



bregenzerwald

Information médias

Eté 2021

VOR
ARL
BERG

Information & Service

Les contenus de ces textes ont hiver recueillis en décembre 2020 et ceux pour lesquels nous avons reçu des modifications ont été actualisés entre-temps. Les contenus sont basés sur nos propres recherches et des informations mises à disposition par les partenaires.
COVID-19 - Informations générales (en allemand et anglais) : www.vorarlberg.travel/sicher-zu-gast

Textes de presse en ligne

Vous trouverez le texte complet à télécharger sur www.bregenzerwald.at/fr/medias

Photos en ligne

Vous trouvez sur www.bregenzerwald.at/fr/medias une sélection de photos correspondantes – à utiliser dans un contexte touristique et exclusivement en relation avec un compte-rendu sur le Bregenzerwald.

Bregenzerwald Tourismus - Social Media



www.instagram.com/visitbregenzerwald | #visitbregenzerwald | @visitbregenzerwald



www.facebook.com/visitbregenzerwald



www.spotify.com



www.pinterest.at/visitbregenzerwald



www.youtube.com/bregenzerwaldtourism



www.bregenzerwald.at/newsletter

Brochures disponibles

- Dans son édition hiver et été, le magazine de voyage Bregenzerwald (Reisemagazin) propose 60 pages de rédactionnel composées d'histoires et de reportages. Des auteurs régionaux et internationaux racontent la vie des gens du et au Bregenzerwald, ce qu'ils y aiment, ce qu'ils y savourent (en langue allemande).
Le magazine de voyage est accessible en ligne sur www.bregenzerwald.at. Quelques histoires de ce magazine se trouvent également sur le site Internet (en langue allemande et anglais).
- Le Petit guide du Bregenzerwald paraît deux fois par an (hiver/été), parallèlement au magazine de voyage. L'édition de l'été contient des informations utiles sur la randonnée, les autres loisirs, les aménagements dédiés à la culture, les manifestations, l'architecture et l'artisanat actuels ainsi que sur les offres « bien-être ».

Voyages d'étude

Si vous souhaitez découvrir personnellement le Bregenzerwald, veuillez vous adresser à Mme Mag. Cornelia Kriegner.

Contact médias

Office du tourisme du Bregenzerwald
Mag. Cornelia Kriegner
T +43 (0)5512 2365-12
cornelia.kriegner@bregenzerwald.at

Contenu

	Page
Le Bregenzerwald – au Vorarlberg, en Autriche	4
Tradition contemporaine	6
Durabilité vécue	9
Culture qui inspire	11
Dégustation de produits typiques	15
Chemins de charme	18
Circuits à vélo riches en découvertes	21
Bouger dans la nature	23
Programmes divertissants pour les familles	25
Bons plans « Détente »	28
Explorations sans barrière	31
Le Bregenzerwald en un clin d’œil	32

Le Bregenzerwald – au Vorarlberg, en Autriche

C'est à l'extrême ouest de l'Autriche, dans la province du Vorarlberg, que l'on trouve cette merveilleuse région appelée Bregenzerwald à proximité du lac de Constance, de l'Allemagne, de la Suisse et de la principauté du Liechtenstein.

Lorsqu'on aime les valeurs telles qu'un encadrement soigné, la diversité aux dimensions humaines, l'architecture riche en idées nouvelles et une excellente cuisine, le Bregenzerwald est la meilleure adresse qui soit pour les vacances. Bouger à l'air pur en se faisant plaisir, au cœur d'une nature aux innombrables facettes, se marie parfaitement à un cadre qui inspire et à des prestations « aux petits soins ».

Plaisir de créer

Le Bregenzerwald abrite quelque 32.000 habitants répartis dans 23 villages, et qui ont la réputation d'être sûrs d'eux, indépendants, fiers de leurs racines, tout en étant ouverts à la nouveauté. Ce panachage donne le jour à des choses surprenantes mais toujours cohérentes, qui refusent de s'aligner sur les modes passagères.

