujours des permissions spéciales pour extraire des racines de gentiane sauvages. La gentiane jaune est aujourd'hui cultivée par des exploitations agricoles pour la fabrication de médicaments et de boissons. Les plantes doivent pousser 5-10 ans avant que les racines soient suffisamment épaisses pour être récoltées. ▶

	Gentiane jaune <i>Gentiana lutea</i> 	Vétrate commun <i>Veratrum album ssp. lobelianum</i> 
Type de croissance	pluriannuel	pluriannuel
Répartition	Alpes, Jura de montagneux à subalpin	Alpes, Jura de montagneux à alpin
Habitat	alpages, prairies grasses, calcicole	prés, pâturages, mégaphorbiaie
Fleurs	jaunes, fendues presque jusqu'à la base	jaune-vert avec nervures plus foncées
Feuilles	opposées, bleuâtres, larges, 5-7 nervures courbées	alternes, étroites en haut

On extrait les substances amères pour des médicaments, des liqueurs et des boissons toniques tandis qu'il faut finement hacher les racines et les laisser fermenter avant de les distiller pour en faire de l'eau-de-vie de gentiane. La récolte est maigre. Pour fabriquer un litre de schnaps, il faut compter environ 15 kilos de racines. D'où le prix relativement élevé de la boisson.

Le vératre commun – du tabac à priser au poison mortel

Le vératre commun est très toxique pour le bétail et peut entraîner de graves malformations des veaux. C'est pourquoi on n'aime pas trop sa présence sur les pâturages. Comme il n'est pas mangé, il prolifère et repousse les bonnes plantes fourragères. D'où l'introduction au canton de Glaris, par exemple, d'une obligation de lutter contre les mauvaises herbes sur les pâturages alpins. Le vératre doit être régulièrement coupé et déterré. Seule une autorisation spéciale donne le droit de combattre une plante individuelle avec des herbicides. Mais pas pendant la période de floraison car cela mettrait en péril les abeilles et d'autres insectes.

Le vératre est également très toxique pour l'homme. 1-2 grammes de racines sont mortels. La récolte des racines de gentiane exige par conséquent un soin tout particulier car il ne faut à aucun prix confondre les deux plantes. L'absorption de racines de vératre provoque des nausées, des crampes, des difficultés respiratoires, de l'angoisse, des sensations d'étouffement et une paralysie de la circulation et de la respiration. Dans la médecine populaire, le vératre a été employé pour des problèmes de tension, contre les crampes et la diarrhée.

En raison de sa haute toxicité et de son dosage difficile, la plante n'est plus utilisée aujourd'hui que fortement diluée pour des médicaments homéopathiques. Tandis qu'on y avait jadis recours pour soigner des maladies psychiques, on l'utilise aujourd'hui entre autres pour remédier à des problèmes rénaux et circulatoires. La poudre séchée donne envie d'éternuer et on en ajoute en quantité minuscule au tabac à priser de Schneeberg. ■

**Ursula Heiniger est guide de randonnée et membre de la section AN NATURicum.*

Feuilles opposées, caractéristique de la gentiane jaune; celles du vératre sont alternes.



Photo: Ursula Bürri, herbarium

COURS FSAN SUR LA NATURE À MÜNSINGEN, 1 JUILLET 2018

Préparer soi-même les herbes médicinales

Récolter sans semer! Un cours sur la nature destiné à celles et ceux qui souhaitent en savoir plus sur la richesse des plantes sauvages indigènes ou qui sont tentés de mélanger eux-mêmes un sel de bain ou une teinture ou encore d'enrichir leur salade d'herbes cueillies de leurs propres mains.

Qu'il s'agisse de sauge, de romarin, de millepertuis ou de thym, d'oseille, de cresson, de plantain ou de tussilage – de nombreuses plantes poussant dans la nature peuvent être utilisées comme médicaments ou comme ingrédients culinaires. Mais quelle est l'herbe appropriée à certains maux? Et jusqu'à quel point suis-je en mesure de déterminer les plantes avec certitude? Sous quelle forme utilise-t-on une herbe? Et laquelle est également utile en cuisine? C'est à ce genre de question que tentera de répondre le cours FSAN du 1er juillet près de Münsingen.

Le cours est associé à une petite balade qui permettra aux participants de se familiariser

avec certaines espèces d'herbes poussant ici. Autrement dit, le cours FSAN sur la nature «Nos herbes médicinales» est également adapté aux personnes ayant peu ou pas de connaissances préalables. Le cours est dirigé par Brigitte Käser, enseignante ayant travaillé comme paysagiste et membre de la section AN Langenthal.

Rendez-vous est pris avec les participants à ce cours le dimanche 1er juillet à 9 h 30 à côté du centre psychiatrique PZM de Münsingen BE. Coûts: pour les membres FSAN CHF 35.- (y compris documentation). AN.

Inscription: sur la page www.amisdelanature.ch > activités > cours sur la nature ou sur ramon.casanovas@naturfreunde.ch, tél. 031 306 67 61.



Chercher, trouver et transformer soi-même: voilà entre autres à quoi sert le cours de nature du 1 juillet 2018.

COURS FSAN SUR LA NATURE DANS LA VALLÉE DE MUOTA, 16 SEPTEMBRE 2018

Avec le forestier dans la forêt vierge

La réserve forestière Bödmeren, au fond de la vallée de Muota SZ, est considérée comme l'une des forêts les plus authentiques des Alpes. Certaines zones n'ont plus ou moins jamais été influencées par l'homme. Le cours FSAN du 16 septembre sur la nature est dirigé par un ancien forestier.

Heinz Rüfli a travaillé pendant des dizaines d'années comme forestier dans les forêts de la commune de Lengnau et contribué à leur épanouissement. Il a appris à considérer la forêt sur une période bien plus longue que celle d'un mandat électoral. Il a aussi compris qu'il fallait voir la forêt sous un angle différent où chaque arbre, chaque plante, chaque animal

est en rapport avec d'autres. Les ornithologues sont surtout captivés par la population locale de pics. C'est en compagnie de Heinz Rüfli, qui a autrefois cultivé la forêt dans sa fonction de forestier, que nous pourrons sillonner le 16 septembre la forêt vierge de Bödmeren. La constellation forêt vierge/forestier/Ami de la Nature promet une excursion passionnante.

Nul besoin d'avoir des connaissances préalables. Seul l'intérêt compte. Coûts: pour les membres FSAN CHF 25.-. AN.

