

LÉMAN' *Mag*

TERRITOIRE D'INSPIRATIONS

LAND DER INSPIRATIONEN



8-15

LAC & NAUTISME

Grand plongeon dans le Léman ! Rencontres avec des passionnés et décryptages

*SEE & WASSERSPORT
Sprung in den See!
Begeisterte Anwohner im Gespräch
und Hintergrundberichte*

18

BIEN-ÊTRE

On a testé pour vous 3 formes de déconnexion

*WELLNESS
Unsere Geheimtipps
3 Wege zum Abschalten*

24-26

CULTURE & PATRIMOINE

Une farandole de musées à visiter autour du lac

*KULTUR & ERBE
Museumsvielfalt rund um den See*

36

ITINÉRANCE & MOBILITÉ DOUCE

Écotourisme, comme une envie d'ailleurs

*RUNDTOUREN
& SANFTE MOBILITÄT
Ökotourismus,
das Fernweh ruft*



LE LAC LÉMAN SOUS TOUTES SES COUTURES

(Re)découvertes, histoires, secrets spots et autres plaisirs... destination évasion.

DER GENFER SEE VON ALLEN SEITEN

*(Wieder-)Entdeckungen, Geschichten, Secret Spots
und andere Freuden... Destination Erholung.*

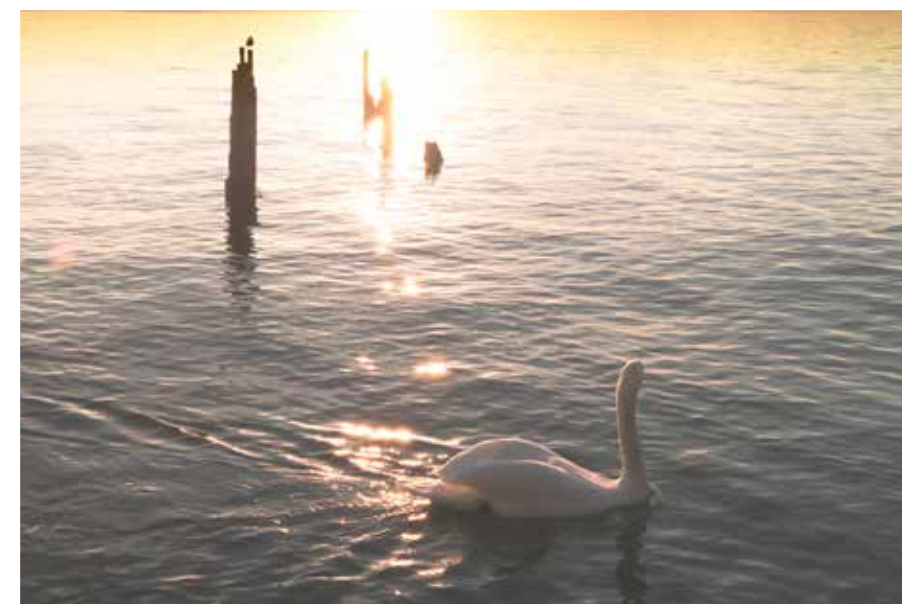
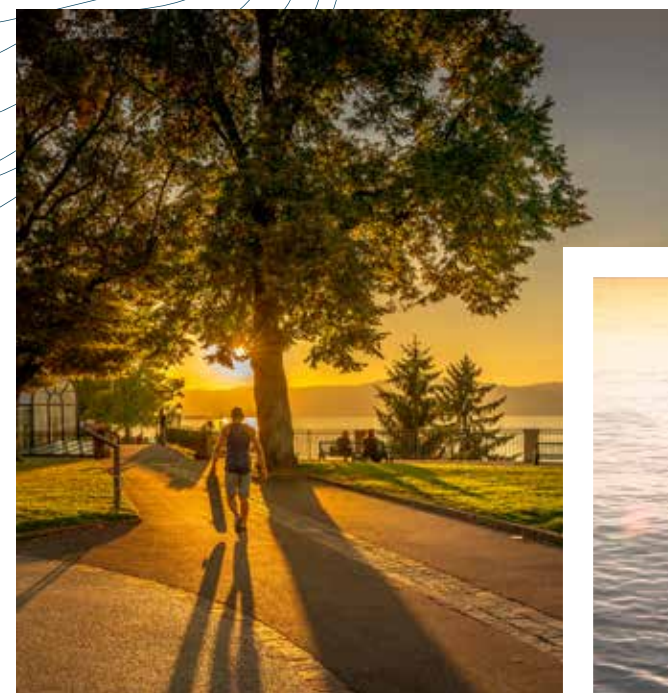


NOS OFFICES DE TOURISME SOUTIENNENT

LES PRODUCTEURS ET COMMERÇANTS DU TERRITOIRE



#Consommons Local



Édito

L'ÉVASION

Plus que jamais ce mot a du sens. 56 jours de confinement nous ont permis de réaliser à quel point la liberté est douce. Sortir, découvrir, échanger... une évidence à préserver.



**Pas besoin
de partir loin pour
s'évader...**

*Warum
in die Ferne schweifen...*

Et si finalement l'évasion était juste là ?
(Re)découvrons notre environnement
proche : direction... le Léman !

Avec le lac oui, mais pas seulement... Des paysages à couper le souffle, des sentiers pour crapahuter, des gourmandises à partager, des musées et vestiges à explorer ou encore des instants bien-être et cocooning pour se relaxer. Avec votre tribu, seul ou entre amis, lâchez prise et osez la proximité pour voyager. Bienvenue sur notre territoire d'audace et de déconnexion !

EDITORIAL

RAUS INS FREIE!

Mehr denn je ergeben diese Wörter einen Sinn.
56 Tage Ausgangssperre haben uns vor Augen
geführt, wie sanft die Freiheit ist.
Ausgehen, entdecken, teilen...
Eine Selbstverständlichkeit, die bewahrt
werden muss.

Und vielleicht liegt die Flucht nach draußen ja
direkt vor der Tür?
Sehen wir uns doch mal (wieder) die nähere
Umgebung an: Richtung... Genfer See!

Da ist natürlich der See, aber das ist nicht alles:
atemberaubende Landschaften, Kletterpfade,
gemeinsames Schlemmen, Museen und
sehenswerte Relikte sowie Wellness und Relaxen.

Ob mit der Familie, allein oder mit Freunden -
lassen Sie los und trauen Sie sich näher ran, um
zu verreisen.

Sie sind am richtigen Ort zum Erleben und
Entspannen!

**MAGAZINE GRATUIT OFFERT
PAR LES OFFICES DE TOURISME
DE THONON-LES-BAINS ET DE
DESTINATION LEMAN**
DIRECTEURS DE LA PUBLICATION :
Julie Legros, Jérôme Perrin
CONCEPTION-RÉDACTION :
Signature Communication
TRADUCTION : Abaque
IMPRESSION : Kalistene

CRÉDITS PHOTOS : Antoine
Berger, Christine Haas,
Sémaphore Photographie,
Studio Art Contrast, Groupe Val
Vital, Pierre Thiriet, Guillaume
Mouchet, Destination Léman,
Philippe Jeandin photographie,
Willy Difulu et Un Duvet
pour Deux.

MERCI à tous les partenaires
et habitants de la Destination
qui ont bien voulu témoigner
lors de nos interviews.

**NOS BUREAUX D'INFORMATION
TOURISTIQUE VOUS
ACCUEILLENT :**
Toute l'année :
Thonon-les-Bains
(Château de Sonnaz) :
+33 (0)4 50 71 55 55
Douvaine, Sciez et Yvoire :
+33 (0)4 50 72 80 21

En juillet-août :
Excenevex et port de Sciez :
+33 (0)4 50 72 80 21
Port de Thonon :
+33 (0)4 50 71 55 55
D'avril à septembre :
Port d'Yvoire :
+33 (0)4 50 72 80 21

**thononlesbains.com
destination-leman.com**

Les informations communiquées
dans ce magazine sont à
titre indicatif. Malgré tout le
soin apporté à sa réalisation,
nos services ne peuvent être
tenus responsables d'un
changement de coordonnées,
de tarifs ou de date.

LÉMAN' *Mag*

TERRITOIRE D'INSPIRATIONS



8-15 DOSSIER ENTRE PÊCHE ET NAVIGATION

Grand plongeon dans le Léman ! Rencontres avec des passionnés et décryptages, on vous dit tout sur le lac
DOSSIER FISCHEREI UND SCHIFFFAHRT Sprung in den See! Begeisterte Anwohner im Gespräch und Hintergrundberichte, wir erzählen Ihnen alles über den See

**16
CROISIÈRES : 5 façons de mettre les voiles !**
KREUZFAHRTEN: 5 Arten, die Segel zu setzen!

**18
BIEN-ÊTRE : On a testé pour vous 3 formes de déconnexion pour un moment rien que pour soi**
WELLNESS: Wir haben 3 Ideen zum Abschalten für Sie getestet, um sich ganz auf sich zu besinnen

**24-26
PAUSE CULTURE : Une farandole de musées à visiter autour du lac**
ZEIT FÜR KULTUR: Museumsvielfalt rund um den See

**28
ZOOM sur les immanquables de la destination**
ZOOM auf die Highlights der Destination

**30-32
NATURA 2000, concentré de richesses naturelles du Chablais**
NATURA 2000, die natürlichen Schätze des Chablais auf einem Fleck

RENCONTRE AVEC... IM GESPRÄCH MIT...

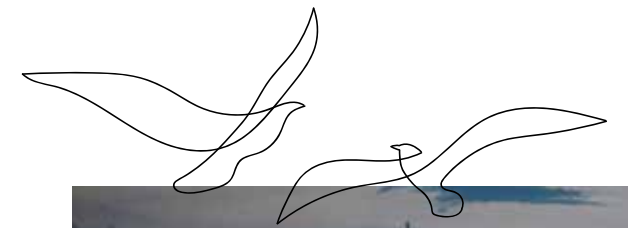
**22
ANNIE GUYON : Le château d'Avully entre Histoire, passion et ténacité**
Annie Guyon: Die Burg Avully zwischen Geschichte, Leidenschaft und Beharrlichkeit

**34
ANNE-MONIQUE D'YVOIRE : Jardin des 5 sens, écrin de merveilles et secrets d'histoire**
Anne-Monique d'Yvoire: Garten der Sinne, Blühende Pracht und Geheimnisse der Geschichte

**38
PHILIPPE POUILLART : Instant cueillette à La Framboiseraie**
Philippe Pouillart: Früchtepflücken auf der Himbeerplantage

**50
PHILIPPE JEANDIN : Dans l'objectif d'un photographe ambassadeur**
Philippe Jeandin: Im Objektiv des Fotografen

**58
SARAH GIRARD : Le football américain au féminin avec les Black Panthers Ladies**
Sarah Girard: American Football für Frauen mit den Black Panthers Ladies



36 ÉCOTOURISME : Comme une envie d'ailleurs

ÖKOTOURISMUS: Das Fernweh ruft

**42-45
RECETTES : Plein les papilles ! Recettes de Chefs et accords mets et vins...**
REZEPT: Gaumenfreude pur! Chefkochrezepte und Tipps für den passenden Wein...

**46
TCHIN ! 4 repères, 4 ambiances pour siroter**
PROST! 4 Vorschläge, 4 Atmosphären für nette Drinks

**48
4 BALADES hors des sentiers battus**
4 TOUREN abseits der ausgetretenen Pfade



54-56 DOSSIER FAMILLE : 4 jours pour découvrir petits recoins et grands monuments !

DOSSIER FAMILIE: 4 Tage zum Entdecken netter Fleckchen und großer Denkmäler!



DANS LE VOYAGE IL N'Y A PAS DE
CERTITUDE, QUE DE L'AVENTURE.

BEIM REISEN GIBT ES KEINE GEWISSHEIT,
NUR ABENTEUER.

Vieux gréement au large de Sciez.
Altes Segelboot vor den Ufern von Sciez.



"On ne va jamais aussi loin que
lorsqu'on ne sait pas où l'on va."
Christophe Colomb.

„Man geht nie weiter als dann,
wenn man nicht weiß, wo man hingeht.“
Christoph Kolumbus.



Vue sur Yvoire depuis le "Foué" bateau électro-solaire.
Blick auf Yvoire vom Elektro-Solar-Boot „Foue“ aus.



Cours de Paddle au Point Plage de Thonon-les-Bains.
SUP-Kurs am Strand von Thonon-les-Bains.



La pêche

MÉTIER ET PASSION



RENCONTRE AVEC SÉBASTIEN ANSART

RÉVEIL MATIN 4H, LE JOUR NE S'EST PAS ENCORE LEVÉ, MAIS LES POISSONS ATTENDENT... LES GOURMANDS AUSSI ! IMAGINEZ UN PETIT PORT SURGIT DE NULLE PART, PEUPLÉ DE PÊCHEURS ET DE PLAISANCIERS AUX DESTINS ORIGINAUX... BIENVENUE À SÉCHEX AVEC SÉBASTIEN, UN PASSIONNÉ QUI A JETÉ SES FILETS AU LÉMAN IL Y A MAINTENANT 16 ANS !

PÊCHEUR AU HASARD, PÊCHEUR POUR LA VIE... "Quand je raconte mon histoire, les gens sont surpris et amusés... et pour cause : je suis devenu pêcheur par le plus grand des hasards ! Je cherchais un stage chez un maraîcher mais je me suis trompé de numéro de téléphone. Bye bye les fruits, bonjour les poissons ! Suite à ce stage, pendant 2 ans, mon patron - pêcheur professionnel - m'a accompagné pour m'apprendre toutes les ficelles du métier. Aujourd'hui, j'ai moi-même transmis cette passion à mon frère qui baigne dans le monde de la pêche depuis tout petit. Cette année, il me rejoint à bord."

DIE FISCHEREI - BERUF UND LEIDENSCHAFT IM GESPRÄCH MIT SÉBASTIEN ANSART

WECKER UM 4 UHR, DER TAG SCHLÄFT NOCH, ABER DIE FISCHE WARTEN... DIE FEINSCHMECKER AUCH! STELLEN SIE SICH EINEN KLEINEN HAFEN VOR, DER AUS DEM NICHTS AUFTAUCHT UND BEVÖLKERT WIRD VON FISCHERN UND SEGELN MIT UNGEWÖHNLICHEN LEBENSLÄUFEN... WILLKOMMEN IN SÉCHEX MIT SÉBASTIEN, EINEM BEGEISTERTEN FISCHER, DER VOR 16 JAHREN SEINE NETZE IM GENFER SEE AUSGEWORFEN HAT!

FISCHER AUS ZUFALL, FISCHER FÜRS LEBEN... „Wenn ich meine Geschichte erzähle, sind die Leute überrascht und amüsiert. Aus gutem Grund, denn es war reiner Zufall, dass ich Fischer geworden bin! Ich habe ein Praktikum bei einem Gemüsebauer gesucht, dann aber die falsche Telefonnummer gewählt. Bye Bye Obst und Gemüse, her mit den Fischen! Nach diesem Praktikum hat mich mein Chef, von Beruf Fischer, zwei Jahre lang begleitet, um mir alle Kniffe des Berufs beizubringen. Mittlerweile konnte ich auch meinen Bruder, der schon von klein auf mit der Fischerei zu tun hatte, dafür begeistern. Dieses Jahr geht er mit mir an Bord.“



La pêche, métier ou passion ?

Passion ! Je suis convaincu qu'on ne peut pas devenir pêcheur sans être réellement passionné. Ça demande beaucoup de temps, d'énergie... De concessions aussi. Il faut savoir vivre au rythme de la nature. On peut avoir des journées de 6 à 20 heures, c'est aléatoire. Ce sont les poissons qui décident !

Solitaire, rêveur, généreux, aventurier... voici l'image que l'on se fait habituellement du pêcheur. Vous confirmez ?



On est solitaires mais on aime se retrouver... entre pêcheurs !

Wir sind gern allein, kommen aber auch gern zusammen... unter Fischern!

Je me reconnais bien dans ce tableau. J'aime la solitude, la tranquillité du lac... Le parfait exemple : quand je vends mes poissons sur le marché de producteurs, c'est un ami qui tient le stand. Il y a trop de monde et d'agitation pour moi !

On compte 140 pêcheurs professionnels sur le Léman. Entre vous, c'est une organisation qui coule de source ?

On fonctionne en bonne intelligence, mais ça n'a pas toujours été le cas. Quand j'ai commencé la pêche, il y avait des tensions entre pêcheurs. Il fallait se cacher, certains pêcheurs piquaient la place des autres... Aujourd'hui, tout le monde se connaît, a sa place et son secteur. Légalement, nous pouvons pêcher où nous voulons sur la côte française, mais dans les faits, chacun reste sur son secteur pour ne pas empiéter sur le territoire des amis. C'est plus simple comme ça !

Lac... Mer... Quelles différences pour vous ?

Le Léman c'est une petite mer intérieure ! Nous sommes un peu des "marins de montagne". Les gestes sont les mêmes, mais le matériel est différent. Les poissons d'eau douce sont plus petits et moins vifs qu'en mer, on utilise donc des filets très fins (moins de 1 mm d'épaisseur !). Il peut y avoir des vents assez dangereux aussi... C'est là que notre côté aventurier prend le dessus ! La semaine dernière par exemple, la Bise s'est invitée pendant ma sortie pêche. Résultat : j'ai retrouvé mes filets, seulement après 2 jours... côté suisse, à 30 km !

Et une fois votre bateau amarré, quel est le programme ?

Notre rituel de pêcheur ? Nous retrouver à l'Ô Café avec un Fish & Chips et un Aperol ! C'est le père du gérant qui m'a appris à pêcher et c'est moi qui leur livre le poisson aujourd'hui. On se retrouve aussi souvent aux restaurants l'Ôtremont et aux Tournesols. On adore leurs produits frais !

ON DÉGUSTE ? LUST AUF SCHLEMMEN?

L'Ô CAFÉ : 17 Route des Mouettes, MARGENCEL

L'ÔTREMONT : 770 Avenue de Bonnatrait, SCIEZ

LES TOURNESOLS : 6 Rue du Pamphiot, THONON-LES-BAINS



Die Fischerei - Beruf oder Leidenschaft?

Leidenschaft! Ich bin überzeugt, dass man nicht Fischer werden kann, wenn man sich nicht wirklich dafür begeistert. Es verlangt viel Zeit und Energie. Auch Konzessionen. Man muss sich dem Rhythmus der Natur anpassen können. Ein Arbeitstag kann von 6 bis 20 Uhr dauern, das kommt drauf an. Es sind die Fische, die entscheiden!

Einsam, verträumt, großmütig, abenteuerlustig... Das ist das Bild, das man sich üblicherweise von einem Fischer macht. Bestätigen Sie das?

Ich erkenne mich in dieser Beschreibung wieder. Ich mag die Einsamkeit, die Stille des Sees... Das beste Beispiel: Wenn ich meine Fische auf dem Bauernmarkt verkaufe, steht ein Freund am Stand. Für mich sind dort zu viele Leute und zu viel Trubel!

Es gibt 140 Berufsfischer am Genfer See. Verläuft da die Planung untereinander reibungslos?

Wir funktionieren in gutem Einvernehmen, aber das war nicht immer der Fall. Als ich mit der Fischerei angefangen habe, gab es Spannungen zwischen den Fischern. Man musste sich verstecken, manche Fischer haben den anderen den Platz weggenommen... Heute kennen wir uns alle, jeder hat seinen Platz und seinen Bereich. Laut Gesetz können wir an der französischen Küste fischen, wo wir wollen, aber in Wirklichkeit bleibt jeder in seinem Bereich, um nicht in das Gebiet von Freunden vorzudringen. Das macht es einfacher!

See... Meer... Welche Unterschiede sehen Sie?

Der Genfer See ist ein kleines Binnenmeer! Wir sind ein bisschen wie „Bergseeleute“. Es sind die gleichen Handgriffe, nur die Ausrüstung ist anders. Süßwasserfische sind kleiner und nicht so flink wie im Meer, deshalb benutzen wir sehr feinmaschige Netze (weniger als 1 mm dick!). Die Winde können außerdem ziemlich tückisch sein. Da übernimmt dann der Abenteurer in uns das Ruder! Vergangene Woche zum Beispiel wurde ich beim Fischen von der Bise überrascht. Mit dem Ergebnis, das ich erst zwei Tage später meine Netze wiedergefunden habe - auf Schweizer Seite, 30 km weiter!

Wenn Ihr Boot festgemacht ist, wie geht es dann weiter?

Unser Fischerritual? Wir treffen uns im Ô Café bei Fish & Chips und einem Aperol! Der Vater des Betreibers hat mir das Fischen beigebracht, heute bin ich es, der sie täglich mit Fisch beliefert. Wir treffen uns auch oft im Restaurant l'Ôtremont oder im Tournesols. Wir lieben ihre frischen Produkte!



DU POISSON FRAIS SINON RIEN !
Je travaille avec des restaurateurs qui respectent les ressources du lac. Lorsqu'il n'y a pas de poisson, ils les rayent simplement de leur carte !

*FISCH, ABER FRISCH MUSS ER SEIN!
Ich arbeite gern mit Restaurantbetreibern, die respektvoll mit den Ressourcen des Sees umgehen. Wenn es keinen Fisch gibt, steht auch keiner auf der Karte!*



Histoire

D'EAU DOUCE ET DE PÊCHE



PLUS GRAND LAC D'EUROPE OCCIDENTALE, LE LÉMAN EST UN LAC AU CARACTÈRE BIEN TREMPÉ. GÉNÉREUX PAR SES DIMENSIONS, IL FAIT ÉGALEMENT LE BONHEUR DES 7 À 8000 TONNES DE POISSONS QU'IL ABRITE, CE QUI LE PLACE DANS LES BIOTOPES LES PLUS RICHES D'EUROPE. PARMI LES PLUS RENOMMÉS : LA FÉRA À CHAIRE DÉLICATE, LA PERCHE AU DOS BOSSU ET AUX LIGNES NOIRES, L'OMBLE CHEVALIER DE LA FAMILLE DE LA TRUITE ; LE BROCHET AVEC SA TÊTE ALLONGÉE ET SES DENTS ACÉRÉES ET L'ÉCREVISSE, SEUL CRUSTACÉ VIVANT EN EAU DOUCE...