Jusqu'à présent, le Bregenzerwald est une région très marquée par l'agriculture. Pour le maintien et l'entretien des campagnes cultivées, l'exploitation des alpages en trois étapes (vallée – alpages à mi-hauteur ou « Vorsäß » – alpages en altitude) est un élément d'importance. Entre-temps, il figure sur la liste autrichienne de l'UNESCO au titre de patrimoine immatériel. Les artisans inventifs, réunis sous la bannière du Werkraum Bregenzerwald, sont désormais célèbres : celui-ci a récemment été sélectionné au Registre des bonnes pratiques de sauvegarde du patrimoine immatériel de l'UNESCO.

Bon plan : Plaisir de créer et compétence dans l'art de concevoir sur les 12 « **Chemins de découverte** » : circuits en boucle au cœur des villages.

Le mélange particulièrement réussi de tradition et de modernité met **l'architecture et l'artisanat** particulièrement en valeur. Les deux disciplines étroitement liées sont devenues le symbole de ce en quoi les habitants du Bregenzerwald excellent : la création de l'art, du beau, du plaisir pur, avec un don particulier pour ce qui est mûrement réfléchi. Cette alternance de rôles se reflète dans de nombreux domaines :

- dans **l'habitat**, car de nombreux hôtels, pensions de famille et fermes allient eux aussi l'ancien au nouveau. Et ceux qui ont été récemment reconstruits l'ont été avec beaucoup de finesse. On apprécie aussi les structures particulièrement belles des nouveaux hôtels de remise en forme, baignés de lumière, avec vue imprenable sur la nature.
- dans la **gastronomie** : maints restaurants et auberges ont été récompensés pour leur créativité et l'utilisation de produits régionaux raffinés. Les habitants du Bregenzerwald sont de véritables maîtres en matière de production fromagère, en particulier du fromage de montagne. La route des Fromages du Bregenzerwald et ses nombreuses stations d'information sont entièrement consacrées à la culture fromagère des lieux.
- le **programme culturel** réunit classique et moderne, et la nature environnante y joue toujours un rôle important. Parmi les grands rendez-vous annuels, on citera la Schubertiade à Schwarzenberg dans la salle Angelika-Kauffmann, d'où la vue permet d'admirer prairies et forêts alentour. Le Werkraumhaus à Andelsbuch fait office de vitrine à l'artisanat innovant. De son côté, le FAQ Bregenzerwald – festival aux allures de forum – met en lumière le potentiel d'une ère féconde.

Nos campagnes cultivées se découvrent sur de nombreux chemins de randonnée et chemins à thème qui racontent l'histoire de la région. Ces dernières années, 460 km de **circuits de VTT** ont

été signalisés à neuf. Une carte de VTT comportant les descriptions détaillées des 20 itinéraires TOP pour vététistes débutants, expérimentés et professionnels est en vente à l'office du tourisme Bregenzerwald. Certaines agences de sports en plein air accompagnent aventuriers et amoureux de la nature sur des chemins insolites. On trouve un aperçu de la vie culturelle au Bregenzerwald dans d'attrayants programmes proposés pendant tout l'été dans la plupart des villages. Très souvent, ces programmes sont adaptés aux familles avec enfants.

Le « billet d'entrée » pour profiter de ces expériences en montagne, c'est la **carte d'hôte Bregenzerwald & Großes Walsertal** (Gäste-Card Bregenzerwald & Großes Walsertal). Elle conduit les visiteurs aussi souvent qu'ils le veulent vers les hauteurs grâce aux remontées mécaniques, et leur ouvre les portes des bus et piscines de plein air. La « Carte d'hôte Bregenzerwald & Großes Walsertal » est remise automatiquement à tous les visiteurs qui séjournent trois nuits ou plus dans l'une des 28 communes partenaires entre le 1 mai et le 31 octobre 2021.

Tradition contemporaine.

Au Bregenzerwald, la culture de l'architecture et l'artisanat sont en train de devenir une véritable force qui attire l'attention bien au-delà de ses frontières. Des expositions et 12 « Chemins de découverte » rendent le contraste avec l'environnement encore plus visible et accessible.