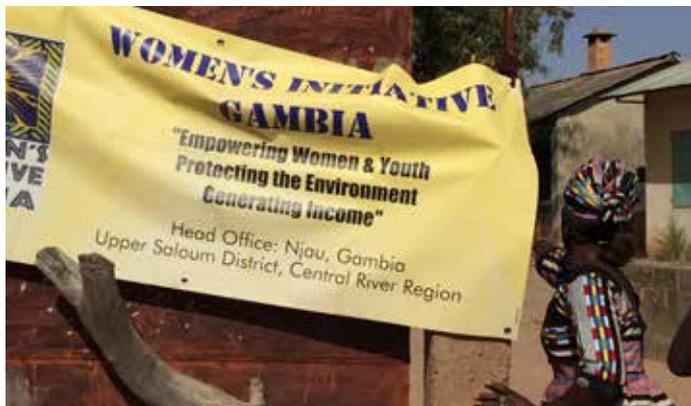
Inscription: jusqu'au 7 septembre sur la page www.amisdelanature.ch > activités > cours sur la nature ou sur ramon.casanovas@naturfreunde.ch, tél. 031 306 67 61.



Réserve de forêt vierge Bödmeren: un cours de la FSAN y sera consacré le 16 septembre.

SÉNÉGAL/GAMBIE: PAYSAGE DE L'ANNÉE 2018/19

Déjà 2000 arbres fruitiers plantés



Le projet «Paysage de l'année» que l'Internationale des Amis de la Nature (IAN) a décerné au Sénégal et à la Gambie (Afrique de l'Ouest) a pour but de contribuer au développement durable de cette région.

L'un des principaux accents des activités des Amis de la Nature concerne la plantation d'arbres dans certains villages sélectionnés qui a été initiée conjointement par des Amis de la Nature africains et européens en collaboration avec la population locale.

Après la cérémonie d'ouverture qui a rassemblé 800 participants venus de 11 pays (parmi eux une délégation suisse, voir «Ami de la Nature» 1/18), la motivation et l'attente dans cette région sont d'autant plus grandes. Il a surtout fallu rapidement passer du souhait à l'action. La bonne nouvelle: on a entre-temps déjà planté 2000 arbres fruitiers.

En amont de la campagne de plantation, l'équipe chargée du projet des Amis de la Nature du Sénégal avait visité les villages et informé la population locale sur le projet et le soin à porter aux arbres. Les habitants ont eux-mêmes prêté main forte pendant la plantation des arbres.

Les villageoises, qui s'occupent traditionnellement des jardins et potagers, se sont tout particulièrement investies dans le projet et se réjouissent à présent de pouvoir récolter les premiers fruits et éventuellement d'en vendre pour assurer ainsi un petit revenu familial.

En novembre 2018, c'est un groupe de touristes allemands qui visitera les villages. L'intérêt des Amis de la Nature européens est très apprécié par la population et la motive à bien s'occuper des arbres. AN.

A photograph showing two children, a boy and a girl, walking along a dirt path in a forest. The boy is wearing a blue jacket and the girl is wearing a green jacket. They are both holding sticks. The forest is dense with tall trees and green undergrowth.

DÉBUT AOÛT PARAÎT LE GUIDE DE RANDONNÉE MÜSTAIR

Sur le Natura Trail derrière le col de l'Ofen

Zernez est considéré par beaucoup comme porte du Parc national et par conséquent comme lieu d'accès à un pays de vacances alpin, une zone protégée. Mais derrière ce paradis naturel, un peu plus à l'est, de l'autre côté du col de l'Ofen, s'étend une vaste vallée, le Val Müstair, une région idyllique traversée par un nouveau Natura Trail. Les Amis de la Nature lui consacrent un nouveau guide de poche disponible à partir de début août.

Qu'un village de cette vallée s'appelle Tschierv nous signale un fait important: Tschierv est d'origine romanche, et le romanche est ici la langue nationale en vigueur. Et ce qu'est un Tschierv est surtout perceptible au Val Müstair en automne, quand on entend les cerfs des forêts environnantes se prêter à un concours de bramements. Autrement dit, Tschierv signifie cerf.

Cette vallée de montagne à l'extrême est de la Suisse recèle de nombreuses particularités. Attirer l'attention sur l'une ou l'autre parmi elles est l'une des intentions du Natura Trail, respectivement du guide de randonnée qui l'accompagne. Citons par exemple le monastère St-Johann à Müstair (inscrit entre-temps au Patrimoine mondial de l'UNESCO) qui est aujourd'hui de nouveau très fréquenté. D'ailleurs, faire une retraite dans un monastère est actuellement à la mode. Mais cela contraste nettement avec les nouvelles entrées au couvent, plus particulièrement sous les ordres des bénédictins.

Les fours à chaux font eux aussi partie des particularités de la vallée. Alors que presque chaque village possédait autrefois un tel four, on n'en trouve plus que de rares exemplaires aujourd'hui.

Un four de ce type, restauré et absolument fonctionnel, se trouve à Valchava. Le produit ainsi fabriqué trouve vite un nouvel emploi, par exemple pour la rénovation des façades du monastère St-Johann.

La liste des particularités de la vallée serait longue à dresser... Il faudrait parler du voutour barbu et de l'ours, du moulin de Santa-Maria datant du XVII^e siècle ou encore du tissage manuel dans le même village.

A ne pas oublier non plus l'auberge Chalavaina à Müstair, classé «hôtel extraordinaire» par Patrimoine Suisse. Mais la place manque ici pour mentionner et signaler. On en saura en revanche plus à travers le guide de poche pour le parc naturel du Val Müstair ou, pour reprendre l'appellation officielle, la Biosfera Engiadina Val Müstair. ▶



Parution début août: le guide de randonnée de poche du Natura Trail à travers le parc naturel Val Müstair GR.

Toujours bien adaptés aux enfants: les Natura Trails de la Fédération Suisse des Amis de la Nature.

La brochure des Amis de la Nature décrit en détail le Natura Trail conduisant à travers le parc naturel, entre le col de l'Ofen et Lü (distance: 9,1 km, 2h 45) et de Lü à Müstair via Valchava et Santa Maria (distance: 11,8 km, 3 h 15).

Comme toutes les randonnées sur les Natura Trails, cette randonnée est bien adaptée aux familles et aux seniors (difficulté maximale T2). ■ hg.

Commander des Natura Trails de préférence via www.amisdelanature.ch. Ils coûtent CHF 5.- (frais de port en plus); paiement facultatif pour les membres FSAN.



Maintenant actuel: Natura Trail Gantrisch

Pour une journée d'été peinarde!



Naturfreunde
Amis de la Nature
Schweiz | Suisse

Randonnée autour du Gurnigel et le long de la Gürbe
Le guide de randonnée FSAN

Impulsion

– LE MOT DU PRÉSIDENT FSAN



Chères Amies de la Nature, chers Amis de la Nature

Vision réconfortante

Non sans surprise, le sondage effectué auprès des sections démontre que les randonnées comptent toujours parmi les activités des Amis de la Nature les plus importantes et le plus souvent proposées. L'utilité multiple pour les particuliers et les groupes ainsi que les valeurs représentées par les randonnées prouvent que cela n'est pas le fruit du hasard.