DIE GESCHICHTE VON SÜSSWASSER UND DER FISCHEREI

DER GENFER SEE, DER GRÖSSTE SEE WESTEUROPAS, HAT SEINEN GANZ EIGENEN CHARAKTER. MIT SEINEM RIESIGEN AUSMASS IST ER EIN IDEALER ORT FÜR DIE 7 BIS 8000 TONNEN FISCHE, DIE IN IHM ZU HAUSE SIND, WAS IHN ZU EINEM DER ARTENREICHSTEN BIOTOPE EUROPAS MACHT. ZU DEN BEKANNTESTEN ZÄHLEN: FELCHEN MIT ZARTEM FLEISCH, BARSCH MIT BUCKLIGEM RÜCKEN UND SCHWARZEN STREIFEN, SAIBLINGE AUS DER FAMILIE DER FORELLEN, HECHTE MIT LANGEM KOPF UND SCHARFEN ZÄHNEN SOWIE DER FLUSSKREBS, DAS EINZIGE SCHALENTIER, DAS IN SÜSSWASSER BEHEIMATET IST.

Die Fischerei, als Hobby oder als Beruf, ist eine, meistens vom Vater an den Sohn weitergegebene, lokale Tradition und immer noch einer der wichtigsten Wirtschaftszweige des Genfer Sees. Dennoch blieb sie von Auf und Abs nicht verschont. Zwischen Fischreichtum und Ressourcenschonung, Fangrechten und Fangbeschränkungen haben die hiesigen Fischer unterschiedliche Epochen erlebt.

Es gab eine Zeit, als Ressourcen unerschöpflich schienen und FREIES Fischen noch erlaubt war. Ab dem Mittelalter wurde es dann aber kompliziert... Der Fisch aus dem Genfer See entwickelte sich zu einer Delikatesse, die dem Herrscher vorbehalten war, eine Fischsteuer wurde eingeführt.

Im 14. Jh. verwaltete die Bourgeoisie die Fischerei, mit strengen Regeln: Wer zu dieser Zeit Fisch an Ausländer verkaufte, verlor seine Fangrechte und seine Ausrüstung!

Véritable tradition locale - transmise le plus souvent de père en fils - la pêche, passion ou métier, demeure l'un **des aspects les plus riches de l'économie du Léman**. Elle n'a pour autant **pas toujours été un long fleuve tranquille...** Entre abondance de poissons et préservation des ressources, restrictions et droits de pêche, les pêcheurs du Léman ont connu des époques bien différentes...

Plongeon(s) dans le passé, à l'époque où les ressources semblent inépuisables, alors que la pêche est encore LIBRE ! Mais dès le Moyen-Âge, les choses se compliquent... **Le poisson du Léman devient un met prestigieux réservé au seigneur** et une taxe sur la pêche est installée.

Au XIV^{ème} siècle, c'est la Bourgeoisie qui régie la pêche et les règles sont strictes : à cette époque, la vente de poisson à un étranger vous aurait fait perdre vos droits de pêche et votre matériel !

Au début du XIV^{ème} siècle, si vous croisie un poisson sans queue sur les marchés, pas touche ! Les poissons de plus d'un jour ne pouvaient être vendus, on leur coupait la queue afin de les différencier de la pêche du jour.

Begegnete man zu Beginn des 14. Jh. auf den Märkten einem schwanzlosen Fisch hieß das: Nicht anfassen! Weil Fische, die älter als einen Tag waren, nicht mehr verkauft werden durften, schnitt man ihnen den Schwanz ab, um sie von frisch gefangenem Fisch zu unterscheiden.



LE FILET SE RESSERRE AUTOUR DE L'ÉCREVISSE !
DAS NETZ UM DEN FLUSSKREBS ZIEHT SICH ZUSAMMEN!



Au fil des siècles et des inventions, les techniques de pêche se sont diversifiées. Pêcheurs, fins connaisseurs, les déterminent selon le type de poisson, la durée de la pêche, la saison ou même le vent. Ils varient appâts, profondeurs, mailles de filet...

Im Lauf der Jahrhunderte und der Erfindungen haben sich Fangtechniken diversifiziert. Als Kenner ihres Fachs passen Fischer ihre Technik an die jeweilige Fischart, die Dauer des Fangs, die Jahreszeit, sogar an den Wind an. Sie variieren Köder, Tiefen, Netzmaschen, usw.

Au fil des années, la population augmente, le poisson non. 1623 laisse place à "la Grande Disette du poisson". Les privilèges ne peuvent plus durer : la Révolution y met fin. Toutes exploitations et communications avec l'étranger par le lac sont interdites. **Les pêcheurs sont consignés à terre et n'ont le droit de pêcher qu'en présence d'un soldat !**

Enfin, une nouvelle organisation s'installe : **l'État s'approprie les droits de pêche** et divise la côte lémanique française en 5 cantonnements, chacun géré par un "fermier de pêche".

Les années passent mais les relations entre fermiers et pêcheurs s'enveniment... Entre difficultés financières et détournement des règles, la tension monte. Les fermiers des 1^{er} et 2^e cantonnements sont tous assassinés...

C'est seulement en 1860, lorsque la Savoie est rattachée à la France, que l'on reconnaît que **la pêche sur le Léman ne peut être gérée de la même façon que sur les cours d'eau**. Une redevance directe des pêcheurs à l'État est exigée.

Im Lauf der Jahre stieg die Zahl der Bevölkerung, die der Fische aber nicht. Das hatte 1623 eine „große Fischknappheit“ zur Folge. Privilegien konnten nicht mehr länger Bestand haben, die Französische Revolution setzte ihnen ein Ende. Alle Arten der Bewirtschaftung und Kommunikationen mit dem Ausland über den See wurden verboten. Die Fischer mussten an Land bleiben und durften nur noch in Begleitung eines Soldaten auf Fang gehen!

Schließlich etablierte sich eine neue Organisation: Der Staat erhielt die Hoheit über die Fangrechte und teilte die französische Seite des Sees in 5 Schutzzonen, von denen jede von einem „Fischereibauern“ verwaltet wurde.

Die Jahre gingen dahin, aber die Beziehungen zwischen Bauern und Fischern verschlechterten sich. Zwischen finanziellen Schwierigkeiten und Missachtung der Regeln verschärfte sich die Spannungen. Die Bauern der 1. und 2. Schutzzone wurden alle ermordet.

Erst 1860, als Savoyen an Frankreich angeschlossen wurde, erkannte man, dass die Fischerei auf dem Genfer See nicht auf die gleiche Art und Weise verwaltet werden konnte wie die auf Flüssen. Fischer mussten eine direkte Gebühr an den Staat entrichten.





Préserver les ressources du lac coule de source...

Ressourcenschonung versteht
sich von selbst...

Suisses et français signent en 1880 leur 1^{re} convention de pêche : dimensions des mailles des filets, taille des poissons, mais également gestion des eaux souillées des usines environnantes... **La protection des eaux du Léman est une priorité et les pêcheurs en deviennent les gardiens.**

Un article ne fait toutefois pas l'unanimité : la pêche est interdite entre mi-avril et fin mai et les pêcheurs français ne l'entendent pas de cette oreille. Un combat politique franco-suisse prend racine. Après 6 ans de conflit, l'interdiction est levée : un retour au calme qui ne permet toutefois pas le retour de la Féra qui se fait de plus en plus rare...



Les coquettes des classes bourgeoises s'arrachent jusqu'à la fin des années 20 "les Perles du Léman", perles artificielles issues du commerce de l'écaille. Aujourd'hui, on peut les retrouver à Yvoire ou à St Gingolph.

Bis zum Ende der 20er-Jahre waren bei den Damen des Bürgertums „die Perlen des Genfer Sees“, künstliche Perlen aus dem Handel mit Schuppen, heiß begehrt. Heute findet man sie in Yvoire oder St Gingolph.

De nouveaux visages apparaissent : des jeunes et des femmes d'autres territoires pratiquent à leur tour leur passion sur le lac. Aujourd'hui, **ce ne sont pas moins de 140 pêcheurs professionnels talentueux - 60 en France et 80 en Suisse - qui activent leurs filets pour le plus grand plaisir des palais gourmands !**

Schweizer und Franzosen unterzeichneten 1880 ihr erstes Fischereiabkommen: Maße der Netzmaschen, Größe der Fische sowie das Management des durch die umliegenden Fabriken verschmutzten Sees. Wasserschutz wurde vorrangig und die Fischer zu den Hütern des Sees.

Ein Absatz sorgte allerdings für Unmut: Von Mitte April bis Ende Mai war Fischen verboten, was den französischen Fischern gar nicht gefiel. Es folgte eine heftige politische Auseinandersetzung zwischen der Schweiz und Frankreich. Nach 6 Jahren Konflikt wurde das Verbot aufgehoben.

Es kehrte wieder Ruhe ein, doch das brachte nicht die Felchen zurück, deren Bestand immer weiter schrumpfte.

Später, während einige Fischer im Ersten Weltkrieg an der Front kämpften, lief die Fischerei am Genfer See auf vollen Touren.

Es war der Beginn des Zweiten Weltkriegs, der die Fischer zwang, ihren Beruf aufzugeben. Das vor dem Krieg sehr beliebte Freizeitsegeln wurde verboten.

Am Genfer See organisierte sich der Widerstand. Mit streng geheimen Überfahrten von Juden und Widerstandskämpfern wurden die Fischer dabei zu Hauptakteuren.

Die Rückkehr zur Ruhe, technische Fortschritte, der Boom des Tourismus und das Fischereigesetz von 1984 zum Schutz von Ressourcen bescherten der Fischerei und der Wirtschaft um den Genfer See einen neuen Auftrieb.

Neue Gesichter kamen dazu: Jüngere und Frauen aus anderen Bereichen zeigten ebenfalls ihre Begeisterung für den See. Heute sind es nicht weniger als 140 talentierte Berufsfischer, 60 in Frankreich und 80 in der Schweiz, die zur Freude aller Feinschmecker ihre Netze auswerfen!

ON VISITE ? LUST AUF GESCHICHTE?
ÉCOMUSÉE DE LA PÊCHE ET DU LAC
2 Quai de Rives,
74200 THONON-LES-BAINS
+33 (0)4 50 70 26 96



QUAND ON PENSE AU LÉMAN, ON PENSE FORCÉMENT À L'EAU... ET SI FINALEMENT CE QUI LE DÉFINISSAIT LE MIEUX ÉTAIT L'AIR ? LES "AIRS", COMME ON AIME LE DIRE ICI. ILS SONT SURPRENANTS, VIVANTS, TOUJOURS EN MOUVEMENT, MAIS AUSSI PARFOIS CONTRAIGNANTS... CE SONT EUX QUI DONNENT SON CARACTÈRE AU LÉMAN, CONDITIONNENT LE CLIMAT ET RYTHMENT LE QUOTIDIEN DES RIVERAINS.



LE SAVIEZ-VOUS ?
En 563, le Léman a connu un tsunami avec une vague de plus de... 13 m !

WUSSTEN SIE SCHON?
563 erlebte der Genfer See einen Tsunami, der eine Welle von über... 13 m erreichte!

Bise, Joran, Vaudaire, Morget, Fraidieu... Des noms d'auteurs historiques ? Non, ceux des vents du Léman ! Alors que l'air sur la mer s'appelle simplement "courants aériens marins", sur le lac, tous ont un petit nom, voire plusieurs selon leurs origines.

Et s'ils soufflent de toutes parts et évoluent au fil des saisons, marins, navigateurs et scientifiques les classent en 3 grandes familles :

■ **LES VENTS GÉNÉRAUX**, ne manquent pas d'air ! Ils viennent des grands courants qui balaient l'Europe Occidentale et sont déviés de leur trajectoire à cause du relief du lac, la "cuvette lacustre". Ce sont eux qui, en hiver, gèlent en seulement quelques heures les berges, les ports et les bateaux du Léman.

■ **LES VENTS D'ORAGE** sont les plus redoutés... Ils soufflent en rafales, parfois soudaines et violentes, créant des vagues impressionnantes et des creux profonds et causant la perte d'embarcations de toutes tailles, même des plus solides !

■ **LES VENTS THERMIQUES**, dits "diurnes" et "nocturnes", ne dépassent jamais plus de 20 km/h. Même en été, ils sont à l'origine des petits frissons dans le dos à la tombée de la nuit...

DENKT MAN AN DEN GENFER SEE, DENKT MAN AN WASSER. ABER IST ES AM ENDE NICHT EHER DIE LUFT, DIE IHN AM BESTEN BESCHREIBT? DIE „LÜFTE“, WIE MAN HIER GERNE SAGT. SIE SIND ERSTAUNLICH, LEBENDIG, IMMER IN BEWEGUNG, MANCHMAL ABER AUCH HINDERLICH... SIE SIND ES, DIE DEN GENFER SEE PRÄGEN, DAS WETTER BEEINFLUSSEN UND DEN ALLTAGSABLAUF DER BEWOHNER BESTIMMEN.

Bise, Joran, Vaudaire, Morget, Fraidieu... Namen von bekannten Schriftstellern? Nein, so heißen die Winde am Genfer See! Während der Wind über dem Meer lediglich „Luft- und Meeresströmung“ heißt, tragen alle Winde über dem See einen eigenen Namen, je nach Herkunft sogar mehrere.

Sie wehen von überall her und verändern sich im Lauf der Jahreszeiten. Seeleute, Segler und Wissenschaftler teilen sie in drei große Familien ein:

■ **Allgemeine Winde**, denen nie die Luft ausgeht! Sie entstehen aus den großen Strömungen, die über Westeuropa hinwegfegen und werden durch das Relief des Sees, das „Seebecken“, von ihrer Richtung abgelenkt. Ihnen ist es zu verdanken, dass im Winter in nur wenigen Stunden Seeufer, Häfen und Schiffe gefrieren.

■ **Gewitterwinde** werden am meisten gefürchtet... Sie bilden zum Teil plötzliche und heftige Böen, die gigantische Wellen mit tiefen Tälern verursachen und Schiffe jeder Größe, selbst die solidesten, sinken lassen!

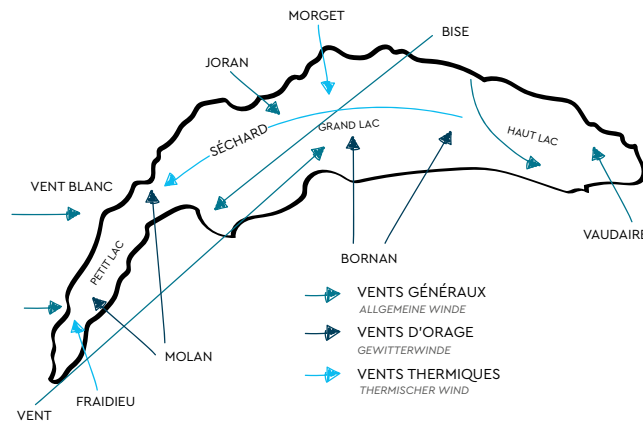
■ **Thermische Winde**, „aufländig“ und „ablandig“ genannt, die nie mehr als 20 km/h erreichen. Selbst im Sommer sorgen sie für die kühle Brise, die man abends im Rücken spürt.



BON À SAVOIR :
Parce que même les navigateurs ont besoin d'être guidés, des signaux orange couvrent tout le tour du lac et préviennent 2 heures avant des orages et des coups de vent.

40 clignotements : avis de prudence - 90 : tempête imminente !

WISSENSWERT:
Da selbst die Bootsführer Navigationshilfen benötigen, sind auf dem See rundum orangene Signale angebracht und warnen 2 Stunden im Voraus vor Gewittern und Windstößen. 40 Blinken: Warnhinweis - 90: Sturm steht bevor!



De la Bretagne

AU LÉMAN

ENTRETIEN AVEC HUGO DEVILLE, MONITEUR DE VOILE

ORIGINAIRE DE SAINT-MALO EN BRETAGNE, HUGO EXERCE AUJOURD'HUI SA PASSION SUR LE LAC OÙ IL ENSEIGNE LA VOILE AUX PETITS ET GRANDS.

INTERVIEW FLOTTANTE "L'eau, le vent, je baigne dedans depuis tout petit ! J'ai passé mon enfance sur la Côte d'Émeraude tout proche de la mer. Mon père avait des bateaux et nous allions souvent pêcher. Un jour, il nous a fait la surprise avec mon frère de nous offrir un Optimist, vous savez ce genre de petit bateau sur lequel les enfants commencent à naviguer ? C'était génial, mais je n'en avais jamais assez... Très vite, j'ai voulu en faire mon métier pour ne plus avoir à compter les jours !

■ De la mer au lac... En bon amateur de voile, êtes-vous parfois tenté de reprendre le large ?

Je vais être honnête avec vous, lorsque je suis arrivé sur le Léman, j'avais quelques aprioris... Mais j'ai vite compris que le lac n'était pas aussi lisse et 'plan-plan' qu'on pourrait le croire ! La côte est visible oui, mais la navigation est technique. Les vents sont forts et ils changent aussi souvent que rapidement. Des aspects météo tactiques entrent en jeu et c'est cela qui est intéressant : le challenge !

■ Depuis vos débuts à l'école de voile de Thonon, vous avez mené votre barque : pratique personnelle, entraînements individuels, cours collectifs et préparation d'équipes à la compétition...

Il m'a fallu un petit moment pour trouver mon équilibre, mais je dirais que ces différentes pratiques me permettent de transmettre ma passion au sens large. L'enseignement me pousse à chercher l'excellence. J'identifie les voies de progression de chacun et j'essaye de les y amener au plus vite. Dans l'entraînement, la notion de plaisir est au cœur !

■ Votre plus beau souvenir sur l'eau ?

Le Bol d'Or Mirabaud ! On a participé à cette régate avec mes amis, pas tous navigateurs d'ailleurs. Un départ à l'aube avec 500 bateaux autour, un moment unique, un brin magique même... Les conditions météo n'étaient pas franchement avec nous, on a eu quelques belles frayeurs, mais ça en fait un moment qui reste gravé dans nos mémoires. Le cadeau de la fin : un magnifique coucher de soleil !



VOM RAUSCH DER TIEFE ZUM GENFER SEE IM GESPRÄCH MIT HUGO DEVILLE, SEGELCOACH

HUGO STAMMT AUS SAINT-MALO IN DER BRETAGNE UND FRÖNT SEINER LEIDENSCHAFT FÜR DEN SEE, INDEM ER KLEINEN UND GROSSEN SEGELN BEIBRINGT.

FLIESENDES INTERVIEW

„Wind und Wasser begleiten mich seit meiner Kindheit! Ich bin direkt am Meer an der Côte d'Émeraude aufgewachsen. Mein Vater besaß einige Boote und wir sind oft zum Fischen gefahren. Eines Tages hat er mir und meinem Bruder als Überraschung einen Optimist geschenkt, Sie wissen schon, so ein kleines Boot, auf dem Kinder segeln lernen? Das war toll, aber ich hatte nie genug davon! Ich wollte es schnell zu meinem Beruf machen, um die Tage nicht mehr zählen zu müssen!

■ Vom Meer auf den See... Sehnen Sie sich als Segelliebhhaber manchmal danach, wieder rauszufahren?

Ganz ehrlich, als ich am Genfer See angekommen bin, hatte ich ein paar Vorbehalte. Aber mir wurde schnell bewusst, dass der See nicht so still und friedlich ist, wie man meinen könnte! Die Küste ist zwar in Sichtweite, aber das Segeln verlangt technische Kenntnisse. Die Winde sind kräftig, sie ändern sich oft und plötzlich. Auch taktische Wetteraspekte spielen eine Rolle, und das ist es, was es interessant macht: die Herausforderung!

■ Seit Ihren Anfängen in der Segelschule von Thonon sind Sie am Ruder: Sie segeln für sich selbst, trainieren Einzelpersonen und Gruppen und bereiten Mannschaften auf Wettkämpfe vor...

Es hat eine Weile gedauert, bis ich mein Gleichgewicht gefunden habe, aber dank dieser verschiedenen Praktiken kann ich meine Leidenschaft im weitesten Sinn weitergeben. Als Ausbilder suche ich immer nach Leistungssteigerungen. Ich suche nach den Entwicklungsmöglichkeiten jedes einzelnen und versuche, sie rasch voranzutreiben. Das allerwichtigste beim Training ist, dass es Spaß macht!

■ Ihre schönste Erinnerung auf dem Wasser?

Die Regatta Bol d'Or Mirabaud! Ich habe mit Freunden daran teilgenommen, die übrigens nicht alle Segler waren. Ein Start frühmorgens mit 500 Schiffen drumherum, ein einmaliger, fast schon magischer Augenblick! Das Wetter war nicht wirklich auf unserer Seite, es gab einige Schreckmomente, aber das Erlebnis bleibt unvergesslich. Der krönende Abschluss: ein atemberaubender Sonnenuntergang!

📍 PRENDRE UN COURS DE VOILE AVEC HUGO EINEN SEGELKURS MIT HUGO MACHEN

Société Nautique du Léman Français Club House

Port de Rives, 74200 THONON-LES-BAINS

+33 (0)4 50 71 07 29

info@voilethonon.com

www.voilethonon.com

Côte plages...

LE TOP 3 D'HUGO POUR PROFITER DE L'EAU SANS SON BATEAU

STRANDGEFÜHLE... 3 HEISSE TIPPS VON HUGO, WIE
MAN DAS WASSER OHNE BOOT GENIESSEN KANN

1 LA PINÈDE AU NATUREL

L'incontournable pour les aventuriers en quête de calme. Entre petites criques sauvages et forêts de pins, 2 km de nature à découvrir depuis la plage municipale de Thonon jusqu'au parc de la Châtaigneraie.