Le « Werkraumhaus » : une maison pour l'artisanat

En juillet 2013, on inaugurait le Werkraumhaus à Andelsbuch, une commune où l'artisanat traditionnel est particulièrement ancré. Peter Zumthor, son architecte, originaire de Suisse, jouit d'une renommée internationale et l'artisanat lui tient particulièrement à cœur. Il a connu les artisans du Bregenzerwald lors de la construction du Kunsthaus Bregenz (Maison des Arts de Bregenz) et c'est là aussi qu'il a appris à les apprécier. Depuis, de nombreux artisans du Bregenzerwald travaillent pour le maître suisse.

Le bâtiment sert d'une part de lieu de rassemblement et d'autre part de grande vitrine – de « devanture dédiée à la culture de l'artisanat et de la création » au Bregenzerwald. Pour exprimer cette idée, on l'a doté d'un vaste toit en bois et d'une façade en verre. La séparation entre l'intérieur et l'extérieur n'existe pas, le paysage coule à travers le bâtiment. /

www.werkraum.at

Artisanat et le Werkraum Bregenzerwald

Dans le Bregenzerwald, la synergie étroite et productive qui existe entre l'architecture et l'artisanat est de longue tradition. Les architectes sont bien souvent originaires de familles d'artisans ou sont eux-mêmes artisans de métier. Cela a des influences très fructueuses sur cette cohabitation. Menuisiers, charpentiers, forgerons, constructeurs de poêles et peintres ne sont pas de simples « receveurs d'ordres qualifiés », ce sont bien davantage des partenaires spécialisés qui participent au développement de la solution optimale. Ainsi, au Bregenzerwald, une scène artisanale indépendante s'est développée parallèlement à la nouvelle architecture. Elle est orientée vers le design et ses œuvres sont demandées aussi bien en Autriche qu'à l'étranger. 100 artisans innovants – du menuisier au designer du textile – se sont regroupés au sein du « Werkraum Bregenzerwald ». Le Werkraum est une plate-forme qui organise des expositions, concours, reportages et se consacre à la recherche. / www.werkraum.at

Archives des Formes

Tous les trois ans, le Werkraum Bregenzerwald organise l'exposition Handwerk + Form, associée à un concours de design. La prochaine édition de l'exposition Handwerk + Form a lieu en 2022. Tous les objets exposés et récompensés lors des éditions précédentes et réalisés par des artisans du Bregenzerwald, en collaboration avec leurs créateurs, sont en ligne dans l'« Archiv der Formen ». / www.archivderformen.at

Architecture contemporaine

Le verre et le bois sont les matériaux favoris des architectes contemporains. Depuis toujours, le bois joue un grand rôle au Bregenzerwald car on le trouve en abondance dans ses forêts. Ainsi, les architectes et artisans du Bregenzerwald ont acquis une grande dextérité dans la manipulation du bois. Aujourd'hui comme hier, on veille à couper le bois sous le signe zodiacal propice et à le faire sécher longtemps pour le travailler ensuite en adéquation avec sa nature. Au fil des ans, le soleil et la pluie donnent aux façades leur couleur et leur patine.

Les bâtiments neufs se montrent sans fioritures, parfois presque provocants, avec d'étonnantes qualités en matière d'espace et de fonctionnalité. L'exigence esthétique place la barre très haut, tout comme l'efficacité énergétique et la durabilité. Pour le chauffage et chauffage de l'eau, les énergies renouvelables sont utilisées dans des proportions bien supérieures à la moyenne :

cellules solaires et installations photovoltaïques sont visibles dans nombre de maisons, mais on utilise aussi la géothermie et le bois. Les matériaux écologiques précieux et judicieux, tout comme l'utilisation réfléchie de l'énergie se répercutent de manière très agréable par exemple sur le climat intérieur.

