

Bellas vacanzas – Bonnes vacances!

Bienvenue dans la région du Parc National



Zernez – Susch – Lavin – Guarda – Ardez – Ftan – Tarasp – Scuol – Sent – Ramosch – Tschlin

Bienvenue dans la région du Parc National



Vue splendide sur le Piz Tschütta
© Andrea Badrutt, Coire

La région du Parc National s'étend sur plus de 15 communes. Une surface immense qui n'est guère habitée et exploitée: elle ne compte pas plus de 7000 habitants répartis sur une surface de 1000 kilomètres carrés.

Bien entendu, il n'est pas facile de peupler et d'exploiter ce paysage complexe qui regorge de vallées latérales et d'imposants sommets de plus de 3000 mètres d'altitude. Ainsi, la densité de population inférieure à 8 habitants par kilomètre carré illustre clairement pourquoi la nature qui entoure l'unique parc national de la Suisse est extrêmement préservée.

Il y a plus d'un siècle, les premiers gardemonteurs du Parc National se sont déjà rendus compte que la nature ne doit pas toujours être verte et idyllique. Bien entendu, les forêts de conifères alpins, les alpages fleuris et la multitude apparente d'es-

pèces animales et végétales retiennent l'attention. Hormis la flore et la faune, ce sont surtout les formations rocheuses et la présence de l'eau qui dominent l'univers alpin. Le vent, les intempéries et le temps ont bel et bien créé la diversité topographique.

La nature à proximité

Malgré ou justement à cause de sa taille et de la diversité de ses paysages, la région touristique d'Engadin Scuol Zernez offre une nature intacte à proximité. Les plateaux lacustres de Macun ou Rims, les gorges profondes comme celle du Val d'Uina, les massifs giboyeux comme ceux du S-charl, Cluozza et le col d'Ofen tout comme la plus haute forêt d'aroles d'Europe, God da Tamangur, ou encore des paysages spectaculaires comme le Val Sinestra ou le Val Plavna sont des destinations extrêmement prisées à cet égard.



La force de l'eau

Avec ses nombreuses sources, ses rivières cristallines, ses lacs alpins pittoresques ainsi que l'Inn, la Basse-Engadine se démarque des autres régions. Tout autour de Scuol, on compte dans un espace très restreint une vingtaine de sources d'eau minérales en partie très puissantes. C'est à elles que la région depuis plus de 150 ans doit sa renommée mondiale. Aujourd'hui encore, elles sont importantes dans la perception de la région touristique.

Aua Forta – Journées de l'eau en Engadine Scuol

Tous les ans, les journées de l'eau célèbrent l'eau dans le cadre d'une série de manifestations qui ont lieu aux alentours de la journée mondiale de l'eau de l'ONU le 22 mars.

Au-delà des limites du parc, une nature à découvrir

La nature ne s'arrête pas aux frontières du Parc National. Pour découvrir le paysage naturel intact et cultivé des alentours, on peut participer à des excursions avec des protecteurs des animaux et des naturalistes, à des circuits individuels (de plusieurs jours) dans le cadre de «Championnat des prairies», dans des réserves naturelles triées sur le volet ou à l'occasion des journées GEO de la biodiversité.

Le programme destiné aux touristes fournit une multitude d'excursions guidées et de découvertes de la nature sous forme d'une brochure.

Découvrir la nature



Parc National Suisse

Le Parc National Suisse créé en 1914 est le parc national le plus ancien et le mieux protégé des Alpes. On peut y admirer un environnement naturel intact ainsi qu'une faune et une flore particulièrement variées. Ici, les processus naturels peuvent se développer sans influence humaine. Des sentiers de randonnée bien balisés, des offres d'aventures pour petits et grands et l'Office de tourisme de Zernez combleront tous vos désirs.

- 170km² de nature protégée
- 80 km de sentiers de randonnée balisés
- Plusieurs accès à pied et avec les transports publics
- Excursions guidées
- Exposition interactive à l'Office de tourisme
- Office de tourisme ouvert toute l'année

Pour obtenir des brochures et d'autres infos, consultez les Offices de tourisme ou le site Internet: nationalpark.ch/fr



Un choix d'activités dans la nature

Tous les étés, la brochure «Ferientipps – Sommererlebnisse» propose de nombreuses excursions qui mettent en avant les valeurs naturelles de la région du Parc National. Cette sélection comprend une quarantaine d'activités dans la nature. Comme par exemple des excursions guidées dans le paysage de l'année 2011 (Val Sinestra), des visites guidées en compagnie d'ornithologues et d'experts en reptiles, des randonnées botaniques, des activités aquatiques, des randonnées en forêt, les journées découverte WWF ou des observations du gibier.

La nature dans toutes ses couleurs

L'automne et ses merveilles

Ciel bleu profond, mélèzes jaunes et crêtes blanches: L'automne est la plus belle saison pour visiter l'Engadine. Lorsque les journées raccourcissent et que les forêts changent de couleurs, la nature se présente dans toute sa splendeur. Les températures souvent douces invitent à des excursions en VTT, de longues randonnées pédestres et promenades dans la région pittoresque du Parc National.

Au programme, les descentes des alpages, les manifestations culturelles, les marchés automnaux et, bien entendu l'observation du gibier. Sans oublier l'observation et l'écoute du brame du cerf dans le Parc National. Cependant, d'autres espèces de gibier se prêtent bien à l'observation en automne, parce qu'elles sont particulièrement actives à la tombée de la nuit et redescendent en hiver dans la vallée. En cette saison, les spécialités culinaires régaleront le palais. De bons repas à base de champignons et de gibier ainsi que le fromage savoureux des alpages complètent la carte des restaurants en cette saison colorée et paisible.



Hiver: ombres, lumières et découvertes

Tout comme le sgraffite, l'hiver en Engadine est un jeu d'ombre et de lumière. On découvre ici le doux et vaste paysage des villages engadinois, situés bien au-dessus de l'Inn, et baignés de lumière. Là-bas, les forêts d'un vert intense sont couvertes par l'ombre des Dolomites abruptes de la Basse-Engadine. Entre les deux, l'Inn contourne des vestiges historiques tels que le château de Tarasp et forme des scènes hivernales féériques à partir d'eau, de neige et de glace.

Cette féerie magique se découvre de tout près grâce à de multiples visites guidées, les «suggestions pour les vacances». Que vous ayez besoin de défenseurs de la nature, fermiers ou ouvriers ou encore de bouchers, biologistes ou auteurs de sgraffites, vous serez assisté par les meilleurs spécialistes pour vous permettre de découvrir et visiter encore mieux vos lieux de prédilection.



Moments forts de l'histoire et tradition vécue

En direction du plan d'eau de Lai Nair avec vue sur le château de Tarasp et les hameaux de Sparsels et Fontana.
© Andrea Badrutt, Coire

La Basse-Engadine: trois communes regroupant 15 localités dans le canton multilingue des Grisons. Reliées par des cols et par l'eau, séparées ici et là par des montagnes et des vallées, partageant une langue et les défis journaliers d'une région montagneuse. Portées par une culture vivante en accord avec le rythme des quatre saisons. Bainvgnüts illa rumantschia valladra!

Le matin, le soleil se lève et le soir il se couche. En été, les journées sont longues et chaudes, en hiver courtes et froides. Rien de bien spécial à vrai dire. Et pourtant, ce rythme a toujours été déterminant pour le mode de pensée, d'action et de gestion de la population locale. En témoignent les modes de construction et de vie traditionnels des habitants de l'Engadine ainsi que la cuisine régionale. De même, les coutumes suivent le rythme des quatre saisons et célèbrent la communion des habitants avec la nature.

Différences et ressemblances

À l'image de la nature qui détermine notre quotidien, la topographie a un impact sur le caractère de la population. D'innombrables montagnes et vallées sont dispersées en Basse-Engadine. Elles unissent et séparent les gens de la même façon, ce qui explique pourquoi l'Engadinois s'oriente à tour de rôle aussi bien sur les différences et les points communs qu'il partage avec ses voisins. Ainsi, une sorte de fierté locale s'est développée au fil des siècles. Une prise de conscience pour des identités complètement différentes et des communautés autonomes de caractère.



