

Un été bon pour la détente

A deux tirs de ballon des écrans géants des UBS Arena, à deux pas de chez vous, le canton de Vaud regorge de ressources pour se détendre, s'éclater, s'essayer à des expériences inédites ou faire le plein d'adrénaline.

Dans la vie, il n'y a pas que le football. C'est d'ailleurs peut-être ce que se disent aujourd'hui les équipes qui ne participent pas à la demi-finale de ce soir, moins encore à la finale de dimanche de cet Euro 2008 qui s'achève D'ici là, durant les jours «sans» qui restent ou la semaine prochaine, quand tout sera dit et qu'il faudra se reconstruire une existence normale, voici quelques suggestions pour reprendre l'air et poser un peu de cholestérol, activer une musculature peut-être ankylosée, tenter des expériences inédites ou rétablir le juste niveau d'adrénaline. Ces propositions forment une liste parfaitement subjective: il y a plein d'autres adresses dans le canton et le site de l'Office du tourisme vaudois, www.region-du-leman.ch, en énumère une quantité.

LES SENSATIONS D'UN PILOTE DE F1 À PAYERNE

Les moteurs sont tout petits (200 ou 270 cm³) mais les sensations sont, toutes proportions gardées, celles d'un pilote de Formule 1. Sur un circuit sinueux, les karts per-

mettent d'atteindre des vitesses appréciables au prix d'accélération et de freinages à ne pas tenter avec votre limousine sur route ouverte. Payernland dispose d'une piste couverte de 850 m et y propose des séances de mise en bouche de 10 minutes, ainsi que des «grands prix» à dix karts et des épreuves d'endurance à douze équipes. Le même espace payernois dispose d'une piste de quad pour enfants de 6 à 10 ans (vitesse maximale: 20 km/h), d'un circuit pour minimoto, d'un minigolf et d'un parc de 4000 m², pensé pour les enfants, avec trampolines, toboggans, carrousels, piste pour voiture électrique, bassin pour bateaux, etc.

BOWLING, KARTING ET GRIMPE À VILLENEUVE

Une installation du même type, FunPlanet, se trouve à Villeneuve sur une surface totale de 10'000 m². Les activités principales y sont le karting et le bowling, mais on peut aussi y pratiquer le billard ou s'essayer au mur de grimpe. La piste de kart intérieure mesure 320 m. Elle s'allonge de 150 m extérieurs à la belle saison.



Le karting, rien de tel pour rétablir le taux d'adrénaline. (Photo Jose Pereira/GFDL)

UNE VUE IMPRENABLE À 360° À CHÂTEAU-D'OEX

Il y a certes, à Château-d'Oex, la Semaine internationale de ballons (la 31^e édition aura lieu du 24 janvier au 1^{er} février prochains). Mais le ballon à air chaud, cela se pratique toute l'année dans l'agreste chef-lieu du Pays-d'Enhaut. Du moins les jours de beau temps. En s'élevant dans le ciel limpide, on bénéficie d'une vue à couper le souffle sur les Alpes, le Jura, la région lémanique

et les Préalpes fribourgeoises. Mieux vaut prendre son temps parce que, si on sait toujours d'où on décolle, on ne sait pas forcément où on atterrira. Une voiture suiveuse est chargée de récupérer les aérostiers.

LE VIGNOBLE DE LA CÔTE DU HAUT DU CIEL

Vous n'avez jamais pratiqué le parapente ? Qu'importe, nous non plus avant la première fois. En double, évidemment. Les pilotes de l'équipe Fly Et

Surf décollent volontiers depuis Saint-Cergue (1047 m) et la Barrillette (1523 m). Deux sites qui dévoilent un panorama exceptionnel sur La Côte, le Léman et le massif du Mont-Blanc. Les temps de vols proposés varient de 1 min. à 30 min. mais peuvent évidemment varier en fonction des thermiques rencontrés.

LE PEUPLE QUI DESCEND DES MONTAGNES

En langue apache, cela se dit

INFOS PRATIQUES

→ Payernland et Karting Indoor

En Verney (le long de la route Lausanne-Berne à la hauteur de Payerne), 1530 Payerne, Tél. 026 660 04 60.
 Horaires: lu, ma, je et ve 17h00-23h00, me, sa et di 14h00-23h00
 Tarifs: séance de 10 min. CHF 20.- (en 200 cm³) CHF 30.- (en 270 cm³) CHF 40.- (mini «grand prix» au min. 10 karts en 200 cm³) CHF 50.- (en 270 cm³)
 Pour connaître les prix des autres activités, consulter: www.kartingindoor.ch.