Voici les mots clés: vivre la nature à travers tous les sens, cultiver l'esprit communautaire avec des personnes partageant les mêmes valeurs, renforcer la forme physique selon les besoins et potentiels individuels ou encore admirer les paysages, la faune et la flore pour mieux les comprendre.

Par ailleurs, les randonnées constituent une plus-value politique, sociale et économique extrêmement précieuse: en plus de notre bien-être physique et mental, elles renforcent de manière déterminante notre équilibre spirituel. Le terrible fait que les maladies mentales sont aujourd'hui la principale cause d'invalidité confirme à quel point cet effet est essentiel et d'actualité.

Les raisons de cette évolution inquiétante sont multiples: hormis certains développements sociétaux, du genre «toujours connecté et pourtant seul», le monde du travail joue évidemment un rôle essentiel. Ce qui rend malade, ce sont la disponibilité permanente, les conséquences néfastes du dérèglement et de l'assouplissement des heures de travail, mais aussi la peur résultant de rationalisations et de restructurations faisant qu'on peut perdre son emploi du jour

au lendemain ou que les employés ne sont plus en mesure de satisfaire les exigences de plus en plus sévères à un rythme de travail effréné.

Les balades dans la nature, seul ou avec d'autres, ne permettent pas de venir à bout des défis et des charges. Mais nous avons l'occasion de prendre du recul, de trouver calme et sérénité, de proposer de nouvelles visions, comme le fait par exemple Albert Hofmann dans son essai «Einsichten-Ausblicke»:

«En recrachant les noyaux de cerises que je mange, une idée traverse mon esprit: chacun de ces noyaux contient le plan de construction et les dispositions d'application pour un cerisier tout entier. Comparé à cela, le plan architectural de l'église Saint Pierre paraît passablement modeste.»

– Albert Hofmann

Urs Wüthrich-Pelloli

Président de la Fédération Suisse des Amis de la Nature

Concours AN

Le Piz Ela, le Piz Kesch et le Piz Üertsch font partie des sommets les plus élevés du Parc Ela. L'un atteint 3339 mètres d'altitude. Lequel des trois?

Piz Ela ?

Piz Kesch ?

Piz Üertsch ?

Kurhaus Bergün – une perle du Parc Ela

Ce numéro de l'«Ami de la Nature» consacre plusieurs articles au Parc Ela. Le concours AN quant à lui met en jeu des nuits gratuites dans ce parc naturel. Une nuitée est notamment à gagner dans le cadre chargé d'histoire du Kurhaus Bergün – une perle d'Art Nouveau insolite.

Chemin de fer et tourisme: cela était intrinsèquement lié et l'est toujours. Sans chemin de fer, ni Zermatt ni St-Moritz n'auraient connu à l'époque un tel essor. Les débuts d'un légendaire hôtel de la localité sont étroitement liés à l'histoire ferroviaire: le Kurhaus Bergün qui s'est vu décerner en 2012 le titre d'«Hôtel historique de l'année».

Il est vrai que tout le monde voulait jadis se rendre à St-Moritz et en Engadine. L'accès en chemin de fer passait précisément par Bergün. On a alors relevé le défi de construire à Bergün un hôtel tout confort (pour l'époque). En été 1906, trois ans après l'entrée en service de la ligne de l'Albula (aujourd'hui inscrite au Patrimoine mondial de

l'UNESCO), on y a inauguré l'hôtel doté de lumière électrique, d'ascenseurs, de salles de bain, de boudoirs et de grandes terrasses.

Même si l'établissement disposait de sérieux atouts, le succès ne fut pas au rendez-vous. La maison a progressivement sombré dans un profond sommeil avant même de s'être complètement épanouie. Ce qui donnait du fil à retordre aux propriétaires de l'époque nous comble aujourd'hui: l'argent ayant manqué pendant des décennies, la beauté d'origine de la maison a été en grande partie conservée. Il a «seulement» fallu la dépoussiérer et la restaurer.

Aujourd'hui, le Kurhaus jouit d'une reconnaissance

amplement méritée. La densité en décors Art Nouveau (de fenêtres originales aux lustres et plafonniers en passant par les revêtements muraux) est considérée comme unique en Suisse.

On trouve donc à Bergün une perle qui vaut indiscutablement la peine de sauter un train pour la visiter. Non loin du Kurhaus se trouve par ailleurs le Musée ferroviaire de l'Albula. hg.

Réponses à la question à renvoyer avec la mention «Concours AN» à :
Amis de la Nature Suisse,
Case postale, 3001 Berne
ou par mail à:
info@amisdelanature.ch

Délai d'inscription:
12 juillet 2018.

1. Prix

Forfait Art Nouveau Parc Ela au Kurhaus Bergün: 2 nuits pour 2 personnes y compris petit-déjeuner et le repas du premier soir d'une valeur de CHF 460.-.

2. Prix

Rulotta à la ferme bio La Sorts, Filisur: 2 nuits pour 2 personnes dans la confortable voiture de forain d'agrotourisme, directement à côté du champ de pommes de terre, d'une valeur de CHF 350.-.

3. Prix

2 carafes Ava digl Parc Ela provenant du développement durable d'une institution sociale chargée de l'intégration au travail, d'une valeur de CHF 50.-.

COURRIER DES LECTEURS: ÉCHO À L'«AMI DE LA NATURE» 1/18

Amis de la Nature en Afrique – tour cycliste en Espagne

Echos à l'«Ami de la Nature»: ravi du tour cycliste en Espagne et de l'engagement des Amis de la Nature en Afrique.



«Dans le dernier numéro de l'«Ami de la Nature», j'ai lu avec beaucoup d'intérêt le reportage bien ficelé du rédacteur Herbert Gruber intitulé «En passant – Séville-Barcelone: l'Espagne à coups de pédale». Peu importe qu'il s'agisse de trekking ou de vélo: de tels tours à étapes sont à chaque fois une formidable expérience. J'ai également beaucoup aimé l'article «Impressionnant mouvement AN en Afrique» du président FSAN Urs Wüthrich-Pelloli vu que les Amis de la Nature allemands poursuivent plusieurs projets en Afrique et plus spécialement au Sénégal, notamment de façon intense dans la localité de Kidira. Sur notre site Internet (www.naturfreunde-berghausen.de), on trouve dans la rubrique «Berichte und Fotos» de nombreux sujets sur des manifestations liées à la visite de Mamadou Diallo, secrétaire général des Amis de la Nature du Sénégal et ancien maire de Kidira. Au moins cinq voyages ont dans le passé été organisés au Sénégal et à Kidira. Après la proclamation de Sénégal/Gambie comme Paysage de l'année 2018/19 par les Amis de la Nature, d'autres voyages sont prévus vers cette région. Je trouve moi-même cet engagement pour l'Afrique très

positif. Après avoir d'abord été sceptique entre autres à cause de mes propres expériences, par exemple au Népal, les concepts d'entraide mis en œuvre et les retombées m'ont fait changer d'avis. Je suis enthousiaste. Notre engagement à Kidira n'est certes qu'une goutte d'eau, mais les gouttes continues parviennent à creuser la pierre. Il semblerait que les activités des Amis de la Nature au Sénégal s'imposent peu à peu et représentent pour beaucoup un exemple à suivre. Voilà qui est encourageant.»