DER PINIENWALD - NATUR PUR: Ein Must für Abenteurer, die nach Stille suchen. Zwischen naturbelassenen Badebuchten und Pinienhainen liegen 2 km sehenswerte Natur, vom städtischen Strand in Thonon bis zum Park La Châtaigneraie.

→ BON PLAN : GEHEIMTIPP:

Admirer le magnifique coucher de soleil avec un pique-nique.

Bewundern Sie bei einem Picknick den fantastischen Sonnenuntergang!



3 NERNIER SECRET SPOT

Après avoir flâné dans le village romantique de Nernier, vous tomberez peut-être sur cette petite plage de galets... inattendue et intimiste !

NERNIER SECRET SPOT: Nach einem Spaziergang durch das romantische Dörfchen Nernier stoßen Sie vielleicht auf diesen kleinen Kieselstrand, der ebenso verschwiegen wie unerwartet ist.

→ CE QUE J'AIME LE PLUS : WAS MIR AM BESTEN GEFÄLLT:

La vue sur le Léman ! Quand on y est, on se rend vraiment compte de l'étendue du lac...

Der Blick auf den See! Von dort aus erkennt man, wie groß der See in Wirklichkeit ist.



2 EXCENEVEX DANS LE SABLE FIN

On la connaît pour son étendue mais aussi parce que c'est la seule plage de sable naturel autour du Léman. En famille ou entre amis, vous y serez accros - et particulièrement les ados ! On s'y rend pour passer du bon temps, lézarder au soleil, se baigner sous surveillance, faire du paddle ou de la planche à voile...

EXCENEVEX - FEINKÖRNIGER SAND: Dieser Strand ist nicht nur riesengroß, es ist auch der einzige Natursandstrand am Genfer See. Ob mit der Familie oder Freunden, Sie werden sich hier wohlfühlen, vor allem Teenies! Die Leute kommen gerne hierher, um sich die Zeit zu vertreiben, in der Sonne zu faulenzen, unter Aufsicht zu baden, zum Paddeln oder Windsurfen.

→ CONFESSION : KLEINER TIPP:

Quand ça souffle, c'est un super spot de kite surf. Merci la Bise et les vagues !

Wenn der Wind bläst, ist es ein idealer Spot zum Kitesurfen. Dank der Bise und dank der Wellen!

5 Croisières pour mettre les voiles!

5 KREUZFARTEN, UM DIE SEGEL ZU SETZEN!

1 L'AUTHENTIQUE

Embarquement immédiat à bord de la CGN, pour une croisière à remonter le temps. Direction Nyon, Genève ou Lausanne, une traversée unique à vivre façon Belle Époque !

DIE URTYPISCHE: Gehen Sie an Bord der CGN für eine Kreuzfahrt in die Vergangenheit. Richtung Nyon, Genf oder Lausanne - ein einmaliges Erlebnis im Stil der Belle Époque.

ON EMBARQUE ! BITTE EINSTEIGEN!

Port de plaisance d'Yvoire

Jachthafen von Yvoire

✉ +33 (0)4 50 72 80 21
accueil@destination-leman.com
Débarcadère CGN - Port des Pêcheurs -
THONON-LES-BAINS
+33 (0)4 50 71 55 55
thonon@thononlesbains.com

2 LA SEREINE

Fermez les yeux et imaginez... les rives du lac, le clapotis de l'eau, 45 minutes ponctuées de discrets commentaires pour apprécier la douceur du Léman. Vous voguez en toute intimité à bord du bateau électro-solaire "Le Foué" !

DIE GEMÜTLICHE: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich die Seeufer, das plätschernde Wasser und die Sanftheit des Sees vor, auf einer dezent kommentierten, 45-minütigen Fahrt. Sie gleiten seelenruhig über die Wellen, an Bord des Elektro-Solar-Bootes „Le Foué“!

ON EMBARQUE ! BITTE EINSTEIGEN!

Port de plaisance d'Yvoire

Jachthafen von Yvoire

✉ +33 (0)4 50 72 80 21
accueil@destination-leman.com

3 LA PRATIQUE

Partir faire son marché en bateau... Bucolique, non ? Depuis le Port d'Excenevex, cette balade vous transportera jusqu'au port de Rives de Thonon à la découverte des petits producteurs et maraîchers. Une aventure de 2 heures aussi dépaysante que savoureuse !

DIE PRAKTISCHE: Seine Einkäufe an Bord erledigen... Klingt idyllisch, nicht wahr? Diese Spazierfahrt bringt Sie vom Hafen in Excenevex bis zum Hafen von Rives in Thonon, wo Gemüsebauern und kleine Erzeugerbetriebe auf Sie warten. Ein 2-stündiges Abenteuer, abwechslungsreich und schmackhaft!

ON EMBARQUE ! BITTE EINSTEIGEN!

Port d'Excenevex Hafen von Excenevex

✉ +33 (0)4 50 72 80 21
accueil@destination-leman.com

4 L'HISTORIQUE

Retrouvez l'atmosphère du 14^{ème} siècle à bord de La Savoie, la plus grande barque à voiles latines d'Europe ! Une parenthèse hors du temps pour contempler les paysages du Chablais et de la Suisse.

DIE HISTORISCHE: Versetzen Sie sich zurück in die Atmosphäre des 14. Jh. an Bord der Savoie, dem größten Lateinersegelschiff Europas! Eine magische Auszeit, um die Landschaften des Chablais und der Schweiz zu bestaunen.

ON EMBARQUE ! BITTE EINSTEIGEN!

Débarcadère CGN - Port des pêcheurs

Thonon-les-Bains

Anlegestelle CGN - Fischereihafen in Thonon-les-Bains

✉ +33 (0)4 50 71 55 55
thonon@thononlesbains.com

5 L'EXCLUSIVE

La Licorne, toutes voiles dehors ! Un moment d'exception à bord de cette goélette de 15m, une promenade pleine de secrets, à vivre en petit équipage (10 personnes maximum).

DIE EXKLUSIVE: Die Licorne, mit vollen Segeln! Ein einmaliger Augenblick an Bord dieses 15 m langen Schoners, eine Spazierfahrt voller Geheimnisse, die man am besten im kleinen Kreis genießt (max. 10 Pers.)

ON EMBARQUE ! BITTE EINSTEIGEN!

La Licorne, Port de Nernier

La Licorne, Hafen von Nernier

✉ +33 (0)6 86 12 10 71
lalicorne.nernier@gmail.com
www.lalicorne-nernier.com



LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est en 1823 que le 1^{er} bateau à vapeur est lancé sur le Léman : le Guillaume Tell, capable de transporter 200 personnes. Mais, faute de quais d'embarquement, les passagers étaient ramenés à terre par des barques à rames !

WUSSTEN SIE SCHON?

1823 kam das erste Dampfschiff auf dem Genfer See zum Einsatz: die Wilhelm Tell, mit Platz für 200 Personen. Aber weil es keine Anlegepiers gab, wurden die Passagiere in Ruderbooten an Land gebracht!



Un moment pour soi

3 FORMES DE DÉCONNEXION



UNE ENVIE DE DÉTENTE, DE COCOONING, LOIN DE L'AGITATION DU QUOTIDIEN ? APPUYONS SUR "PAUSE" QUELQUES INSTANTS, LÂCHONS-PRISE ET OFFRONS-NOUS UNE PARENTHÈSE DE DÉCONNEXION TOTALE... POUR VOUS, NOS BONS PLANS PLAISIR TESTÉS ET APPROUVÉS !

LES THERMES DE VALVITAL

Baignade et cocooning entre lac et montagnes...

Shoot de magnésium, calme, douceur et une vue à couper le souffle... On a testé pour vous une journée cocooning à l'espace Aquadétente ValVital de Thonon-les-Bains, temple sacré du bien-être...



Naturelle, fraîche, abondante, l'eau minérale de Thonon-les-Bains chemine au cœur des Alpes pour notre plus grand plaisir !

Natürlich, frisch, reichhaltig - das Mineralwasser von Thonon-les-Bains fließt für uns mitten durch die Alpen!

- Pour commencer... Immersion ! On prend l'eau et surtout on s'allonge et on profite d'un moment tout en douceur sur les lits bouillonnants
- Ensuite, on mixe, sauna, hammam, bain glacé...
- Pour prolonger le plaisir et activer l'indice de détente maximale, on prend rendez-vous pour des soins personnalisés : modelage, gommage gourmand, enveloppement, massage à la bougie...
- Et enfin, on termine par un moment bien à soi dans la grotte musicale...

EIN MOMENT FÜR SICH 3 WEGE ZUM ABSCHALTEN

SIE MÖCHTEN ENTSPANNEN, RELAXEN, DEM ALLTAGSTRUBEL ENTLIEHEN? DRÜCKEN SIE EINEN MOMENT AUF „PAUSE“, LASSEN SIE LOS UND GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT, UM VÖLLIG ABZUSCHALTEN. WIR HABEN FÜR SIE EIN PAAR INTERESSANTE ANGEBOTE GETESTET, DIE IHNEN GEFALLEN WERDEN!

THERMALZENTRUM VALVITAL

Baden und Relaxen zwischen See und Bergen...

Magnesiumspritze, sanfte Ruhe und ein atemberaubender Ausblick! Wir haben für Sie einen Wohlfühltag im Zentrum für Aqua-Entspannung ValVital in Thonon-les-Bains getestet, der unbestrittenen Nummer eins in Sachen Wellness.

- Beginnen wir mit... Eintauchen! Machen Sie es sich nach einer Runde im Wasser auf den dampfenden Betten gemütlich, für einen kuscheligen Moment.
- Danach wird gemischt: Sauna, Hammam, Eisbad, usw.
- Für einen fortdauernden Glücksmoment und zur Aktivierung des maximalen Entspannungsfaktors vereinbaren Sie einen Termin für eine individuelle Pflegebehandlung: Massage, Peeling, Packung, Kerzenmassage, usw.
- Zum Schluss gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe in der Musikgrotte...

ON SE DÉTEND ? LUST AUF ENTSPANNUNG?

VALVITAL

1 avenue du Parc 74200, THONON-LES-BAINS
+33 (0)4 50 26 17 22
thonon@valvital.fr



Labellisé « Spas de France », cet espace détente partage avec douceur et poésie, sa philosophie du bien-être.

Der Entspannungsbereich mit dem Gütesiegel „Spas de France“ vermittelt sanft und poetisch seine Wohlfühlphilosophie.

YOGA PADDLE

Prolonger la détente en s'amusant sur le Léman !

Du yoga paddle sur le lac Léman : idéal pour lâcher-prise, se ressourcer, faire le vide... Tout en testant son équilibre ! Les amoureux de nature sont transportés. Après une session de préparation au sol, il est temps de se laisser bercer par l'eau. Assis ou bien debout, l'activité reste douce et ludique. Pas besoin d'être un maître du yoga ou un expert du 'stand-up paddle' pour profiter de ce moment de calme profond !

SUP YOGA

Vergnügen Sie sich für noch mehr Entspannung auf dem See!

SUP Yoga am Genfer See: ideal, um abzuschalten, neue Kraft zu tanken, vor sich hinzuträumen und dabei gleichzeitig sein Gleichgewicht zu trainieren. Naturliebhaber kommen auf ihre Kosten. Nach einer Aufwärmübung an Land ist es Zeit, sich vom Wasser treiben zu lassen. Die Aktivität bleibt im Sitzen wie im Stehen spielerisch und sanft. Man muss weder ein Meister im Yoga noch ein SUP-Profi sein, um diesen Moment der vollkommenen Ruhe zu genießen!

INFO | INFOS

BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE DE LA DESTINATION

TOURISMUSBÜRO DER DESTINATION

LE SPA DE LA VILLA CÉCILE

Allier élégance et sérénité, c'est tout un Art de vivre

À quelques pas du village d'Yvoire et de son port de plaisance, le spa de l'Hôtel 'La Villa Cécile' offre une expérience sensorielle hors du temps... Détente et chouchouting garantis ! Les yeux fermés, on se laisse aller, on se prélasse au hammam et dans les bains à remous, on savoure la délicatesse des massages et des soins visage et corps...

SPA-ZENTRUM VILLA CÉCILE

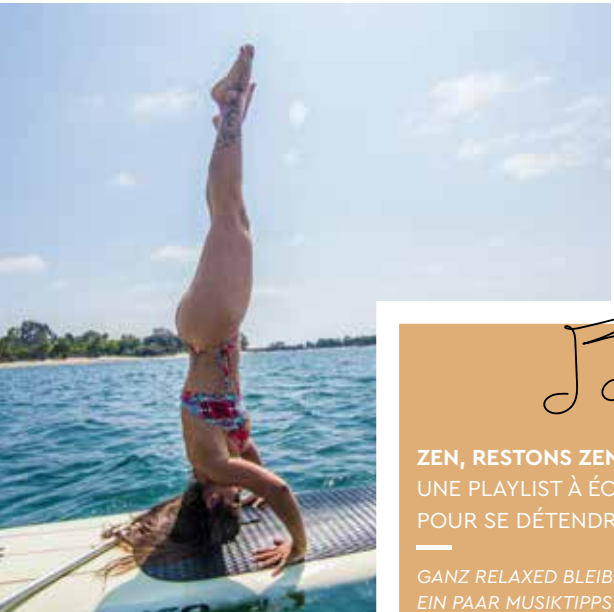
Eleganz und Gelassenheit zu verbinden ist eine... Lebensart.

Nur wenige Schritte von Yvoire und vom Jachthafen entfernt bietet der Spa des Hotels La Villa Cécile ein traumhaftes Sinneserlebnis. Ideal zum Entspannen und Sich-verwöhnen-lassen. Augen schließen, loslassen, Hammam und Whirlpool genießen. Dazu sanft ausgeführte Massagen sowie Gesichts- und Körperbehandlungen.

ON SE DÉTEND ? LUST AUF ENTSPANNUNG?

VILLA CÉCILE

156 Route de Messery, 74140 YVOIRE
+33 (0)4 50 72 27 40
reservation@villacecile.com



ZEN, RESTONS ZEN...
UNE PLAYLIST À ÉCOUTER POUR SE DÉTENDRE

GANZ RELAXED BLEIBEN...
EIN PAAR MUSIKTIPPS ZUR ENTSPANNUNG





Entrée dans le village d'Yvoire, la porte médiévale de Rovorée.
Eingang zum Dorf Yvoire, mittelalterliche Pforte von Rovorée.

"La porte la mieux fermée est celle que l'on peut laisser ouverte."

„Die Tür, die am besten schließt ist die, die man offen lassen kann.“



L'ART ET LA CULTURE,
GRANDEUR NATURE !

NATurnahe Kunst und Kultur

Exposition d'Art Contemporain
à la chapelle de la visitation - Thonon-les-Bains.
Ausstellung zeitgenössischer Kunst
in der Chapelle de la visitation - Thonon-les-Bains.



Pause au pôle culturel de la Visitation - Thonon-les-Bains.
Pause im Kulturzentrum La Visitation - Thonon-les-Bains.



En route pour le château des Allinges.
Unterwegs zum Schloss Allinges.

Le Château d'Avully

ENTRE HISTOIRE, PASSION ET TÉNACITÉ...

ENTRETIEN AVEC ANNIE GUYON

SUR UN DOMAINE PRIVÉ DE 15 HECTARES, À FLANC DE MONTAGNE, SE TIENT FIÈREMENT LE CHÂTEAU DE SAINT-MICHEL D'AVULLY. C'EST DANS UNE MAISON FORTE ENTièrement RESTAURÉE AVEC DONJON, DOUVES, PONT-LEVIS ET FRESQUES MAJESTUEUSES, QU'ANNIE ET MICHEL GUYON NOUS OUVRONT LEURS PORTES...

UN CHÂTEAU SUR UN COUP DE TÊTE ! "C'est en 1970 que mon beau-père, Jean Guyon, passionné d'Histoire et tailleur de pierres de métier, a acheté ces ruines sur un coup de tête et pour trois fois rien ! Une folle aventure qui a duré un demi-siècle, entre décryptage d'archives et rénovation. Dès son adolescence, mon mari, Michel, a grandement pris part au projet aux côtés de ses 7 frères et sœurs. Au décès de mon beau-père, mon mari et son frère Pierre ont repris officiellement la gestion du château, aidés par leurs épouses, leur sœur Sophie et par de nombreux bénévoles !"

Le château est classé aujourd'hui monument historique, il a repris sa splendeur d'antan, à l'époque des seigneurs d'Avully...

Cela a été un énorme travail ! On en a bougé de la terre et des cailloux... Pour l'histoire, à force de creuser, mon beau-père a fini par trouver des sources qui servaient à alimenter les douves, remises en service depuis. Il y a aussi trouvé d'autres trésors : des pierres de l'époque romaine aujourd'hui exposées dans notre musée. Car oui, avant d'être une maison forte du XV^e siècle, ici c'était une villa gallo-romaine. Le bâtiment a donc été construit il y a au moins 2000 ans !

**DIE BURG AVULLY ZWISCHEN GESCHICHTE, LEIDENSCHAFT UND BEHARRLICHKEIT...
IM GESPRÄCH MIT ANNIE GUYON**

AUF EINEM 15 HEKTAR GROSSEN PRIVATGELÄNDE, AM HANG DES BERGES, ERHEBT SICH STOLZ DIE BURG SAINT-MICHEL D'AVULLY. IN EINEM VOLLSTÄNDIG RESTAURIERTEN FESTEN HAUS MIT DONJON, WASSERGRABEN, ZUGBRÜCKE UND HERRLICHEN FRESKOS ÖFFNEN UNS ANNIE UND MICHEL GUYON IHRE TÜREN...

EINE BURG ZUM SPASS!

„1970 hat mein Schwiegervater Jean Guyon, Geschichtsliebhaber und Steinmetz von Beruf, diese Ruine aus einer Laune heraus und zu einem Spottpreis erworben. Ein verrücktes Abenteuer, das ein halbes Jahrhundert angedauert hat, zwischen Entziffern von Archiven und Renovierungen. Seit seiner Jugend ist mein Mann Michel an diesem Projekt beteiligt, gemeinsam mit seinen 7 Brüdern und Schwestern. Nach dem Tod meines Schwiegervaters übernahmen mein Mann und sein Bruder Pierre die Verwaltung der Burg, unterstützt von ihren Ehefrauen, ihrer Schwester Sophie und vielen freiwilligen Helfern.“

Die Burg steht heute unter Denkmalschutz und erstrahlt in ihrem alten Glanz, wie zur Zeit der Herren von Avully...

Das war ein Riesenstück Arbeit! Wir haben Unmengen Erde und Steine umgewälzt. Mein Schwiegervater stieß übrigens beim Graben auf Quellen, aus denen das Wasser für die Burggräben kam. Seitdem sind sie wieder in Betrieb. Er hat noch weitere Schätze gefunden: Steine aus der Römerzeit, die wir heute in unserem Museum ausstellen. Bevor es im 15. Jahrhundert ein Festes Haus wurde, stand hier nämlich eine gallorömische Villa. Somit ist das Gebäude mindestens 2000 Jahre alt!

Des travaux manuels à l'ameublement et la décoration, vous n'avez pas chômé !

Oh oui ! Nous avons dû faire preuve de patience et de créativité. Antiquaires, recherche de meubles d'époque sur internet... Nous avons traversé la France pour racheter dans des ventes aux enchères, lits à baldaquin, tapis, armoires ou même parquets...

Cette demeure a une âme. Vous n'avez jamais eu envie d'y habiter pour vivre pleinement la "vie de château" ?

La vie de château n'est pas ce que l'on croit ! Même si les murs sont très épais (1,50 m), il n'y a pas d'isolation thermique et surtout peu de confort moderne : le bâtiment est difficilement habitable et on reçoit tout de même plus de 10 000 visiteurs par an... Pas facile de cohabiter en toute tranquillité.

Mais on a une histoire dans la famille sur les nuits au château ! Dès la première pièce restaurée, mon beau-père a voulu y dormir. Comme sa femme refusait de le suivre, il y est allé avec son chien et son courage. Ombres, courants d'airs... il avait l'impression de ne pas être seul. Au réveil, il avait la sensation qu'on le chahutait, lui soufflait au visage. Il s'est levé en sursaut pour finalement réaliser que c'était son chien qui lui léchait les oreilles à grands coups de langue !

On ne se lasse pas de ce décor et de ces vieilles pierres... Et vous, quelle partie du château préférez-vous ?

Les jardins, même s'ils me donnent du fil à retordre. 2000 m² de jardins à la française avec haies de buis aux motifs géométriques, c'est du boulot ! Je m'y sens bien, il y a une sérénité qui s'en dégage, c'est assez magique... La Ligue de Protection des Oiseaux a même recensé des petites chouettes effraies, deux couples de faucons crécerelles (qui ont fait fuir la centaine de pigeons qui avaient élu domicile dans le donjon), des hérons, ou encore des canards sauvages qui viennent couvrir au printemps ! Et dans les douves, on retrouve aussi des carpes et des grenouilles !

ON Y RETROUVE UNE FAUNE ET UNE FLORE INCROYABLES

**MAN STÖSST HIER AUF EINE UNGLAUBLICHE TIER-UND
PFLANZENWELT**

Un patrimoine et une passion transmis de père en fils... et demain ?

Vendre serait un crève-cœur. Notre famille y a consacré tellement d'énergie... Notre fille a émis le souhait de prendre le relai l'année prochaine, nous en sommes très fiers ! Peut-être que son frère la rejoindra... En tous cas, le château sera préservé et restera dans notre famille.



**Visite virtuelle
et événements**

*Virtueller Rundgang
und Events*



Von den handwerklichen Arbeiten bis zu den Möbeln und der Dekoration hatten Sie alle Hände voll zu tun!

Oh ja! Wir mussten uns in Geduld üben und kreativ sein. Antiquare, im Internet nach Möbeln aus dieser Epoche suchen... Wir sind durch ganz Frankreich gefahren, um auf Aktionen Himmelbetten, Teppiche, Kleiderschränke und sogar Parkettböden zu kaufen.