Diversité vécue

Coutumes, musées, visites de village et excursions vers les vestiges du passé les plus marquants permettent de mieux percevoir cette diversité à petite échelle. Et ils relatent les histoires les plus fascinantes de l'Engadine.

Toute l'année, il existe pratiquement dans chaque village des aperçus culturels pertinents qui sont regroupés dans les brochures saisonnières de conseils aux vacanciers et dans le magazine d'information ALLEGRA.

Moments forts culturels et découvertes

La Basse-Engadine veut être découverte et explorée en détail. Voici une sélection des activités proposées:

Langue et art de vivre

- Nombreux musées locaux
- Visites de villages, y compris des lieux parfois classés au patrimoine historique.
- Schellen-Ursli à Guarda et défilés du Chalandamarz aux environs du 1er mars.
- Musée de l'impression/ Stramparia Strada
- Sgraffites artisanaux engadinois
- Paysage culturel Scuol-Tarasp
- Per giassas e straglias – apprendre le romanche en marchant
- Cafè Rumantsch à Scuol et Ftan
- D'une source à l'autre à Scuol

Offre gastronomique et spécialités

- Visite d'une confiserie
- Visite d'une brasserie et dégustation
- Visite d'une fromagerie avec dégustation
- Du lait au fromage – Visite d'un alpage
- Bacharia Alpina – Le métier de boucher dans l'espace alpin

Vestiges du passé

- Visite d'une exposition artistique et du château à Tarasp
- Moulin alpin de Ftan – Muglin da Ftan
- Visite culturelle à la forteresse d'Altfinstermünz
- Les fresques des églises de Lavin
- Les anciennes mines d'argent et leur importance
- Auals – Les voies de navigation et leur rôle

Découvrir l'histoire



Hier, aujourd'hui, demain: Château de Tarasp

Bâti en 1040, cet impressionnant château qui domine la région est l'emblème de la Basse-Engadine. Tarasp appartenait à l'Autriche jusqu'au début du 19^e siècle. Au début du 20^e siècle, le château en triste état a été racheté et rénové à grands frais par K.A. Lingner, curiste et inventeur du bain de bouche de la marque Odol.

Depuis le 30 mars 2016, le célèbre artiste engadinois Not Vital est le nouveau propriétaire du château de Tarasp. Son objectif est d'en faire une attraction culturelle d'importance nationale et internationale grâce à l'art contemporain, à un parc de sculptures et à un espace public. Des visites guidées du château ont régulièrement lieu plusieurs fois par jour en été. Des concerts sur l'orgue en bois sonore comportant 3000 tuyaux résonnent régulièrement à travers les murs, à la grande joie des visiteurs.



Un condensé d'histoire culturelle: le musée de la Basse-Engadine

À elle seule, la maison «Chà Grondas» située sur le Plaz, dans la partie basse du village (Scuol Sot), est chargée d'histoire et vaut bien une visite. Érigé vers 1700, le bâtiment permet de se faire une idée de ce qu'était une maison engadinoise authentique et le mode de vie simple des Engadinois à l'époque. Il abrite par ailleurs une exposition de vestiges préhistoriques en Basse-Engadine ainsi qu'une bibliothèque précieuse contenant des œuvres de la littérature romane – depuis les premières traductions de la bible jusqu'à nos jours.

En outre, chaque année, une nouvelle exposition relookée se penche sur une thématique d'importance régionale.

Donner accès à la culture

Vestiges séculaires en Basse-Engadine

Des excursions dans les vestiges historiques promettent des récits fascinants sur la vie et les activités humaines des derniers siècles. Comme c'est le cas de la visite des galeries minières médiévales à S-charl, du château-fort d'Altfinstermünz ou du vieux moulin de Ftan. Par ailleurs, les ruines de châteaux-forts, les églises et les châteaux, comme par exemple celui de Chastè Planta-Wiedenbergr à Zernez, font a priori partie des visites de villages.



Chi chi sa rumantsch ...

... sa daplù – quiconque sait le romanche, sait plus – disent les Rhéto-romans. En Basse-Engadine, la quatrième langue de la Suisse, mélodieuse et un peu autre, se parle encore au quotidien. À Vallader, les participants aux différents cours de langue et ceux qui lisent les suggestions concernant la langue rhéto-romane ne tardent pas à découvrir ce qu'elle recèle et les atouts que la ville réserve à ses utilisateurs.



Diversité des musées

La langue, les activités et les modes de construction des habitants de la vallée exercent une certaine fascination. Plusieurs musées locaux sont par conséquent consacrés à la maison engadinoise et aux contraintes quotidiennes de jadis. Un grand nombre d'autres expositions thématisent en particulier l'impression des livres, le personnage de Schellen-Ursli, l'industrie minière, la diversité des espèces, mais aussi l'art moderne contemporain et bien plus encore.



Gastronomie rhéto-romane

La cuisine engadinoise constitue un élément central de la culture régionale. Des plats traditionnels comme le Plain in Pigna ou la soupe à l'orge figurent au menu de presque tous les restaurants. Les visites et dégustations dans des fromageries (d'alpage), confiseries (pain aux poires, gâteau aux noix etc.) et bien entendu dans une boucherie (viande sèche, salsiz) sont également très prisées.



Calme et repos, version rhéto-romane: Bogn Engiadina, Scuol



Se baigner dans des eaux minérales avec vue sur les Dolomites engadinoises
© Bogn Engiadina, Johannes Fredheim

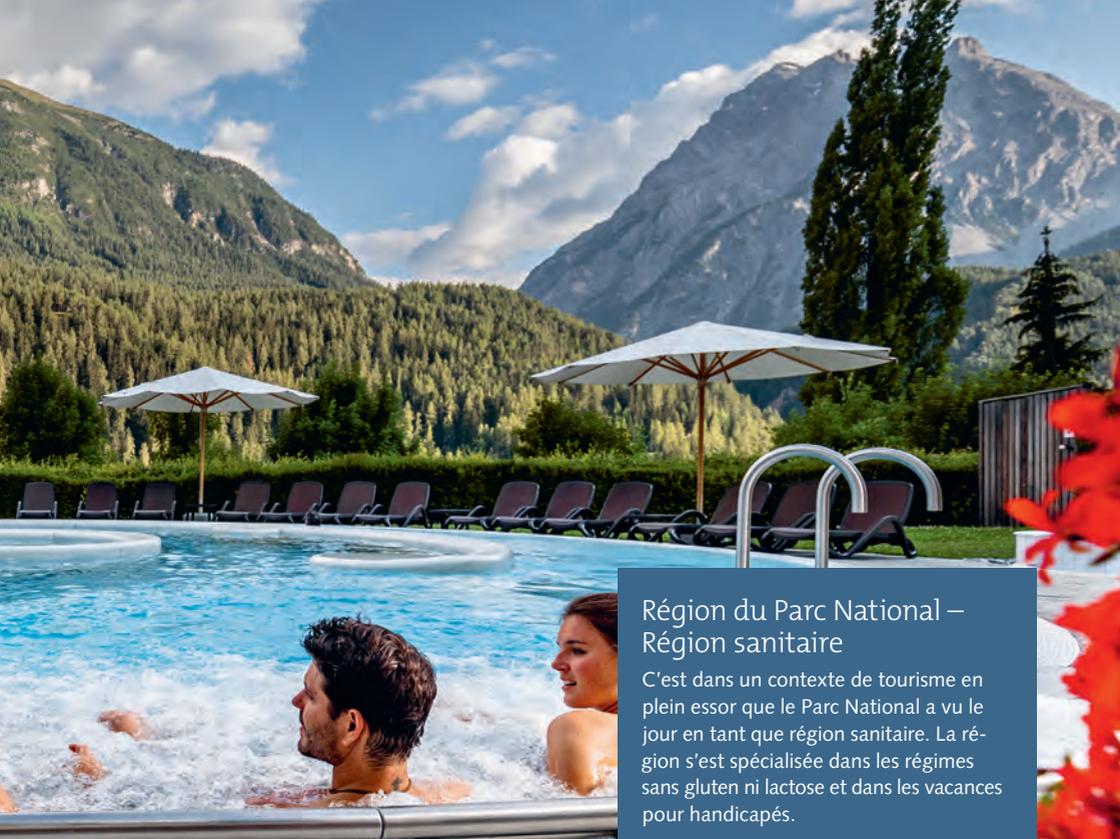
Plus de 20 sources d'eau minérale sont à la base de la tradition des bains en Basse-Engadine. La présence des sources d'eau minérale de Scuol et Tarasp est mentionnée pour la première fois en 1369. À Scuol, quelques puits de village fournissent sans arrêt et gratuitement le liquide précieux. Par ailleurs, en dehors du bain d'eau saline et du bassin d'eau froide, tous les bassins de Bogn Engiadina contiennent l'eau des sources de Vi, Sotsass, Chalzina et Tulai.