Bon plan : Umgang Bregenzerwald

Les chemins du « Umgang » révèlent les configurations typiques des villages au fil des siècles. Elles se reflètent dans les paysages, sur les maisons, les bâtiments publics et constructions utilitaires, tout comme dans les outils de la vie quotidienne. Le « Umgang » à l'échelle villageoise permet de découvrir la relation à ces configurations qui caractérisent le Bregenzerwald. Les 12 balades villageoises – entre 1h30 et 4 heures de marche – sillonnent à travers Au, Schoppernau, Mellau, Bizau, Bezau-Reuthe, Andelsbuch, Schwarzenberg, Egg, Lingenau, Langenegg, Hittisau et Krumbach. Sur chacun des chemins, quelque 10 bornes d'information attirent l'attention sur une bâtisse, une particularité du paysage, des singularités artisanales ou écologiques, créations artistiques, culinaires ou touristiques. Le détail de chacun des objets se trouve dans une brochure d'accompagnement. De plus, un livre d'histoires sur la vie au Bregenzerwald vient de paraître. On trouve toutes les informations auprès des offices du tourisme locaux et de Bregenzerwald Tourismus.

Des circuits accompagnés sur les « Chemins vers la création » sont proposés de juin à octobre le mardi et le vendredi à 9h30 (en langue allemande). Chaque rendez-vous présente un village différent. Inscriptions jusqu'à la veille à 17h dans les offices du tourisme respectifs. Détails et itinéraires précis se trouvent sur www.bregenzerwald.at

Bon plan : arrêts de bus à Krumbach

À partir de mai 2014, sept arrêts de bus orneront la commune de Krumbach. Invités par l'association « kultur krumbach » à faire preuve de créativité, des architectes de renom ont réinventé les sept arrêts de bus de la localité. Les architectes participant au projet sont Alexander Brodsky (Russie), Rintala Eggertsson Architects (Norvège), Architekten de Vylder Vinck Taillieu (Belgique), Ensemble Studio Antón García-Abril (Espagne), Smiljan Radic (Chili), Sou Fujimoto (Japon) et Wang Shu (Chine). Un collègue-partenaire du Vorarlberg leur a prêté main forte en les assistant et les conseillant. L'ensemble du projet est financé par des sponsors privés et les architectes sont rémunérés sous la forme d'un séjour dans le Bregenzerwald.

/ www.kulturkrumbach.at

Culture architecturale à Sulzberg

Sulzberg et le lieu-dit Thal, dans le nord du Bregenzerwald, hébergent quelques bijoux architectoniques : de l'église style Empire, conçue par le créateur du canal de Suez Alois Negrelli, jusqu'à l'installation « 1740 Ichs » qui orne la nouvelle maison communale.

Deux chemins en boucle permettent de découvrir 21 bâtiments et œuvres, créés pour la plupart par des architectes de renom. La brochure « Wege zur Baukultur » (Chemins qui mènent à la culture architecturale) renferme des histoires particulièrement intéressantes sur l'époque où les œuvres ont vu le jour, sur ce à quoi les constructeurs attachaient de l'importance, sur la sensibilité avec laquelle les trésors historiques sont conservés et sur la création de nouveautés. / www.sulzberg.at

Parcours « Georunde Rindberg »

Ce parcours, doté de 11 stations, permet de découvrir les forces de la nature au plus près : ce chemin en boucle mène jusqu'à la parcelle Rindberg, où, il y a quelques années, les versants de montagne ont été ébranlés et ont laissé de profondes traces. En chemin, on trouve par exemple la « Maison de travers de Felber » (Felbers schiefes Haus). Lors du glissement de terrain, cette

ancienne maison de vacances est descendue de quelque 18 mètres, sans subir d'importants dégâts. Cette bâtisse, dans laquelle on peut entrer, résume les événements des forces de la nature et présente le parc naturel Nagelfluhkette dans l'exposition « Puissante nature » (Gewaltige Natur). Des installations artistiques, pour lesquelles leurs créateurs ont obtenu le Prix d'État Autrichien du Design, thématisent elles aussi cet impressionnant glissement de terrain. Depuis l'automne 2019, trois stations complètent le chemin. L'une d'entre elles est la chapelle Wendelinkapelle, soigneusement rénovée et stabilisée. À l'époque du glissement, elle était descendue de 40 mètres. Elle est désormais à nouveau accessible et rappelle, avec son emplacement en pente, l'événement naturel. Devant la petite église, les randonneurs peuvent passer le temps sur des chaises penchées pour profiter de la vue sublime.
[/ www.bewegtenatur.at](http://www.bewegtenatur.at)

Découvertes historico-culturelles

Les églises et chapelles nous donnent, elles aussi, de fascinants aperçus de l'histoire et de la vie des lieux.