Dieses Haus hat eine Seele. Hat Sie nie die Lust gepackt, hier zu wohnen, um ein richtiges „Burgleben“ zu führen?

Das Leben in einer Burg ist nicht so, wie man es sich vorstellt! Auch wenn die Wände sehr dick sind (1,50 m), gibt es keine Wärmeisolierung und vor allem kaum modernen Komfort. Das Gebäude eignet sich nicht wirklich zum Wohnen, und außerdem haben wir jedes Jahr mehr als 10 000 Besucher. Da ist es nicht leicht, seine Ruhe zu finden. Bezüglich der Nächte in der Burg gibt es übrigens eine Familiengeschichte! Als das erste Zimmer restauriert war, wollte mein Schwiegervater dort übernachten. Weil seine Frau sich geweigert hat, ihm zu folgen, ging er ganz unerschrocken mit seinem Hund. Schatten, Luftzüge... Es kam ihm vor, als sei er nicht allein in der Burg. Beim Aufwachen hatte er das Gefühl, jemand würde ihn stoßen, ihm etwas ins Gesicht flüstern. Mit Entsetzen sprang er auf, um festzustellen, dass es sein Hund war, der ihm schlappernd über die Ohren leckte!

Man kann von diesem Dekor und diesem alten Gestein gar nicht genug kriegen. Welcher Teil der Burg gefällt Ihnen denn am besten?

Die Gärten, auch wenn sie mir Kopfzerbrechen bereiten. 2000 m² französische Gärten mit geometrisch verzierten Buchsbaumhecken, das ist ganz schön viel Arbeit! Ich fühle mich dort wohl, sie strahlen eine fast magische Gelassenheit aus... Der Vogelschutzbund hat sogar kleine Schleiereulen gezählt, außerdem zwei Turmfalkenpärchen (die die rund hundert Tauben verjagt haben, die sich im Donjon niedergelassen hatten), Störche sowie Wildenten, die im Frühjahr zum Brüten hierherkommen. Und in den Wassergräben findet man Karpfen und Frösche.

Ein Kulturgut und eine Leidenschaft, die vom Vater an den Sohn weitergegeben wurde... Und morgen?

Verkaufen würde mir das Herz brechen. Unsere Familie hat so viel Energie in die Burg gesteckt... Unsere Tochter hat den Wunsch geäußert, uns nächstes Jahr abzulösen, darauf sind wir sehr stolz! Vielleicht wird ihr Bruder sich ihr anschließen... In jedem Fall wird die Burg erhalten und in der Familie bleiben.

**📍 OÙ NOUS TROUVER ?
WO?**

465 Route d'Avully,
74890 BRENTTHONNE
+33 (0)4 50 36 11 59
info@chateau-avully.com
chateau-avully.com

Pause Culture

UNE FARANDOLE DE MUSÉES
À VISITER AUTOUR DU LAC !

ZEIT FÜR KULTUR: MUSEUMSVIELFALT RUND UM DEN SEE!



MUSÉE DU LÉMAN

DANS L'EAU, SUR L'EAU ET AUTOUR DE L'EAU

Et oui, le plus grand lac d'Europe a son musée ! Juste en face du port de plaisance de Nyon, le Musée du Léman regorge d'informations et de secrets : plus de 15 600 objets de collection, 5 aquariums, des expositions temporaires... Il retrace l'Histoire du lac et de ses habitants, mais aussi les richesses et fragilités du Léman.
→ Après la découverte des techniques de pêche, prolongez la visite avec goût : petit plateau de poissons fumés du lac et verre de vin !

MUSÉE DU LÉMAN:

IM WASSER, AUF DEM WASSER, UMS WASSER HERUM

Der größte See Europas hat sein eigenes Museum! Direkt gegenüber dem Jachthafen von Nyon ist das Museum des Genfer Sees gespickt mit Informationen und Geheimnissen: mehr als 15 600 Sammlungsgegenstände, 5 Aquarien, Sonderausstellungen u.v.m. Es erzählt die Geschichte des Sees und seiner Anwohner, aber auch die seiner Schätze und Verwundbarkeiten

→ Nachdem Sie mehr über Fangtechniken gelernt haben, können Sie Ihren Besuch schmackhaft abrunden, mit einem Teller Räucherfische aus dem See und einem Glas Wein!

📍 ON Y VA ? LUST AUF KULTUR?

MUSÉE DU LÉMAN

8 Quai Louis-Bonnard, 1260 NYON (Suisse)

+33 (0)41 22 316 42 50

Forfait bateau + entrée musée
en vente au bureau du port d'Yvoire

Angebot Bootstour + Eintritt Museum

Verkauf im Hafenbüro von Yvoire

+33 (0)4 50 72 80 21

MUSÉE INTERNATIONAL DE LA CROIX-ROUGE ET DU CROISSANT-ROUGE

ÉMOTIONS ET RÉFLEXIONS

La ville de Genève invite à vivre une expérience humanitaire au Musée International de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Une visite pleine de sens pour en savoir plus sur la défense de la dignité humaine, la reconstruction du lien familial et la limitation des risques naturels.
→ Vous allez aimer "être sur le terrain" : découvrez les dernières missions de la Croix-Rouge grâce au globe terrestre interactif !

MUSÉE INTERNATIONAL DE LA CROIX-ROUGE ET DU CROISSANT-ROUGE: EMOTIONEN UND SICHTWEISEN

Die Stadt Genflädt Sie ein zu einem humanitären Erlebnis im Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondmuseum. Ein Besuch, der Sinn macht, wenn man mehr erfahren möchte über den Schutz der menschlichen Würde, den Wiederaufbau familiärer Bindungen oder die Begrenzung von Naturrisiken.

→ Warum nicht „vor Ort dabei sein“? Entdecken Sie mit dem interaktiven Erdball die jüngsten Missionen des Roten Kreuzes!

📍 ON Y VA ? LUST AUF KULTUR?

MUSÉE INTERNATIONAL DE LA CROIX-ROUGE ET DU CROISSANT-ROUGE

17 Avenue de la Paix, 1202 GENÈVE

(Suisse) +33 (0)41 22 748 95 11



MUSÉE DE PRÉHISTOIRE ET GÉOLOGIE

HOMME DE CRO-MAGNON OU GÉOLOGUE, LE TEMPS D'UNE VISITE

Un voyage dans le temps à la découverte de l'évolution de l'Homme, ça vous tente ? Rendez-vous au Musée de Préhistoire et Géologie à Sciez ! Des objets à toucher, des reconstitutions... Tout un parcours ludique pour petits et grands, commenté par un archéologue certifié.

→ Le musée propose même des ateliers allumage de feu, taille de silex, fouilles archéologiques, tir au propulseur, ou encore cuisine néolithique !



MUSÉE DE PRÉHISTOIRE ET GÉOLOGIE: CRO-MAGNON-MENSCH ODER GEOLOGE, FÜR DIE DAUER EINES BESUCHS

Sind Sie interessiert an einer Reise durch die Zeit, um die Evolutionsgeschichte zu entdecken?

Dann besuchen Sie das Museum für Vorgeschichte und Geologie in Sciez! Gegenstände zum Anfassen, Nachbildungen... Ein unterhaltsamer Rundgang für Klein und Groß, den ein ausgebildeter Archäologe kommentiert.

→ Das Museum bietet sogar Workshops an zu den Themen Feuermachen, Feuersteine meißeln, archäologische Grabungen, Speerwerfen und Steinzeitkochen!

📍 ON Y VA ? LUST AUF KULTUR?

MUSÉE DE PRÉHISTOIRE ET GÉOLOGIE

207 Route du Moulin de la Glacière,

74140 SCIEZ

+33 (0)4 50 72 60 53

MUSÉE CHARLIE CHAPLIN

MOTEUR, ÇA TOURNE... ACTION !

Plongez dans l'univers incroyable de Charlie Chaplin au Chaplin's World ! Du manoir de Ban, au grand parc de 4 hectares, en passant par le studio, suivez l'artiste pas à pas, de sa vie de famille à ses films mythiques. Vive le cinéma muet !

MUSÉE CHARLIE CHAPLIN: FILM AB, WIR DREHEN... ACTION!

Tauchen Sie ein in die unglaubliche Welt von Charlie Chaplin in der Chaplin's World! Folgen Sie dem Künstler Schritt für Schritt, vom Manoir de Ban über das Studio bis zum 4 Hektar großen Park, von seinem Familienleben bis zu seinen legendären Filmen. Es lebe der Stummfilm!

📍 ON Y VA ? LUST AUF KULTUR?

MUSÉE CHARLIE CHAPLIN

2 Route de Fenil,

1804 CORSIER-SUR-VEVEY

(Suisse) +33 (0)41 842 422 422

www.chaplinsworld.com

Billetterie à l'Office de Tourisme de Thonon

Tickets im Tourismusbüro von Thonon





MUSÉE OLYMPIQUE

LA FLAMME EST À VOUS !

Avec 3 000 m² d'exposition, plus de 1 500 objets et 150 écrans, le Musée Olympique de Lausanne est un vrai marathon d'émotions ! Votre programme : découvrir les coulisses des Jeux, revivre les grands moments olympiques, vibrer avec les champions, découvrir le génie créatif des villes hôtes... avec en prime, une vue sur le lac à couper le souffle !

→ La touche gourmande : le restaurant du musée TOM café qui propose des menus inspirés des villes hôtes des Jeux... des saveurs pleines d'Histoire !

MUSÉE OLYMPIQUE: HALTEN SIE DIE FACKEL HOCH!

Mit 3 000 m² Ausstellungsfläche, mehr als 1 500 Objekten und 150 Bildschirmen ist das Olympische Museum von Lausanne ein wahrer Marathon der Emotionen! Auf dem Programm: die Kulissen der Spiele entdecken, große olympische Momente noch einmal erleben, mit den Gewinnern zittern, den Einfallreichtum der Gastgeberstädte entdecken und, obendrauf, ein atemberaubender Blick auf den See! → Der kulinarische Touch: das Museumsrestaurant TOM Café, das Menüs im Stil der Gastgeberstädte der Spiele serviert! Hochgenuss voller Geschichte!

📍 ON Y VA ? LUST AUF KULTUR?

MUSÉE OLYMPIQUE

1 Quai d'Ouchy, 1006 LAUSANNE (Suisse)

+41 (0)21 621 65 11

www.olympic.org/museum

Billetterie à l'Office de Tourisme de Thonon

Tickets im Tourismusbüro von Thonon



MUSÉE DU CHABLAIS & ÉCOMUSÉE DE LA PÊCHE ET DU LAC DEUX, C'EST ENCORE MIEUX !

Cap sur Thonon, au cœur du village des pêcheurs du Port de Rives, à la découverte de l'Écomusée de la Pêche et du Lac !

Barques, moteurs, nasses, filets n'auront plus de secret pour vous. Labellisé FAMILLE PLUS, l'écomusée propose aux plus petits un livret de jeux pour suivre la visite.

Ludique !

Et parce que 2 c'est encore mieux...

Pourquoi ne pas rejoindre dans la foulée le Musée du Chablais, en empruntant le fameux funiculaire ? Situé dans le Château de Sonnaz à Thonon, il offre un très beau panorama sur le lac et le Jura ! L'exposition permanente a été entièrement réinventée et l'exposition temporaire est renouvelée chaque année. En ce moment : "Les Couleurs à travers les œuvres du Musée".

→ Le bon plan des 2 musées labellisés Famille Plus : entrées gratuites tout l'été 2020 !

MUSÉE DU CHABLAIS & ÉCOMUSÉE DE LA PÊCHE ET DU LAC

Zwei sind besser als eins! Auf nach Thonon zum Ökomuseum der Fischerei und des Sees, mitten im Fischerdorf des Hafens von Rives! Sie erfahren alles über Boote, Motoren, Reusen und Netze. Das mit dem Gütesiegel FAMILLE PLUS ausgezeichnete Ökomuseum hält für die Kleinsten ein Spieleheft für die Besichtigung bereit. Sehr unterhaltsam!

Und weil zwei besser sind als eins können Sie sich direkt danach über die berühmte Standseilbahn das Museum des Chablais ansehen. Es ist im Schloss Sonnaz in Thonon untergebracht, mit einem herrlichen Ausblick auf den See und das Jura Gebirge. Die Dauerausstellung wurde komplett überarbeitet und jedes Jahr gibt es eine neue Sonderausstellung, zur Zeit „Farben in den Werken des Museums“.

→ Beide Museen tragen das Gütesiegel Familie Plus und sind den ganzen Sommer 2020 kostenlos!

📍 ON Y VA ? LUST AUF KULTUR?

MUSÉE DU CHABLAIS

2 rue Michaud, Château de Sonnaz,

74200 THONON-LES-BAINS

+33 (0)4 50 70 69 49

ÉCOMUSÉE DE LA PÊCHE ET DU LAC

2 Quai de Rives, 74200 THONON-LES-BAINS

+33 (0)4 50 70 26 96



 THE
OLYMPIC
MUSEUM

SHARE THE DREAM



olympic.org/museum

Quai d'Ouchy 1
1006 Lausanne, Switzerland
info.museum@olympic.org



Natura 2000

CONCENTRÉ DE RICHESSES NATURELLES DU CHABLAIS



LE SONNEUR À VENTRE JAUNE, L'ÉCREVISSE À PIEDS BLANCS, LE LIPARIS DE LOESEL, LA LITTORELLE À UNE FLEUR, LE FULIGULE MORILLON, LE GRÈBE HUPPÉ... VOUS NE CONNAISSEZ PAS ENCORE CES ESPÈCES DU LÉMAN ? ON VOUS DONNE QUELQUES INDICES... IL Y A PARMI EUX UNE PETITE ORCHIDÉE JAUNE TRÈS RARE, UN OISEAU QUI PASSE TOUT SON TEMPS À NAGER ET PLONGER, ET AUSSI UN CRAPAUD QUI AIME VIVRE DANS LA VASE MAIS SURTOUT QUI AIME CHANTER. **DES ESPÈCES RARES ET À PRÉSERVER... LA MISSION NATURA 2000 !**



"Marais, prairies humides, tourbières, étendues d'eau... plus de 180 'zones humides' sont recensées autour du Léman ! Ce sont des milieux diversifiés, indispensables pour la vie des espèces."

Amélie Sahuc - Service Protection et gestion du milieu naturel

"Sumpfbgebiete, Feuchtwiesen, Torfmoore, Gewässer - es gibt mehr als 180 „Feuchtgebiete“ rund um den Genfer See. Es handelt sich um vielfältige Lebensräume, die für das Überleben der Arten unerlässlich sind."

Amélie Sahuc - Abteilung für Schutz und Management von Naturräumen

Natura 2000 est un réseau européen qui regroupe plus de 27 000 sites naturels classés, terrestres ou aquatiques, dont 1 776 en France. Leur point commun ? Les espèces sauvages, animales ou végétales menacées et leurs habitats fragiles... **L'objectif Natura 2000 est simple : préserver la biodiversité tout en prenant en compte les activités humaines.** Place aux bonnes pratiques pour maintenir et valoriser les espèces et leurs habitats, notamment sur les zones humides.

NATURA 2000 DIE NATÜRLICHEN SCHÄTZE DES CHABLAIS AUF EINEM FLECK

GELBBAUCHUNKE, DOHLENKREBS, SUMPFGLANZKRAUT, EUROPÄISCHER STRANDLING, REIHERENTE, HAUBENTAUCHER... DIESE GATTUNGEN KENNEN SIE NOCH NICHT? HIER EIN PAAR HINWEISE: ES BEFINDEN SICH DARUNTER EINE SEHR SELTENE GELBE ORCHIDEE; EIN VOGEL, DER SICH DIE ZEIT MIT SCHWIMMEN UND TAUCHEN VERTREIBT UND EINE KRÖTE, DIE SICH IM SCHLAMM WOHLFÜHLT UND GERNE SINGT. SELTENE, SCHUTZBEDÜRFTIGE ARTEN... DAS IST DIE MISSION VON NATURA 2000!

Im europäischen Netzwerk Natura 2000 kommen mehr als 27 000 Naturschutzgebiete zusammen, an Land und im Wasser, darunter 1 776 in Frankreich. Was sie verbindet? Gefährdete, wildlebende Pflanzen- und Tierarten und ihre verwundbaren Lebensräume. Natura 2000 verfolgt ein einfaches Ziel: den Erhalt der Biodiversität unter Berücksichtigung menschlicher Aktivitäten. Im Fokus stehen vorbildliche Praktiken, die Arten und ihre Lebensräume erhalten und aufwerten, vor allem in Feuchtgebieten.

ON DÉCOUVRE ? LUST AUF ENTDECKUNGEN?

La réserve naturelle du Delta de la Dranse

Avenue de Saint-Disdille

Delta de la Dranse

74200 THONON-LES-BAINS

Visite guidée journée

ou nocturne possible au +33 (0)4 50 71 55 55

Führung möglich, tagsüber

oder abends, +33 (0)4 50 71 55 55



LE LAC LÉMAN EST CLASSÉ
« ZONE D'IMPORTANCE INTERNATIONALE
POUR L'HIVERNAGE ET LA MIGRATION
DES OISEAUX D'EAU ».

DER GENFER SEE IST EIN ANERKANNTES
„GEBIET VON INTERNATIONALER BEDEUTUNG
FÜR DIE ÜBERWINTERUNG UND DEN ZUG
VON WASSERVÖGELN“.



MILLE ET UNE PLUMES...

Avec 256 espèces présentes, soit plus des 2/3 des espèces connues en Haute-Savoie, le lac Léman est un hot-spot pour les oiseaux ! Il joue un rôle particulièrement important l'hiver, où il devient - après la Camargue - l'escale 'chouchou' des migrateurs. À cette période, les oiseaux sont là par milliers : de 150 000 à 300 000 oiseaux hivernants !

TAUSENDUNDEINE FEDER...

256 Vogelarten, das sind mehr als 2/3 der in der Haute-Savoie bekannten Arten, machen den Genfer See zu einem Hot Spot für Vögel! Vor allem im Winter spielt er eine wichtige Rolle, weil er, nach der Camargue, ein beliebter Zwischenstopp für Zugvögel ist. In dieser Jahreszeit kommen zwischen 150 000 und 300 000 Vögel zum Überwintern hierher.



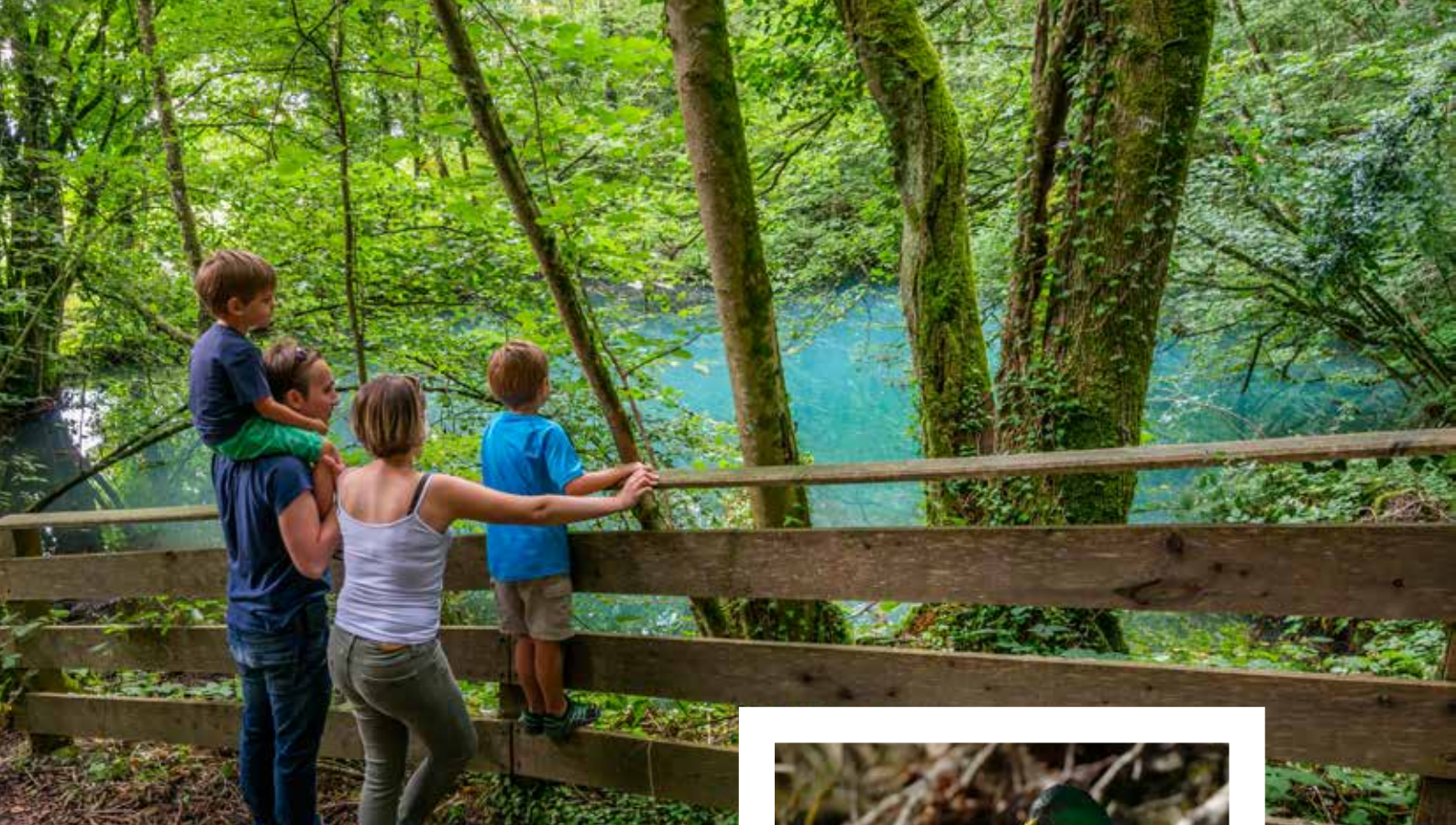
AUTOUR DU LÉMAN, 3 GRANDS ESPACES NATURA 2000 :

- Les zones humides du Bas Chablais qui regroupent 16 sites classés et s'étendent sur 215 hectares et 7 communes, dont Allinges, Margencel et Perrignier. Leur spécificité ? Des bas-marais alcalins aux pelouses basses et denses, souvent riches en orchidées, ou des prairies humides remplies de plantes à fleurs.
- Les marais de Chilly et de Marival, qui s'étendent de Veigy-Foncenex à Loisin : 6 sites et 130 hectares avec notamment marécages, roseaux et forêts de feuillus remarquables.
- Le lac Léman lui-même ! 1376 hectares dont 76% d'eau douce et 24% de terre, répartis sur 4 secteurs : **Chens-sur-Léman** avec le Vallon des Léchères, la Sablonnière, les rives du lac, Messery et ses rives, Sciez incluant la Baie de Coudrée et le domaine de Guidou, et enfin **le secteur de Thonon-les-Bains** avec le domaine de Ripaille.