– Edgar Meier, Naturfreunde Berghausen, DE

(n.d.l.r. voir aussi page 32)

COURRIER DES LECTEURS: ÉCHO À L'«AMI DE LA NATURE» 1/18

Adonis – pas seulement à Saxon

«Votre revue «Ami de la Nature» est à chaque fois passionnante. Dans le dernier numéro, il a été question d'un cours sur la nature intitulé «Sentier de l'adonis en Valais». On peut y lire que l'adonis du printemps ne pousse en Suisse qu'au Bas Valais, au-dessus de Charrat et Saxon. Ce n'est pas tout à fait vrai. En effet, on trouve l'espèce Adonis vernalis également près de Turtmann. Les randonneurs peuvent l'admirer au dessus du sentier de l'adonis depuis et vers Turtmann (itinéraire: Turtmann-Kastieren-Unterems-Tuminu-Heidnisch Biel-Chrizhubil-Turtmann, env. 2 h 30). Merci d'en prendre note et meilleures salutations.»

COURRIER DES LECTEURS: ÉCHO À L'«AMI DE LA NATURE» 1/18

Radeln in Spanien

«Dein Beitrag über eine Velotour von Sevilla nach Barcelona war ein Genuss zu lesen. Vielen Dank! Ja, mit dem Velo erlebten wir damals auch in Italien so tolle Überraschungen. Und das ist doch gerade der Reiz von solchen Velo-Reisen!»

– Marianne Müri, Zürich

– Gabriel Oggier, Turtmann

COURRIER DES LECTEURS: ÉCHO À L'«AMI DE LA NATURE» 1/18

Velofahren statt radeln

«Ich lese den «Naturfreund» seit Jahren mit grossem Interesse, und ich bin – ebenfalls seit Jahren – aktives NF-Mitglied. Was ich sehr bedaure, ist, dass sich in den Beiträgen des Hefts nach und nach Germanismen einschleichen, die nicht unserem Schweizer-Hochdeutsch entsprechen. So ist Herbert Gruber in Spanien «geradelt» (sogar im Titel!) und nicht velogefahren. Schade, dass er ein «Radler» ist und kein Velofahrer... Auch dass er aus dem Lokal «raus» und nicht «herausgehen» musste, finde ich schade. Tipp: es gibt sogar einen Duden «Schweizerhochdeutsch»! Wir sollen/müssen nicht nur der Natur und unserer Heimat Sorge tragen, sondern schulden das auch unserem Schweizerdeutsch bzw. dem Schweizerhochdeutschen, das von



Autoren wie Gotthelf, Franz Hohler, Kurt Marti, Gottfried Keller, Friedrich Glauser, Friedrich Dürrenmatt u.a. gepflegt wurde und wird. Nüt für unguet!»

– Evy Merino, Bonstetten

Du traitement linguistique et de la joie du cœur.

COURRIER DES LECTEURS: ÉCHO À L'«AMI DE LA NATURE» 1/18

Im Herzen ein Naturfreund und Bergvagabund

«Lieber Naturfreund, zwar kennen wir beide uns nicht persönlich, aber ich möchte dir und allen Naturfreunden, die dich bei deiner Arbeit unterstützen, danken. Den «Naturfreund» lese ich gerne, dabei denke ich – bald 80-jährig – oft an die Bergwanderungen, die ich in jüngeren Jahren mit meiner Familie unternommen habe. Ich bin mit 15 Jahren als Jugendmitglied in die Sektion

Staufberg aufgenommen worden, später war ich im Vorstand tätig. Wie viel Schönes konnten wir in der Natur erleben! Leider gibt es jene Sektion nicht mehr, aber im Herzen bin ich ein Naturfreund und Bergvagabund geblieben. In diesem Sinne bleib gesund und munter!»

– Rolf Bégue, Dintikon



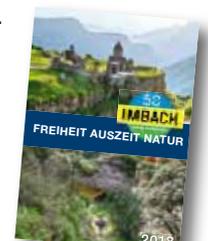
Ferne Wanderparadiese



IMBACH-Gäste wandern auch in fernen Ländern auf wenig begangenen eigens für uns rekognoszierten Routen zu spektakulären Aussichtspunkten.

- Königreich Bhutan 08.10. bis 19.10.18
- Trekking auf der Chinesischen Mauer 14.10. bis 24.10.18
- Wanderparadies La Réunion 03.11. bis 17.11.18
- Geheimtipp Guatemala 24.11. bis 09.12.18

Bestellen Sie jetzt den neuen IMBACH-Wanderreisen-Katalog auf www.imbach.ch oder direkt über Telefon 041 418 00 00



DÉCENTRÉ: DE LA CONTRAINTE DE PRENDRE

Perte d'équilibre...

Texte: MARKUS BRAUN



Markus Braun, «Die Kunst liegt im Gleichgewicht», travers huit exemples, le livre montre la similitude des systèmes de l'homme, de l'environnement et de l'économie. Les comparaisons permettent d'en déduire des ébauches de solutions pour assurer le développement durable.

En matière de santé et d'environnement, il n'y a pas que les liens de causalité qui comptent (par exemple le fait que la pollution de l'air nuit à nos poumons), mais aussi l'élaboration d'une pensée complémentaire telle qu'elle est pratiquée depuis longtemps déjà dans la médecine complémentaire. Autrement dit, notre vie est également basée sur la synergie entre deux correspondants, l'équilibre et le déséquilibre. Après avoir évoqué dans l'«Ami de la Nature» 4/2017 le principe de polarité en comparant les problèmes digestifs de l'homme et du sol, nous nous concentrons cette fois-ci sur le champ thématique de la respiration, de la pollution de l'air et de la forêt.

Inspirer et prendre, expirer et donner

La respiration et l'organe des poumons constituent un exemple instructif pour illustrer le principe de polarité: d'un côté inspirer et prendre et, de l'autre, expirer et donner forment la base d'une interaction rythmique entre deux pôles. Cela démontre que seuls les deux ensemble sont en mesure de trouver une harmonie. Inspirer et expirer sont par ailleurs des processus d'échange: en inspirant, nous absorbons de l'oxygène tandis que nous rejetons du gaz carbonique en expirant. Nous sommes donc inexorablement liés au fait de donner à l'environnement et à lui en prendre. Les plantes produisent de l'oxygène et nous en donnent, et elles nous prennent de l'oxygène, nous en débarrassent. La respiration nous relie à tout, et notamment aussi à nos semblables. Or il faut bien admettre que notre société surévalue le fait de prendre. Chacun veut toujours plus. Mais au fait, que restituons-nous? Donner est devenu dans notre société un pôle négligeable.