C'est à sa station d'eaux minérales «Bogn Engiadina» que Scuol doit depuis plus de 25 ans sa réputation de reine des stations thermales de l'espace alpin. Ici, en plein cœur des montagnes féériques, vous vous baignez dans de l'eau minérale pure. Vous avez le choix entre cinq types de bains intérieurs et extérieurs avec buses de massage, remous, chutes d'eau et un couloir de

nage à contre-courant ainsi qu'un bassin d'eau saline. Une offre de wellness et de traitement diversifié complète le plaisir de la baignade et fournit un bien-être supplémentaire. Se déconnecter et rêver, c'est possible tant au grand air sur la pelouse que dans la salle de repos «Könz» dotée d'un feu de cheminée. Le bain rituel romain-irlandais que l'on peut réserver séparément est un monde à part.

Espace sauna très étendu

Lorsqu'on vient se baigner dans l'espace sauna moderne, on se croirait au paradis. On a le choix entre un bain de vapeur, un bain de vapeur aux herbes, un sauna finlandais et le hammam. Les femmes peuvent en plus utiliser un sauna qui leur est réservé. Ceux qui préfèrent le froid ou l'humidité se doivent d'essayer la fontaine de glace, le bac d'immersion, le



mur d'eau, la grotte de vapeur ou le bassin d'eau froide. Entre et après les différentes séances de sauna, un lieu de repos disposant d'une vue panoramique, d'une pelouse et d'un déambulateur parsemé de fontaines d'eau minérale provenant de différentes sources de la région, complète l'expérience wellness. Le sauna et les thermes sont compris dans le même tarif.

Les heures d'ouverture et les tarifs figurent dans une brochure à part et peuvent se consulter en ligne: bognengiadina.ch/fr

Région du Parc National – Région sanitaire

C'est dans un contexte de tourisme en plein essor que le Parc National a vu le jour en tant que région sanitaire. La région s'est spécialisée dans les régimes sans gluten ni lactose et dans les vacances pour handicapés.

Vacances sans gluten ni lactose

Plus de 30 partenaires offrent des vacances sans insouciance aux hôtes atteints de maladies coeliaques, de sensibilité au gluten ou d'intolérance au lactose. Que ce soit à l'hôtel ou dans un restaurant de montagne, vous trouverez une offre culinaire adaptée à vos goûts.

Vacances accessibles

L'objectif de notre région de vacances est de proposer des vacances accessibles à tous, sans compromis. Cela commence dès l'arrivée et concerne toute la chaîne de services sur place. Toutes les informations pertinentes relatives à l'absence de barrière sont regroupées dans le «Rollibuch».

Randonner et mettre tous ses sens en éveil



Randonner aux aurores au-dessus de Munt d'Ardez
© Andrea Badrutt, Coire

Que ce soit pour des trekkings de plusieurs jours, des excursions d'une journée ou pour des promenades de courte durée: les randonneurs en route dans le Parc National bénéficient de la grande diversité des espèces et des paysages ainsi que d'un panorama impressionnant et d'un balisage permanent.

Ainsi, nous escaladons une crête située à la frontière du Parc National avant de nous détendre sur les berges du lac de montagne. Nous profitons de la vue sur le château de Tarasp niché dans les massifs montagneux de la Basse-Engadine ou observons l'agilité fascinante des chamois en action. Une odeur de pins règne dans les airs, la rosée est encore sur les roses alpines et le boullanger accueille ses premiers clients en romanche. En bas, dans la vallée, le CarPostal, les chemins

de fer rhétiques et les téléphériques acheminent d'autres randonneurs venant des villages de la région jusqu'aux sentiers de randonnées menant directement au Parc National, pour les rapprocher des refuges de montagne ou pour leur permettre de se détendre dans la station de cure thermique de Bogn Engiadina. Des transports de bagages organisés, un balisage sans faille et des hôtes randonneurs spécialisés permettent d'apprécier le moment présent en se focalisant en toute insouciance sur l'essentiel: la nature.

Du reste: sous le titre «Engadin Scuol Mobil», plus d'une douzaine d'hôtels proposent des transports gratuits avec les téléphériques, les chemins de fer rhétiques et le CarPostal.

Basse-Engadine à pied

- 300 chemins de randonnée à l'intérieur et tout autour du Parc National Suisse
- Plus de 1000km de chemins de randonnée
- Altitude entre 1200 et 3400 m. M.
- Excursion de plusieurs jours «Via Engiadina» en tant que forfaits à réserver, transport des bagages compris
- 13 sentiers thématiques
- Une centaine d'alpages avec restauration, restaurants de montagne et cabanes du CAS
- D'innombrables torrents et lacs de montagne
- Randonnées à thème dans le cadre des suggestions de vacances

Planification des randonnées

Au total, plus de 1000km de sentiers de randonnée balisés sillonnent la Haute Vallée grisonne. Le balisage uniforme de tous les chemins de randonnée permettent au randonneur de bien s'orienter. Cependant, la carte interactive «Outdooractive» constitue la meilleure base de planification. Elle se trouve sur maps.engadin.com/fr

Appli Outdooractive

La carte interactive existe aussi sous forme d'une appli gratuite qui charge tous les circuits: à pied, en VTT, en raquettes ou en ski de fond. Pour chacun des circuits, on peut également consulter sa description et son profil d'altitude. Dans tous les cas, grâce à la navigation GPS, vous serez en mesure de trouver votre chemin sur la carte. L'appli Outdooractive est disponible aussi bien pour Android que pour iOS.

Carte d'été

Outre les cartes topographiques et de randonnées, la carte d'été de la région touristique Engadin Scuol Zernez fournit une vue d'ensemble pratique des principaux itinéraires de randonnées à pied et de VTT ainsi que des sentiers thématiques et de promenade, sans omettre d'indiquer les autres attractions de la région. On peut se la procurer gratuitement dans les Offices de tourisme et en ligne.



Motta Naluns en été

Escalader les sommets plus rapidement et rester plus longtemps dehors. Dès que la dernière neige a fondu et que les bancs disposés en bordure des sentiers de randonnée ont de nouveau la hauteur propice pour être fonctionnels, les trains de montagne reprennent leur service en régime été. Les télécabines «Scuol-Motta Naluns» et les télésièges «Ftan-Pruì» acheminent les visiteurs jusqu'au sommet de la montagne à

Motta Naluns, au cœur du paradis de la randonnée et du VTT ou encore les ramènent dans la vallée. Des manifestations régulières, une vaste aire de jeux, un parcours de draisienne, trois restaurants d'altitude, le sentier Flurina et le plaisir de la trottinette pour tous viennent compléter l'offre.

Les détails de l'offre complète ainsi que les horaires et les tarifs sont dans une brochure à part et se consultent en ligne sur: bergbahnen-scuol.ch



Aussi longtemps que vos pieds vous portent

Ceux qui ne randonnent pas seulement par envie, mais par passion ne connaissent pas leurs limites. Cela leur est possible grâce au transport de bagages organisé dans le cadre de randonnée à plusieurs étapes Via Engiadina.