ES GIBT 3 GROSSE NATURA 2000-GEBIETE AM GENFER SEE:

- Die Feuchtgebiete des unteren Chablais mit 16 Schutzzonen erstrecken sich über 215 Hektar und 7 Gemeinden, darunter Allinges, Margencel und Perrignier. Ihre Besonderheit? Alkalische Flachmoore mit dichtem, tiefliegendem Rasen, in denen oft Orchideen wachsen, und Feuchtwiesen mit blühenden Pflanzen.
- Die Sumpfbgebiete von Chilly und Marival, die sich von Veigy-Foncenex bis Loisin erstrecken: 6 Zonen und 130 Hektar überwiegend Sümpfe, Schilf und eindrucksvolle Laubholzwälder.
- Der Genfer See selbst! 1376 Hektar, davon 76% Süßwasser und 24% Grund, verteilt auf 4 Bereiche: Chens-sur-Léman mit dem Tal der Léchères, La Sablonnière, den Seeufern; Messery und seine Ufer; Sciez mit der Bucht von Coudrée und der Domäne Guidou; und schließlich das Gebiet von Thonon-les-Bains mit der Domäne Ripaille.



Natura 2000 en action : débroussaillage, fauchage, protection des bords du lac, restauration des roselières et aménagement d'espaces artificiels... Certains sites proposent même des sentiers et parcours pédagogiques pour découvrir les lieux et bonnes pratiques !

Sur le territoire du Léman, c'est le Syndicat Mixte des Affluents du Sud Ouest Lémanique (SYMASOL) qui chapeaute le tout. Et concrètement, sur le terrain, les actions sont mises en œuvre volontairement par les propriétaires et gestionnaires des sites. Une belle collaboration et un investissement partagé qui fait du bien à la planète !

Natura 2000 in Aktion: Entfernen von Gestrüpp, Mähen, Schutz der Seeufer, Wiederherstellung der Röhrichte und Gestaltung künstlicher Bereiche... Manche Stätten bieten sogar Lernpfade an, um mehr über die Orte und richtige Verhaltensweisen zu erfahren. Für das Gebiet des Genfer Sees ist der gemeinschaftliche Verband SYMASOL zuständig. Konkret bedeutet dies, dass Aktionen vor Ort von Eignern und Verwaltern der Stätten freiwillig durchgeführt werden. Ein gemeinsames Engagement, das dem Planeten gut tut!



Carte interactive de tous les sites N2000 autour du Léman

Interaktive Karte mit allen N2000-Stätten am Genfer See

PLUS D'INFOS | MEHR INFOS

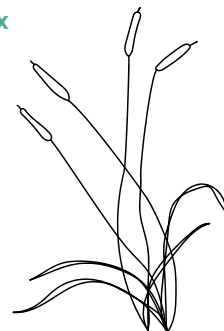
Parcours et sentiers pédagogiques à découvrir en Offices de Tourisme.

Rundwege und Lernpfade erhältlich im Tourismusbüro.



SIMPLE MAIS EFFICACE !
Tenir son chien en laisse, rester sur les sentiers pédestres, ne pas cueillir les fleurs, ou encore, bien évidemment, ne pas jeter ses déchets dans la nature... Suivez les panneaux sur site, tout est expliqué pour protéger et respecter, nous aussi, la nature !

EINFACH, ABER WIRKSAM! Den Hund anleinen, auf den Fußwegen bleiben, keine Blumen pflücken und selbstverständlich keine Abfälle in die Natur werfen... Folgen Sie den Hinweistafeln, die genau erklären, wie auch wir die Natur schützen und respektieren können.



Cet été, ressourcez-vous #LàOh

A 30 minutes du Lac Léman, venez découvrir un écrin de verdure et des paysages inoubliables



Vivre des moments de sérénité "pleine nature" en totale liberté dans un paysage authentique et préservé. Respirer l'air pur de nos verts pâturages. Savourer des moments d'exception avec des activités sur mesure. Là Oh, les animaux seront vos camarades de jeux et les habitants - fiers de leur terroir - vous dévoileront tous les secrets. Réveillez vos sens dans les Alpes du Léman ...

Vallée du Brevon - Vallée du Risse - Vallée Verte



+ d'infos Office de Tourisme des Alpes du Léman
Tél 04 50 73 71 53 - info@alpesduleman.com
www.alpesduleman.com

Le Jardin des 5 Sens

ÉCRIN DE MERVEILLES & SECRETS D'HISTOIRE



ENTRETIEN AVEC ANNE-MONIQUE D'YVOIRE

PLONGER DANS L'UNIVERS ENCHANTEUR ET HORS DU TEMPS DU JARDIN DES CINQ SENS AVEC ANNE-MONIQUE, C'EST AUSSI S'IMMERGER DANS L'HISTOIRE FAMILIALE DES BARONS BOUVIER D'YVOIRE. SOUVENIRS DE FAMILLE, MAIS AUSSI RÉCITS DE NATURE, DE PATIENCE ET DE PLANTES.



La propriété se transmet de génération en génération depuis le milieu du XVII^{ème} siècle !

Seit dem 17. Jh. wird der Besitz von Generation zu Generation weitervererbt.

RETOUR AUX RACINES... À LA CRÉATION DU JARDIN PAR LES BOUVIER D'YVOIRE. "Lorsqu'avec mon mari nous avons repris la gestion du château d'Yvoire, nous avons conscience qu'il faisait partie de l'histoire du village, de son patrimoine. Réhabiliter le château, son jardin et ses dépendances pour lui éviter la ruine et ne pas perdre son essence, nous tenait à cœur. Nous voulions lui redonner beauté et vie. Et quoi de plus vivant que les plantes ?"

DER GARTEN DER SINNE, BLÜHENDE PRACHT & GEHEIMNISSE DER GESCHICHTE IM GESPRÄCH MIT ANNE-MONIQUE D'YVOIRE

WER SICH MIT ANNE-MONIQUE IN DIE TRAUMHAFTE, ZEITLOSE WELT DES GARTENS DER SINNE BEGIBT, DER TAUCHT EIN IN DIE FAMILIENGESCHICHTE DER BARONEN BOUVIER D'YVOIRE. ERINNERUNGEN UND GESCHICHTEN ÜBER NATUR, GEDULD UND PFLANZEN.

ZURÜCK ZU DEN WURZELN UND DER ERSCHAFFUNG DES GARTENS DURCH DIE BOUVIER D'YVOIRE

„Als mein Mann und ich die Verwaltung des Schlosses übernommen haben, war uns bewusst, dass es zur Geschichte des Dorfes, zu seinem Erbe dazugehört. Es lag uns am Herzen, das Schloss mitsamt Garten und Nebengebäuden zu sanieren, damit es nicht verfällt und seinen Charakter verliert. Wir wollten, dass es zu neuem Leben erstrahlt. Und was eignet sich da besser als Pflanzen?“

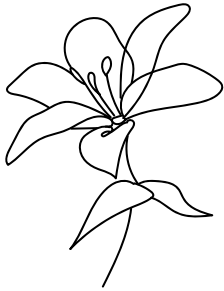
Pour une visite à 360°
360°-Besichtigung



— Aujourd'hui, le Jardin des Cinq Sens embaume, surprend, émerveille. Comment en êtes-vous arrivés là ? C'est un travail de toute une vie ! Dans les années 80, nous avons d'abord créé un jardin moyenâgeux pour faire revivre l'esprit du château et ses hauts murs d'enceinte. À l'époque, mon mari travaillait dans la finance et moi j'étais bibliothécaire... Heureusement que des paysagistes et jardiniers talentueux nous ont apporté leur aide ! Lorsque nous avons ouvert pour la première fois au public, en 1988, le Jardin s'appelait « Le labyrinthe aux oiseaux ». C'était un jardin intimiste avec ses étages et au centre, notre ancienne volière. Mais les visiteurs s'attendaient à un parc aux oiseaux ! Le botaniste de France-Inter de l'époque nous a dit : « Si au Moyen-Âge ils avaient pu planter d'autres plantes, ils l'auraient fait ! ». C'est ainsi qu'a germé l'idée du Jardin des Cinq Sens. Jardins du Goût et de l'Odorat, Cloître de plantes médicinales, Prairie Alpine... ce sont aujourd'hui des parcours d'éveil végétal, de découvertes de la nature et du monde en général.

LE JARDIN DES 5 SENS EST CLASSÉ JARDIN REMARQUABLE PAR LE MINISTÈRE DE LA CULTURE

DER GARTEN DER SINNE WIRD VOM KULTUSMINISTERIUM ALS „BEMERKENSWERTER GARTEN“ EINGESTUFT



— Au Jardin des Cinq Sens, vous cultivez aussi l'Art du conseil... Chaque dimanche un jardinier bine, taille, arrose et répond aux questions des visiteurs. Qui sont ces hommes et femmes qui participent à faire de ce lieu un endroit magique ?

Nous sommes chanceux ! Des passionnés talentueux travaillent à nos côtés toute l'année. Ils connaissent le jardin sur le bout des doigts, ses secrets, ses merveilles et sont heureux de les transmettre. Ils font presque partie de la famille !

— Dans les allées du labyrinthe et les parties les plus secrètes se cachent une multitude de petites bêtes...

Oui, ce jardin est un lieu de vie à lui seul ! Les oiseaux du village et des alentours en ont fait leur repère et accompagnent de leurs chants les déambulations des visiteurs. Les abeilles font aussi partie intégrante de l'écosystème, nous avons d'ailleurs 3 ruches qui produisent du miel !

— Arbres fruitiers, légumes oubliés, plantes médicinales, fleurs aux parfums évocateurs, feuillages aux textures inattendues... Pour vous, quelle est la "pépète" du jardin, l'immanquable ?

Il y en a tellement ! Mais je crois que c'est et ce sera toujours la *Lychnis Coronaria* aussi appelée la Coquelourde des jardins. Une fois éclos, elle offre au regard un cœur de velours de toute beauté.

— Der Garten der Sinne ist heute ein Ort, der betört, überrascht, begeistert. Wie haben Sie das geschafft?

Es ist eine Aufgabe fürs Leben! In den 80er-Jahren haben wir zuerst einen mittelalterlichen Garten angelegt, um den Geist des Schlosses und seiner hohen Ringmauern wieder aufleben zu lassen. Damals arbeitete mein Mann im Finanzwesen und ich war Bibliothekarin. Zum Glück standen uns begabte Gärtner und Gartenarchitekten zur Seite. Als wir 1988 den Garten zum ersten Mal für Besucher geöffnet haben, trug er den Namen „Das Labyrinth der Vögel“. Es war ein beschaulicher Garten mit Stufen, in der Mitte stand unsere alte Voliere. Aber die Besucher hatten einen Vogelpark erwartet! Der damalige Botaniker von France-Inter sagte zu uns: „Hätten sie im Mittelalter andere Pflanzen setzen können, hätten sie es getan!“ So ist die Idee zu einem Sinnesgarten entstanden. Garten zum Riechen und Schmecken, Klostergarten mit Heilkräutern, Alpenwiese... Heute sind es Lernparcours, um die Vegetation, die Natur, die Welt im Allgemeinen zu entdecken.

— Im Garten der Sinne pflegen Sie auch die Kunst der Beratung. Jeden Sonntag hackt, schneidet und gießt ein Gärtner und beantwortet dabei die Fragen der Besucher. Wer sind diese Männer und Frauen, die ihren Teil dazu beitragen, diesen Ort so malerisch zu machen? Wir können von Glück sagen! Das ganze Jahr über stehen uns talentierte Gartenliebhaber zur Seite. Sie wissen alles über den Garten, seine Geheimnisse, seine Prachtstücke, und geben sie auch gerne weiter. Sie gehören fast zur Familie.

— In den Alleen des Labyrinths und den geheimen Bereichen versteckt sich eine Unzahl von Tierchen...

Ja, der Garten ist ein Lebensraum für sich! Die Vögel im Dorf und in der Umgebung haben ihn ausfindig gemacht und begleiten die Besucher jetzt gesanglich auf ihrem Rundgang. Auch Bienen gehören zum Ökosystem, wir haben 3 Bienenstöcke, die Honig produzieren.

— Obstbäume, in Vergessenheit geratenes Gemüse, Heilpflanzen, betörend riechende Blumen, ungewöhnliches Blattwerk... Was ist Ihr „Schmuckstück“ des Gartens, das Highlight?

Es gibt so viele! Ich glaube, es ist und bleibt die *Lychnis Coronaria*, auch Kronen-Lichtnelke genannt. Wenn sie blüht, zeigt sie ein traumhaft schönes, samtenes Inneres.



LYCHNIS CORONARIA

Chut...
Le secret spot d'Anne-Monique : la promenade sur le Mont Forchat pour sa vue imprenable sur le Léman.

Der Secret Spot von Anne-Monique: ein Spaziergang auf dem Mont Forchat für den einmaligen Blick auf den Genfer See.

📍 OÙ NOUS TROUVER ? WO?
JARDIN DES 5 SENS
Rue du Lac, 74140 YVOIRE
+33 (0)4 50 72 88 80
jardin5sens.net

Écotourisme

COMME UNE ENVIE D'AILLEURS...



VOUS LA CONNAISSEZ CETTE ENVIE IRRÉSISTIBLE DE PARTIR "AILLEURS" ? ET SI POUR ÊTRE DÉPAYSÉ, IL SUFFISAIT DE CHANGER NOTRE REGARD SUR CE QUI NOUS ENTOURE ? IL EXISTE TANT DE MOYENS DE VOYAGER, DE S'ÉVADER... À PROXIMITÉ !



LE SAVIEZ-VOUS ?
87% des voyageurs souhaiteraient réduire leur impact environnemental dans leurs déplacements, pourtant seul 39% avouent y parvenir*

*Wussten Sie schon?
87% aller Reisenden würden sich gerne umweltbewusster fortbewegen, doch nur 39% geben zu, dass es ihnen gelingt.**

Les vols long-courriers, nous le savons, ont un impact fort sur Mère Nature : environ 1,7 tonne de CO₂* pour un aller-retour transatlantique.

Il est temps de revoir notre feuille de route ! Privilégier les vols directs et prendre (vraiment !) le temps de découvrir les destinations, peuvent être des alternatives au voyage tel que nous l'imaginons trop souvent...

On peut aussi faire le choix de voir du pays... dans le nôtre ?

Changer de regard sur notre environnement proche : notre lac, nos montagnes, nos musées, nos châteaux, nos producteurs locaux... Testons de nouvelles adresses, rencontrons les hommes et les femmes de talent qui font vivre le Léman ! On n'a jamais été aussi bien chez nous, ensemble.

Écologique, économique... alors, vous tentez l'aventure ?

En route !

Sources * Études AFP et Booking.com 2019
Quelle* Studie AFP und Booking.com 2019

ÖKOTOURISMUS, DAS FERNWEH RUFT...

KENNEN SIE DIESE UNWIDERSTEHLICHE LUST, „WOANDERSHIN“ ZU WOLLEN? FÜR EINEN TAPETENWECHSEL REICHT ES MANCHMAL SCHON, DIE NAHE UMGEBUNG ANDERS ZU BETRACHTEN. MAN KANN AUF SO VIELE ARTEN REISEN, SICH ERHOLEN... IN DER NÄHE!

Langstreckenflüge, das ist bekannt, sind schlecht für Mutter Natur: 1,7 Tonnen CO₂ für einen Hin- und Rückflug über den Atlantik.

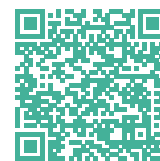
Es ist Zeit, unsere Reiseroute zu überdenken! Direktflüge und mehr Zeit, um seine Urlaubsziele (wirklich!) zu entdecken wären einige Alternativen zur Art des Reisens, wie wir es allzu häufig kennen.

Warum nicht die Welt entdecken... im eigenen Land?

Einen neuen Blick werfen auf das, was uns umgibt: See, Berge, Museen, Schlösser, heimische Erzeuger... Neue Adressen ausprobieren, talentierten Männern und Frauen begegnen, die das Leben um den See gestalten. Es ist alles da, damit wir uns gemeinsam wohlfühlen.

Ökologisch, preiswerter... Sind Sie interessiert?

Los geht's!



Si vous êtes curieux de connaître l'empreinte carbone de vos voyages, c'est par ici !

Wie Sie selbst den ökologischen Fußabdruck Ihrer Reise berechnen können zeigen wir hier.

Entre ici et ailleurs.

IL N'Y A QU'UN PAS...

ZWISCHEN HIER UND ANDERSWO IST ES NUR EIN SCHRITT...



LAC DE VALLON, HAUTE-SAVOIE, FRANCE

LAC DE VALLON, HAUTE-SAVOIE, FRANKREICH



LOST LAKE, BRITISH COLUMBIA, WHISTLER, CANADA

LOST LAKE, BRITISH COLUMBIA, WHISTLER, KANADA



CHÂTEAU D'OCHE, HAUTE-SAVOIE, FRANCE

CHÂTEAU D'OCHE, HAUTE-SAVOIE, FRANKREICH



COLORADO, ÉTATS-UNIS

COLORADO, USA



DOMAINE DE LA CHÂTAIGNIÈRE, HAUTE-SAVOIE, FRANCE

DOMAINE DE LA CHÂTAIGNIÈRE, HAUTE-SAVOIE, FRANKREICH



LA DIGUE, SEYCHELLES

LA DIGUE, SEYCHELLEN



BALLAISON, HAUTE-SAVOIE, FRANCE

BALLAISON, HAUTE-SAVOIE, FRANKREICH



CORTEFORTE, VALPOLICELLA, ITALIE

CORTEFORTE, VALPOLICELLA, ITALIEN

Instant cueillette

AVEC PHILIPPE POUILLART, PRODUCTEUR

IL Y A UN DEMI-SIÈCLE, ILS ÉTAIENT NOMBREUX À PROFITER DE L'ESSOR DE LA FRAMBOISE DANS LE BAS-CHABLAIS ET LE GENEVOIS. AUJOURD'HUI, ILS NE SONT PLUS QUE QUELQUES UNS À PERPÉTUER LA TRADITION... RENCONTRE AVEC PHILIPPE, PRODUCTEUR À LA FRAMBOISERAIE DE BALLAISON.

PARTAGE ENTRE GOURMANDS "Contrairement à beaucoup d'exploitations, la nôtre ce n'est pas une histoire de famille, mais plutôt celle d'une passion et d'une rencontre ! Dès que j'ai su que la Framboiseraie était à reprendre, nous nous y sommes intéressés avec ma femme. Mon prédécesseur y a passé sa vie, passionné, il nous a transmis toutes ses connaissances... Il n'est d'ailleurs pas parti bien loin, nous produisons aujourd'hui juste sous ses fenêtres !"

— Qui dit "Framboiseraie" dit uniquement framboise ?

De la framboise oui ! Nos framboisiers s'étendent sur 6 km ! Mais nous cultivons aussi d'autres petits fruits : mûres, fraises, mirabelles... Chez nous on ne fait pas de culture hors sol, la nature est reine ! On essaye de se rapprocher au plus de la culture bio. Au-delà de la production, les fruits, nous les transformons. C'est ce qui nous fait vivre. Celle qui a le vent en poupe, c'est la myrtille sauvage.

FRÜCHTEPFLÜCKEN

MIT PHILIPPE POUILLART - ERZEUGER

VOR EINEM HALBEN JAHRHUNDERT HABEN VIELE VOM BOOM DER HIMBEERE IM CHABLAIS UND IN DER GENFER UMGEBUNG PROFITIRT. HEUTE WIRD DIE TRADITION NUR NOCH VON EINIGEN WENIGEN FORTGESETZT. EIN GESPRÄCH MIT PHILIPPE, ERZEUGER AUF DER HIMBEERPLANTAGE VON BALLAISON.

VON EINEM FEINSCHMECKER ZUM ANDEREN „Im Gegensatz zu anderen Betrieben geht unserer nicht auf eine Familiengeschichte zurück, sondern auf eine Leidenschaft und eine Begegnung. Als ich erfahren habe, dass die Himbeerplantage zum Verkauf stand, haben meine Frau und ich Interesse gezeigt. Mein Vorgänger hat dort sein Leben lang mit Begeisterung gearbeitet und uns seine Kenntnisse vermittelt. Er wohnt übrigens immer noch in der Nähe, wir produzieren heute direkt vor seinem Haus!

— Gibt es auf einer Himbeerplantage nur Himbeeren?

Himbeeren ja! Unsere Sträucher belaufen sich auf 6 km! Wir bauen aber auch anderes Kleinobst an: Brombeeren, Erdbeeren, Mirabellen... Wir betreiben keine Hydrokultur und überlassen alles der Natur! Wir orientieren uns so gut wie möglich an Bio-Anbau. Wir produzieren unsere Früchte und verarbeiten sie weiter. Davon leben wir. Zur Zeit sind Wildheidelbeeren sehr gefragt.



