Un été près de chez vous !

INSOLITE !

8 CAMPS D'ETE «AVENTURES»

DU MONT-BLANC A GENEVE EN RAFTS SUR 6 JOURS !!!

Pour adultes et familles dès 10 ans

Descente facile de la rivière Arve de Passy à Genève-Vernier en 6 étapes. Une grande aventure ! Totalement écologique, le voyage au départ de Genève se fera en train et le retour en rafts.
Petits groupes de 12 personnes au maximum. Encadrement par des guides professionnels naturalistes.

Réservez votre semaine

Juillet	**4 au 9**	**11 au 16**	**18 au 23**	**25 au 30**
Août	**1 au 6**	**8 au 13**	**15 au 20**	**22 au 27**

Prix tout compris **CHF 990.-**

16-18 ans **CHF 890.-** 10-15 ans **CHF 690.-** Réduct. 10% dès 10 pers.

Pour voir l'ensemble du programme :
https://swissraftingfederation.ch/fr/camps-dete-6-jours-daventures/

Réservations : rafting@swissratingfederation.ch Tél. +33 768 54 42 13

tpgpreview

Votre app pour vos déplacements dans le Grand Genève

Scannez pour obtenir plus d'informations

Téléchargez gratuitement

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

tpg

MEYRIN

Meyrin vous accueille pour un été convivial !

PISCINE DES VERGERS

Située sur un vaste terrain ombragé, la piscine du centre sportif est ouverte de mi-mai à mi-septembre. Dans un espace de verdure, un bassin aux dimensions olympiques (50m), un bassin «non-nageur», une pataugeoire et un toboggan aquatique permettent à tous de passer un agréable moment dans nos installations. Un parking de 340 places (3 heures gratuites) est à la disposition des usagers.

Ouverte tous les jours de 10h à 20h (Sorties des bassins à 19h40)

Restauration sur place, pique-nique autorisé.

Vous trouverez toutes les informations sur la page : http://www.meyrin.ch/sports.

L'ÉTÉ AU JARDIN, L'INCONTOURNABLE RENDEZ-VOUS ESTIVAL !

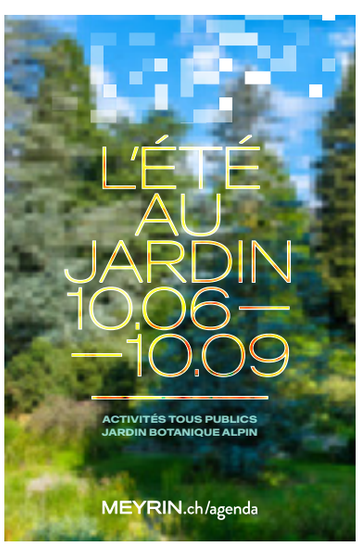
Du 10 juin au 10 septembre, L'été au Jardin vous accueille avec sa panoplie d'activités culturelles et botaniques, gratuites et pour tous, dans le magnifique cadre du Jardin botanique alpin de Meyrin.

Passer l'été au Jardin. Voilà l'invitation qui vous est faite, presque comme une habitude maintenant, puisque depuis plusieurs années, la ville de Meyrin, dans une approche interdisciplinaire, vous proposent une programmation commune quel que soit votre âge ou votre identité.

Pour cette édition, le public est invité à découvrir « Le losange et autre noix », une expo d'art contemporain de l'artiste Jérémie Gindre, les panneaux de « Clim-Expo », un parcours de sensibilisation au changement climatique ou encore l'installation artistique sonore La Cabine EAU, qui nous invite à ressentir le futur de nos rivières.

Mais le programme ne s'arrête pas là ! Le Jardin déroule son programme d'activités avec des ateliers botaniques, des concerts, une projection en plein-air (« Hors normes »), des activités de danse, de cours de yoga, des lectures de contes, un atelier pour bricoler des insectes en papier pour les enfants et bien d'autres surprises encore...
Telle une fabrique de découvertes, le Jardin botanique alpin vous propose d'éveiller vos appétits en tous genres, afin de découvrir, tester, goûter, sentir, apprendre, échanger et créer dans ce magnifique écrin paysager.

Passez un bel été au Jardin !



Téléchargez le visuel de l'affiche sur : Espace presse | Commune de Meyrin
Consultez le programme sur : www.meyrin.ch/agenda

Partir l'esprit tranquille.
Avec l'assurance voyages de la Mobilière.

la Mobilière

13 | 25 AOÛT

IMPERIAL ANNECY festival

8e édition

JAZZ
CLASSIQUE
HUMOUR

Robin Mckelle
Lise de la Salle
Anne Roumanoff
Robben Ford
Christelle Chollet
Emmanuel Rossfelder, Marie Perbost & Ophélie Gaillard...

22 concerts & spectacles dont 11 gratuits

imperial-annecy-festival.fr

PVG · IMPÉRIAL CASINO ANNECY · IMPERIAL PALACE Annecy - France · ECA

YATOU SPLASH SIGNY CENTRE

40 ACTIVITÉS POUR TOUTE LA FAMILLE

+ d'infos

MOUSS'PARTY

ANNIVERSAIRES

LASERGAME

MEGA TOBOGGANS

TON PARC DE LOISIRS PRÉFÉRÉ OUVRE POUR LA SAISON 2023

Du 17 au 30 juin (MER,SAM,DIM) | Dès 1er juillet ouvert tous les jours

Signy centre (VD)

www.yatousplash.ch | contact@yatouland.com | 022 341 40 00

Parc Aventure Genève – Accrobranche de 3 à 80 ans !