La Via Engiadina relie des villages tels que Guarda, Ardez, Sent et Tschlin et propose des randonnées variées d'une journée ainsi que des vues panoramiques sur les Dolomites engadinoises.

Aventures estivales pour petits et grands

Parcours aérien d'Engadine

Le parc d'aventure et d'escalade de Sur En permet aux adultes et aux enfants de grimper en toute sécurité sous la supervision d'experts. Cette activité requiert de la condition physique, de la coordination et une bonne dose d'humour. À quelques mètres seulement du camping, la forêt dissimule huit parcours différents dont les éléments sont à une hauteur comprise entre 1 et 14 mètres par rapport au sol. Ici, les participants de tous âges trouvent le niveau de difficulté qui leur convient.



Trottinette

Amusement garanti pour tous: Prendre la télécabine jusqu'à la gare supérieure Motta Naluns, puis redescendre dans la vallée avec une trottinette de location. Le sentier de 10km part du village de Ftan, traverse Prui pour rejoindre Scuol. Les trottinettes sont équipées de freins à disques et de pneus larges adaptés aux terrains accidentés. Les casques sont compris dans la location.



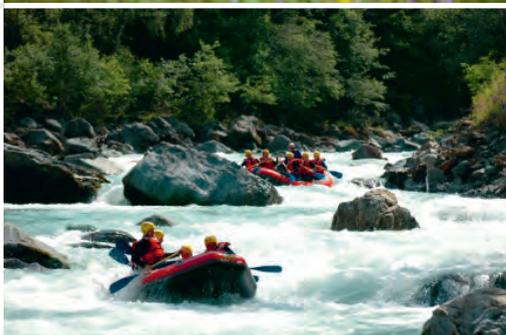
Sentiers d'aventure et à thème

Sentier de «Schellen-Ursli» à Guarda ou sentier de «Warzenbeisser» à Tschlin. Dans la région du Parc National, des sentiers thématiques et de découvertes promettent des panoramas fascinants et des impressions auxquels viennent s'ajouter des informations générales sur la flore et la faune de Basse-Engadine ainsi que sur l'histoire. Celles-ci sont complétées par le matériel d'information et les cartes nécessaires que les Offices de tourisme distribuent gratuitement.



Autres activités estivales

La Basse-Engadine, en été ne manque pas d'activités pour petits et grands. Les descentes de rapides ou les activités en kayak ou canots pneumatiques sur l'Inn, les parcours à cheval, les piscines couvertes et découvertes, un terrain de golf à 9 trous, des terrains de jeux et des endroits pour faire du feu etc. Toutes ces offres de divertissement et bien d'autres encore sont la garantie de passer de bons moments en vacances.



Vacances chez des spécialistes du VTT



Parcours en VTT de Prui en direction de l'alpage Laret
© Andrea Badrutt, Coire

Traverser des villages pittoresques retirés, boire de l'eau minérale fraîche dans les fontaines des villages et goûter au fromage corsé de montagne – tout un programme. Des gorges aux eaux tumultueuses et d'anciens sentiers de contrebandiers ont tout pour ravir les vététistes, tout comme d'ailleurs le paysage préservé qui entoure le Parc National. Les 500 km de réseau de chemins de fer et de cars postaux très prisé des vététistes fait découvrir les beautés de la nature et réserve un grand nombre d'options.

La topographie semble être faite pour entreprendre de longues excursions. Tout autour du Parc National Suisse, le paysage naturel et rural se présente dans toute sa diversité, à la grande joie des vététistes. Ils peuvent se lancer sur le circuit légendaire du marathon du Parc National à VTT, traverser les villages en terrasse de

l'Engadine, passer à côté de vestiges historiques ou emprunter la Transalp en traversant le Val Sinestra pour accéder aux gorges spectaculaires du Val d'Uina. Les circuits présentant de grands dénivelés sont parsemés de temps forts. Ici et là, la façade d'une maison est ornée d'un sgraffite et d'un dicton roman. Des fontaines de Scuol jaillit de l'eau minérale en abondance. En chemin, on peut se rafraîchir dans l'eau fraîche des lacs de montagne et se restaurer sur des alpages. Des ponts suspendus attendent d'être traversés par des cyclistes téméraires.

La carte interactive sur maps.engadin.com/fr et l'appli mobile «Outdooractive» correspondante sont les meilleurs outils pour planifier un circuit individuellement «Outdooractive».



Faits et chiffres sur le pays du VTT – la Basse-Engadine en un coup d’œil

- 500 km chemins de VTT balisés sur 942 km² de surface
- Planification de circuits confortable et de haute qualité sur maps.engadin.com/fr
- Télécabines équipées pour VTT
- TP: 85 arrêts, CarPostal et chemin de fer rhétiques équipés pour transporter des VTT
- Forfaits individualisés pour vélos et vélos électriques, transport des bagages compris
 - Circuit du Parc National en VTT
 - Uina Bernina Bike-Tour
- Boutiques/Location/Écoles de VTT
- Une bonne douzaine d’hôtels spécialisés pour les vététistes

Suggestion de conseils sur l’environnement naturel et la culture pour vététistes

- Forêt d’aroles Tamangur, passer par Costainas et continuer jusqu’au Val Müstair (Itinéraire Alpine Bike n° 1)
- Chemin rocailleux «il Quar» Val d’Uina ou ponts suspendus Zuort – Sinestra (itinéraire 443)
- Des villages engadinois le long des sentiers de muletiers (itinéraire 187 ou 444)
- Alp Laret, Alp Champatsch, Alp Laisch et autres alpages avec un feeling alpin (p. ex. itinéraire 442)
- Rafraîchissement le long du parcours (p. ex. lac de montagne Lai Nair, fontaines de village, fontaines d’eau minérale)
- Vestiges historiques comme les ruines du château-fort de Chanoua, près d’Ardez, ou du château de Tarasp

Marathon VTT du Parc National

Le «Marathon VTT du Parc National» culmine dans l’espace VTT de la région de Engadin Samnaun Val Müstair. Depuis 2001, la course attire le dernier samedi d’août environ 2000 athlètes, cyclistes professionnels et amateurs sur les frontières du Parc National Suisse. Ici, le paysage intact et incomparable est sûrement le plus gros atout de ce grand événement sans émissions organisé dans le cadre de la série de marathons nationale. L’itinéraire diversifié et difficile, quatre distances différentes, des affrontements de choc de haut niveau et les catégories d’équipes «Petits & Grands» ou «Stafetta» font de cette journée le plus grand événement de VTT des Grisons.

bike-marathon.com

La langue romanche

Le rhéto-romanche est la quatrième langue officielle de Suisse. Quelque 35’000 Grisons et Grisonnes parlent le romanche, avec des dialectes différents, les idiomes officiels. En raison de l’éloignement et de l’indépendance des vallées des Grisons, les cinq idiomes Sursilvan (Rhin antérieur), Sutsilvan (Rhin postérieur), Surmiran (Oberhalbstein, Albula), Puter (Haute-Engadine) ainsi que le Vallader parlé en Basse-Engadine et dans le Val Müstair (la variante du dialecte Jauer) ont évolué.

Sur place – Vallader

La langue romanche est parlée, vécue et cultivée en Basse-Engadine. En tant que partie intégrante de la culture régionale, elle est présente non seulement dans les chansons et les livres, mais aussi partout dans la rue et dans les écoles. La désignation des magasins et des entreprises en romanche, par exemple, est obligatoire. Jusqu’à la 3e primaire, le romanche reste la seule langue d’enseignement à l’école. Ensuite, on enseigne l’allemand en première langue étrangère, et plus tard le français, l’anglais (à partir de la 5e année) ou l’italien. Dans le domaine public, le rhéto-romanche (Rumantsch Grischun et/ou différentes idiomes) sert dans l’usage général, en tant que langue et matière d’enseignement, mais aussi pour les inscriptions locales dans les médias et publications de la région.