La forêt comme notre miroir

On définit parfois la forêt comme «les poumons de la Terre». Contrairement à ce que l'on croyait dans les années 1980, la forêt n'est pas en train de mourir. Mais certains arbres sont malades. Est-ce la faute des polluants (tels l'ozone ou la poussière fine), de la sécheresse, des parasites ou encore de la pluie acide qui s'attaque aux arbres? Les arbres malades présentent des signes de perte de vitalité. Des expérimentations ont démontré que de lourdes charges de substances nocives par l'ozone peuvent entraîner jusqu'à 10-15 % de perte de rendement pour les exploitations agricoles. Cela signifie-t-il que l'on produit et donne également moins d'oxygène?

La forêt en tant que poumon devient notre propre miroir – réfléchissant le fait de prendre et de donner. Mais quand il est surtout question de prendre, cela se rapporte à la terre tout entière: la forêt est pillée depuis des siècles et la déforestation se poursuit à large échelle. Les pays industrialisés s'accaparent de tout ce qu'ils souhaitent, et notamment de matières premières.

Voici ce que la forêt et la terre reçoivent en retour: du feu pour brûler et défricher, des déchets qu'il s'agit d'éliminer à bas prix, des polluants atmosphériques comme les azotes, l'ozone ou la poussière fine. Restituons-nous aussi du «bon»? Comme prendre a souvent des conséquences négatives, la forêt et les plantes cultivées tombent malades, perdent leur vitalité et sont de moins en moins capables de nous donner. ■

DE L'ART DE DONNER

...retour à l'équilibre

Texte: MARKUS BRAUN

Le problème réside dans la domination du prendre au dépit du donner. Si nous apprenions à de nouveau restituer davantage, cela profiterait à notre santé et à la santé de la terre. Si nous ne le faisons pas, ce sera finalement la raréfaction des ressources naturelles qui nous y contraindra.

La loi forestière comme exemple

Nous pourrions aussi prendre moins. La législation forestière en vigueur en Suisse constitue un exemple probant pour l'équilibre assuré depuis des décennies entre prendre et donner. Cette loi stipule qu'il faut toujours reboiser autant de surface qu'on en défriche. Le développement durable ne signifie pas pour autant qu'il ne faut plus jamais avoir recours à la déforestation. Une forêt est durablement exploitée quand le défrichement et la subtilisation sont permis, mais que le reboisement et le «don» sont de la même envergure. Voilà un équilibre vivant. Nous restituons en effet également quelque chose à notre environnement.

Partager avec les autres?

Comment peut-on pratiquer l'art de donner dans la vie courante? Là aussi, nous faisons en sorte de maintenir l'équilibre entre prendre et donner. En tant que consommateurs, nous endiguons l'envie de prendre et de vouloir toujours plus. Cela nous oblige à réfléchir à ce dont nous avons réellement besoin. Cela signifie suffisance et frugalité. Nous rendons davantage et partageons plus. L'idée de la «Sharing Economy» se focalise entre autres sur le covoiturage (Mobility Car Sharing), le partage

d'appartements (airbnb) ou de repas («Tischlein deck dich»). Nous utilisons ainsi moins de ressources et produisons moins de déchets avant d'«étouffer» par le fait d'avoir trop pris.

Et l'économie? Les entreprises pourraient gagner davantage en vendant des services et des droits d'utilisation au lieu de seulement miser sur la vente de produits matériels. Cela permettrait de réduire la consommation de ressources. En mettant à disposition des clients un outil à utiliser, ils pourraient par la suite le rendre. Quant au producteur, il réutiliserait les matières premières: c'est la définition même du multi-usage matériel et de l'économie de recyclage. Nous construisons ainsi une économie de la restitution, de la transmission et de l'utilisation multiple. En effet, sans équilibre entre prendre et donner, nous ne réussirons pas à vivre durablement – ni en ce qui concerne la santé et la respiration ni par rapport à l'environnement et l'économie. ■

Prendre et donner: que restituons-nous à la forêt, le poumon de la terre?



VITRINE

DIE KLEINE STADT MIT DEN GROSSEN ERINNERUNGEN

Rheinfelden: Perle am Rhein

Naturliebhaber und Erholungssuchende sind in der ältesten Zähringerstadt der Schweiz genau richtig: Neben der autofreien Altstadt laden zahlreiche Wanderwege und Grünflächen zu aktiver Erholung ein.

Keine 20 km östlich von Basel, am höchsten Punkt des schiffbaren Rheins, liegt Rheinfelden. Der Fluss gab der Stadt nicht nur den Namen, sondern prägte auch das Stadtbild und das Leben der Bewohner an der Landesgrenze.

Rheinufer-Rundweg

Zu Fuss lassen sich das Schweizerische und das Badische Rheinfelden auf dem Rheinuferweg erkunden. Der rund 100-minütige Rundweg gibt Einblick in 900 Jahre Siedlungsgeschichte und einen reichen Natur- und Kulturschatz. Dabei lohnt sich eine Pause im Stadtpark mit der Rheinterrasse, wo sich eine einmalige Sicht auf die Altstadtfassade eröffnet. Sonnenhungrige lassen die Seele baumeln, Wasserratten geniessen ein Bad im Rhein.

Die Altstadtgassen mit den charmanten Läden und Cafés laden ebenfalls zum Verweilen ein. Geschichtsinteressierte gehen auf eine der diversen Führungen und erfahren mehr über die bald 890-jährige Stadtgeschichte. Das Restaurant Rhyblick im Hotel Schiff am Rhein begrüsst Wanderer, Velofahrer und Naturliebhaber in ungezwungener Atmosphäre auf der Rheinterrasse. Regionale Gerichte und eine grosse Auswahl an Coupes und Glaces füllen die Batterien wieder auf.

Achtsamkeitsgarten im Hotel EDEN im Park

Wer es noch etwas ruhiger möchte, besucht den Achtsamkeitsgarten im Hotel EDEN im Park. Die Parkanlage und der angelegte Kneipp-Pfad in Form einer liegenden Acht, nehmen einen mit auf eine Reise zu sich selbst. Zusammen mit den erlesenen Heilkräutern und den Kneipp-Becken, erfährt der paradiesische Park eine inspirierende Erweiterung und bietet Besuchern Erholung und Entspannung.