→ FunPlanet Villeneuve

Zone commerciale D111, 1844 Villeneuve Tél. 021 967 37 67, Horaires karting: lu-ve 9h30-12h00 /

13h30-19h00, sa et di 12h00-19h00 info@funplanet.ch, www.funplanetvilleneuve.ch.
 Horaires: lu, ma, je 16h00-24h00, ve 16h00-2h00, sa 13h00-2h00, me et di de 13h00 à 24h00.
 Tarifs: CHF 18.- (séance de 10 min. adulte du lu au je, CHF 20.- du ve au di) CHF 11.- (séance de 10 min. enfant de 8 à 12 ans, min. 135 cm du lu au je, CHF 13.- du ve au di)
 Combinaisons, casques intégraux mis à disposition.

→ Espace Ballon Château-d'Oex

SkyEvent SA, La Place, 1660 Château-d'Oex. Tél. 026 924 22 20, info@ballonchateaudox.ch, www.ballonchateaudox.ch.
 L'Espace Ballon, avec ses expositions

permanente et temporaires sur le vol en ballons à air chaud.

Horaires: ma-di jusqu'au 29 juin de 14h00 à 18h00, du 30 juin au 16 septembre 10h00-12h00 / 14h00-18h00

Prix: CHF 8.- (adulte), CHF 4.- (enfant). Vol en ballon entre 2500 et 3500m, d'une durée d'une heure au minimum, pour une prestation totale de 3 à 4h avec récupération en minibus et remise d'un certificat de vol: CHF 380.- (adulte), CHF 190.- (enfant de 8 à 15 ans accompagné, 130 cm minimum)

→ Parapente Fly Et Surf

c/o Frédéric Hauser, rue de l'Eglise 2, 1273 Arzier. Tél. 022 366 50 80, www.flyandsurf.ch.

Vols toute l'année en fonction du temps.

Tarifs: CHF 60.- (jusqu'à 8 min.), CHF 120.- (de 20 à 30 min.), CHF 220.- (de 60 à 90 min.)

Il existe des forfaits pour groupes et des réductions pour les enfants. Les frais de déplacement jusqu'au lieu de décollage sont à la charge du passager.

→ En trott' dans les pâturages des Diablerets

Centre ParAdventure, J.-F. Blaser, rue de la Gare, 1865 Les Diablerets Tél. 024 492 23 82, 079 435 25 82, info@swissaventure.ch, www.swissaventure.ch.
 Outre l'arapaho, la société propose entre autres du canyoning, une tyrolienne et une via ferrata.
 Horaires: 9h00-9h30 / 17h30-18h30



Alpine Coaster : de quoi s'éclater comme au Luna Park. (DR)

Vivez un été 100% foot!

DU 7 AU 29 JUIN 08 À LAUSANNE, NYON ET VEVEY

Lausanne, Nyon et Vevey: trois villes au cadre enchanteur où sont retransmis en direct, sur écrans géants, les matchs du Championnat d'Europe de football.

Fêtez l'Euro au bord de l'eau et profitez de votre passage dans la région du Léman pour découvrir toute la magie du canton de Vaud!



➔ **INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER ET AU CONCOURS**

LAUSANNE	UBS ARENA / Bellerive
Places debout	9'000, gratuit
Places assises	1'200, CHF 11.- ou 16.-, selon le match
Heures d'ouverture	2 heures avant et 1 heure après les retransmissions des matchs
Plus d'informations	www.ubsarena.ch

MATCHS EN SUISSE JUIN	
Bâle	07 11 15 19 21 25
Berne	09 13 17
Genève	07 11 15
Zürich	09 13 17

NYON	UBS ARENA / Rive Est
Places debout	3'000, gratuit
Places assises	1'200, CHF 11.- ou 16.-, selon le match
Heures d'ouverture	2 heures avant et 1 heure après les retransmissions des matchs
Plus d'informations	www.ubsarena.ch

INFORMATIONS UTILES

Hébergement, événements, informations sur la région
➔ www.vaud08.ch

De supporters à supporters
➔ www.fanguide2008.ch

VEVEY	Jardin et Galeries du Rivage
Places extérieures	4'000, gratuit
Places intérieures	2'000 (en cas de pluie)
Heures d'ouverture	de 17h à 24h
Plus d'informations	www.goal.ch