Des framboisiers, ici, il y en a 6 km !

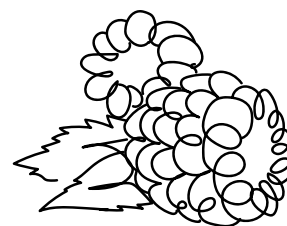
Himbeersträucher auf 6 km Länge!



📍 OÙ NOUS TROUVER ? WO?

FRAMBOISERAIE

400 route de Voiron - BALLAISON



— La récolte de petits fruits est un travail de fourmi, combien êtes-vous aujourd'hui au sein de la Framboiseraie ?

Au quotidien, nous sommes 3. En saison, pendant les récoltes, plus de 20 personnes travaillent sur l'exploitation. Il faut être polyvalent, savoir lier récolte, transformation, livraison et vente directe...

Dès le mois de mai, on commence la récolte des fraises de plein champs. À la mi-juin, en parallèle, on attaque la première récolte de framboise et on fait une deuxième cueillette à partir du 15 août. Les framboises donnent longtemps, on peut en avoir jusqu'à au moins mi-octobre... Jusqu'aux premières gelées en fait !

— Une journée de récolte, ça ressemble à quoi exactement ?

Il n'y a pas vraiment de journée type. Il faut être souple, c'est la nature qui dicte notre travail. Ce n'est pas comme les vendanges, on est tout le temps en train de ramasser...

— Confitures, coulis, sirops, soupes... Votre petit choucho, c'est lequel ?

Les framboises au sirop ! Même si certains pensent qu'il s'agit simplement d'une coupe de framboises pasteurisées avec de l'eau sucrée, c'est bien plus que ça... La preuve : les gens qui les découvrent les adorent. On les transforme le jour même de la cueillette, ce qui permet de conserver au maximum leurs arômes.

— Un secret pour conserver les framboises ?

Malheureusement, il n'en existe aucun ! C'est un fruit très fragile... Mon conseil c'est de les acheter 24 à 48h à l'avance et de les mettre au frais : un fruit cueilli à maturité doit être consommé le plus rapidement possible.



Philippe nous emmène... Un panier attaché à la ceinture et 3 boîtes de conserve, les cueilleurs récoltent et trient les fruits en simultanée. Les jolies framboises qui seront dégustées fraîches sont soigneusement déposées dans les boîtes ; les framboises de 2^e choix, celles des confitures sont disposées au fond du panier.

Unterwegs mit Philippe... Mit einem Korb um den Bauch und 3 Konservenbüchsen ernten und sortieren die Pflücker die Früchte gleichzeitig. Schöne Himbeeren für den Sofortverzehr werden sorgfältig in die Büchsen gelegt; 2. Wahl; Himbeeren für Marmelade kommen unten in den Korb.

— Das Pflücken kleiner Beeren ist mühselig, wie viele Personen arbeiten heute auf der Plantage?

Für die tägliche Arbeit sind wir zu dritt. In der Erntesaison beschäftigen wir mehr als 20 Personen. Man muss vielfältig sein, um Ernte, Weiterverarbeitung, Lieferung und Direktverkauf zu verbinden.

Im Mai beginnt die Ernte der Erdbeeren im Feldanbau. Mitte Juni machen wir uns gleichzeitig an die erste Himbeerernte, die zweite startet ab 15. August. Die Himbeerzeit dauert lang, manchmal bis mindestens Mitte Oktober... Eigentlich bis zum ersten Frost!

— Wie sieht ein Erntetag genau aus?

Es gibt keinen typischen Ablauf. Man muss anpassungsfähig sein, unsere Arbeit hängt von der Natur ab. Es ist nicht wie bei der Weinlese, wir sind ständig am Sammeln...

— Marmelade, Sauce, Sirup, Suppe... Welche Zubereitung mögen Sie am liebsten?

Himbeersirup! Auch wenn viele denken, dass es sich dabei bloß um pasteurisierte Himbeeren in Zuckerwasser handelt, das stimmt so nicht. Der Beweis: alle, die ihn probieren, sind begeistert. Die Himbeeren werden gleich nach dem Pflücken weiterverarbeitet, so bleibt das ganze Aroma erhalten.

— Ein Tipp, wie man Himbeeren haltbar macht?

Leider gibt es keinen! Es ist eine sehr empfindliche Frucht. Ich rate, sie 24 bis 48 Std. im Voraus zu kaufen und kühl aufzubewahren. Reif geerntetes Obst sollte alsbald verzehrt werden.



ET SI VOUS PARTIEZ

✓ À LA MER ✓ À LA MONTAGNE

POURQUOI CHOISIR ?

**FAITES LE CHOIX
D'UNE DESTINATION MULTI FACETTES !**



À DÉCOUVRIR EN VIDÉO ICI

**NOS 6 OFFICES DE TOURISME
S'UNISSENT POUR VOUS PROPOSER UN SÉJOUR UNIQUE !**



Evian
destination



DESTINATION
LEMAN
... 360° de latitude



RESPIREZ
EXPLOREZ
BOUGEZ
DÉCOMPRESSEZ
DÉGUSTEZ
VIBREZ

LEMAN-FRANCE.COM

Suivez **#LÉMANFRANCE**

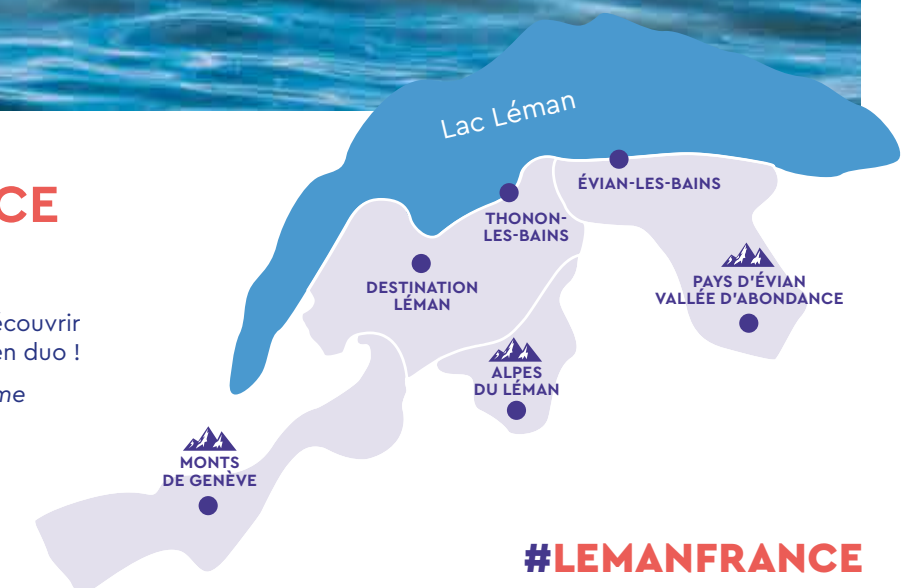


PASS LEMAN FRANCE

**POUR EN PROFITER EN GRAND,
DÉCOUVREZ LE PASS LÉMAN FRANCE !**

Des activités à tarifs privilégiés pour (re)découvrir
la destination seul, en famille, en tribu ou en duo !

Pass disponible dans vos offices de tourisme



#LEMANFRANCE

Plein les papilles

GAUMENFREUDE PUR

TROIS CHEFS RENOMMÉS DE LA REGION VOUS LIVRENT LEURS SECRETS...

DREI RENOMMIERTE CHEFKÖCHE DER REGION VERRATEN IHRE GEHEIMNISSE...

Entrée

POUR L'ENTRÉE OU BIEN
À L'APÉRITIF...
DES AMUSES-BOUCHES À
TARTINER ET DÉGUSTER
SANS MODÉRATION !

VORSPEISE. ALS VORSPEISE ODER ZUM APERITIF.
APPETITHÄPPCHEN ALS BROTAUFSTRICH,
EIN HOCHGENUSS!

Chef Henrique Aguzzoli



De Paris à Genève... le Chef Henrique Aguzzoli est passé par de nombreuses cuisines. C'est en 2000 qu'il reprend avec son épouse Valérie, Les Jardins du Léman à Yvoire. Un restaurant vue sur le lac à l'ambiance chaleureuse et à la cuisine raffinée !

Von Paris bis Genf war Henrique Aguzzoli in vielen Küchen tätig. 2000 übernahm er mit seiner Frau Valérie „Les Jardins du Léman“ in Yvoire. Ein Restaurant mit Seeblick, herzlicher Atmosphäre und eleganter Küche.

ON DÉGUSTE ? LUST AUF SCHLEMMEN?

LES JARDINS DU LÉMAN

Grande Rue

74140 YVOIRE

+33 (0)4 50 72 80 32

Rillettes de poisson du lac au poivre vert

Seefisch-Rillettes mit grünem Pfeffer



6 à 8 personnes
6 bis 8 Personen



30 min
de préparation
Zubereitungszeit



30 min
de cuisson
Kochzeit



facile / einfach

Ingédients / Zutaten

1 carotte	1kg de poisson de lac
1 Möhre	1kg Seefisch
1 oignon	100ml d'huile d'olive
1 Zwiebel	100 ml Olivenöl
½ poireau	2 yaourts
½ Stange Lauch	2 Joghurts
Vin blanc	450g de beurre pomade
Weißwein	450 g weiche Butter
Thym frais	1cl de poivre vert
frischer Thymian	10g grüner Pfeffer
Laurier	½ citron
Lorbeer	½ Zitrone
Eau	Aneth hachée
Wasser	gehackter Dill
Sel	Moutarde à l'ancienne
Salz	Körnersenf
	Toast de pain à faire griller
	Brot Scheiben zum Rösten

Préparation / Zubereitung

- 1 Préparer le bouquet garni avec le thym et le laurier. Émincer les carottes, le poireau et l'oignon. Enlever la peau des filets de poisson (ou demandez-le à votre pêcheur !) Thymian und Lorbeer zu einem Sträußchen binden. Möhre, Lauch und Zwiebel fein schneiden. Vom Fisch die Haut abziehen (oder den Fischhändler darum bitten!)
- 2 Mettre à cuire les filets de poisson dans le court-bouillon (eau, vin blanc de la région, bouquet garni et légumes). Porter doucement à ébullition pendant quelques minutes. Débarrasser et laisser refroidir. Die Fischfilets im Court-bouillon pochieren (Wasser, Weißwein, Kräutersträußchen und Gemüse). Einige Minuten sanft köcheln lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3 Émietter légèrement les filets de poissons dans un robot équipé d'un batteur. Ajouter une cuillère de moutarde à l'ancienne et les deux yaourts. Mélanger l'ensemble en ajoutant au fur et à mesure le beurre pomade. Die Fischfilets im Mixer vorsichtig zerkleinern. Einen Löffel Körnersenf und die zwei Joghurts dazugeben. Alles mischen und nach und nach die weiche Butter zufügen.
- 4 Poivrer et ajouter l'huile d'olive en filet et le jus de citron. Mélanger l'ensemble de la préparation jusqu'à obtenir une texture bien onctueuse. Ajuster l'assaisonnement. Olivenöl zugießen, mit Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Menge solange rühren, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Abschmecken.
- 5 Avec une poche à douille, mouler la rillette dans une verrine. Faire toaster votre pain... Tartiner, déguster ! Mit einem Spritzbeutel die Rillettes in Gläser füllen. Das Brot rösten. Aufstreichen und genießen!

Plat

ET SI L'ON ABORDAIT L'ART DE
LA CUISINE "ÔTREMEMENT" ?
LE CHEF CÉDRIC PLASSAT
NOUS RÉVÈLE SA RECETTE
PHARE À REPRODUIRE
ENCORE ET ENCORE...

HAUPTSPEISE. KREATIVE KÜCHE IM
„ÔTREMEMENT“. CHEFKOCH CÉDRIC PLASSAT
VERRÄT UNS SEIN ERFOLGSREZEPT ZUM
NACHKOCHEN.

Chef Cédric Plassat



Créateur du restaurant L'Ôtrement à Sciez, le Chef Cédric Plassat vous fait découvrir sa passion à travers sa cuisine. Il aime raconter de belles histoires... des histoires qui ont du goût ! Et pour toujours plus de fraîcheur dans vos assiettes, il continue de se former encore aujourd'hui à l'école parisienne Lenôtre.

Die Leidenschaft von Cédric Plassat, Gründer des Restaurants L'Ôtrement in Sciez, spiegelt sich in seiner Küche wider. Er erzählt gern Geschichten, vor allem, wenn sie schmecken! Um seine Kunst zu perfektionieren, lässt er sich weiterhin in der Pariser Schule Lenôtre ausbilden.

ON DÉGUSTE ? LUST AUF SCHLEMMEN?

RESTAURANT L'ÔTREMEMENT

770 Avenue de Bonnatrait

74140 SCIEZ-SUR-LÉMAN

+33 (0)4 50 17 37 14

Filets de perches du lac Léman au beurre blanc légèrement acidulé

Barschfilets aus dem Genfer See in leicht säuerlicher Buttersauce



Ingédients / Zutaten

50g d'échalotes grises
50g grave Schalotten
180g de Crépy
180g Crépy
70g de jus de clémentine
(environ 2 pièces)
70 g Clementinen-Saft (ca. 2 Stück)
250g de beurre demi-sel
250g gesalzene Butter
1kg de filets de perche
1kg Barschfilets
Poivre du moulin
frisch gemahlener Pfeffer



6 personnes
6 Personen



30 min
de préparation
Zubereitungszeit



1 min
de cuisson
Kochzeit



facile / einfach

Préparation / Zubereitung

- 1 Couper le beurre en petits carrés et le réserver au frais. Mettre à bouillir dans une casserole : les échalotes, le jus de clémentines et le poivre. Die Butter in kleine Stücke schneiden und kühlstellen. In einem Topf Schalotten, Clementinen-Saft und Pfeffer zum Kochen bringen.
- 2 Réduire le mélange de ¾ puis monter le beurre. Die Menge um ¾ einkochen, dann die Butter einrühren.
- 3 Mixer le tout et le passer au chinois. Alles mixen und durch ein Sieb streichen.
- 4 Assaisonner les filets côté chair puis les fariner côté peau. Les cuire à l'unilatérale puis les retourner hors du feu. Filets auf der Fleischseite würzen, auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Auf einer Seite braten, vom Herd nehmen und wenden.
- 5 Dresser sur assiette puis napper de sauce. Auf dem Teller mit der Sauce anrichten.

Dessert

ON CRAQUE POUR LES
CRÉATIONS INATTENDUES
ET RAFFINÉES DE LA MAISON
CHAUMONTET...
ET COMME ON A LE GOÛT DU
CHALLENGE, ON TENTE DE
REPRODUIRE ICI SON DESSERT
SIGNATURE : LE TONKA.

DESSERT. GÖNNEN SIE SICH DIE
AUSGEFALLENEN, RAFFINIERTEN KREATIONEN
DES HAUSES CHAUMONTET UND VERSUCHEN
SIE DOCH MAL, DAS BEKANNTESTE DESSERT
NACHZUBACKEN: LE TONKA.

Chef Jérôme Chaumontet



Le Chef Jérôme Chaumontet est tombé
dans la pâtisserie quand il était petit !
Son grand-père était boulanger et son père
pâtissier...
Aujourd'hui, il est devenu Maître Artisan
Pâtissier et a repris l'entreprise familiale, la
Maison Chaumontet & Co. Ce qu'il préfère ?
Le chocolat, bien sûr !

Jérôme Chaumontet kam schon in der Kindheit zur
Konditorei. Sein Großvater war Bäcker, sein Vater
Konditor. Heute ist er selbst Konditormeister und führt
den Familienbetrieb, das Maison Chaumontet & Co.,
weiter. Seine Vorliebe? Schokolade natürlich!

ON DÉGUSTE ? LUST AUF SCHLEMMEN?
PÂTISSERIE TRAITEUR CHAUMONTET & CO
20 Rue Vallon
74200 THONON-LES-BAINS
+33 (0)4 50 73 64 47

Le tonka

Le tonka



6 personnes
6 Personen



35 min
de préparation
Zubereitungszeit



180°C



Avancé / schwierig

Préparation / Zubereitung

- BISCUIT CHOCOLAT**
120gr Œufs entiers | **120gr** Pâte d'amande
40gr Beurre chaud | **30gr** Farine | **2gr** Levure chimique
120g Eier | 120g Marzipan | 40g warme Butter
30g Mehl | 2g Backpulver

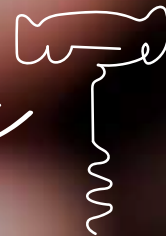
Mixer les œufs et la pâte d'amande. Ajouter le beurre fondu, la farine
et la levure. Mettre en moule et cuire 25 min à 180°C.
SCHOKOBISKUIT: Eier und Marzipan im Mixer verrühren. Geschmolzene Butter, Mehl und
Backpulver dazugeben. In eine Form geben und 25 Min. bei 180°C backen.
- PRALINÉ FEUILLETINE**
60gr Praliné | **60gr** Feuilletine (riz soufflé) | **20gr** Chocolat noir 70 %
(fondu à 40 °C)
60g Praliné | 60g Feuilletine (Puffreis) | 20g 70%-kakaohaltige Schokolade
(bei 40°C geschmolzen)

Mélanger le tout ensemble et napper sur le biscuit chocolat.
Praliné feuilletine: Alles vermengen und auf dem Schokobiskuit verstreichen.
- GELÉE FRAMBOISE**
150gr Purée Framboise | **10gr** Sucre | **4gr** Gélatine
150g Himbeerpüree | 10g Zucker | 4g Gelatine

Humidifier la gélatine dans l'eau froide. Tiédir la moitié de la purée
de framboise à 60°C et ajouter le sucre. Fondre la gélatine sans eau
au micro-ondes (chaleur douce 20 sec) et ajouter la purée. Couler
le tout dans un moule silicone et congeler pour démouler.
HIMBERGELEE: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Hälfte des
Himbeerpürees bei 60°C erwärmen, den Zucker zugeben. Gelatine ohne Wasser in
der Mikrowelle schmelzen (niedrige Hitze, 20 Sek.), mit dem Püree mischen. In eine
Silikonform geben und zum Herauslösen gefrieren.
- MOUSSE CHOCOLAT**
100gr Lait | Fève de Tonka 1 Pièce | **200gr** Crème montée
130gr Chocolat noir 70 % | **4gr** Gélatine
Milch 100g | 1 Tonkabohne | geschlagene Sahne 200g | 70%-kakaohaltige
Schokolade 130g | Gelatine 4g

Faire bouillir le lait avec la fève râpée et infuser 10 min. Verser sur la
gélatine, puis sur le chocolat. Faire refroidir à 40°C et ajouter la crème
montée. Dresser en moule.
MOUSSE CHOCOLAT: Milch mit der geriebenen Bohne aufkochen und 10 Min. ziehen
lassen. Auf die Gelatine, dann auf die Schokolade gießen. Auf 40°C abkühlen lassen und
die geschlagene Sahne einrühren. In eine Form geben.
- Dans un cercle, mettre d'abord le biscuit et le croustillant, ajouter
jusqu'à mi-hauteur la mousse au chocolat, chemiser les bords avec
la mousse. Ajouter la gelée de framboise au centre et recouvrir
de mousse. Mettre au frais puis démouler. Décorer et déguster !
Eine Kreisform zuerst mit dem Biskuit und dem Knusperpraliné auslegen, dann
die Mousse au Chocolat halbhoch einfüllen, die Ränder damit ausstreichen.
Das Himbeergelee in die Mitte geben, mit Mousse abdecken. Zum Herauslösen
kühlstellen. Verziern und genießen!

Entre mets et vins



ACCORDS RECOMMANDÉS
SPEISEN UND WEIN... WIE MAN SIE KOMBINIERT

Magali Delalex



**ALLIER ÉLÉGANCE ET SÉRÉNITÉ,
C'EST TOUT UN ART... DE VIVRE**

Magali DELALEX, parcourt depuis toute
petite les rangs des vignes de la propriété
familiale. Son métier-passion : accorder,
mettre en valeur et révéler tout le potentiel
du vin !

Eleganz und Gelassenheit zu verbinden ist eine...
Lebensart. Seit ihrer Kindheit durchstreift Magali
DELALEX die Rebstöcke des Familienbesitzes. Ihr
Beruf: durch die richtige Abstimmung das ganze
Potential des Weines entfalten.

ON DÉGUSTE ? LUST AUF SCHLEMMEN?
VILLA CECILE
156 Route de Messery, 74140 YVOIRE
+33 (0)4 50 72 27 40

Thomas Aragones



SOMMELIER AVICENNE

Thomas ARAGONES est propriétaire
de l'Avicenne, une Cave à Manger dédiée
aux vins naturels et aux produits fermentés.
L'éthique paysanne et le profond respect
de la terre : pour lui le vin, c'est ça !

THOMAS ARAGONES, SOMMELIER L'AVICIENNE
Thomas ARAGONES gehört der Weinkeller
L'Avicenne, in dem man natürliche Weine und
fermentierte Produkte findet. Bäuerliche Ethik und
tiefer Respekt für die Natur: das ist es, was Wein
für ihn ausmacht!

ON DÉGUSTE ? LUST AUF SCHLEMMEN?
AVICENNE
10 Rue Ferdinand Dubouloz,
74200 THONON-LES-BAINS
+33 (0)6 89 27 27 04

**1 Entrée | Rillettes de féra x Clos
de Pont, Marin, 2015**

"Un chasselas, rond et gras,
du domaine Delalex sur les hauteurs
de Thonon. Un cépage naturel pour
un vin solaire qui amène de la
fraîcheur à ces rillettes !"

**2 Plat | Filets de perche x Ripaille,
Château de Ripaille, 2019**

"Un chasselas typique du Léman
aux arômes beurrés, gras qui offrent
une vraie rondeur en bouche."