Dans le parc des Evaux à Onex, le Parc Aventure de Genève et sa grande tyrolienne accueille toute la famille dès 3 ans pour des parcours ludiques et aériens ! Rires et frissons garantis…

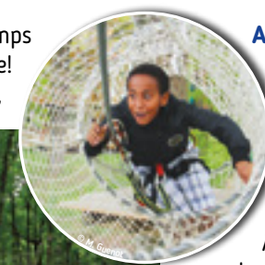
Une fois lancé dans l'aventure, accroché à la ligne de vie, impossible de s'en détacher jusqu'à l'arrivée!

Frissons…

Par sécurité certes mais surtout par envie car les 8 parcours accrobranche et les trois tyroliennes parallèles de 160 m qui traversent le parc des Evaux donnent des frissons de plaisirs aux grands comme aux petits! Dès 3 ans, les aventuriers pourront expérimenter sensations fortes et jeux originaux, en toute sécurité dans leur baudrier, entre plates-formes, ponts de singes, tyroliennes géantes et obstacles en tout genre.

Les parcours

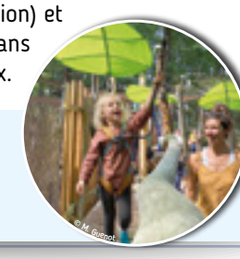
Impossible de s'ennuyer, le temps file à la vitesse d'une tyrolienne! Les parcours des 3 à 6 ans, proposent de braver les éléments tel un pirate, de se croire dans la jungle ou de se prendre pour un Robinson. Les plus grands, dès 7, 12 ou 14 ans, novices ou experts, choisiront entre première approche de l'Accrobranche et obstacles dignes d'Indiana Jones!



Anniversaire

Aventures et amusement garantis pour une journée inoubliable. Chasses au trésor, accrobranche… 4 formules à choix et entrée offerte au héros du jour à partir de 6 enfants participants

Au cœur de la ville, cet espace forestier de charme vous accueille pour une journée de jeux et de détente avec possibilité de pique-nique (tables à disposition) et de balades en famille dans le grand parc des Evaux.



Durée de 2 à 3 heures, prix en fonction du parcours, de l'âge et de la taille.
Tarif réduit pour une activité le matin, sur réservation.
Infos et réservation: www.parcaventuregeneve.com

Un laboratoire de partage de connaissances

Cet été, venez découvrir le nouvel *Espace médiation* des Conservatoire et Jardin botaniques de Genève et explorez les collections au travers de discussions et d'échanges.

Les médiateurs culturels vous attendent dans ce nouvel espace d'accueil situé à l'ancien emplacement du Botanic Shop, derrière le restaurant. Ils vous y présenteront de nombreuses curiosités, telles que planches d'herbier, échantillons de graines ou ouvrages botaniques de référence et vous offriront la possibilité d'examiner des cellules végétales à la loupe binoculaire. Vous serez même invités à partir à l'exploration des collections vivantes du Jardin pour y observer des espèces dont vous ne soupçonniez pas les caractéristiques, couleurs, arômes ou utilités. Les activités des CJBG n'auront plus de secrets pour vous !

L'Espace médiation © CJBG – Fabrice Golay

Mercredi et vendredi de 13h à 17h,
samedi de 14h à 17h et
dimanche de 12h à 17h.
www.cjbg.ch/fr/visiter/espace-mediation

Le Grand Parc d'Andilly d'été

Après l'effervescence connue pour les Grandes Médiévales d'Andilly début juin, le parc se prépare à sa saison estivale dès le 1er juillet.
C'est sur le même terrain de jeux, en pleine nature et avec la même équipe organisatrice que l'année se poursuit sur un tout autre thème.

L'été à Andilly c'est jeux, nature, quiétude et amusements. Au cœur du parc de plus de 15 hectares, on y vient pour s'amuser. Retrouvez de nombreux jeux géants : jeu de l'oie, course de brouette, mikados … et bien d'autres activités dont deux des plus appréciés : le jeux des hommes forts, une bataille de polochons bine spéciale et le grand labyrinthe dans les arbres accessibles par tous. Et cet été, grande nouveauté, l'attraction « l'arbre aux écureuils » prend place tous les jours pour un petit tour en hauteur.

Entre ces parties de rigolades, flânez dans les allées entre parcs d'animaux et massifs de fleurs, découvrez les habitants saisonniers du parc: les épouvantails, ces drôles de bonhommes de paille tellement sympathiques; et assistez à l'un des spectacles proposés: une belle histoire amusante avec de véritables chouettes et hiboux, ou celle plus émouvante des casse-noisettes.
D'ailleurs la famille Noël habite toujours les lieux et vous accueille dans leurs demeures avec Père Fouettard, Père gourmand et Casse-Noisettes, alors qu'à quelques minutes de là le Père Noël passe l'été avec sa sœur et le Marchand de Sable au Hameau du père Noël et vous attend pour d'autre moments magiques en sa compagnie.