- L'église de **Damüls** est un exemple de bijou historico-culturel. Dans cette église de montagne, les fresques murales (XVe siècle) représentant la Bible des pauvres sont particulièrement impressionnantes.
- L'église d'**Au** – gothique à l'origine – a été transformée en style baroque et agrandie à la fin du XVIIIe siècle. Le village d'Au est important en matière d'histoire de l'architecture, puisque à partir de 1650 environ, une importante corporation d'architectes baroques s'y est développée. Ses représentants ont bâti quelques-uns des plus célèbres cloîtres et églises de la région du lac de Constance. Pourtant, même pour leur propre terroir, l'argent faisait défaut aux architectes baroques. Seul un descendant de la célèbre famille d'architectes Moosbrugger - Wendelin Moosbrugger - participa aux transformations de l'église en style baroque. C'est de lui que vient le tableau de l'autel « Le bon berger ». L'église fut entièrement rénovée en 2008.
- L'église de **Schwarzenberg** abrite quant à elle des œuvres impressionnantes telles que les peintures des apôtres : elles ont été peintes en 1757 par Angelika Kauffmann – elle avait alors 16 ans – qui fait partie aujourd'hui des grandes femmes peintres du baroque et était déjà une « star » de son vivant.
- La fresque du plafond de l'église d'**Hittisau** surprend par le visage de Sir Winston Churchill. En 1941, le peintre Waldemar Kolmsberger éleva le premier ministre de Grande Bretagne au rang des « maudits ».
- En 2012, l'église paroissiale de **Lingenau** a été récompensée du prix Pilgram pour sa rénovation créative : parmi les nouveaux éléments, un olivier de 280 ans se trouve désormais à l'intérieur de l'église. De ses racines jaillit un petit cours d'eau qui symbolise le Jourdain, tandis que le nouvel autel se compose de 12 blocs de roche de la région.
- De son côté, la chapelle d'Alpe Niedere au-dessus d'**Andelsbuch** est très moderne. Cette bâtisse sobre en bois a été conçue par les fameux architectes vorarlbergeois Cukrowicz et Nachbauer. En 2009, la chapelle a été récompensée du Prix des Maîtres de construction de la Société Centrale Autrichienne des Architectes.
- La chapelle Salgenreute à **Krumbach** fut inaugurée en 2016. La construction en pierre et bois avec toit en pointe et façade de bardeaux a été conçue par Bernardo Bader, architecte du Vorarlberg. Il a obtenu pour cela le « Chicago Athenaeum - The International Architecture Award 2017 ».
- La chapelle Wirmboden à **Schnepfau** a elle aussi obtenu une récompense : le « 2A Europe Architecture Award 2017 ». Cette chapelle en bois et béton a été planifiée par les architectes Innauer Matt.

Durabilité vécue.

Au Vorarlberg et dans le Bregenzerwald, exploiter les ressources avec précaution a une grande importance. En bien des endroits, ce sont des centrales à la biomasse qui alimentent en chauffage et eau chaude.

Energies renouvelables

Au Vorarlberg, l'énergie hydraulique est la plus importante source d'énergie. Les sociétés Vorarlberger Kraftwerke AG (VKW) et Illwerke exploitent de nombreuses centrales hydrauliques aux différents rendements. Cinq de ces centrales se trouvent au bord du fleuve Bregenzerache au Bregenzerwald. La centrale d'Andelsbuch est intéressante sur le plan architectonique et on peut la découvrir lors d'une visite guidée. Cette construction Art nouveau a vu le jour en 1908 et à l'époque, c'était une des plus importantes et des plus modernes de la monarchie danubienne. Dans tout le Vorarlberg, de très nombreux producteurs fournissent de l'électricité renouvelable à la société Ökostrom GmbH, une filiale de la VKW. En plus de l'eau, on utilise également l'énergie à la biomasse et l'énergie solaire. Dans nombre des 23 communes, les centrales de chauffage à la biomasse assurent chauffage et eau chaude. Certains hôtels y sont déjà rattachés. Ces centrales produisent de l'énergie à base de bois, présent en quantité suffisante dans le Bregenzerwald. Des mesures d'économies d'énergie et l'expansion de l'énergie hydraulique devraient contribuer à ce que le Vorarlberg soit énergétiquement autonome d'ici 2050.