**3 Dessert | Duo chocolat et framboise
x Rubis de Boisy, Domaine
Cannelli-Suchet, 2016 ou La Cuvée
Décembre, Crépy-Mercier, 2010**

"Deux accords pour un dessert duo !
Originalité et gourmandise avec
le Rubis de Boisy : une association
pinot noir et mondeuse pour
un accord surprenant.
En version classique, succès garanti
avec La Cuvée Décembre, un vin
blanc liquoreux vendange tardive."

**1/ Vorspeise | Rillettes aus Felchen x Clos de
Pont, Marin, 2015**

„Ein Chasselas, rund und füllig, vom Gut Delalex
auf der Anhöhe von Thonon. Eine natürliche
Rebsorte für einen sonnigen Wein, der den
Rillettes Frische verleiht.“

**2/ Hauptspeise | Barschfilets x Ripaille,
Château de Ripaille, 2019**

„Ein fülliger, typischer Chasselas vom Genfer
See mit Butteraromen, vollmundig.“

**3/ Dessert | Duo Schokolade und Himbeere x
Rubis de Boisy, Domaine Cannelli-Suchet, 2016
oder La Cuvée Décembre, Crépy-Mercier, 2010**
„Zwei passende Weine für ein Doppel-
Dessert! Der Rubis de Boisy ist originell und
schmackhaft, eine erstaunliche Verbindung aus
Pinot Noir und Mondeuse. In der klassischen
Variante setzt sich die Cuvée Décembre durch,
ein Likörwein der Spätlese.“

**1 Entrée | Rillettes de féra x AOP Vin
de Savoie Marignan "L'insouciance",
2018**

"Le 1er millésime d'un vin en
biodynamie et sans soufre ajouté,
100% Chasselas. Une acidité qui
contrebalance la texture moelleuse
de la rilette pour un feu d'artifice
gustatif !"

**2 Plat | Filets de perche x IGP Vin
des Allobroges, "Un matin face
au lac", 2017**

"Un vin plein d'énergie et
d'élégance. Dans la continuité du
plat, il offre rondeur et délicatesse."

**3 Dessert | Duo chocolat et framboise
x AOP Bugey Cerdon, Domaine
Bartucci, 2017**

"80% Gamay, 20% Poulsdar : un vin
bulle rosé, faible en alcool et riche
en papilles, légèrement sucré.
Un panier de fruits rouges au nez..."

**1/ Vorspeise | Rillettes aus Felchen x AOP Vin
de Savoie Marignan "L'insouciance", 2018**

„Der 1. Jahrgang eines Weines aus
biodynamischem Anbau, ohne
Schwefelzugabe, 100% Chasselas. Der
Säuregehalt gleicht die weiche Textur der
Rillettes aus und verspricht ein kulinarisches
Feuerwerk!“

**2/ Hauptspeise | Barschfilets x IGP Vin des
Allobroges, "Un matin face au lac", 2017**

„Ein Wein voller Energie und Eleganz. Beim
Essen entfaltet er sein rundes, delikates
Aroma.“

**3/ Dessert | Duo Schokolade und Himbeere x
AOP Bugey Cerdon, Domaine Bartucci, 2017**

„80% Gamay, 20% Poulsdar: ein spritziger
Rosé mit wenig Alkohol und vollem Geschmack,
leicht süßlich. Ein duftender Korb roter Früchte.“
Zum Wohl!

Bonne dégustation !

tchin !

4 REPÈRES, 4 AMBIANCES

POUR S'IMMERGER DANS L'AMBIANCE LOCALE, SES SAVEURS, SES PETITS PLAISIRS, RIEN DE TEL QU'UNE ESCALE EN TERRASSE POUR SIROTER UN COCKTAIL BIEN FRAIS OU EN AMBIANCE TAMISÉE POUR PARTAGER UN MOMENT FESTIF ET AUTHENTIQUE... AVIS AUX BONS VIVANTS, PARTAGE DE BONS PLANS À TESTER SANS MODÉRATION !

4 VORSCHLÄGE, 4 ATMOSPHÄREN
TAUCHEN SIE EIN IN DIE LOKALE STIMMUNG MIT IHREN GAUMENGENÜSSEN UND KLEINEN FREUDEN, INDEM SIE AUF EINER TERRASSE EINEN KÜHLEN COCKTAIL SCHLÜRFEN ODER IN RUHIGER ATMOSPHÄRE FESTLICHE, AUTHENTISCHE MOMENTE ERLEBEN. INSIDER-TIPPS FÜR LEBENSLUSTIGE, OHNE REUE ZU GENIEßEN!



AU BON COIN L'HOUBLONNÉ

L'incontournable à deux pas du lac, les locaux s'y retrouvent sans pression pour déguster des bières fraîches, hautes en couleurs et en fermentation. Une sélection exceptionnelle qui fait le bonheur des amateurs de houblon. Le petit plus ? Des soirées mousse à la rencontre des secrets de brasseurs.

L'HOUBLONNÉ
Eine wahre Institution direkt am See. Einheimische genießen hier entspannt ein frisches Bier. Eine einzigartige Auswahl für Liebhaber von Gerstensaft. Das kleine Extra? Schaumpartys auf den Spuren der Brauereigeheimnisse.

📍 **ON TRINQUE ? LUST AUF EIN GLÄSCHEN?**
Rue du Port, 74140 NERNIER - auboncoin.com



L'Ô CAFÉ LE CHILL & RELAX

Le lieu idéal pour lézarder sous le soleil, face au lac... un cadre exceptionnel, une ambiance détente assurée, un accueil chaleureux, de quoi siroter et déguster en toute tranquillité ! Que demander de plus ?

LE CHILL & RELAX
Der ideale Ort, um in der Sonne zu faulenzen, gegenüber dem See. Wunderschön gelegen, entspannendes Ambiente, freundlicher Empfang - perfekt, um in aller Ruhe ein Gläschen zu genießen! Was will man mehr?

📍 **ON TRINQUE ? LUST AUF EIN GLÄSCHEN?**
17 route des Mouettes Port de Sechex,
74200 MARGENCEL



L'ALCHIMISTE COCKTAIL & SPIRITUEUX / L'INTIMISTE

Ambiance prohibition des années 20' à la découverte de savants mélanges maison ! Une décoration feutrée, un petit air de jazz, des cocktails raffinés... le tout mixé avec des softs et d'autres classiques pour que chacun y trouve son bonheur.

L'INTIMISTE
Gelungene Mischung nach Art des Hauses, im Zeichen der Prohibition der 20er-Jahre. Gemütliche Deko, leiser Jazz im Hintergrund, raffinierte Cocktails. Dazu Softdrinks und andere Klassiker, damit jeder auf seine Kosten kommt.

📍 **ON TRINQUE ? LUST AUF EIN GLÄSCHEN?**
2 rue des Granges, 74200 THONON-LES-BAINS



LE CHANTE COQ LE BISTROT DE QUARTIER

Au cœur d'une des plus ancienne rue du centre historique, le Chante Coq, c'est le bar où l'on vient pour boire un délicieux café en croquant dans un biscuit maison. Café ou autre d'ailleurs : thé, tisane, chocolat ou bière : tout est local et responsable.

DAS BISTROT UM DIE ECKE
In einer der ältesten Straßen des historischen Stadtkerns liegt Le Chante Coq, ein Bistrot, das sich gut für eine Kaffeepause mit hausgemachten Keksen eignet. Außer Kaffee gibt es auch Tee, Kräutertee, Schokolade und Bier. Aus heimischem, kontrolliertem Anbau.

📍 **ON TRINQUE ? LUST AUF EIN GLÄSCHEN?**
12 rue Chante Coq, 74200 THONON-LES-BAINS



4 balades en pleine nature

HORS DES SENTIERS BATTUS



AU BORD DU LAC, SUR LES SOMMETS, DANS UNE RÉSERVE NATURELLE OU SUR LES CÔTEAUX... IL Y A DE QUOI SE BALADER AUTOUR DU LÉMAN. POURQUOI NE PAS ABANDONNER LES GRANDES ROUTES POUR MIEUX APPRÉCIER LA BEAUTÉ DES PAYSAGES ? C'EST ÇA AUSSI LE VOYAGE : CÉDER AU SILENCE ET À LA DÉCONNEXION EN PROFITANT D'UN MOMENT SUSPENDU SUR LES SENTIERS...

4 TOUREN DURCH DIE NATUR ABSEITS DER AUSGETRETENEN PFADE
AM SEEUFER, AUF DEN GIPFELN, DURCH EIN NATURSCHUTZGEBIET ODER AM BERGHANG... DER GENFER SEE BIETET VIELE AUSFLUGSZIELE. VERLASSEN SIE EINMAL DIE HAUPTSTRASSEN UND ENTDECKEN SIE DIE SCHÖNHEIT DER LANDSCHAFTEN! AUCH DAS MACHT REISEN AUS: DIE STILLE SUCHEN, ABSCHALTEN UND DEN MOMENT AM WEGESRAND GENIEßEN.



KLETTERN
Der Mont-Forchat
Der Aufstieg auf den Mont-Forchat zählt zu den Klassikern der alpinen Touren am Genfer See. Ein gemütlicher Spaziergang für Klein und Groß, bei dem man auf Almen, Heidelbeerfelder und Fichtenwälder trifft.
→ **Die Belohnung auf dem Gipfel?** Ein 360°-Blick auf die Alpen, den Genfer See und den Mont Blanc. Ideal für ein Picknick!

EN ROUTE ! LOS GEHT'S!
➤ **Départ :** Parking de Très-le-Mont - **Distance :** 4 Km
Dénivelé : 160 m - **Durée :** 2h aller-retour
Start: Parkplatz in Très-le-Mont - **Länge:** 4 km **Höhenunterschied:** 160 m - **Dauer:** 2h hin und zurück

DURCHATMEN: Naturreservat Delta de la Dranse. Das Naturreservat des Dranse-Deltas zwischen Thonon und Publier gilt als „Besonderes Schutzgebiet“. Ein idealer Spaziergang mitten durch die Natur, um schöne Pflanzen und kleines Getier zu entdecken. Inmitten von Pappeln und Weiden sind Sie im Reich der Sperlingsvögel: Meisen, Laubsänger und Grasmücken. Da oben: ein Regenpfeifer! Und entlang der Dranse scheint ein Biber den Baum angenagt zu haben...
→ **Und warum nicht?** Im Sommer einen Naturkundeführer zu Rate ziehen, um alles über die Arten zu erfahren, die man unterwegs getroffen hat?

EN ROUTE ! LOS GEHT'S!
➤ **Départ :** Avenue de Saint-Disdille
Delta de la Dranse, Thonon-les-Bains
Start: Avenue de Saint-Disdille
Delta de la Dranse, Thonon-les-Bains

2 RESPIRER

La Réserve Naturelle du Delta de la Dranse

Entre Thonon et Publier, la Réserve Naturelle du Delta de la Dranse est classée "Zone de Protection Spéciale". Une balade en pleine nature idéale pour croiser toutes sortes de belles plantes et de petites bêtes ! Au milieu des forêts de peupliers et de saules, bienvenue chez les petits passereaux : mésanges, pouillots et fauvettes. Regardez là-haut, des gravelots ! Et le long de la Dranse, on dirait que cet arbre a été rongé par les castors...
→ **Et pourquoi pas ?** Faire appel l'été à un guide naturaliste pour tout connaître sur les espèces croisées sur le chemin ?



3 APPRENDRE

Le Chemin des Vaudois, de Nernier à Yvoire ou inversement !

Cette balade a une histoire ! Ce passage a été emprunté il y a plus de 400 ans, par les disciples de Valdo pendant la Réforme. Ils souhaitaient rejoindre les vallées du Piémont, plus accueillantes pour les protestants pourchassés qu'ils étaient. Une traversée sous haute tension et sur la pointe des pieds ! À refaire en famille entre charme et histoire.
→ **Le bon plan pour les petits marcheurs :** en été, possibilité de coupler cette balade avec un retour en bateau !

LERNEN
Le Chemin des Vaudois, von Nernier nach Yvoire oder umgekehrt!
Diese Tour hat eine Geschichte! Entlang dieser Passage kamen vor mehr als 400 Jahren, zur Zeit der Reformation, die Anhänger von Valdes. Sie wollten in die Täler des Piemont, wo sie als verfolgte Protestanten auf mehr Gastfreundschaft hofften. Eine Wanderung unter Anspannung und auf leisen Sohlen! Der Reiz der Geschichte im Kreis der Familie.
→ **Insider-Tipp für kleine Wanderer:** Im Sommer kann man diesen Spaziergang mit einer Rückfahrt per Boot verbinden!

EN ROUTE ! LOS GEHT'S!
➤ **Départ :** Centre du village de Nernier
Distance : 2,4 Km
Durée : 1h30 aller-retour
Start: Dorfzentrum von Nernier
Länge: 2,4 km
Dauer: 1h30 hin und zurück



4 DÉCOUVRIR

Le sentier d'interprétation de la Pierre à Martin

Cette balade pédagogique, ancien lieu de pèlerinage, vous en apprendra beaucoup sur l'histoire géologique... tout en profitant d'une vue imprenable sur le lac Léman et les montagnes du Jura. On y retrouve de nombreux héritages de l'époque glaciaire dont le plus intrigant : la Pierre à Martin, un mystérieux "bloc erratique" que l'on ne peut pas manquer ! Le long du parcours, 10 panneaux thématiques avec QR codes sont à flasher : des vidéos, des interviews de villageois et de géologues...
→ **Si l'on en croit la légende...** Les vignes sur place ont longtemps été protégées de la foudre et des parasites grâce à Notre Dame des Vignes. D'autres récits et mythes sont à découvrir sur place !

ENTDECKEN
Erlebnispfad „La Pierre à Martin“
Auf diesem Lernspaziergang, einem ehemaligen Pilgerort, werden Sie viel über Geologie erfahren und dabei einen herrlichen Ausblick haben auf den Genfer See und die Berge des Jura. Unter den vielen Zeugnissen aus der Eiszeit stoßen Sie auf ein besonders Verwirrendes: den „Martinsstein“, ein seltsamer Findling, den man nicht übersehen kann. Entlang des Weges stehen 10 Thementafeln mit Flashcodes: Videos, Interviews von Dorfbewohnern und Geologen, usw.
→ **Der Legende nach...** Wurden die Weinberge lange von „Notre Dame der Weinberge“ gegen Blitz und Parasiten geschützt. Weitere Erzählungen und Mythen gibt es vor Ort zu entdecken!

EN ROUTE ! LOS GEHT'S!
➤ **Départ :** Se garer au parking du village de Ballaison puis emprunter le hammeau de Boisy
Distance : 1 Km - **Durée :** 20 min
Start: Parken Sie auf dem Dorfparkplatz in Ballaison und gehen Sie zum Weiler Boisy - **Länge:** 1 km - **Dauer:** 20 Min.



Dans l'objectif

DE PHILIPPE JEANDIN, PHOTOGRAPHE



AMBASSADEUR DES DESTINATIONS MONT-BLANC & LÉMAN, PHILIPPE EST UN AMOUREUX DE LA NATURE, QUI AIME PARTAGER UN AUTRE REGARD SUR LE LÉMAN, LE SIEN.

PREMIER DÉCLIC... "Pour être honnête, j'ai toujours aimé la photographie sans jamais vraiment m'y intéresser. C'est ma compagne en 2015 qui m'a offert un stage photo : la révélation ! À partir de là, je n'ai jamais plus lâché mon objectif !"

■ **Ambassadeur, c'est une sacrée mission ! Comment en êtes-vous arrivé là ?**

Thonon c'est mon territoire, j'ai toujours vécu ici. Alors quand on m'a proposé d'être ambassadeur du Léman, je n'ai pas hésité ! Finalement, c'est un peu comme faire partie d'un club photo. Nous sommes 4 passionnés et nous organisons des rencontres,

des concours sur les réseaux... Nous partageons notre passion et notre vision du territoire. Notre objectif : mettre en lumière tous les talents en publiant leurs plus beaux clichés de la destination ! À découvrir sur #lesambassadeursduleman

■ **La photo : une histoire d'instantané ou de patience ?**

Je dirais que c'est un mix bien dosé. Le plus souvent, il faut s'armer de patience... Mais saisir l'instant, capter l'éphémère, c'est aussi ça la magie. Dans tous les cas, ce que j'aime surtout c'est proposer un nouveau regard : un autre angle, une lumière singulière et on redécouvre un lieu !

■ **Votre photo coup de cœur, celle qui vous fait vibrer ?**

Sans hésiter : le cygne sur la plage de Corzent ! [NDLR : mosaïque à droite] Ce jour là, j'étais parti à l'improviste avec mon appareil mais sans idée précise en tête. Puis, ce cygne est apparu sous cette lumière douce et naturelle... J'adore cette

photo, elle me raconte une histoire et a été un tremplin pour moi. Entre nous, c'est elle qui m'a permis d'être repéré et de devenir ambassadeur pour d'autres acteurs de l'univers photo.

IM OBJEKTIV VON PHILIPPE JEANDIN, FOTOGRAF

PHILIPPE, NATURLIEBHABER UND BOTSCHAFTER DER DESTINATIONEN MONT BLANC & GENÈVE SEE, VERMITTELT GERN EINE ANDERE SICHT DER REGION, SEINE EIGENE.

DER AUSLÖSER...

„Ehrlich gesagt mochte ich die Fotografie schon immer, habe mich aber nie wirklich dafür interessiert. Dann hat mir meine Freundin 2015 einen Fotokurs geschenkt: ein Aha-Erlebnis! Von da ab habe ich mein Objektiv nicht mehr aus der Hand gelegt.“

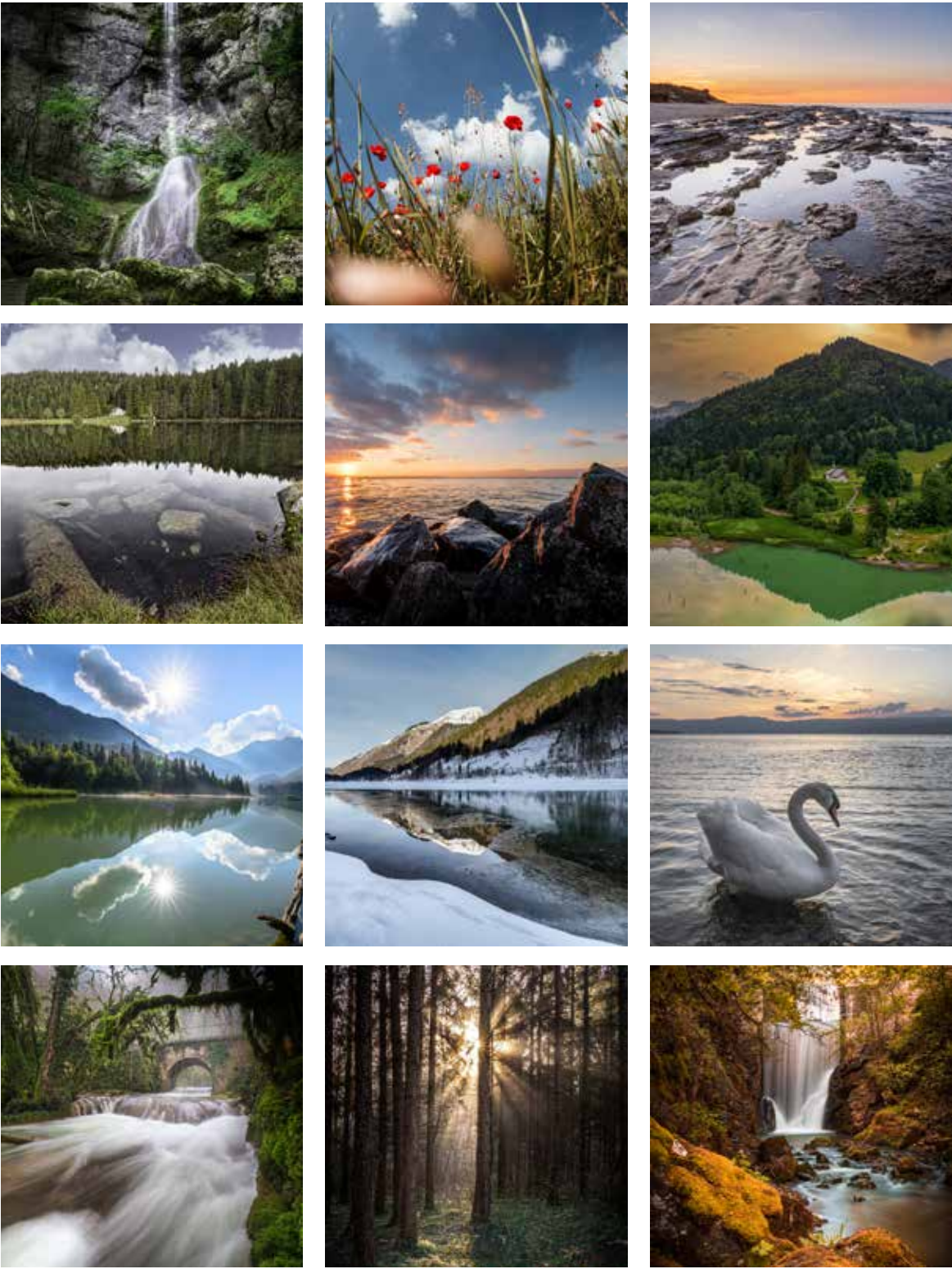
■ **Botschafter, das ist eine Riesenaufgabe! Wie kam es dazu?** Thonon ist mein Revier, ich habe immer hier gelebt. Als man mir anbot, Botschafter der Region zu werden, habe ich nicht lange gezögert. Am Ende ist es so wie Mitglied in einem Fotoclub zu sein. Wir sind 4 begeisterte Fotografen, die Treffen und Online-Wettbewerbe organisieren. Wir teilen unser Hobby und unsere Sicht der Region. Unser Ziel: den Fokus auf Talente richten, indem wir ihre schönsten Fotos der Destination teilen. Zu finden unter #lesambassadeursduleman

■ **Ist Fotografieren eher eine Momentaufnahme oder eine Frage der Geduld?**

Ich würde sagen, eine Mischung von beidem. Die meiste Zeit muss man sich in Geduld üben. Aber Schnappschüsse, die das Vergängliche einfangen, gehören auch dazu. Was mir in jedem Fall gefällt ist es, einen neuen Blick zu vermitteln: ein anderer Winkel, ein besonderes Licht, und ein Ort sieht ungewohnt neu aus!