Le grand Parc d'Andilly été/hiver, c'est deux sites pour deux fois plus de légendes
Info et billetterie grandparc-andilly.com

PATEK PHILIPPE MUSEUM

500 ANS D'HISTOIRE DE LA MONTRE

Chefs-d'œuvre de l'horlogerie datant du XVIe au XXIe siècle

Montre pendentif
en forme de fraise
Genève, Suisse, vers 1810
Boitier en or gravé et ciselé,
émail flinqué et champlevé
avec diamants et perles.

SAMEDI: VISITE GUIDÉE PUBLIQUE
EN FRANÇAIS À 14H00, EN ANGLAIS À 14H30

POUR LES JOURS ET HEURES D'OUVERTURE,
VISITEZ PATEK.COM/MUSEUM

Rue des Vieux-Grenadiers 7 – Plainpalais – Genève
Téléphone +41 (0) 22 707 30 10

Montre pendentif au motif
de fleur de pavot
Patek Philippe & Cie, Genève, 1900 – 1901
Boîtier en or jaune décoré d'émail
polychrome cloisonné sur fond crème.
Broche émail en forme de pavot.

TOP 5 EXPERIENCES ESTIVALES EN PLEIN AIR

© OT Monts de Genève - A.Modylevskai

© Milla Morasvi

Situés aux portes de la Haute-Savoie et de la Suisse, les Monts de Genève sont nichés entre trois massifs montagneux : le Salève, les Voirons et le Vuache. Dans cette destination frontalière, l'été rime avec soleil, températures estivales et découvertes. Une période propice à l'exploration de ce territoire où de nombreuses activités en plein air vous attendent pour prendre un bol de fraicheur !

1. Balade au bord de l'Aire

À pied ou à vélo, partez pour une promenade rafraichissante au bord de l'Aire. Le long de ce petit cours d'eau prenant sa source au pied du Salève, évadez-vous à l'abri de l'agitation dans un environnement paisible et bucolique. De Saint-Julien-en-Genevois à la Suisse, suivez les chemins arborés et profitez des tables de pique-nique, des pergolas ou encore des aires de jeux pour les enfants.

2. « Sur les pas des Chartreux » à la Maison du Salève

Embarquez « Sur les pas des Chartreux », une balade ludique de 2,4 km au pied du massif du Salève. Le long du parcours, des panneaux explicatifs invitent petits et grands à retracer l'histoire des moines chartreux qui ont façonné le territoire depuis le Moyen-Âge. Après votre promenade, faites un arrêt à la Maison du Salève pour profiter de leurs expositions ludiques et faire des achats de produits locaux dans l'éco-boutique.

3. Grand Parc d'Andilly

Entrez dans le cadre enchanteur du Grand Parc d'Andilly et flânez au cœur de cette forêt ombragée de 8 hectares. Vivez un moment hors du temps et profitez des jeux en bois grandeur nature, des spectacles majestueux, des balades ombragées et des animations à thème unique. En famille ou entre amis, de nombreuses activités vous attendent dans cet écrin de verdure placé sous le signe de l'authenticité et du ressourcement.

4. Parcours artistique « Chemins de Crête »

Laissez-vous surprendre par un festival artistique singulier dans le massif des Voirons. Alliant art et nature, de nombreux artistes participent à ce projet proposé par la Villa du Parc du 1er juillet au 30 septembre. Pensé en résonance avec les usages et la préservation du massif, ce festival regroupe des œuvres sonores et sculpturales qui viennent ponctuer le Chemin de Crête, des animations pédagogiques ou encore des performances artistiques qui s'activeront lors d'événements.

5. Tactiq Aventure

En recherche d'une parenthèse sportive et vivifiante ? Faites le plein de sensations avec les 3 parcours d'accrobranche de Tactiq Aventure ! Niché au cœur de la forêt des Dronières à Cruseilles, ce lieu saura vous surprendre. Tyroliennes, passerelles en bois, toboggans et filets, amusez-vous d'arbre en arbre sur les 95 ateliers qui jonchent le parcours. Une aventure en plein air adaptée à tous les âges qui vous promet une connexion privilégiée avec la nature.

© OT Monts de Genève - A.Modylevskaia

Retrouvez toutes les informations sur les expériences des Monts de Genève et découvrez d'autres activités sur www.montsdegeneve.com – ou au +33 (0)4 50 95 07 10.

A la découverte du château de Voltaire !

A deux pas de Genève, venez à la rencontre du célèbre philosophe et de son château où il passa les vingt dernières années de sa vie.

Après avoir été exilé de la Cour de France, puis brouillé avec Frédéric II de Prusse chez qui il réside, Voltaire arrive en Suisse mais va finalement s'installer à la frontière franco-suisse bénéficiant ainsi d'une certaine liberté d'expression aussi bien vis-à-vis de Genève et sa censure que de la Cour de France. En 1758, Voltaire construit son château, entouré d'un parc de 7 ha, lieu de rencontres des plus beaux esprits des Lumières. Il y poursuit son combat contre l'intolérance et y écrit ses plus grandes œuvres. À sa mort, le château est mis en scène pour orchestrer son culte posthume en faisant de sa demeure le premier lieu de mémoire dédié à un écrivain en France. Entrez dans l'intimité du philosophe en déambulant dans ses appartements restitués et découvrez sa vie et son œuvre par le biais d'outils numériques innovants et de tables tactiles.

