

Top 10 des activités à ne pas manquer quand il fait beau et chaud.

Sion, le 22 juin 2020. Le Valais est célèbre pour son ensoleillement exceptionnel. Les longues journées d'été sont idéales pour de belles randonnées ou des activités de plein air. Lorsque les températures grimpent, n'hésitez pas à chercher la fraîcheur près des points d'eau, en altitude ou sous la terre. Entre lacs de montagne, bisses, glaciers, forts ou forêts, le Valais offre de nombreuses possibilités. Voici quelques idées rafraîchissantes pour passer un bon moment en évitant la surchauffe et profiter au maximum de l'été !

1. Plongez dans les eaux rafraîchissantes des lacs du Valais

Dans la plupart des grands points d'eau du canton, profitez d'activités nautiques comme le paddle ou le pédalo. Posez votre linge sur la rive pour peaufiner votre bronzage et sautez dans l'eau lorsque la chaleur devient trop intense. Comme un petit air de vacances au bord de la mer !

En savoir plus : [Lac de Géronde](#), [Lac Léman \(Le Bouveret\)](#) et [Les îles \(Sion\)](#)

2. Faites un pique-nique au bord de l'eau

Préparez votre sac à dos et remplissez-le de délicieuses salaisons et de succulents fromages du Valais, de vos lunettes de soleil et de votre couvre-chef et partez pour une balade le long d'un bisse ou autour d'un lac d'altitude.

En savoir plus : [Lacs de montagne](#) et [bisses](#)

3. Baladez-vous à l'ombre des forêts

En Valais, mélèzes, arolles ou encore noisetiers sont les rois de nombreuses forêts. Profitez d'une randonnée ombragée, à pied ou à vélo, et succombez aux fragrances dégagées par ces arbres odorants.

En savoir plus : [Parc naturel de la vallée de Binn](#), [parc naturel de Pfyn-Finges](#), [itinéraires randonnée](#) et [itinéraires VTT](#)

4. Effectuez une randonnée le long d'un glacier

Quoi de plus insolite que de marcher sur la glace en plein été ? Quand la canicule pointe le bout de son nez, prenez de la hauteur et contemplez un spectacle fascinant depuis les sommets valaisans. Accédez facilement aux glaciers du Valais grâce aux remontées mécaniques ouvertes tout l'été.

En savoir plus : [Glaciers](#), [la grotte de glace dans le glacier du Rhône](#), [pavillon de glace Mittelallalin](#) et [le palais de glace le plus élevé au monde](#)

5. Admirez les gorges et cascades

C'est une expérience inoubliable que d'explorer des grottes ou des gorges encaissées via des galeries ou des ponts suspendus. C'est surtout une fabuleuse manière de se rafraîchir au cours d'une randonnée au cœur de la nature valaisanne.

En savoir plus : [Sites géologiques](#)

6. Détendez-vous dans les eaux thermales

Si vous passez vos vacances estivales en Valais ou si vous souhaitez bénéficier d'un week-end de détente pendant cette saison, optez pour une des nombreuses solutions thermales proposées dans le canton.

En savoir plus : [Piscines en plein air/couvertes](#)



GRAVÉ DANS MON CŒUR.

7. Partez pour une journée de ski

Nul besoin de bonnet de laine et de veste molletonnée pour profiter des sports de neige. En été, les domaines skiables de Zermatt et Saas Fee proposent plus de 40 kilomètres de pistes aux amoureux du ski et du snowboard sur leurs glaciers. De quoi éviter la canicule à plus de 3500 mètres d'altitude!

En savoir plus : [Ski sur un glacier](#)

8. Explorez les réseaux souterrains

Et si vous échappiez à la chaleur en vous réfugiant sous la terre ? Dans la grotte abritant le lac souterrain de Saint-Léonard, où il règne toute l'année une température de 15°C, une promenade en bateau permet de découvrir cet univers fascinant. Si vous souhaitez en apprendre davantage sur l'histoire du Valais, partez à la découverte des châteaux, des forts et des forteresses du canton.

En savoir plus : [Châteaux et bâtisses et lac souterrain](#)

9. Découvrez les barrages de l'intérieur

Si la chaleur vous écrase, optez pour une activité en intérieur. Le Valais compte des barrages parmi les plus impressionnants de Suisse, et même du monde. Dans ces murs colossaux, la visite guidée du réseau de galeries vous permettra d'en apprendre davantage sur ces constructions humaines hors du commun.

En savoir plus : [Visites de barrages](#)

10. Essayez les sports nautiques

Canyoning, windsurf, rafting et ski nautique sont autant de sports à sensations fortes que l'on peut pratiquer l'été en Valais. Laissez-vous emporter sur un bateau pneumatique par les flots tumultueux du Rhône, descendez dans les gorges creusées par les eaux cristallines des torrents de montagne ou glissez sur des lacs paisibles tracté par un télési nautique.

En savoir plus : [Sport nautique](#)

N'hésitez pas à feuilleter [notre dossier de presse](#). Vous y trouverez des expériences sportives, culinaires ou encore culturelles, des nouveautés et des portraits de personnages inspirants et inspirés par notre région.

A bientôt, en Valais !

Contact

Valais/Wallis Promotion
Service de presse
presse@valais.ch
027 327 35 89