	Landesgrenze Confine di paese Frontière nationale International boundary Confins dal pais		Naturpark Biosfera Val Mustair Parco naturale Biosfera Val Mustair Parc naturel Biosfera Val Mustair Nature park Biosfera Val Mustair Parc de natura Biosfera Val Mustair		Kloster Monastero Monastère Monastère Ciotra		Parkplatz Parcheggio Parking Car park Chiesa da parcar		Tourist Information Ente turistico Information touristique Tourist information Informaziun turistica
	Nationalparkgrenze Confine Parco Nazionale Limite de parc national National park boundary Confins dal Parc National		Bahnhof Stazione Gare Railway station Stazion		Sehenswerte Kirche Chiesa interessante Église remarquable Church of interest Baselgia remarcabla		Parkhaus Edificio da parcheggio Parking cover Indoor car park Chasa da parcar		Aussichtspunkt Luogo panoramico Point de vue View point Lò da bella vista
	Wanderweg Sentiero di montagna Sentier de randonnée Hiking trail Sende da spassagia		Bahnhof RfB Stazione ferroviaria Gare RfB Railway station RfB Stazion da la VR		Schloss Palazzo Château Palace Chastè		Bergrestaurant Ristorante di montagna Restaurant de montagne Mountain restaurant Ristorant da montagna		Wasserfall Cascata Cataract Waterfall, cascade Cascada
	Nationalpark Panoramaweg Senda Scuol-Sarnameun		Autoverlad Caricamento d'auto Changement des voitures Car loading Transport d'auto		Burg Castello Château fort Castle Tur		Bergrestaurant Ristorante di montagna Restaurant de montagne Mountain restaurant Ristorant da montagna		Thermalbad Bagno termale Thermes Thermal spa Bogn termal
	Fahrradroute Piste de bicyclette Piste cyclable Bicycle route Trajet de vélo		Burstationen (Aemweli) Rovine Autobus (selection) Bus station (selected) Stazion da bus (schelta)		Burgruine Rovine Ruine Ruins		Hotel / Übernachtung Albergo / pernottamento Hôtel / hébergement Hotel / Accommodation Hôtel, pernottaziun		Golf Golf Golf Golf
	Graubünden Route 6 Infr-Roadweg 65		Leitbahnen Funicule Téléférique Cableway Pencilcarr		Museum Musée Musée Museum		Bergrestaurant Ristorante di montagna Restaurant de montagne Mountain restaurant Ristorant da montagna		Krankenhaus Ospedale Hôpital Hospital Ospital
	Mountainbike-Routa Rotta di Mountainbike Parcours vélo tout terrain Mountain bike route Trajet de vélo da montagna		Gondelbahn Miniera Télécabine Cableway Telecabina		Bergwerk Miniera Mine Miniera		Hotel / Übernachtung Albergo / pernottamento Hôtel / hébergement Hotel / Accommodation Hôtel, pernottaziun		Wasserfall Cascata Cataract Waterfall, cascade Cascada
	Alpine Bike Route 1 Engadina Base Route 442 Fimberpass-Vai d'Inne-Reschenpass Route 443		Sesselbahn Seggiovia Téléskibus Chairlift S-chabellera		Bierbrauerei Birreria Cassina (CAS) Brewery Bieraria		Bergrestaurant Ristorante di montagna Restaurant de montagne Mountain restaurant Ristorant da montagna		Golf Golf Golf Golf
	Inline-Skating Inline skating Inline skating Inline skating Patinage inline Engadin Skate 77		Sommerskilauf Sci estivo Ski de été Summer-skiing Ski da stà		Bierbrauerei Birreria Cassina (CAS) Brewery Bieraria		Bergrestaurant Ristorante di montagna Restaurant de montagne Mountain restaurant Ristorant da montagna		Golf Golf Golf Golf
			Brücke Ponte Pont Bridge Punt		Bierbrauerei Birreria Cassina (CAS) Brewery Bieraria		Bergrestaurant Ristorante di montagna Restaurant de montagne Mountain restaurant Ristorant da montagna		Golf Golf Golf Golf
			Campingplatz Camping Camping Camping ground Piazza da campadi		Bierbrauerei Birreria Cassina (CAS) Brewery Bieraria		Bergrestaurant Ristorante di montagna Restaurant de montagne Mountain restaurant Ristorant da montagna		Golf Golf Golf Golf

A. Rohrer
5/2019

À bicyclette

Découvrir et apprendre la langue romanche

- Bonjour – **allegra**
- au revoir – **a revair**
- bonjour – **bun di**
- bonsoir – **buna saira**
- bonne nuit – **buna not**
- bonnes vacances – **bellas vacanzas**
- merci beaucoup – **grazcha fich**
- s’il vous/te plaît – **per plaschair**
- bon voyage – **bun viadi**
- la salle de bains – **il bogh**
- l’appartement – **l’abitaziun**
- la maison – **la chasa**
- la boucherie – **la bacharia**
- la boulangerie – **la furnaria**
- la banque – **la banca**
- le magasin – **la butia**
- la poste – **la posta**
- l’hôpital – **l’ospital**
- le restaurant – **l’ustaria**
- la rue – **la via**
- non – **na**
- oui – **schì/hai**
- pardon – **s-chüsa**
- lundi – **lündeschdi**
- mardi – **mardi**
- mercredi – **marcurdi**
- jeudi – **giövgia**
- vendredi – **venderdi**
- samedi – **sonda**
- dimanche – **dumengia**

Apprendre le romanche

Lia Rumantscha

Organisation faîtière pour la promotion de la langue et de la culture romanche ainsi qu’une boutique en ligne pour la littérature et la musique romanche.

liarumantscha.ch

Pledari Grond

Grand dictionnaire en ligne pour le Rumantsch Grischun et les idiomes individuels.

pledarigrond.ch/vallader



Certains cols, comme ici le col de Flüela, incitent à se lancer dans un circuit à vélo.
© Henning Angerer

La Basse-Engadine, les vallées latérales voisines et la multitude de ruelles invitent à découvrir de magnifiques circuits à vélo et vélo de course dans la région transfrontalière. Une fois après avoir escaladé le col très raide, on ne tarde pas en descendant à sentir de nouveau, sur le visage, l’air frais des montagnes ou on explore au cours d’un circuit à vélo les villages engadinois originaux.

Grâce au grand nombre de vallées et de cols, le cycliste y trouve son compte. Il traverse des villages en terrasse originaux, marqués par la culture romane tels que Guarda ou Sent, il passe à côté de vestiges historiques comme le château quasi-millénaire de Tarasp en sillonnant

le parc naturel Biosfera dans le Val Müstair ou le tronçon de montagnes spectaculaire qui mène au vrai paradis du shopping hors taxes de la Suisse vers Samnaun.

Dans la région touristique Engadin Samnaun Val Müstair, les coureurs et les amateurs de sensations se réjouiront d’aborder des cols attrayants aussi bien sur le plan sportif que sur celui des sens et de la mécanique.



Le marathon engadinois à vélo

Le marathon engadinois à vélo compte parmi les plus connus, les plus grands et les plus beaux de son genre. La manifestation fait partie du Swiss Cycling Top Tour pour lequel se qualifient des courses qui se distinguent par leur qualité, leur panorama et la beauté de leur paysage. Les coureurs professionnels se mesurent soit sur longue distance (214 km) soit sur courte distance (97 km). Dans le cadre de ce marathon, 1500 coureurs et coureuses cyclistes traversent au début de juillet le Forcia di Livigno, les cols d'Ofen, de Bernina, de Flüela et d'Albula. Flüela- und Albulapass.

rad-marathon.ch

Vue d'ensemble des cols

Col de Flüela

2383 m d'altitude, 26 km de longueur;
relie Susch à Davos

Col d'Ofen

2149 m d'altitude, 36 km de longueur;
relie Zernez au Val Müstair

Col de Resia / Norbertshöhe

1504 m d'altitude, 45 km de longueur;
relie Martina, Nauders et le Val Müstair

Col de Stelvio

2757 m d'altitude, 27,5 km de longueur,
relie le val Müstair, Veltin et Vinschgau

Col d'Umbrail

2501 m d'altitude, 13,4 km de longueur,
relie le Val Müstair à Bormio

Sports d'hiver pour toute la famille



Skieur évoluant dans le domaine skiable de Scuol sur la piste Prui. À l'arrière-plan, la vue sur le Val S-charl et sur les montagnes qui dominent la Basse-Engadine.
© Andrea Badrutt, Coire

Le domaine skiable de Scuol est situé au cœur des magnifiques montagnes de la Basse-Engadine, sur un versant sud qui donne une vue sur les massifs dolomitiques de la Basse-Engadine. Au total, 26 pistes se frayent un chemin depuis le plus haut sommet de 2780m d'altitude (Champatsch) jusqu'à Scuol (1250m d'altitude): il y en a pour tous les goûts! Le domaine skiable comprend par ailleurs une piste de luge et d'airboard, des chemins de randonnée hivernale, des restaurants d'altitude agréables et bien plus encore.