En faveur de la durabilité

Outre les centrales de chauffage à la biomasse communales, il en existe d'autres privées, comme celle du Gesundheitshotel Bad Reuthe, Hotel Warther Hof, Almhotel Hochhäderich et Hotel am Holand. Jusqu'à la construction de sa centrale, le Gesundheitshotel Bad Reuthe utilisait environ 200.000 litres de fuel par an. Celui-ci est désormais remplacé par la biomasse. De nombreux autres hôtels du Bregenzerwald prennent des mesures pour protéger l'environnement. Le village de **Damüls** démontre à quel point les habitants du Bregenzerwald s'impliquent dans l'utilisation de techniques modernes pour la production de chaleur : sa centrale à la biomasse assure le chauffage de 95% des bâtiments situés dans son périmètre de distribution, qu'il s'agisse de maisons individuelles ou d'établissements hôteliers. Quant à la commune de **Au-Schoppernau**, elle propose la visite de sa centrale de chauffage à la biomasse dans le cadre de son programme hebdomadaire.

Stations de chargement pour voitures électriques

Le nombre de stations de chargement pour voitures électriques augmente continuellement. On les trouve près des offices du tourisme, des hôtels, au pied des remontées mécaniques du Diedamskopf à Schoppernau et du téléphérique de Bezau.

Économies et protection

La partie nord du Bregenzerwald, appelé aussi « Vorderwald », compte parmi les régions exemplaires d'Autriche en matière d'énergie. Ses huit communes se sont regroupées pour former la « **Energierregion Vorderwald** » (Région énergétique Vorderwald) et s'impliquent dans une politique énergétique et climatique à long terme. Leurs thèmes sont, entre autres, l'efficacité énergétique, la promotion et l'utilisation des énergies renouvelables, le soutien aux établissements éco-responsables et des solutions pour une mobilité respectueuse de l'environnement.

Les cinq communes regroupées sous la bannière des « **5-Gemeinden** » - Andelsbuch, Doren, Langenegg, Krumbach, Sulzberg, Hittisau et Egg - sont particulièrement engagées sur le plan de l'efficacité énergétique et de la protection climatique. Le rôle de précurseur revient à

Langenegg : cette localité a déjà été récompensée plusieurs fois pour ses activités en la matière. Quant aux visiteurs, ils retrouvent ce bel engagement sous forme artistique dans son « Chemin de l'énergie » et ses « Portails de l'énergie ».

Culture qui inspire.

Pour une région rurale, le calendrier culturel est étonnamment diversifié. Parmi les événements internationaux, la Schubertiade à Schwarzenberg est le plus grand festival de musique de la région. De son côté, le Werkraumhaus à Andelsbuch est une vitrine pour la culture de l'artisanat et de la création, tandis que les musées racontent l'histoire de vies sous les angles les plus différents.

La Schubertiade à Schwarzenberg

Au Bregenzerwald, la manifestation la plus en vue du calendrier, c'est la Schubertiade de Schwarzenberg, désormais réputée à l'échelle internationale. L'atmosphère décontractée de la région s'harmonise parfaitement avec la musique de Schubert et de ses contemporains. Dans le cadre de la Schubertiade Schwarzenberg 2021 - du 21 au 29 août – ce sont exactement 40 manifestations qui sont proposées, avec entre autres des concerts de musique de chambre, soirées dédiées aux Lieder et concerts au piano. Cette année aussi, de merveilleux artistes et ensembles sont attendus dans la salle Angelika Kauffmann, d'où l'on a une vue imprenable sur les prairies et montagnes du Bregenzerwald. / www.schubertiade.at