Appels d'urgences
➔ 117 police
➔ 144 ambulance
➔ 118 feu
➔ 140 secours routiers
➔ www.police.vd.ch

DE LAUSANNE			
à Bâle	190km	2h06	1h55
à Berne	100km	1h06	1h00
à Genève	60km	0h33	0h40
à Zürich	220km	2h08	2h15



Arapaho et c'est le nom qui a été donné à ce véhicule, sorte de grande trottinette dotée d'une fourche à suspension et de pneus de motocross, aussi appelée «mudbike» (bécanne à boue). Avec ça, on dévale à l'aise les chemins caillouteux et les sentiers cahoteux (avec un petit risque, parfois, de crampe aux mains et aux poignets). Aux Diablerets, le Centre Par-Adventure propose par exemple de juin à septembre un circuit comprenant un souper à la ferme d'alpage d'Ilsenau (1762 m) suivi d'une descente facile sur le village (1200 m). Il existe des parcours plus ou moins difficiles de 7 à 20 km.

UNE DÉRUPE À FAIRE GRIMPER L'ADRÉNALINE

Un roller-coaster, en anglais, c'est des montagnes russes de Luna-Park. Donc, un alpine-coaster, ce serait des montagnes alpines, tout simplement. C'est vrai que là on nous parle de dix virages, dont un à 520 degrés, de six vagues et de trois sauts: largement de quoi faire grimper le taux d'adrénaline. D'autant plus que tout cela se passe à 3000 mètres d'altitude, au glacier des Diablerets que l'on atteint confortablement en téléphérique. Sur ces rails vertigineux posés à 6 mètres du sol, les luges atteignent la vitesse (réglable individuellement) de 40 km/h et le trajet dure environ 10 minutes. Pas la peine, cependant, de mon-

ter si haut sans bénéficier des autres installations de Glacier 3000. C'est quand même là, à 2965 m, où les neiges sont éternelles, que le célèbre architecte Mario Botta a construit un restaurant d'altitude comprenant une superbe terrasse ensoleillée – quand soleil il y a – un restaurant libre-service et un restaurant classique de 120 places tout en-haut. Ouvert toute l'année, en fonction des conditions du temps, Glacier 3000 est aussi un point de vue époustouflant et propose, une balade sur le glacier, des chemins de randonnée, une via ferrata, une promenade en bus des neiges ou une expérience unique de traîneau à chiens.

ET UNE DOUCEUR POUR TERMINER

Après tant de défis physiques à couper le souffle, voici de quoi couper la faim: le Train du chocolat, injustement baptisé ainsi puisqu'il est aussi le train du fromage. Mais suivez donc le guide! Le Train du chocolat est une rame du chemin de fer Montreux-Oberland bernois (MOB), composée de vieilles voitures pullman Belle Epoque de 1915 ou alors de voitures panoramiques ultramodernes, qui part de Montreux et, via Montbovon, vous amène à la fromagerie de Gruyères, puis à la fabrique de chocolat Cailler de Broc. Avec, bien sûr, visite guidée des deux sites. Les papilles en seront enchantées.

Tarifs: CHF 65.- (parcours facile: souper fondue à la ferme d'alpage d'Ilsenau, puis en arapaho jusqu'aux Diablerets, boissons non comprises)
CHF 110.- (parcours plus exigeant: La Berneuse-Leysin-Aigle, 20km de descente sur des sentiers de montagne puis à travers forêts et vignes)

➔ Train du chocolat

Montreux-Oberland bernois. Réservations, vente et information 0900 245 245 (CHF 1.-/min). Circule les lu, me et je en juin, septembre et octobre, tous les jours du lu au ve en juillet-août. Départ de Montreux à 9h36, café-croissant servi dans le train, retour à 17h33 à Montreux. Prix: CHF 89.- (plein tarif), CHF 59.- (abonnement demi-tarif)

➔ Alpine Coaster, Glacier 3000

Gstaad 3000 AG, Le Chalet, 3780 Gstaad. Tél. 024 492 09 23, info@glacier3000.ch, www.glacier3000.ch. Ouvert toute l'année, en fonction de la météo. Prix: CHF 6.- (adulte ou enfant dès 9 ans). Les enfants jusqu'à 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte. BILLETS multicourses à disposition.