En été, visitez librement le château, profitez d'une visite commentée avec un guide passionné, partez à la découverte des 2 expositions temporaires : « Les chambres des merveilles » et « Voyages en Italie », participez aux nombreuses animations : conférences, activités familles, concerts...

Et partez à la découverte de nombreuses activités dans le Pays de Gex !

Château de Voltaire à Ferney-Voltaire
Profitez d'un billet jumelé avec le Fort l'Ecluse pour 10€
Renseignements sur chateau-ferney-voltaire.fr
Ouvert toute l'année. De juin à septembre de 10h à 18h.

Le plus grand d'Europe

Naviguez en famille sur le plus grand lac souterrain d'Europe, une expérience immersive au cœur des Alpes valaisannes.

Si les léonardins connaissaient depuis longtemps ces eaux souterraines, elles ne furent explorées qu'en 1943 quand leur niveau baissa. La Société Suisse de Spéléologie envoya alors en exploration deux spécialistes… émerveillés!

Millénaire

Le Lac Souterrain de St-Léonard est en perpétuelle évolution. La paroi nord en schiste noir et la paroi sud en marbre sont étanches et permettent la retenue des eaux. Au centre, le gypse poreux, poussé là par la formation des Alpes, a permis le creusement de la cavité en «seulement» quelques milliers d'années. L'eau infiltre le gypse qui gonfle puis s'effondre. Cette érosion agrandit toujours le lac chaque année.

Une des grottes les plus visité de Suisse

C'est en 1949 que les premières visites sont organisées dans une barque conçue par le tonnelier du village. Puis, en 1950, la commune installa l'éclairage et inaugura officiellement le «Lac Souterrain de St-Léonard». Aujourd'hui, c'est l'une des grottes les plus visitées de Suisse!

A faire…

La visite en barque: 30 minutes accompagnées et commentées. Avant ou après, appréhender les mystères de la cavité dans l'espace didactique. Une fois par mois, voir la cathédrale de gypse transformée en salle de concert hors norme où les mélomanes se pressent en barques à la rencontre des artistes au cœur du lac. Une visite plus intime en petit groupe en partageant un apéritif hors du temps!

Lac Souterrain de St-Léonard, 21 rue du Lac, 1958 St-Léonard
Espaces didactiques – Buvette et terrasse ombragée
Ouvert tous les jours de mars à novembre.
Infos, réservations et billetterie – www.lac-souterrain.com

Le Musée Olympique – De grands moments à vivre

Envie de revivre les grands moments olympiques et de partager la fête des 30 ans du Musée? Cet été participez à la fête et vibrez avec les champions!

©CIO

Vivre une histoire, c'est la partager! Exposition captivante, moments intenses, génie créatif des villes hôtes, champions de légende, le monde des Jeux s'ouvre à vous! 3'000 m2 d'exposition, plus de 1'500 objets et 150 écrans sont là pour vous faire vivre une expérience unique. De l'exposition permanente à l'exposition temporaire « Free to Run », du Parc Olympique, ses sculptures et ses installations sportives au TOM Café et ses menus inspirés des villes hôtes, venez vivre l'esprit olympien!

24 juin, fêtez avec nous les 30 ans du Musée

Au programme, des événements pour tous les âges et l'entrée libre au musée. Dès 14h, découvrez les collections et des trésors habituellement cachés dans les archives, résolvez des énigmes, cassez la piñata d'anniversaire en présence d'athlètes olympiques, prenez part aux événements sportifs et musicaux et, le soir, montez sur le dancefloor pour un «Choréoké» – karaoké chorégraphique de vidéos musicales emblématiques des 30 dernières années!

Free to Run

A découvrir jusqu'au 3 mars 2024, cette exposition raconte l'histoire de la conquête de la liberté personnelle et sociale à travers l'exemple de la course à pied. Si de nos jours, il est normal de voir des gens courir pour faire de l'exercice ou des milliers de personnes participer à des marathons, cela n'a pas toujours été le cas! «Free to Run», une expérience muséale multimédia explorant le monde extraordinaire des marathons et des courses de fond, de sa première apparition à Athènes en 1896 au Marathon Pour Tous des JO de Paris 2024.

Le Musée Olympique, Quai d'Ouchy 1, Lausanne – Horaires et tarifs www.olympics.com/musee

Programme des 30 ans: https://olympics.com/musee/visiter/agenda/30e-anniversaire-du-musee-olympique

Mines de Sel de Bex – Aux origines du Sel des Alpes...

Il y a 200 millions d'années, une mer recouvrait la Suisse. De son évaporation est issu le Sel des Alpes extrait des Mines de Bex depuis près de cinq siècles...

Préservé dans un écrin de roches par la naissance des Alpes le sel des Mines de Bex est un patrimoine précieux à découvrir en famille...

Visite traditionnelle et chasse aux indices
A bord du Train des Mineurs, découvrez l'épopée humaine, les techniques d'extraction et la gastronomie du sel avec sa mini-dégustation. Une visite didactique d'environ 1h45 accessible à tous dès 4 ans. Un Rallye Junior propose même aux enfants de percer le mystère des mines grâce aux indices disséminés au long de la visite. Celui qui élucidera le mot secret repartira avec une surprise bien méritée!