Les skieurs aspirent à descendre une piste de rêve, celle qui serpente à l'est du domaine skiable et relie le mont Salaniva à Sent. Toutefois, cette piste n'est pas la seule à se descendre avec entrain, car les adeptes de sports d'hiver

ont le choix entre 25 autres pistes variées, toutes situées sur le versant sud et donc particulièrement bien exposées pour faire du ski en plein hiver. Dans le snowpark de Scuol, on peut observer les figures acrobatiques des cracks sur la neige. Tous ceux qui veulent se risquer à sauter peuvent s'attendre à une sensation d'ape-santeur inoubliable! Du fait de l'ombre, les décollages restent durs, tandis que les atterrissages se font tout en douceur au soleil.



Le panorama du parc de Scuol le distingue des autres parcs. Le domaine skiable englobe une piste de luge et d'airboard qui s'étend de Prui à Ftan.

On a aussi pensé aux tout-petits. À la garderie et dans le Kinderland Nalunsin, situés tout près de la station supérieure de Motta Naluns, les plus jeunes sont entre de bonnes mains.

Du reste: Sous l'enseigne «Forfait de ski inclus», plusieurs hôtels offrent gratuitement le forfait de ski et le transport en bus/navette quand on y loge.

Motta Naluns en chiffres

- 70 kilomètres de pistes comprises entre 1250 m (Scuol) et 2783 m (Champatsch)
- 26 pistes
- 12 pistes bleues, 10 rouges et 4 noires → des pistes pour tous les niveaux
- 1 piste noire porte le nom de la médaille d'or en snowboard alpin: Nevin Galmarini d'Ardez
- 2 navette monte au domaine skiable de Motta Naluns (Ftan et Scuol)
- 17 remontées mécaniques dans le domaine skiable
- 3 écoles de ski et de snowboard
- 6 restaurants d'altitude proposent des spécialités grisonnes avec tout ce qui concourt à la perfection d'une journée
- Pour terminer une journée de ski, 3 bars vous attendent pour l'après-ski
- 1 snowpark garantit des bonnes descentes, suffisamment d'airtime et une foule de moments magiques sans oublier l'encadrement assuré par l'équipe d'entraîneurs expérimentée
- Des sentiers de randonnée et le sentier de Flurina qui relie Motta Naluns à Ftan
- 1 piste de luge et 1 piste d'airboard de Prui à Ftan
- Des magasins de sports d'hiver spécialisés, non loin du domaine skiable

Les heures de service et les tarifs du domaine skiable de Scuol figurent sous le lien: bergbahnen-scuol.ch

Les joies de l'hiver en douceur, loin des pistes



Sortie en raquettes sur un plateau qui surplombe Guarda.
© Andrea Badrutt, Coire

De nombreux restaurants de montagne, une signalisation continue et un accès en train, en bus et en téléphérique font de la randonnée hivernale dans la nature intacte de la région du Parc National une expérience inoubliable.

Une sortie de plusieurs jours devient active, lorsque par exemple on s'attaque à la Via Engiadina, que l'on profite de sa diversité ou que l'on change spontanément de versant. Randonner dans le silence du paysage enneigé, loin des pistes. Ici et là, les sentiers croisent le réseau de pistes de ski de fond, mais il y a de la place aussi bien pour le randonneur hivernal que pour le skieur de fond. L'hiver, quand on fait des randonnées, on traverse régulièrement des villages engadinois ensoleillés surplombant l'Inn. Ils invitent à faire une halte. De magnifiques sentiers hivernaux longent aussi l'Inn.

Envoûtés par la nature parfois figée par le froid, le long du fleuve, nous plongeons dans un autre univers. En plein hiver, sur ces sentiers de randonnées tranquilles, la Basse-Engadine semble sortie d'un conte de fées.

Dans la quiétude de la nature, on trouve aussi sa tranquillité d'âme sur plus de dix sentiers de randonnée en raquettes balisés. Avec de bonnes chaussures antidérapantes, on traverse des parcelles boisées loin de tout. Sur des sentiers panoramiques, il peut vous arriver d'être le premier ou la première à laisser des traces dans la



Si vous recherchez la solitude des montagnes, nous vous conseillons par ailleurs la randonnée à peau de phoque. Joignez-vous à des excursions guidées pour partir à l'aventure dans la poudreuse.

La sécurité d'abord: à l'écart des pistes et sentiers sécurisés, vous-mêmes êtes responsable de vos gestes. Pour cela, il vous faut une formation solide et un outillage adéquat, y compris un équipement de secours en cas d'avalanche. Avant de vous lancer à l'aventure, informez-vous sur la météo et le risque d'avalanche.

Tous les itinéraires hivernaux se trouvent en ligne sur la carte interactive «Outdooractive» sur: maps.engadin.com/fr ou dans l'appli Outdooractive.

Engadine-Bass à pied en hiver

- Plus de 160km de sentiers de randonnée pédestre hivernale
- Plus de 10 trails de raquettes balisés
- Excursions à ski à la découverte de paysages intacts et de l'altitude
- Guides qualifiés
- Magasins de sports spécialisés
- Bonne desserte par les moyens de transport publics

Sentier panoramique Via Engiadina

Effectuez la randonnée hivernale de Via Engiadina en trois étapes. Cette randonnée en haute altitude mène sur le versant ensoleillé de la vallée à travers les villages originaux de l'Engadine tels que Guarda, Ardez ou Sent. Vous pouvez profiter de randonnées journalières variées et de magnifiques vues panoramiques sur les Dolomites de la Basse-Engadine. À réserver sous forme de forfait de quatre jours, transport des bagages compris.

Chez vos hôtes ou aux Offices de tourisme, vous recevrez la carte de randonnées hivernales qui vous indiquera les sentiers de randonnée hivernaux, les sentiers en raquettes ainsi que les pistes de ski de fond et de luge.

Diversité des pistes de ski de fond à couper le souffle



Deux skieuses de fond sur la «Loipa Dario Cologna» à Ftan.
© Dominik Täuber

La Basse-Engadine, qui s'étire en longueur, est prédestinée pour les skieurs de fond endurants et ceux qui souhaitent le devenir. Il y en a pour tous les niveaux – et une chose est sûre: le paysage époustouflant de la région du Parc National ne vous quittera pas.

La Basse-Engadine offre aux skieurs de fond une grande diversité de paysages et de défis techniques. En plein cœur d'une nature intacte, les pistes de fond de la vallée serpentent le long de l'Inn en traversant des paysages sortis de contes de fée et en effleurant des villages de montagne pittoresques. Elles sont très bien desservies par les transports publics. C'est le cas de la piste de fond de la vallée qui va de Martina à Scuol, contourne Zernez et retrouve l'itinéraire connu du marathon de ski de l'Engadine ou le trajet de Zernez à Garsun.

En revanche, les pistes de ski de fond d'altitude bénéficient d'un enneigement assuré et de vues panoramiques à couper le souffle. Ce n'est pas sans raison à l'Institut de Haute montagne de Ftan que l'on a dédié au champion olympique et triple champion du monde Dario Cologna son ancienne piste d'entraînement difficile. Si vous vous lassez malgré toute cette diversité, vous pourrez vous défouler tard dans la soirée sur les pistes de ski de fond nocturne.