■ **Ihr ganz persönliches Lieblingsfoto?**

Ohne zu zögern: der Schwan am Strand von Corzent [s. rechts]! An dem Tag bin ich einfach mit meinem Apparat losgezogen, ohne festen Plan. Dann tauchte der Schwan in diesem sanften, natürlichen Licht auf. Ich liebe dieses Foto, es erzählt eine Geschichte und war ein Sprungbrett für mich. Unter uns, erst durch dieses Foto hat man mich entdeckt und zum Botschafter für andere Akteure der Fotografie gemacht.



Ici, de belles photos de Thonon, de la Destination Léman et bien plus encore

Hier sind schöne Fotos von Thonon, der Region um Genf u.v.a.



Instants complices plage municipale de Thonon.
Komplizenmomente am Thonon Stadtstrand

"Le plus doux bonheur
est celui que l'on
partage."
Jacques Delille.

„Das schönste Glück ist
jenes, das man teilt.“ Jacques
Delille.



Randonnée à dos d'âne à Orcier.
Eselreiten in Orcier.



SAVEUR D'UNE
DOUCEUR ESTIVALE...

SOMMERLICHE GLÜCKSMOMENTE...



Coucher de soleil sur le Léman, en famille...
Sonnenuntergang über dem Genfer See, mit der Familie

Évasion en famille

4 JOURS POUR DÉCOUVRIR PETITS RECOINS ET GRANDS MONUMENTS DES BORDS DU LÉMAN

CE NE SONT PAS LES ACTIVITÉS QUI MANQUENT SUR LES BORDS DU LÉMAN. EN FAMILLE OU POURQUOI PAS, ENTRE AMIS, ON TESTE UN PROGRAMME DE 4 JOURS HAUTS EN COULEUR ! CARNET DE BORD...

FAMILIENAUSTRÜGE

4 TAGE ZUM ENTDECKEN NETTER FLECKCHEN UND GROSSER DENKMÄLER AM GENFER SEE

DIE UFER DES GENFER SEES BIETEN JEDE MENGE FREIZEITSPASS. OB MIT DER FAMILIE ODER FREUNDEN, TESTEN SIE UNSER BUNTES 4-TAGE-PROGRAMM! ROUTENPLANER...

Jour 1

À L'ASSAUT DES CHÂTEAUX

L'Histoire est la matière préférée de nos "mini-nous"... Alors c'est parti pour une parenthèse historique à la découverte des forteresses et manoirs de la région ! On commence par l'incontournable du Géoparc Chablais UNESCO : les châteaux des Allinges ! Avant d'entamer ce pèlerinage au cœur de l'histoire médiévale, on prend le temps de s'arrêter au pied de la colline. Au sommet, deux forteresses voisines et rivales... Visite terminée, ils en redemandent ! On leur offre un aller-retour au XIII^{ème} siècle, à l'époque des Comtes de Savoie avec le Château de Ripaille ! Cet ancien manoir, connu principalement pour son histoire et ses domaines viticoles, se dresse fièrement sur la commune de Thonon-les-Bains.

TAG 1: DIE ERSTÜRMUNG DER BURG

Geschichte ist das Lieblingsfach unserer Kleinen... Also auf zu einem historischen Zeitvertreib, um die Festungen und Herrenhäuser der Region zu entdecken! Beginnen Sie mit den Highlights des UNESCO-Geoparks Chablais: die Burgen von Allinges. Bevor Sie ins Herz des Mittelalters pilgern, bleiben Sie einen Moment am Fuße des Hügels stehen. Auf dem Gipfel sieht man zwei Festungen nebeneinander. Kaum ist die Besichtigung vorbei geht es weiter! Und zwar hin und zurück ins 13. Jh., zum Schloss Ripaille und den Savoyer Grafen. Das einstige Herrenhaus, das hauptsächlich für seine Geschichte und seine Weingüter bekannt ist, thront majestätisch über der Gemeinde Thonon-les-Bains.



ON Y VA ? LUST AUF ABENTEUER?

CHÂTEAUX DES ALLINGES, accès libre, 74200 ALLINGES +33 (0)4 50 72 80 21
CHÂTEAUX DE RIPAILLE, 83 Avenue de Ripaille, 74200 THONON-LES-BAINS +33 (0)4 50 26 64 44



Jour 2

ROULEZ JEUNESSE !

Il fait beau, on succombe à la tentation d'une balade à vélo... électrique ! Une location dans les offices de tourisme voisins, un coup de pédale et c'est parti ! Grâce aux sentiers aménagés depuis Thonon, on rejoint tous Yvoire en seulement 2 heures, en passant par les bords du lac. Plutôt plaisant cette promenade, tout le monde pédale à son rythme et on avance bien ! Le combo parfait pour découvrir pleinement la région en famille et en douceur ! Le petit plus : casque, antivol, panier, siège bébé, tout est fourni !

TAG 2: IN DIE PEDALE TRETEN

Die Sonne scheint, perfekt für eine Tour mit dem... E-Rad! Im Tourismusbüro direkt nebenan kann man eins ausleihen und dann in die Pedale treten. Über die angelegten Wege gelangt man in nur 2 Stunden von Thonon nach Yvoire, am See entlang. Eine angenehme Spazierfahrt, jeder radelt im eigenen Rhythmus, es geht gut voran! Der ideale Mix, um mit der Familie auf sanfte Art alle Facetten der Region zu entdecken. Gut zu wissen: Helm, Schloss, Korb, Babysitz - alles wird gestellt!

ON Y VA ? LUST AUF ABENTEUER?

THONON-LES-BAINS

2 rue Michaud, Château de Sonnaz
 74200 THONON-LES-BAINS, +33 (0)4 50 71 55 55

SCIEZ

Avenue de Sciez, 74140 SCIEZ, +33 (0)4 50 72 80 21
 Location possible d'avril à octobre.
 Verleih von April bis Oktober.



COVID-19 : nos prestataires mettent tout en oeuvre pour respecter le protocole et les consignes de sécurité.

COVID-19: Unsere Anbieter setzen alles daran, die vorgeschriebenen Sicherheitsregeln einzuhalten.

Jour 3

1, 2, 3, PETITS PLOUFS !

Aujourd'hui, direction la plage municipale de Thonon. À son approche, tous nos sens sont en éveil : la douce odeur des pins, les éclats de rires des enfants, l'eau à perte de vue... Que du bonheur ! Pendant que certains barbotent, d'autres perfectionnent leur équilibre sur un paddle... Notre petit dernier ? Il fait du toboggan sa forteresse, bien sûr ! Ce repère, gourmand et ludique, offre 3 hectares de parc pour gambader, 3 piscines chauffées pour les plus frileux dont un bassin olympique de 50 mètres et un bar-restaurant pour savourer... Le parfait mix pour petits et grands.

TAG 3: 1, 2, 3, PLUMPS!

Heute geht's zum städtischen Strand von Thonon. Schon bei der Ankunft weckt er die Sinne: zarter Pinienduft, lachende Kinder, Wasser, so weit das Auge reicht... Glück pur! Während einige planschen, versuchen sich andere im Paddeln. Und der Jüngste? Vergnügt sich auf der Rutsche, klar! Dieser unterhaltsame Ort bietet 3 Hektar Park zum Herumtollen, 3 beheizte Schwimmbäder, darunter ein olympisches 50 m-Becken sowie eine Restaurant-Bar zum Schlemmen. Der perfekte Mix für Klein und Groß.

ON Y VA ? LUST AUF ABENTEUEUR?

PLAGE MUNICIPALE DE THONON-LES-BAINS,
tous les jours de mai à mi-septembre,
Quai de Ripaille, 74200 THONON-LES-BAINS
STÄDTISCHER STRAND VON THONON-LES-BAINS,
täglich von Mai bis Mitte September



Jour 4

DANS LA FAMILLE AVENTURE,
JE VOUDRAIS...

Le soleil toujours au rendez-vous, on prend de la hauteur pour faire le plein de sensations en famille ! En route pour le parcours accrobranche. Entre deux fous rires, on grimpe, on se suspend, on glisse d'arbre en arbre... Moment magique de complicité ! Après l'effort, le réconfort... Tous à la ferme ! Isabelle et Eric nous font découvrir la fabrication des spécialités de la région : le Reblochon fermier de Savoie AOP et la Tomme. On en a l'eau à la bouche ! À 17h, on a même la chance d'assister à la traite des vaches !

TAG 4: ABENTEURER GESUCHT...

Bei andauerndem Sonnenschein geht es hoch hinaus für reichlich Nervenkitzel mit der Familie. Wagen Sie sich in den Hochseilgarten! Lachen, klettern, herunterhängen, sich von einem Baum zum nächsten schwingen... Ein schöner, geselliger Moment! Auf die Anstrengung folgt die Belohnung... Auf zum Bauernhof! Isabelle und Eric zeigen, wie die Spezialitäten der Region hergestellt werden: die Käsesorten Reblochon de Savoie AOP und Tomme.

ON Y VA ? LUST AUF ABENTEUEUR?

PARCOURS DÉCOUVERTE ACCROBRANCHE,
409 route du moulin de la glacière, 74140 SCIEZ,
+33 (0)6 70 63 34 73, +33 (0)4 50 72 51 86
FERME LA BORNANDINE,
97 impasse du Moulin, 74140 BALLAISON,
+33 (0)4 50 94 35 47 - +33 (0)6 73 15 39 40,
Durée de la visite : 45 minutes
SCHNUPPERPARCOURS BAUMKLETTERN,
BAUERNHOF LA BORNANDINE
DAUER DER BESICHTIGUNG: 45 MINUTEN

visitez malin!

BILLETTERIE PROMO
DANS VOTRE
OFFICE DE TOURISME.

Du 13 au 28 avril

Du 14 au 23 juin

Du 6 au 28 juillet

Du 11 au 31 octobre

swissvapeur.ch

30°C

en toutes saisons!

Billets à tarif préférentiel
à l'Office de Tourisme de Thonon
& sur www.aquaparc.ch

À 40 mn de Thonon

2019 - NOUVELLE VAGUE - RCS NANTES 9 339 786 488 © ILLAVERDET-LUNET LAUTRE



Le football américain

AU FÉMININ

ENTRETIEN AVEC SARAH GIRARD, MEMBRE DES BLACK PANTHERS LADIES

LE CLUB DES BLACK PANTHERS TRÔNE À THONON DEPUIS PLUS DE 30 ANS. EN 2016, UNE SECTION 100% FÉMININE VOIT LE JOUR : LES BLACK PANTHERS LADIES. RENCONTRE AVEC L'UNE DE SES JOUEUSES, SARAH GIRARD.

DES FEMMES QUI SE DONNENT À FOND POUR LEUR PASSION...

"Aujourd'hui, les Black Panthers Ladies c'est 15 licenciées. On s'entraîne 2 fois par semaine et en pleine saison, on dispute 1 match toutes les 3 semaines partout en France. Notre petit nombre ne nous permet pas d'avoir notre 'propre' équipe. Du coup, on crée des ententes : on se réunit entre clubs féminins de la région pour former une team complète. C'est aussi ça l'esprit sport co' !"

Football américain masculin & féminin : même combat ?

Dans les faits oui, mais dans la pratique... Étudiantes, chefs d'entreprise, mères de famille, futures mamans, nous avons des rythmes qui nécessitent des ajustements et plus de recrutements. Nous ne jouons pas des matchs de la même envergure que l'équipe masculine adulte mais de plus petits matchs, en format plateau.

AMERICAN FOOTBALL... FÜR FRAUEN

IM GESPRÄCH MIT SARAH GIRARD, MITGLIED DER BLACK PANTHERS LADIES

DIE BLACK PANTHERS SIND SEIT ÜBER 30 JAHREN EINE FESTE GRÖSSE IN THONON. 2016 KAM EINE 100% WEIBLICHE ABTEILUNG DAZU: DIE BLACK PANTHERS LADIES. WIR TREFFEN EINE DER SPIELERINNEN, SARAH GIRARD.

FRAUEN, DIE SICH FÜR IHREN SPORT MÄCHTIG INS ZEUG LEGEN...

„Heute zählen die Black Panthers Ladies 15 Mitglieder. Wir trainieren 2x pro Woche und bestreiten in der Hauptsaison alle 3 Wochen 1 Match, in ganz Frankreich. Wir sind noch zu wenige, um eine „eigene“ Mannschaft zu bilden. Deshalb schließen wir Abkommen mit anderen Frauencclubs der Region, um so ein komplettes Team aufzustellen. Auch das ist Mannschaftsgeist!“

American Football für Männer & Frauen: der gleiche Kampf?

Eigentlich ja, aber die Praxis sieht anders aus... Als Studentinnen, Unternehmerinnen, Mütter und werdende Mütter ist es wichtig, dass unser Zeitplan flexibel bleibt und neue Spielerinnen aufgenommen werden. Wir tragen keine Matches in dem Umfang aus wie das unsere männlichen Kollegen tun, sondern eher kleinere Mini-Formate.

Quels sont les critères de recrutement des joueuses ?

L'indispensable, c'est la MOTIVATION ! Pour le reste, il y a de la place pour toutes : quels que soient le style, l'âge ou le niveau. Le coach identifie les points forts de chacune, on est positionnées et entraînées en fonction : force, vitesse, agilité... chacun trouve sa place !

Fan expérience : vous sentez-vous soutenues ?

Oui ! Que ce soient notre Président, les membres du bureau, nos familles... On est soutenues, physiquement et économiquement ! Par exemple : la Région nous a permis récemment de nous équiper d'épaulières adaptées aux femmes. Un vrai soulagement !



Quand on break un match, on se prend dans les bras et on crie toutes ensemble "PANTHERS" !

Wenn wir ein Match breaken, fallen wir uns in die Arme und schreien alle zusammen „PANTHERS“!

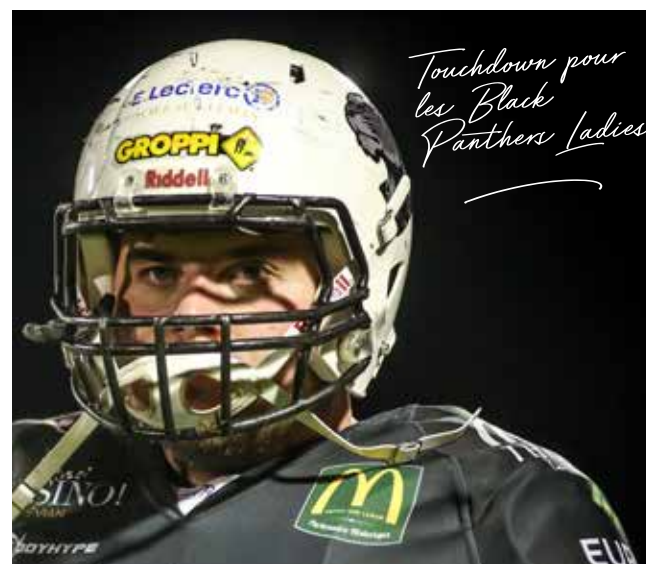
Un souvenir d'équipe à nous partager ?

En début d'année, on a toutes participé à une journée cohésion sur le lac avec les sauveteurs du Port de Thonon. On a perdu personne en mer mais on a bien transpiré ! Un beau souvenir qui résume l'ambiance du club : fun, sportif et solidaire !

Vos objectifs pour la saison prochaine ?

Notre challenge : recruter une dizaine de filles pour former notre propre équipe ! On a aussi hâte de disputer notre premier match à domicile pour nous faire connaître du grand public. À l'heure où nous discutons*, la saison est suspendue jusqu'à septembre 2020. En attendant sur Instagram, chaque fille de l'équipe lance une session de renfo musculaire par semaine. Pas question de perdre notre condition physique et encore moins notre motivation !

**Interview réalisée pendant le confinement COVID-19*



Zoom
SUR LES BLACK PANTHERS DE THONON

→ **300** licenciés

→ **4** équipes :
1 élite, 1 masculine, 1 ado et les ladies !

→ Au palmarès du club : Champion de France 1^{re} division (2013, 2014 et 2019) & Champion d'Europe EFAF Cup (2013) et EFL (2017)

→ Une ambiance de folie pendant les matchs !

ZOOM auf die Black Panthers von Thonon

→ 300 Mitglieder

→ 4 Mannschaften: 1 Elite-, 1 Männer-, 1 Jugend- und die Ladies-Mannschaft.

→ Erfolge des Clubs: Französischer Meister 1. Liga (2013, 2014 und 2019) & Europameister EFAF-Cup (2013) und EFL (2017)

→ Eine Bombenstimmung während der Spiele!

Nach welchen Kriterien werden die Spielerinnen ausgesucht?

Das allerwichtigste ist die MOTIVATION! Für den Rest gibt es Platz für alle: Stil, Alter und Niveau spielen keine Rolle. Der Coach erkennt die Stärken jeder Spielerin, und wir werden dementsprechend eingesetzt und trainiert: Kraft, Schnelligkeit, Wendigkeit... Jede findet ihren Platz!

Fühlen Sie sich von Ihren Fans unterstützt?

Ja! Sowohl unser Präsident und die Vorstandsmitglieder als auch unsere Familien unterstützen uns physisch und finanziell. Die Region beispielsweise hat vor Kurzem ermöglicht, uns mit speziellen Schulterpolstern für Frauen auszustatten. Eine große Erleichterung!

Hätten Sie ein besonderes Teamerlebnis für uns?

Anfang des Jahres haben wir gemeinsam mit den Rettungsschwimmern von Thonon an einem Solidaritätstag auf dem See teilgenommen. Es ist niemand ins Wasser gefallen, aber uns war schon mulmig! Eine nette Erinnerung im Sinn der Atmosphäre des Clubs: fröhlich, sportlich, solidarisch.

Welche Ziele haben Sie für die nächste Saison?

Unser Plan: etwa zehn Frauen aufnehmen und eine eigene Mannschaft bilden. Wir möchten auch schnellstmöglich unser erstes Match zu Hause spielen, damit man uns besser kennt. Im Moment* ist die Saison bis September 2020 abgesagt. Bis dahin bietet jede Spielerin eine Einheit Aufbautraining pro Woche auf Instagram an. Wir dürfen auf keinen Fall unsere Kondition und noch weniger unsere Motivation verlieren!

**Das Interview haben wir während der COVID-19-bedingten Ausgangssperre geführt.*



60

**Retrouvez
nos agendas culturels ici**
Hier finden Sie unsere Kulturveranstaltungen



Thonon



Destination Léman



Les yeux plein de paillettes sur la plage d'Excenevex.
Funkelnder Glanz am Strand von Excenevex.



C'est la "Fiesta des P'tits loups" à Thonon !
„Fiesta des P'tits loups" in Thonon.

*"La fête est une roue,
une roue de lumière sur la nuit."
Federico Garcia Lorca*

*„Das Fest ist ein Rad,
ein leuchtendes Rad in der Nacht."
Federico Garcia Lorca*



Ca swing sur le Jazz Festival d'Yvoire.
Swing-Time: Jazz Festival von Yvoire.

61



Put your hands up @Montjoux Festival - Thonon

Où nous trouver ?

POUR PLUS D'INFORMATIONS
SUR NOTRE BELLE RÉGION

HIER FINDEN SIE UNS
MEHR INFORMATIONEN ÜBER UNSERE SCHÖNE REGION



DESTINATION LÉMAN

3, place de la Mairie - 74140 Yvoire
+33 (0)4 50 72 80 21
accueil@destination-leman.com
www.destination-leman.com



OFFICE DE TOURISME DE THONON-LES-BAINS

Château de Sonnaz
2, rue Michaud - 74200 Thonon-les-Bains
+33 (0)4 50 71 55 55
thonon@thononlesbains.com
www.thononlesbains.com

SUIVEZ-NOUS FOLGEN SIE UNS  

#destinationleman #vivezthonon #mydestinationleman



Encore plus de Léman

Des guides et brochures sont disponibles dans tous nos bureaux d'accueil et téléchargeables sur nos sites Internet : carnets pratiques, famille ou encore agenda culturel, nous sommes là pour répondre à toutes vos envies... Bonnes découvertes.

Noch mehr Genfer See

Ratgeber und Broschüren sind in allen Empfangsstellen oder als Download auf unseren Webseiten erhältlich: praktische Infos, Familie oder Kulturprogramm - wir beraten Sie gerne! Viel Spaß!



thure - Crédit photos: J. Vuarnet, Studio Yvon, V. Thébaud - 14280

Flirtez avec les nuages!

L'envol en Fantasticable hiver comme été

Confortablement installé dans un harnais, vous survolez à presque 100 km/h et jusqu'à 140 m de haut, le hameau de Plaine Dranse !

Activité accessible aux personnes dont le poids est compris entre 35 et 120 kg, donnée pouvant varier en fonction des conditions météorologiques. En hiver, activité uniquement accessible aux personnes possédant leur matériel de ski ou snowboard.



À tester : le
vol en duo...
À deux c'est
encore mieux!





ValVital

SPA THERMAL DE THONON-LES-BAINS



**MODELAGES
ESTHÉTIQUE • FITNESS
ESPACE THERMOLUDIQUE**

Piscine thermale,
Aquagym, Aquabike,
Cols de cygne, Lits bouillonnants,
Hammam, Sauna...



INFOS PRATIQUES & RÉSERVATIONS

THERMES DE THONON-LES-BAINS
1 avenue du Parc - 74200 Thonon

Tél. 04 50 26 17 22
www.valvital.fr