Visite à la Lanterne
Sur les traces des chercheurs d'or blanc au cœur de la montagne salée, un voyage inoubliable tous feux éteints! Snacks salés offerts à la fin de l'aventure. Visite à 17h15 les mercredis et samedis du 8 juillet au 19 août, environ 2h15.

Brunch du 1er août
Célébrez la Fête Nationale avec une visite des Mines suivie d'un brunch gourmand aux saveurs du terroir. Spécialités sucrées et salées locales raviront petits et grands.

Mines de Sel de Bex,
route des Mines de Sel 55, 1880 Bex
Infos, billets et réservations :
www.mines.ch

LES MINES DE SEL BEX

DÉCOUVREZ L'ORIGINE DU SEL DES ALPES

A l'affiche cet été:

- Visites en soirée à la Lanterne
- Brunch du 1er août avec ses produits du terroir

Informations et réservations www.mines.ch

Bienvenue à CHAPLIN'S WORLD

Plongez dans l'univers de Charlie Chaplin et vivez, en famille ou entre amis, l'émotion d'une rencontre avec l'un des plus grands artistes du 20e siècle et les célébrités qui ont marqué sa vie.
Chaplin's World, un lieu unique de divertissement culturel et un incroyable voyage dans le temps reposant sur la symbiose d'univers scénographiques, multimédias, cinématographiques, et virtuels. Avec plus de 2h30 de visite, le Manoir et son Studio hollywoodien mettent en scène l'humour et l'émotion qui furent si chers à Charlie Chaplin et qui ont conquis le monde entier.

Nouvelle exposition temporaire jusqu'au 24 septembre 2023 : « The Freak : histoire d'un film »
L'exposition rend publique une sélection de plus de 3'000 documents d'archives, 1'000 pages d'histoires annotées, plus de 100 esquisses, des photographies, des extraits de films, des dossiers de préproduction jamais vus auparavant, ainsi qu'un enregistrement, que l'on croyait perdu, de Chaplin lisant des passages du scénario et jouant du piano.

www.chaplinsworld.com

Châtel Fun Bike : le BMX de montagne combiné au biathlon laser !

Mixant des versions ludiques du BMX et du biathlon, cette activité accessible à tous se prépare, à Châtel, pour sa 3e saison d'été et n'a pas fini de surprendre petits et grands !

© Châtel - L.Meyer

Cette discipline simple et amusante, née dans les Alpes suisses, séduira autant les petits qui veulent s'initier à l'univers de l'enduro et de la descente, que les grands à la recherche de nouvelles sensations. Le BMX, spécialement conçu avec de gros pneus, se pratique sur deux parcours (vert, le plus facile et bleu, plus technique et immersif) ludiques et accessibles à tous alors que l'espace Biathlon laser demande, lui, une excellente maîtrise de la respiration et une bonne concentration pour atteindre son objectif. Sans aucun risque bien sûr, grâce à la technologie laser !

© Châtel - L.Meyer

Une nouvelle approche de ces deux disciplines à découvrir à Châtel en partageant un moment unique en famille ou entre amis.

Ouvert du 7 juillet au 3 septembre 2023.
Accessible aux enfants et aux adultes dès 1,40m. BMX : location possible sur place.

Tarifs

Entrée 1 heure dans le parc 12 €
Entrée 1 heure avec location BMX 14 €
Entrée 1 heure avec location BMX et 3 passages au pas de tir 22 €
Sur présentation du Multi Pass ou du forfait VTT Portes du Soleil, 15% de réduction sur les tarifs individuels.

© Châtel - L.Meyer

Des activités pour tous les goûts

Glisser ou crapahuter, il y en a pour tous les goûts et tous les âges à Châtel. De nombreuses activités vont également rouvrir leurs portes pour la saison estivale : Bikepark, Fantasticable, Bobluge, Châtel Aventures mais aussi C l'aventure et son nouveau trampoline extérieur !

© Châtel - L.Meyer

Multi Pass, le bon plan malin ! La carte qui fait le plein d'activités en illimité et à prix réduit dans les 12 stations des Portes du Soleil pour seulement 2,50€ par jour ! www.chatel.com

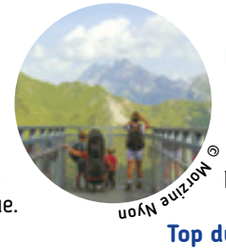
Morzine, entre sport et nature

© Morzine

Si Morzine est le royaume du VTT et de la luge d'été, c'est également celui de la rencontre en famille avec le petit peuple de la montagne, apprendre pour mieux comprendre et mieux protéger !

Nyon expériences

Le secteur de Nyon mise sur les activités découverte : passerelle du Pas de l'Aigle et ses 350m de vide, balades sur le plateau et pour les curieux, le Monde de Jacquotte. Le départ du Téléphérique est accessible en navette ou en voiture (parking gratuit) et la montée offre une vue magnifique.


© Morzine Nyon

Randos ludiques

Pour protéger l'environnement il faut le comprendre ! A l'arrivée du Téléphérique de Nyon, en plus des randonnées tous niveaux, deux sentiers pédagogiques offrent des balades de 30 minutes pour découvrir la faune sauvage ou la montagne.