- 12 pistes de ski de fond dont la longueur est comprise entre 1 et 25 km.
- Des boucles de ski de fond éclairées à Ardez, Ftan, Scuol et Zernez
- Magasins de sport spécialisés
- Spécialistes du ski de fond pour vous conseiller, cours et accessoires

Courses de ski de fond en Basse-Engadine

Par excellence, Zernez est le paradis du ski de fond en Engadine. Deux grandes courses de ski de fond suscitent l'engouement du public. La course de ski de fond populaire avec des distances de 1,5 et 15 km et la course de ski de fond de Maloja à Zernez qui se déroule sur 60 km.

La course populaire traditionnelle de «Passlung» qui va de Martina à Scuol est aussi très prisée des passionnés du ski de fond. L'itinéraire de 22 km longe l'Inn et traverse le splendide panorama montagneux de la Basse-Engadine.

Informations sur les pistes de ski de fond et les courses de ski de fond sur:
scuol-zernez.com/ski-de-fond

Actifs en hiver



Glisse et Airboard

En Basse-Engadine, chaque village possède une ou plusieurs pistes de luge. En tout, il existe treize pistes de luge préparées qui s'étendent sur 40km. Sur la piste de luge qui va de Tschlin à Strada, les points de départ et d'arrivée sont accessibles en CarPostal. À Vastur, au-dessus de Sent, un restaurant d'altitude propose des spécialités locales et des luges gratuites aux clients qui consomment.

La piste de luge enneigée d'une longueur de 3,5km qui va de Prui à Ftan est très prisée. Elle se trouve juste à côté du télésiège de «Ftan-Pruï», à quelques pas du restaurant d'altitude de Prui. Sur cette piste de luge, il vaut la peine parfois d'échanger sa luge contre un airboard.

Conseil: si vous souhaitez tester la piste de luge la plus longue de l'Engadine, rendez-vous sur la piste qui relie Alp Murtera Dadaint à Ardez en passant par Munt.



Expériences glaciales

Beaucoup de villages en Basse-Engadine disposent de champs de glace naturels idéaux pour pratiquer le patinage et le hockey sur glace. Des tournois de hockey sur glace ont lieu régulièrement à Zernez. Il ne manque pas d'occasions de patiner par une journée d'hiver glaciale: l'étang de Sur En se transforme en fin d'année en un paysage tout droit sorti d'un conte de fées. Avec une tour de glace, un champ de glace pour pratiquer le curling, un parcours circulaire verglacé de 3 km pour faire du patinage en forêt et une sculpture de glace qui change chaque année, Sur En se transforme en centre de patinage régional. Deux restaurants se trouvent à proximité pour reprendre des forces et se reposer.

Plaisir hivernal pour petits et grands

Schellen-Ursli et Chalandamarz

«Il était une fois, sous le soleil de l'Engadine, dans les montagnes blanches et les forêts bleues, un petit village où vivait Ursli, le petit berger.» C'est ainsi que commence l'histoire de Schellen-Ursli.

Le livre pour enfants écrit par Selina Chönz a été publié pour la première fois en 1945. L'histoire relate la tradition hivernale de Chalandamarz et le charme de la vie simple dans les Alpes suisses. Le récit se joue à Guarda. Les illustrations sont d'Alois Carigiet.

En octobre 2015, le réalisateur Xavier Koller a conquis les cinémas suisses avec son Schellen-Ursli. À Guarda, on peut découvrir Schellen-Ursli grâce à un sentier thématique et à un musée.

Chalandamarz est célébrée chaque année vers le 1er mars. Les touristes sont invités à se mêler aux défilés bariolés et joyeux qui diffèrent un peu d'un village à l'autre.

scuol-zernez.com



Aventures hivernales au chaud

Y-a-t-il quelque chose de plus confortable et de plus romantique que de se laisser tirer dans la neige, bien enveloppés dans des fourrures bien chaudes? Confortablement emmitoufflés dans des couvertures, le nez étant la seule partie du visage exposée au froid.

Glissant sur des patins silencieux, le traîneau s'enfonce dans des forêts totalement enneigées. Dans le silence hivernal, on n'entend que le souffle des chevaux, la

voie calme du cocher et les clochettes accrochées au harnais. À San Jon, ces rêves deviennent réalité. Et lorsque ce voyage se termine encore par une fondue au chaud, l'escapade dans la nature est une réussite.

Tous ceux qui montent à cheval sont récompensés par le paysage de contes de fées hivernal autour de San Jon.

Une région se présente



Scuol et S-charl

À la gare, le funiculaire permet de découvrir l'espace de randonnée et de VTT de Motta Naluns. Les trains et les bus circulent régulièrement. Même au centre du village de Scuol. En romanche, «Stradun» désigne la rue principale très fréquentée et avec tous les hôtels, restaurants et boutiques on peut dire qu'elle porte bien son nom. Les vrais trésors de Scuol sont les maisons engadinoises qui bordent les places pittoresques du village et les ruelles étroites du vieux village. De l'eau minérale jaillit en permanence des robinets droits des fontaines du village. Cela alimente aussi les grands bassins du Bogn Engiadina Scuol. 13 kilomètres seulement séparent Scuol de S-charl. Le site de Mot Madlain et ses anciennes mines de plomb et d'argent, le musée de la mine et le musée de l'ours ainsi que le sentier thématique des ours relatent des récits de jadis et d'aujourd'hui. Dans le Val Mingèr, en automne, on entend le brame des cerfs typique de cette saison. À S-charl, quand l'heure du souper arrive, on déguste des plats de la région et on peut se réjouir en vue de la prochaine journée dans la forêt d'aroles «God da Tamangur».



Sent et Sur En

Les descendants les plus connus de Sent sont devenus célèbres dans le monde entier, mais ils sont tous revenus tôt ou tard. La chronique du village et l'architecture en disent long sur la période d'émigration. Le plus grand village de Basse-Engadine est néanmoins resté jusqu'à ce jour un exemple de la culture rhéto-romane. Celle-ci est visible, audible et perceptible – même en bouche. Dans les rues animées, il ne manque pas de fromagers, bouchers et pâtisseries traditionnels. Le paysage entre Val Sinestra et Val d'Uina est très prisé des randonneurs et vététistes. Sur le versant opposé de la vallée de l'Inn, on peut entrevoir le hameau Sur En qui appartient à Sent et possède un camping 4 étoiles. La magie de la forêt attend d'être découverte dans toute son étendue grâce au parc aventure et au sentier des sculptures «Puntins-Ots» ou encore en faisant du tir à l'arc. En hiver, le sentier verglacé de 3 km et les sculptures de glace transforment Sur En en un paradis de glace.



Tarasp-Vulpera

Tarasp est situé au pied du Piz Pisoc, de l'autre «côté», sur le versant droit de la vallée. Le village disséminé avec ses dix quartiers est «différent» à tous égards. Il ne diffère pas seulement de ses voisins sur le plan structurel, confessionnel ou scénique. Bâti en 1040, le château est dans les mains de l'artiste Not Vital, dont la célébrité internationale n'est pas à refaire. Il domine le paysage de la Basse-Engadine et l'histoire de l'ancienne enclave autrichienne aussi

bien que les sources d'eau minérale et médicinale les plus efficaces de la région. La proximité immédiate des impressionnants sommets de 3000 mètres, l'accès au Parc National, le pittoresque Lai Nair, et l'impressionnant Val Plavna sont d'autres arguments de taille pour visiter «l'autre» versant de la vallée.

Ramosch et Vnà

À Ramosch, l'église romane et les ruines du château-fort de Tschanüff témoignent de l'importance historique de ce site ensoleillé en bordure de l'ancienne voie romaine. Le paysage entre le Val d'Assa et le Val Sinestra a obtenu un prix. Au-dessus de Ramosch se trouve un village de 60 âmes: Vnà est un peu isolé du reste de la terre, mais pourtant bien desservi. Les hameaux de Griosch et Zuort à Val Sinestra sont des oasis de paix et de force exemplaires.