Wer mehr über «Allerlei Kräuter» wissen möchte, nimmt an der Genuss-Reise (21. Juni / 9. August 2018) mit Kräuterspezialistin Silvia Senn teil. Die Entdeckungsreise spricht alle Sinne an und wird mit schmackhaften Kräuter-Häppchen abgerundet. Mit weiteren Köstlichkeiten überrascht das hoteleigene Restaurant Makaan und verwöhnt mit einer leichten, euro-asiatischen Küche – bei schönem Wetter natürlich draussen im Park.

Weitere Infos:

Tourismus Rheinfelden www.tourismus-rheinfelden.ch;

Hotel EDEN im Park: www.hoteleden.ch.



EGALEMENT EN 2018: PETIT-DÉJEUNER MONTAGNARD À LA SCHAUENBURG

1 août à la maison des Amis de la Nature



La maison AN Schauenburg (1172 m) se trouve sur la première chaîne du Jura soleurois. La Hasenmatt (1444 m), point culminant du canton de Soleure, est tout proche, le Weissenstein est un peu plus à l'est tandis que le Grenchenberg montre son dos dans la direction opposée. Puis la région devient francophone. Dans le Val de Tavannes, la Birse coule doucement vers les Gorges de Court avant de traverser Delémont et poursuivre sa route jusqu'à Birsfelden et Bâle pour finalement se jeter dans le Rhin.

Si le Rhin n'est pas visible depuis la maison Schauenburg, elle offre une vue d'autant plus impressionnante sur le Mittelland avec, au premier plan, les méandres de l'Aar et les hautes Alpes au loin. Ce que le regard permet de voir par de bonnes conditions ne laisse personne indifférent.

Une fois de plus: un petit-déjeuner

Mais venons-en aux faits: le jour de la fête nationale, le 1er août 2018, la maison Schauenburg appartenant à la section AN Biberist organise une fois de plus un petit-déjeuner montagnard appelé «Bärg z'Morge» avec tutti quanti, de la tresse et de la confiture maison jusqu'au muesli, les œufs et la charcuterie. Servi de 8 h 30 à 12 h 30, prix à discrétion CHF 19.-, la moitié pour les enfants de moins de 13 ans. A partir de 14 heures, les clients peuvent commander des saucisses et des roestis tandis que des grillades sont proposées le soir.

Le 1er août à la maison AN Schauenburg: une occasion idéale de visiter une maison AN, de soutenir une bonne cause et d'explorer la magnifique région de randonnée du Jura soleurois et bernois. AN.

Renseignements: schauenburg@nfh.ch.

4 questions à...



Les 4 questions s'adressent aujourd'hui à **Fredi König**, depuis près de 10 ans coprésident de la section AN Landquart GR.

Elle possède la maison AN Jägeri et fait en sorte que les atouts de cette maison profitent aussi aux propres membres de la section.

Votre programme annuel signale une fête du 1er août à la maison AN Jägeri. Qu'est-ce qui est prévu?

Pour éviter tout malentendu, je précise que la fête du 1er août dans la maison Jägeri dont tu parles fait partie depuis des années de nos activités destinées à nos propres membres. La fête se déroule toujours de façon entièrement spontanée. Selon nos humeurs et nos envies, mais aussi des conditions météo, nous nous retrouvons au cours de la journée sur la Jägeri pour une soirée barbecue. Par beau temps et s'il y a suffisamment de participants, nous allumons en soirée un grand feu sur le Piz Alun. Les membres de la section peuvent assister à cette fête en compagnie d'amis. Mais nous n'avons pas l'intention et ne sommes pas en mesure d'organiser une grande manifestation publique. Ne serait-ce que parce que nous ne pouvons pas vendre de boissons et de mets dans la maison.

Combien de personnes ont assisté ces dernières années aux fêtes?

C'est très varié, de 1 à 15 personnes, nous avons tout connu... Je le répète, la manifestation se déroule sans beaucoup de préparation ni de programme. Elle dépend des activités spontanées des participants.

Tu connais parfaitement la région: quelle est la plus belle randonnée pour rejoindre la maison AN Jägeri, quel en est l'itinéraire?

Comme le prospectus de notre maison située à environ 1300 mètres d'altitude l'indique, on peut y accéder depuis la gare CFF Landquart en 2 heures 30 d'ascension en partie plutôt raide. Un autre itinéraire mène de Bad Ragaz à pied ou en car postal via Pfäfers jusqu'à St-Margrethenberg (Furggels) et de là en 45 minutes directement à travers la vallée ou en 1 heure 30 par le Piz Alun jusqu'à la maison Jägeri.

Cela doit aussi profiter à toutes celles et à tous ceux qui s'occupent bon an mal an de la maison et l'entretiennent ou qui contribuent à son maintien en étant membres de la section. C'est pourquoi la maison est à certaines dates exclusivement réservée aux membres de la section. Qui sont les autres visiteurs?

Notre maison est équipée d'une cuisine en gestion libre typique avec tout ce qu'il faut, des tasses et assiettes aux poêles. On cuisine chez nous sur le four à bois ou électrique. La maison dispose par ailleurs de 34 places pour dormir dans des chambres à 4, 6 et 8 lits. La maison Jägeri est donc un endroit idéal pour accueillir des groupes, des familles ou des associations. Tél. 076 606 61 71 ou par e-mail jaegeri@naturfreunde-landquart.ch. Un plan d'occupation est consultable sur Internet.

AUX URNES POUR SOUTENIR L'ARRÊTÉ FÉDÉRAL SUR LE VÉLO

Oui au vélo le 23 septembre

Utile à tout le monde: promotion du vélo comme moyen de locomotion pour le quotidien et les loisirs.



Les Suisses seront appelés aux urnes le 23 septembre pour s'exprimer sur la «Votation vélo», contre-projet du Conseil fédéral et du parlement à l'initiative vélo signée par 105'000 citoyens.

L'arrêté fédéral sur le vélo ayant largement repris les préoccupations principales de cette initiative populaire, c'est-à-dire traiter au même niveau les voies cyclables et les chemins pédestres et de randonnée (voir «Ami de la Nature» 1/18), les promoteurs de l'initiative vélo l'ont retirée en mars dernier.

Les chemins pédestres et de randonnée sont déjà ancrés dans la Constitution fédérale. C'est pourquoi on a pu construire dans tous les cantons un réseau très dense de chemins bien entretenus et balisés. Les règlements et standards appliqués garantissent une grande qualité. La Votation vélo veut atteindre le même but pour les cyclistes: elle offre l'occasion de soutenir le cyclisme de façon unitaire et allant au-delà des frontières cantonales ou communales afin de créer un réseau de voie cyclables continu. AN.

Nouveau partenaire de la FSAN au Tessin: Hostelleria a Vejo.