Le Monde de Jacquotte, secteur de Nyon

Jacquotte, poule savante, nous fait découvrir la vie des alpages : faune, flore et habitants à 2 et 4 pattes. Les activités nous font découvrir la ferme, la vie du berger, les abeilles, le lait, l'alpage, les fleurs et les animaux de la montagne alors qu'ateliers, spectacles, visites commentées et initiations avec dégustations sont accessibles contre une petite contribution.

© Monde-de-Jacquotte

Top du VTT

Le Morzine bike parc se veut en adéquation avec la nature et joue des spécificités du terrain : kid zone de 3800m², bleue Family et Atray plus technique, aérienne Super 8 et mythique Mainline alliant sauts et virages relevés.

© Morzine Playne

Luge d'été

Amateurs de sensations ? 2 pistes de luge vous attendent au télésiège de la Crusaz. Vitesse et pilotage sur 150 m de dénivelé et 16 virages relevés. Morzine œuvre pour préserver la biodiversité et bénéficie du label « Flocon Vert».

Secteur Nyon et luge été 8.07 - 3.09.23, Bike Park 16.06 - 17.09.23. Le Multi Pass donne accès à de nombreuses activités et à des rabais jusqu'à 50% dès 2,50€ /jour.
www.vtt-morzine.com

Top 5 des sports pour une santé de fer

Vous souhaitez dynamiser vos sorties en randonnée ? Essayez sans plus tarder le bungy pump, cette variante ludique et énergique de la marche nordique.

copyright : iStock/ City presse

Top 5 des sports pour une santé de fer

Parce que la sédentarité et l'absence d'activité physique augmentent le risque de pathologies, il est grand temps de faire le point sur les sports à privilégier pour garder une santé de fer. Selon diverses études, il est généralement admis que 95% de la population adulte est exposée à une détérioration de sa santé à cause du manque d'activité sportive. Pour remédier à ce mal du siècle, voici notre top 5 des pratiques sportives les plus bénéfiques pour rester en bonne santé.

copyright : iStock/ City presse

En marche!

À raison de seulement quelques minutes par jour, la marche permet de s'aérer l'esprit et de se muscler sans s'en rendre compte. Douce et sans à-coups, cette activité ne nécessite aucun équipement et peut être pratiquée à n'importe quel moment de la journée. Il vous suffira simplement de choisir entre la marche rapide, nordique, afghane, méditative, urbaine ou la randonnée!

copyright : iStock/ City presse

Comme un poisson dans l'eau

La natation est particulièrement recommandée pour les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires ou en surpoids, mais également aux femmes enceintes. En effet, ce sport d'endurance ultra-complet fait travailler les abdominaux mais aussi notre système pulmonaire.

Namasté

Dans la famille des activités physiques douces, on demande le yoga! Accessible à toutes, cette pratique n'a que des bienfaits: elle détend, améliore notre respiration et permet de nous assouplir.

En avoir sous la pédale

Pour allier l'utile à l'agréable, pourquoi ne pas vous rendre au travail...à vélo? Bon pour le coeur et connu pour brûler des calories, le cyclisme permet de sillonner les routes ou les chemins en terre battue tout en faisant du sport.

Renforcer ses muscles

Pour ceux qui souhaiteraient améliorer leur densité osseuse et gagner en musculature, misez sur le renforcement musculaire

Julie Pitaud

Praz de Lys Sommand, Taninges et Mieussy

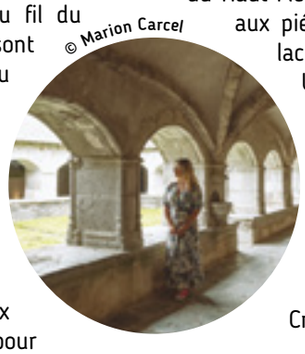
Découvertes entre villages et alpages

© Gilles Piel

Cet été, direction la Haute-Savoie pour une escapade en famille alliant découverte et retour aux sources... entre villages et alpages.

Escapades en douceur, découverte du terroir, balade au cœur des Alpes ou détente et culture avec vue, Praz de Lys Sommand, Taninges et Mieussy, 100% plaisir, 100% découverte, 100% montagne à consommer sans modération !

Entre Mieussy et Taninges au fil du torrent du Giffre les chemins sont jalonnés de joyaux du patrimoine : le pont du Diable et la Chapelle St Grat à Mieussy, le bourg ancien et la Chartreuse de Mélan (visite ludique dès 6 ans) à Taninges. Must-do ? Photo de famille sur le banc géant du parc de la chartreuse aux sculptures monumentales ! Et pour apprendre en s'amusant, jeux de pistes et animations sont offerts par l'Office de Tourisme et la Maison du Patrimoine de Taninges.



© Marion Carcel

Escapades en douceur

La montagne sans en faire une montagne ? Choisissez une balade au cœur des alpages. Celle qui mène au lac de Roy et son chemin large et facile même pour les plus petits, la matinale accompagnée par les marmottes ou celle d'après sieste pour croiser les vaches en chemin pour la traite. Enfin, pour les pique-niques à la fraîche, cap sur la cascade des Munes pour une balade d'une heure et demie qui longe la rivière. Le moment parfait pour... mettre les pieds dans l'eau !

© Gilles Piel

On monte à 2000 ?