Tschlin – Strada – Martina

Une odeur de foin et de bière fraîchement brassée flotte dans l'air. Tschlin domine l'Engadine et surprend par son emplacement idyllique et sa vitalité. Les hameaux de la commune reflètent bien la cohabitation réussie des hommes, des animaux et des paysages. Peu avant la frontière du pays, le «Jardin de l'Inn», inspiré du nom romanche de l'Engadine, est particulièrement fertile. C'est ce que confirme aussi la nature luxuriante et les multiples fermes bio dans les hameaux dispersés entre San Niclà et Martina.





Zernez et Brail

Zernez fascine non seulement en tant que porte d'entrée de l'unique Parc National, mais aussi par son style de vie authentique ainsi que par son excellente infrastructure touristique: Avec les bains familiaux et de bien-être et le centre sportif avec terrain de sport, mini-golf, skatepark et parcours de roller blade, champs de glace naturel et artificiel sans oublier les offres de ski de fond, Zernez propose les meil-

leurs conditions pour passer des vacances pleines d'émotion. De plus, le grand camping est apprécié par nombre de clients réguliers. Zernez est situé à hauteur du col d'Ofen et c'est un carrefour routier entre la Haute et la Basse-Engadine. Brail, un petit hameau non moins important, est situé tout près de Zernez et compte tout juste 100 habitants. La principale attraction touristique – en plus de l'église réformée du village – est l'In Lain Hotel avec ses trois restaurants.



Susch

Les tours imposantes et la forteresse de Rohan dominent le village de passage qui a connu son essor du temps des muletiers et des diligences. Après l'ouverture de la Vereina en 1999, Susch est devenue un carrefour de voies de communication. En dehors de la Clinica Holistica, le nouveau «Musée Susch» vaut le détour. Toujours fidèle à elle-même, Susch célèbre ses racines et sa culture romane jusqu'à aujourd'hui, par exemple avec ses cours de sgraffites.



Lavin

Des sommets impressionnants et le ballet des hirondelles dans le ciel bleu foncé se reflètent dans les vitraux des maisons patriciennes et on se croit être transporté sur une piazza de Milan. Parfaitement situé à la sortie de la randonnée du Parc National «Lais da Macun», ce village de 213 habitants est un lieu où il fait bon vivre. Sa reconstruction après le grand incendie (1869) a donné au village engadinois des traits italiens. Italianità Engadinaisa!

Pour de plus amples informations sur les villages, consultez leurs brochures.



Guarda

Au-dessus de l'Inn, loin du chemin de vallée et de la voie ferrée, se trouve le village ensoleillé de Guarda. Il fascine et captive les visiteurs comme un trésor ouvert: En 1945, Selina Chönz et Alois Carigiet se laissèrent inspirer par le village de 200 habitants pour créer l'histoire d'«Une cloche pour Ursli». C'est en 2015, que le film du gamin aux cheveux noirs ébouriffés portant des culottes courtes et arborant un sourire éclatant a fait son apparition dans les cinémas

suisse – une grande réussite! En 1975, le village de Guarda a reçu le Prix Wakker pour la pérennité de son image. Depuis des siècles, il attire les citadins, captivés par la culture et les traditions romanches du village. Avec un sens aigu de l'authenticité et une passion pour un savoir-faire artisanal, les habitants font de la fascination pour tous les sens une expérience tangible.

Ardez

Les ruines du château-fort de Steinsberg se remarquent de loin. Elles surplombent un village typique de l'art de vivre roman: L'agriculture diversifiée domine le rythme de la vie quotidienne. Que l'on suive le cours des lacs de montagne pour se rendre au Piz Cotschen, que l'on passe par le Val Tasna via Chanoua jusqu'à la région émeraude protégée par le WWF ou que l'on remonte les gorges de l'Inn après avoir visité Sur En ou Tarasp – la visite vaut le détour.



Ftan

Sur la terrasse ensoleillée, des bribes de conversations romanches entre fermiers, fromagers, boulangers et artisans se font entendre et sont accompagnées par le son des cloches des vaches. Le Val Tasna, l'Alp Laret et les sommets voisins Piz Minschuns et Piz Clünas ne sont pas loin. En remontant jusqu'à la lisière de la forêt, le télésiège permet en hiver d'accéder directement au domaine skiable de Motta Naluns. Un parc d'attractions VTT et un lac de montagne complètent le séjour de vacances à Ftan.



Arrivée et mobilité sur place

La desserte de cette région touristique par les chemins de fer rhétiques et les cars postaux est excellente. Ici, rien ne s'oppose au tourisme sans voiture. © Andrea Badrutt, Coire

Transport des bagages jusqu'à destination, horaires réguliers dans tous les endroits et mobilité illimitée toute l'année – la voiture peut rester au garage.

La desserte de la région touristique Engadin Scuol Zernez par les chemins de fer rhétiques et le CarPostal est excellente et permet de se déplacer sans voiture en vacances. Les transports publics sont la meilleure solution pour apprécier les offres, le programme d'accueil des touristes est adapté systématiquement aux horaires des TP. Des forfaits permettent de se rendre au centre sans problème. Le pôle de trafic Scuol–Tarasp est le lauréat du prix FLUX du pôle de trafic d'or 2014. Les transports publics poursuivent une politique active dans la région et la chaîne de transport des différents modes de transports est développée en permanence.

Arrivée par les TP

Depuis l'inauguration du tunnel de la Vereina au plus tard, l'arrivée confortable en train et bus est une raison de plus de visiter la région du Parc National. On se rend dans la capitale régionale de Basse-Engadine, Scuol, grâce à une solution de TP pratique, par exemple en 2 h 38 min au départ de Zurich, en 2 h 49 min au départ de Saint-Gall et en 3 h 43 min au départ de Berne.

Domicil da vacanzas – Transport des bagages jusqu'à votre domicile

Depuis 2012, les bagages vous sont livrés dans la région de vacances grâce aux transports publics, jusqu'à votre appartement de vacances ou à l'hôtel. Au retour, on vient les rechercher. Mis à part les frais de bagage usuels, vous n'avez aucun frais supplémentaire.



La mise en œuvre est assurée dans le cadre du partenariat entre la société Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG (TESSVM) et les Chemins de fer Rhétiques (RhB). Déposez vos bagages à votre gare locale avec une étiquette portant la mention «Scuol domicil».

Faits et chiffres concernant les transports publics

- Environ 90 arrêts de TP dans la région touristique
- Réseau de transport récompensé par le prix FLUX
- Événements adaptés aux horaires des TP
- «Domizil da vacanza» – Transport des bagages dans l'hébergement
- Randonner et faire du VTT, transport des bagages compris
- TP compris: Engadin Scuol Mobil

Partagez vos expériences sur
réseaux sociaux avec #engadinized



Randonnées hivernales sur le chemin de montagne qui relie Motta Naluns à Prui.
© Andrea Badrutt, Coire

Réserver un logement en Basse-Engadine

Pour trouver un hébergement en Basse-Engadine, consultez scuol-zernez.com/fr. Les chambres d'hôtel et les appartements de vacances peuvent se réserver en ligne. Vous pouvez aussi réserver votre logement de manière quasiment neutre en termes de bilan climatique le développement durable dans le tourisme en collaboration avec myclimate.

Mentions légales

Conception, réalisation Hü7 Design AG, Thusis

Impression Gammeter Media, St. Moritz

Textes Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG (TESSVM)

Couverture Au-dessus de Ftan avec vue sur la fraction de commune et l'autre versant de la vallée avec le château de Tarasp et le Piz Pisoc (3173 m).

Illustrations Andrea Badrutt, Chur; Bogn Engiadina, Johannes Fredheim; Dominik Täuber; Henning Angerer; Parc National Suisse/Hans Lozza; TESSVM

Graphiques/Cartes Arne Rohweder, encart spécial

Toutes les informations Mise à jour: été 2019

Contact

Office de tourisme de Scuol
Stradun 403a

7550 Scuol

Tél. +41 81 861 88 00

info@engadin.com

scuol-zernez.com/fr

Réseaux sociaux

facebook.com/unterengadin

instagram.com/engadinscuolzernez