NOUVEAU PARTENAIRE: HOSTELLERIA A VEJO À LINESCIO

Adresse des Amis de la Nature au Tessin

Un nouveau partenaire vient de rejoindre les Amis de la Nature à Linescio, au-dessus de Cevio (vallée de la Maggia): l'Hostelleria a Vejo. Cela signifie que les membres FSAN profitent d'une remise sur leurs nuits passées dans l'une des quatre unités Rustico de cette auberge. Les maisons appartenant à l'exploitation ont été soigneusement restaurées ces dernières années, grâce notamment à d'innombrables heures de travail bénévole. Il en a résulté un ensemble de quatre maisonnettes rustiques. Les appartements Rustico disposent chacun d'un charme à part et sont parfaitement équipés: cuisine habitable avec réfrigérateur, chambres à coucher à lits conventionnels ou superposés 190x70 cm, pièces humides. Les cuisines sont chauffées au bois, les séjours disposent de chauffage électrique. Chaque appartement a un accès direct au terrain doté d'installations



pour des activités sportives ou des moments de convivialité. Ceux qui préfèrent ne pas préparer eux-mêmes le souper peuvent manger au Grotino de l'Hostelleria. Son offre est destinée aussi bien aux groupes qu'aux particuliers ou aux couples. La saison de l'Hostelleria à Linescio (un kilomètre avant la bifurcation vers les hauteurs de Bosco/Gurin) dure de début avril à fin octobre. AN.

Renseignements: www.hostelleria.ch,
tél. 079 839 89 88.

SWISSTOPO : DES NOUVELLES CARTES D'EXCURSIONS AU 1:50000

La nouvelle carte d'excursions pour la Suisse

Parcourez la Suisse avec les nouvelles cartes d'excursions de swisstopo: plus informatives, plus faciles à lire, plus pratiques et résistantes à l'eau – conçues pour randonner.

Plus informative

La nouvelle carte d'excursions facilite la planification des itinéraires grâce à des informations supplémentaires utiles telles que les arrêts des transports publics, les points d'intérêts, les tours d'observations, les auberges isolées ou encore les places de stationnement. Les chemins de randonnées de SuisseMobile sont également indiqués.

Chaque carte comporte aussi cinq suggestions de randonnées de Suisse Rando.

Plus compréhensible

Grâce au nouveau graphisme des cartes nationales, celles-ci sont encore plus faciles à lire. Leur aspect frais et moderne, les catégories de

couleur des chemins de randonnée et des pictogrammes vous permettent de vous orienter rapidement et en toute sécurité.

Plus intuitive

Les catégories de chemins sont immédiatement reconnaissables, les chemins de randonnée pédestre en jaune, les chemins de randonnée de montagne en rouge et les chemins de randonnée alpine en bleu. Il est également facile de distinguer les différents types de chemins (revêtement dur ou naturel).

Conçue pour randonner

La nouvelle carte d'excursions, indéchirable et résistante à l'eau, montre l'intégralité du réseau des chemins de randonnée suisse. Toutes les informations sont présentées clairement sur une seule page. Le nouveau format de carte fin (11 x 22 cm plié) permet également une meilleure manipulation. AN.



Pour les randonneurs qui souhaitent une mise à jour de leur sens de l'orientation et qui savent apprécier un super-produit.

FRANZISKUSWEG – NEUER ROTHER-WANDERFÜHRER

Zu Fuss von Florenz nach Rom

Auch im Zeitalter der Smartphones gibt's noch Wanderführer in Papierform. Zum Glück! Solch ein Glücksfall ist das eben erschienene Büchlein «Franziskusweg». Es beschreibt in 33 Etappen eine Route von Florenz nach Rom (600 km).

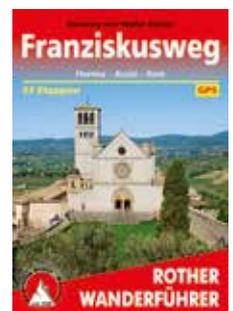
Dabei führt die Reise über Wege, bei denen davon ausgegangen werden kann, dass sie Franziskus – bei uns besser bekannt als Franz von Assisi – einst benutzt hat. Zu den «grossen» Stationen unterwegs zählen das Felsenkloster La Verna, die wunderbare Stadt Assisi und die Franziskus-Klöster bei Rieti. Danebst finden sich entlang des Weges unzählige kleinere Kostbarkeiten.

Im Gegensatz zu anderen Pilgerwegen, insbesondere dem Jakobsweg durch Spanien, gibt's

auf dem Franziskusweg durch die Toskana und Umbrien indes keinen Andrang.

Dem Anliegen der beiden Autoren, den Wandernden auch «ein wenig vom Spezifikum des Franziskanischen» näher zu bringen, kommt dieser Umstand sicherlich entgegen. Sie schreiben, unter anderem: «Das dem Pilgern innewohnende Reduzieren gewinnt auf dem Franziskusweg einen eigenen Charakter, wenn man auf die der Bescheidenheit verpflichtete franziskanische Lebensweise blickt und sich damit auseinandersetzt». NF.

«Franziskusweg», Susanne und Walter Elsner, Rother-Wanderführer, 208 Seiten, mit 33 Höhenprofilen, 33 Wanderkärtchen und 3 Stadtplänen. Format 11,5x16,5 cm. CHF. 19.90.



Pour les adeptes de grandes randonnées et ceux qui souhaitent le devenir.

EN E-BIKE DANS L'ARC JURASSIEN

D'un parc naturel à l'autre



La Route Verte est le nom d'une nouvelle offre touristique lancée à la mi-mai par les parcs naturels régionaux de l'Arc jurassien. Il s'agit d'un itinéraire cycliste conçu pour des vélos électroniques qui conduit en étapes de 45-80 kilomètres par jour de Schaffhouse à Genève (environ 470 km) en traversant six parcs naturels: le parc paysager de Schaffhouse, le Jurapark Aargau, le parc naturel Thal, le Parc du Doubs, le Parc Chasseral et le Parc Jura vaudois.

Une offre forfaitaire (comprenant hébergement à l'hôtel, transport des bagages, Service-Hotline etc.) peut être réservée via Eurotrek. Le tour est

évidemment aussi faisable individuellement. Un itinéraire détaillé avec adresses d'hébergement et informations sur les particularités culturelles des régions respectives est consultable sur le site www.larouteverte.ch.

Signalons qu'à l'exception de Thal et du Jura vaudois, ces parcs sont également sillonnés par les Natura Trails initiés par la Fédération Suisse des Amis de la Nature et les guides de randonnée de poche qui leur sont consacrés.

Voir sur www.amisdelanature.ch/natura-trail. AN.

COURS FSAN SUR LA NATURE À LANGENTHAL, 30 SEPTEMBRE 2018

Baies et fruits sauvages – comestibles ou toxiques?

Comestible ou toxique? Un cours spécial de la FSAN se penchera le 30 septembre sur cette question épineuse.