Pour prendre de la hauteur sans user ses souliers, le télésiège du Haut-Fleury est ouvert tout l'été aux piétons. Descente à pied par le lac de Roy ou en télésiège. Must-do ? Un arrêt à la Fruitière où le lait récolté dans les alpages est déposé chaque jour pour la confection du fromage. Le reblochon, médaillé au concours agricole 2022, est à déguster sans modération ! (Mer-jeu-ven des vacances, visite enfants Croq'Alp les secrets du fromage.)

Grande boucle

Les amoureux du Tour de France ne manqueront pas cette belle expérience les 9 (Etape amateurs), 15 et 16 Juillet. L'occasion de revivre l'épreuve en grimpant le col de la Ramaz ou de pédaler à la fraîche le long du Giffre.

Terroir & découverte

Sur l'alpage de Pertuiset, découvrez avec Bertrand le métier de berger, son troupeau et ses chiens autour d'un casse-croûte maison ! Et sur celui de Brésy, régalez-vous d'un délicieux goûter à la ferme en descendant du Pic de Marcelly ou du Lac de Roy.

© Gilles Piel

Soirées d'exception

Les lundis soir, l'Office de Tourisme vous propose un spectacle 100% famille au Praz de Lys et les mercredis soir, une séance de cinéma en plein air à la tombée de la nuit face au Mont-Blanc !

Dim. 9.07 - Etape amateurs du Tour de France
Sam. 15 - dim. 16.07 - Tour de France
Dim. 23.07 - Course de caisses à savons
Dim. 30.07 - Adopte un col, col de la Ramaz réservé aux cyclistes et randonneurs.
Dim. 6.08 - Jacquemarde, rassemblement de voitures de collection.
Sam. 12.08 - Fête de l'Alpage, rencontre avec les agriculteurs, dégustations, marché artisanal, musique traditionnelle...
Les vendredis du **14.07 au 19.08** - concerts acoustiques gratuits FestiGrat's, au pied d'une pépite patrimoniale ou au cœur des alpages.

@Thomas Garcia

@Praz de Lys Sommand Tourisme

Agenda complet de l'été
Praz de Lys Sommand Tourisme :
+33(0)4 50 34 25 05
www.prazdelys-sommand.com

SAFARI DE PEAUGRES
LUMIÈRES SAUVAGES - JUSQU'AU 25 MARS 2023
SÉJOUR INSOLITE TOUT COMPRIS
EN CABANE, ENTRE OURS NOIRS ET LOUPS BLANCS
La nuit en cabane + terrasse d'observation
+
L'accès au parc pendant 2j (en voiture + à pied)
+
1 Animation
+
Le diner
+
Le petit déjeuner
OUVERT TOUTE L'ANNÉE
SAFARI-PEAUGRES.COM

SUZUKI
PRÊT POUR TOUTES LES AVENTURES.
HYBRID
ALLGRIP 4x4
Emil Frey
Emil Frey Genève Les Vernets
emilfrey.ch/vernets
SUZUKI
Le N°1 des compactes
www.suzuki.ch

Les Gets, terre de nature et d'événements

© M. Guenot

A la fois village de montagne dans son cocon de nature, terre d'événements et station à la renommée internationale, Les Gets vous font vibrer cet été au gré de vos émotions. L'expérience montagne #MADEINLESGETS

Site remarquable à 1h de Genève, entre lac Léman et Mont Blanc, Les Gets cultivent un art de vivre entre authenticité, esprit de montagne, nature et raffinement. Cet été, venez vivre avec nous, dans un esprit «MADE IN LES GETS», des expériences inoubliables et des événements de portée internationale comme la Coupe du Monde de VTT ou le départ de la 15e étape du Tour de France. Mais pas seulement...

Terre d'événements

Les Gets, ville de départ du Tour de France 2023

Pour la première fois de son histoire, le dimanche 16 juillet Les Gets sera «ville de départ du Tour de France». Un événement mythique célébré, la semaine du 10 au 16 juillet, par le vélo sous toutes ses formes avec animations, fan zone et surprises !

Coupe du monde de VTT

Après l'immense succès des Championnats du Monde MTB l'été dernier, Les Gets s'apprête à nouveau à accueillir l'élite mondiale du VTT avec la Coupe du Monde qui fera étape dans les Portes du Soleil du 7 au 17 septembre avec le XC et la DH aux Gets, le Marathon à Morzine et l'Enduro à Châtel.

Terre de culture

Unique en Europe, le musée de la Musique Mécanique

Conservées dans le musée ou au cœur du village, les 900 pièces toutes en état de marche, représentent un patrimoine inestimable qui pasionnera petits et grands! A noter, les 15 et 16 juillet, «Le musée en fête» sur le thème de la manivelle.

Alta Lumina, immersion sons et lumière

Expérience exceptionnelle, ce parcours nocturne enchanté dans la forêt des Gets plonge le visiteur dans un monde fantastique. Une aventure immersive unique où l'histoire, liée à l'ADN du territoire, est suggérée de manière poétique par la lumière, l'image, la scénographie et l'interactivité.

