Zurich, le 22 mai 2019

**La saison de la randonnée est dans les starting blocks.**

**L’Ascension approche à grands pas et l’envie de marcher se fait sentir. Les régions de basse altitude se prêtent parfaitement aux premières randonnées de l’année. En effet, selon une récente étude de l’institut de recherche sotomo, outre les montagnes, les buts de randonnée préférés de Suisse sont, avant tout, ses étendues d’eau et ses parcs naturels. Et ceux-ci ne manquent pas non plus en plaine où la saison de la randonnée a déjà commencé.**

Grand nombre de Suissesses et de Suisses associent la randonnée aux Alpes. Or, actuellement, l’atmosphère y est encore relativement hivernale. Cela ne signifie pas pour autant qu’il faille reporter une excursion à une date ultérieure. D’après une récente enquête menée par l’institut de recherche sotomo1 sur mandat de Suisse Tourisme, de nombreux Suisses considèrent en particulier les étendues d’eau (38%) – de préférence en milieu non bâti – et les parcs naturels / zones protégées (42%) comme les lieux naturels les plus reposants. C’est là que les Suisses, particulièrement sujets au stress (environ 76% des personnes interrogées), peuvent déconnecter et se détendre le mieux. Et, de préférence, en randonnant. Avec ses nombreux plans et cours d’eau et ses 18 parcs naturels, la Suisse offre maints environnements naturels propices à cette pratique, également en basse altitude. Grâce aux 65 000 kilomètres de chemins pédestres balisés, la nature suisse est par ailleurs très praticable et facile d’accès.

**Randonner au bord de l’eau est très apprécié.**

La Suisse est le château d’eau de l’Europe. Rien d’étonnant donc à ce que les nombreux lacs, rivières et ruisseaux soient étroitement associés à la randonnée et à la détente. L’offre est pour le moins impressionnante: 10% des chemins de randonnée de Suisse longent un plan d’eau ou un cours d’eau. Ceux-ci ne sont pas seulement prisés en raison de leur proximité avec cet élément: la plupart de ces sentiers sont plats et facilement praticables, ce qui en fait aussi une belle alternative pour les randonneurs occasionnels et les familles. Pour le week-end de l’Ascension justement, divers chemins de randonnée sont parfaits en cette saison: par exemple, le sentier de l’île Saint-Pierre sur le lac de Bienne, le Chemin de la Grande Cariçaie au bord du lac de Neuchâtel ou l’un des nombreux chemins de randonnée le long de rivières comme l’Aar ou le Rhin.

**15% des chemins de randonnée se trouvent dans des parcs naturels.**

La Suisse possède 18 parcs naturels, dont le plus ancien parc national des Alpes, le Parc National Suisse. Si ses sentiers sont encore partiellement enneigés, de nombreux parcs moins élevés, comme le Parc du Jura argovien, le parc naturel régional de Schaffhouse ou le parc naturel régional Chasseral, sont entièrement accessibles. À savoir qu'en Suisse, 15% de tous les chemins de randonnée se trouvent dans un parc naturel.

Ceux qui ressentent donc l’envie de partir en grande randonnée peuvent d’ores et déjà boucler leur sac à dos et s’en aller sur le champ, en direction du Chemin des Crêtes du Jura. Cet itinéraire traverse quatre parcs naturels régionaux, où les amateurs de randonnée peuvent se rendre en 15 étapes journalières de Zurich jusqu’aux rives du lac Léman. Serait-ce peut-être un projet pour la période de l’Ascension jusqu’à la Pentecôte?  
Sur **MySwitzerland.com**, une multitude de propositions de randonnées journalières, ainsi que des histoires inspirantes et des offres réservables sont disponibles:

[**MySwitzerland.com/randonnee**](http://myswitzerland.com/randonnee)

[**MySwitzerland.com/juracresttrail**](https://www.myswitzerland.com/fr/decouvrir/ete-automne/randonnees/chemin-des-cretes-du-jura/)(informations au sujet du Chemin des Crêtes du Jura)

[**MySwitzerland.com/aufildeleau**](https://www.myswitzerland.com/fr/decouvrir/ete-automne/randonnees/randonnees-rechercher/lelongduncoursdeau/)

[**MySwitzerland.com/parcssuisses**](https://www.myswitzerland.com/fr/destinations/nature/parcs-naturels/)

[**MySwitzerland.com/randonneesprintemps**](https://www.myswitzerland.com/fr/decouvrir/ete-automne/randonnees/randonnees-rechercher/?saisons=printemps)

*1 L’étude «La nature, lieu d’évasion et de régénération dans le contexte d’une société toujours plus compétitive et digitalisée. La Suisse en comparaison internationale.», en versions courte et longue, de même qu’un dossier de presse détaillé sur l’été de la randonnée sont disponibles sur le site* [*MySwitzerland.com/medias*](https://corner.stnet.ch/media-chfr/?page_id=7171)*.*

Lien vers des photos touristiques de l’été ou de randonnées à des fins rédactionnelles:  
[swiss-image.ch/gosummer](http://www.swiss-image.ch/gosummer)

**Pour de plus amples informations, contacter:**

Nina Villars, Communication d’entreprise

Tél. +41 (0)44 288 14 78, e-mail: [nina.villars@switzerland.com](mailto:nina.villars@switzerland.com)

Communiqués de presse et informations sur: [MySwitzerland.com/medias](http://www.myswitzerland.com/medias)