Autrefois, les gens savaient parfaitement distinguer entre les baies et fruits comestibles et les toxiques. Ce n'est apparemment plus le cas aujourd'hui, le champ ayant été occupé progressivement par des spécialistes. Le cours FSAN sur la nature «Baies et fruits sauvages» donne l'occasion de rendre ce savoir de plus en plus accessible aux profanes.

Connaissances ou demi-vérités? Qu'en est-il? Comment avancer? Le sorbier des oiseleurs bien connu fournit un excellent exemple. Les baies sont d'un rouge étincelant et un signal d'alarme se déclenche dans notre cerveau: toxique! Nous n'y toucherons donc pas. Mais en fait, cette certitude n'est qu'à moitié fondée: si les fruits du sorbier des oiseleurs ne nous conviennent guère s'ils sont mangés crus en

raison de la présence d'acide parasorbique (elle peuvent avoir un effet laxatif), ils sont tous à fait comestibles s'ils sont cuits sous forme de confiture, de thé ou même de schnaps et ont une teneur élevée en vitamine C et en provitamine A.

Mûre, fraise, myrtille, framboise, airelle, alisier, chèvrefeuille, sureau – l'éventail est extrêmement large. Nous reconnaissons certains fruits instantanément et savons leurs qualités. D'autres en revanche ne nous sont pas vraiment familiers. Et nous supposons sans doute plus que nous n'en savons. Quel est le rapport entre le gin et les baies de genièvre? Les sert-on avec de la choucroute? Agiraient-elles même contre les brûlures d'estomac ou le rhumatisme? Et qu'en est-il de l'arbre de vie si présent dans les

cimetières et qui est venimeux aussi bien pour l'homme que pour les chats et les chiens?

Ont-elles des sosies?

Le cours FSAN du 30 septembre apportera des réponses à ce type de questions. En nous baladant sur les rives de la Langeten, aux portes de Langenthal, nous découvrons de nombreux fruits sauvages. Nous nous en approchons pour distinguer les caractéristiques des baies. Sont-elles comestibles? Ont-elles des sosies? Le workshop permet d'approfondir ses connaissances. Nous apprenons aussi où trouver et comment utiliser les baies comestibles. Aucune connaissance préalable n'est requise, seul l'intérêt compte. Le cours est dirigé par Brigitte Käser, enseignante ayant travaillé comme paysagiste et membre de la section AN Langenthal.

Rendez-vous est pris avec les participants à ce cours le dimanche 30 septembre à 9 h 30 à côté de la gare de Langenthal BE. Coûts: pour les membres FSAN CHF 35.- (y compris documentation). AN.

Inscription: jusqu'au 23 septembre sur la page www.amisdelanature.ch - activités - cours sur la nature ou sur ramon. casanovas@naturfreunde.ch, tél. 031 306 67 61.

In **Ebnat-Kappel (SG)**,
bei Tanzboden zu verkaufen ...

Naturfreundehaus «Stotzweid» 1200 m.ü.M

35 Schlafplätze in 5 Räume aufgeteilt,
zweckmässige, geräumige Küche,
heimeliger Aufenthaltsraum mit Kachelofen

Verkaufspreis ab CHF 220000.-
(Bieterverfahren)



Auskunft und Besichtigung:
osterwalder immobilien ag
telefon 071 914 40 90
www.osterwalder-immobilien.ch

A découvrir dans l'«Ami de la Nature» 3 | 18

PARC NATUREL PFYNWALD
RANDONNÉE SUR LE NATURA TRAIL
A PIED EN VALAIS

NOS MAISONS
VISITE À LA MAISON AN GISLIFLUH
RETOUR SUR LA PRÉHISTOIRE

NATURE ET MUSIQUE
L'ACCORDÉON SUISSE EST À LA MODE
PORTRAIT DE KRISTINA BRUNNER

L'«Ami de la Nature» 3/18 paraît le 21 septembre 2018.

Impressum

Editeur

Fédération Suisse des
Amis de la Nature FSAN
centre administratif,
Pavillonweg 3, case postale
3001 Berne
Téléphone 031 306 67 67
info@amisdelanature.ch
www.amisdelanature.ch

Annonces

Jordi AG – das Medienhaus
Aemmenmattstr. 22
3123 Belp
Tel. 031 818 01 11
stefan.mueller@jordibelp.ch

Date limite des annonces

3/2018: 31.08.2018

Tirage

21'300 exemplaires en allemand.
2050 exemplaires en français.
99. Jahrgang. Paraît 4 fois par an.

Prix

CHF. 8.50
Abonnements: CHF. 30.-

Traduction: François Grundbacher

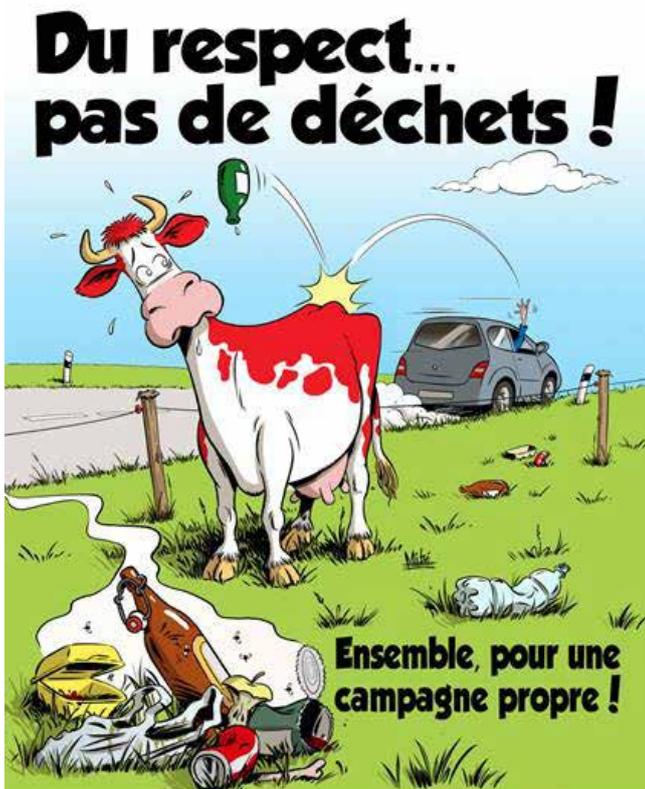
Adresse de la rédaction

Naturfreunde Schweiz, Herbert Gruber
Postfach, 3001 Bern
herbert.gruber@naturfreunde.ch



ClimatePartner[®]
klimateutral

Druck | ID: 53458-1411-1039



PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES. www.agriculture.ch

Pour faire bonne impression!

Précis, consciencieux et rapide – Les chevaliers de Printcesse impriment, cartes de visite, flyers, affiches et plus encore... Tous les produits imprimés se trouvent sur le site.

www.printcesse.ch



printcesse.ch