©Moment_Factory

Terre de sport

Le VTT, un spot de référence

Les Gets est l'un des plus beaux spots européen du VTT avec 128 km de pistes balisées dédiées à tous les niveaux et toutes les disciplines (descente, cross-country, e-bike, freestyle, freeride, enduro...) Un terrain de jeux exceptionnel entre forêt et alpages ouvert en continu du 16 juin au 17 septembre.

©Myriam Nicole Red

Luge sur rails 4 saisons

Grande nouveauté de l'été, une piste de luge sur rails de 714 mètres de descente et 105 mètres de dénivelé, attend les amateurs de sensations pour un parcours de près de 6 minutes. Située à l'entrée du village et ouverte à l'année, elle nous promet de formidables moments d'émotion.

Terre de nature

Hébergements atypiques face au Mont Blanc

Sur les hauteurs des Gets, entre nature et vue sur le Mont Blanc, dormez dans les dômes géodésiques «Chéry Dôme» ou la yourte mongole éco-construite. Les premiers proposent nuitées romantiques, jacuzzi, brasero et cuisine locale, alors que la seconde possède un chapeau cristal pour admirer, de son lit, le ciel étoilé.

Lac et Wibit Park

Terrain de jeux des familles, le lac de baignade des Écoles vous attend pour une journée de rêve : plage en herbe, barbecue, toboggan, jeux aquatiques du Wibit Park et du Splashpad, beach volley, et bien plus encore... Facilement accessible à pied, en vélo électrique ou en navette gratuite, le site est ouvert du 24 juin au 3 septembre.

© M. Guenot

Et, pour un moment So Chic, un golf d'exception, 18 trous de montagne à couper le souffle et les soins hors du temps des spa Sources du Chéry, Sapana Spa Kinabalu et Séréni Cimes, au cœur de la beauté du corps et du bien-être de l'esprit.

Les Gets Tourisme - Tél: +33 (0)4 50 74 74 74 - lesgets@lesgets.com

www.lesgets.com - #MADEINLESGETS

Val d'Hérens
Explorez Thyon-Région et Hérémence

©Valais Wallis Promotion

©Valais Wallis Promotion

Région de villégiature ensoleillée, Thyon-Région et Hérémence se situent dans le Val d'Hérens, à quelques minutes de la capitale sédunoise. La destination idéale pour les amoureux de montagne, les sportifs et les familles.

Thyon-Région

Echelonnée sur quatre «balcons» de 1500 à 2100 mètres, Thyon-Région est idéal pour des vacances en famille.

Ranch le Caribou

Situé à 2000 m d'altitude en lisière de la forêt de l'Ours (accessible en voiture) il propose balades à cheval dans les alpages ou gastronomiques, activités enfant autour des chevaux, tir à l'arc et... lancer de hache!

(C)Thyon-region

Naissance d'un fromage

A l'Alpage de Thyon chaque mercredi soir entre juillet et août, visite des étables des vaches d'Hérens, découverte de la fabrication du fromage et dégustation.

Dévaler les pentes et les remonter en télésiège...

Deux parcours de trottinette tout terrain à faire en autonomie. La montée se fait en télésiège au départ des Masses ou du site de Trabanta aux Collons 1800, location des trottinettes directement au départ. Les deux installations ouvrent tous les jours de 9h00 à 16h30 du 8 juillet au 20 août.

Autre possibilité, un sentier de 25km et 1800m de dénivelé entre Thyon et Sion, à faire de manière accompagnée avec les professionnels d'Hérens Outdoor.

(C)Thyon-region

(C)Thyon-region

Animaux et forêt

Randonnées didactiques et visite avec le garde faune ou un bûcheron pour profiter d'en apprendre plus sur la forêt et ses plantes ou la montagne et ses animaux.

Escape game en pleine nature

Dans la Forêt de Thyon sur les traces de la légende du Roi de la Forêt. Une aventure en pleine nature entre énigmes et jeu de piste sur un sentier facile.

Hérémence et ses villages

Bienvenue dans ce magnifique village alpin aux portes de la Grande Dixence. Alliant tradition et modernité, vous allez être séduit par le caractère authentique et préservé du Val des Dix.

Le barrage de la Grande Dixence

La Grande Dixence est le plus haut barrage-poids du monde, l'ouvrage de tous les records. Sur place, un large choix d'activités: visites guidées, tyrolienne de 700m, escalade, promenade sur le couronnement et départs de randonnées.

Les voies d'escalade

Le site de la Dixence comprend plusieurs secteurs en falaise qui se prêtent à la pratique de l'escalade pour les familles et l'initiation ainsi que pour les grimpeurs chevronnés.

Cabanes et refuges

Prenez de la hauteur et rejoignez une cabane de montagne. Le Val des Dix offre six cabanes pour les randonneurs de tous niveaux.

Les randonnées

Tour des villages, balades le long des bisses, sentiers thématiques et randonnées vers les sommets : tous les randonneurs trouvent leur bonheur.

Ateliers créatifs jeux d'autrefois en bois

De l'atelier au musée, les enfants de 6 à 15 ans s'initient à la fabrication d'objets d'autrefois.

(C)Thyon-region

Jeu de piste digitalisé «Hérémence autrement»

Bon plan pour une sortie en famille, entre amis ou un Team Building découvrez le patrimoine d'Hérémence et sa vie d'autrefois.

Pour préparer votre séjour rendez-vous sur www.thyon.ch et www.heremence-tourisme.ch