



En plein air!

L'automne est une période idéale pour faire de l'exercice en extérieur. En cueillant des fruits, en cherchant des trésors et bien plus encore, même les moins actifs peuvent atteindre 10 000 pas en s'amusant.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

S'il faisait trop chaud en été pour faire régulièrement du jogging ou du vélo en extérieur, ou simplement une promenade plus longue, plongez dans les couleurs de l'automne et la douceur de son climat. Cette saison offre aussi plein de choses à cueillir et à découvrir.

Ramassez les trésors de l'automne

L'automne est le temps des récoltes. Non seulement de nombreuses céréales bien connues mûrissent, mais aussi des fruits comme les pommes, les poires, les quetsches, les kakis et les raisins. Dans les forêts et à leurs lisières, on peut aussi récolter de délicieux trésors, tels que:

Baies de sureau: Les petits fruits à noyau du sureau noir sont très sains et peuvent être transformés en jus, compote ou confiture. Important: faire bouillir les baies pour neutraliser le glycoside faiblement laxatif.

«Le gratte cul ou Cynorrhodon»

(fruit de l'églantier): Les fruits rouges de différentes espèces de roses, en particulier de l'églantier, sont riches en vitamines (C, A, B₁, B₂). Les purées et confitures de ces fruits sont très populaires.

Les faînes (noix du hêtre): la torréfaction des petites noix nutritives du hêtre améliore leur saveur et élimine les substances toxiques.

Châtaignes comestibles: Les noix (marrons) des arbres appartenant à la famille des hêtres contiennent peu de matières grasses mais de



grandes quantités de glucides, de fibres et de vitamines. Les fruits frais peuvent être grillés ou cuits servis comme accompagnement. Les fruits périssables sont conservés ou transformés selon différentes méthodes.

Prunelles: Les fruits de l'aubépine noire sont de petites prunes sauvages. Ils sont récoltés après les premières gelées, car le froid décompose une partie des tanins amers. Les prunelles conviennent au jus de fruits et aux confitures.

Champignons: L'automne est également considéré comme la saison principale pour la cueillette des champignons. Laissez-vous guider par quelqu'un qui s'y connaît. Si vous n'êtes pas sûr de la comestibilité d'un champignon, montrez-le à un contrôle des champignons.

Marrons d'Inde: Avec leurs fruits, vous pouvez créer les figures les plus fantastiques qui ne raviront pas seulement les enfants. Vous pouvez également réaliser des projets d'artisanat créatif avec d'autres matériaux d'automne comme des feuilles colorées ou des pommes de pin.

Randonnées d'automne, promenades en forêt et en ville

Pour ceux qui n'aiment ni faire de la cueillette, ni bricoler, les randonnées d'automne offrent l'opportunité de découvrir des régions suisses méconnues, en se relaxant et en réduisant son stress. Il existe de nombreux sentiers de randonnée adaptés aux

enfants qui mènent à travers les forêts, le long des rivières et vers des points de vue pittoresques. Pour beaucoup, randonner dans le brouillard ou sous la pluie a un attrait particulier et offre des motifs photographiques insolites.

Ceux qui préfèrent explorer une ville, apprécieront le mélange idéal d'exercice et de découverte lors de promenades en ville.

Informations: schweizer-wanderwege.ch | schweiz-mobil.ch | myswitzerland.com | wanderungen.ch [Les langues peuvent être sélectionnées, principalement au bas des pages d'accueil]

Un eldorado pour les amateurs de sport

En raison des températures plus douces, l'automne est également une période idéale pour les sportifs amateurs ambitieux qui souhaitent faire du jogging en plein air, du vélo, du VTT ou du skateboard, s'entraîner sur l'un des plus de 500 parcours de santé, jouer au football, au badminton ou au tennis... L'exercice intensif en plein air favorise à la fois la forme physique et le plaisir de l'activité.

Cependant, il n'est pas nécessaire de s'adonner à un sport intense pour profiter des bienfaits de faire de l'exercice. Quiconque a déjà pratiqué le yoga, le tai-chi ou le qi gong en plein air sait combien ces méthodes d'exercice et de santé prennent une autre dimension.

Informations: myswitzerland.com

Jeux de piste

Si vous n'êtes pas intéressé par les randonnées ou les promenades en forêt, vous pouvez découvrir une ville ou une région de manière divertissante: avec l'un des plus de 70 jeux de piste proposés dans différentes villes et régions de Suisse. Un parcours (trail) est un mélange surprenant de visites touristiques, d'escape game en plein air et de chasse au trésor, d'une durée de 1h30 à 4h, pour un coût d'environ 30 francs.

Équipement et matériel à prévoir: stylo, ciseaux, téléphone portable pour vous connecter, vêtements



confortables. Certains jeux de piste sont également adaptés aux poussettes et aux fauteuils roulants.

Informations: foxtrail.ch

Géocaching (chasse au trésor des temps modernes)

Vous pouvez participer gratuitement à une chasse au trésor avec géocaching. En Suisse, environ 16 000 «trésors» sont cachés et attendent d'être découverts: des objets tels que des pièces de monnaie, des épingles ou des billes. Ces objets sont placés dans de petits contenants étanches et cachés dans les endroits les plus insolites. Si vous souhaitez conserver un trésor, vous devez l'échanger contre celui que vous avez apporté. Idéal pour les familles avec enfants.

Équipement: un téléphone portable ou un appareil GPS compatible, un sac à dos avec un stylo et du papier, une trousse de premiers secours, des provisions, un cadeau d'échange, ainsi que la description de la cache imprimée ou enregistrée sur votre téléphone.

Informations: geocaching.com | swissgeocache.ch (liste uniquement dans l'édition allemande) <

Faire voler des cerfs-volants

L'automne est connu pour ses journées venteuses: parfait pour faire voler des cerfs-volants. Le plaisir commence dès la fabrication. Avec des lattes en bois, du papier, de la colle, de la ficelle, des instructions sur Internet et un peu d'habileté, vous pouvez fabriquer rapidement un cerf-volant. Emmenez vos enfants, petits-enfants ou filleuls dans un lieu ouvert comme un parc, une aire de jeux ou un champ, et faites voler votre cerf-volant. Les souvenirs de telles expériences peuvent rester gravés pour toute une vie.

En Suisse, il existe plus de 500 parcours de santé qui vous aident à vous remettre en forme.