Sur mesure : pour les hôtes de la Schubertiade, l'office du tourisme Bregenzerwald propose des séjours forfaitaires avec hébergement et 3 places de concert au choix par personne. / www.bregenzerwald.at/fr/la-schubertiade-du-bregenzerwald

Du Bregenzerwald au Festival de Bregenz

Logez dans un hôtel de choix, entouré de verdure en plein cœur du Bregenzerwald, et assistez le soir aux spectacles du Festival de Bregenz : Cette année le Festival de Bregenz (du 22 juillet au 22 août) présente l'opéra « Rigoletto » de Giuseppe Verdi sur sa scène lacustre. Au programme : autres opéras, concerts d'orchestres et la série de concerts de musique de chambre « Musik & Poesie ».

Sur mesure : pour les hôtes du Festival de Bregenz, l'office du tourisme du Bregenzerwald, en coopération avec différents hôtels, propose plusieurs séjours forfaitaires qui incluent 1, 2 ou 3 nuits en demi-pension, le transfert vers Bregenz aller-retour ainsi qu'une collation à minuit après le spectacle. / www.bregenzerwald.at/festival-de-bregenz

FAQ Bregenzerwald – les potentiels pour une période fructueuse

La cinquième édition de FAQ Bregenzerwald – la plus récente des séries de manifestations du Bregenzerwald – a lieu du 30 août au 5 septembre 2021. Ce forum au caractère festif et aux accents culinaires de haut niveau propose conférences, discussions, concerts et randonnées. FAQ Bregenzerwald met en lumière des questions sociétales sous différents angles. Des personnes d'univers variés jettent un regard sur le passé, le présent et le futur : des cuisiniers aux philosophes, des agriculteurs aux artistes, des professionnels du tourisme jusqu'aux scientifiques. Les sites ont été eux aussi soigneusement choisis au village et en montagne. Le fait d'y participer a pour but d'inciter habitants et vacanciers à réfléchir et à prendre la parole, mais avant tout de se faire plaisir. FAQ Bregenzerwald veut ouvrir des « potentiels pour une période fructueuse ». C'est pourquoi FAQ Bregenzerwald est également accessible toute l'année sous forme de plate-forme en ligne – pour poser des questions, obtenir des réponses, s'en inspirer ou aiguïser sa réflexion. / www.faq-bregenzerwald.com

Bezau Beatz Festival – Limited Edition

En 2021, le festival de musique Bezau Beatz a lieu du 5 au 7 août dans la remise du Wälderbähnle, petit train d'autrefois, à Bezau. Depuis quelques années, les organisateurs du festival mettent sur pied un programme varié, haut de gamme et divertissant, bien au-delà du

mainstream, pour des adeptes à la mentalité et aux horizons ouverts. Bezau Beatz amène au village musique et musiciens du monde entier. / www.bezaubeatz.at

:alpenarte Schwarzenberg

L'intention des organisateurs du festival de musique de Schwarzenberg est de promouvoir le dialogue entre le public et l'élite de la nouvelle génération musicale. Concerts, ateliers, transmission de la musique et dialogues sont au programme du 14 au 17 octobre 2021. / www.alpenarte.eu

Klassik Krumbach

Du 7^{er} 8 août, l'Ensemble Pagon, spécialisé dans la musique de chambre et la musique moderne, propose pour la troisième fois un festival pour tout un chacun, et pas uniquement pour les adeptes de musique classique. On se retrouve dans des lieux divers pour profiter du plaisir d'écouter. Musiciens et musiciennes nationaux et internationaux se produisent lors de concerts sur la place du village, dans l'église, devant des maisons et cours ou encore dans des champs et prairies. / www.klassik-krumbach.at

Visite guidée de l'église en soirée avec concert d'orgue

Au XVII^e siècle, grâce à la corporation des artisans d'Au qui devint par la suite « l'école d'architecture baroque du Bregenzerwald », ce village était connu à des milliers de lieues à la ronde. Pendant plus d'une centaine d'années, les maîtres d'œuvre et artisans d'Au et Schopperrau ont influencé l'architecture dans le sud de l'Allemagne, en Suisse et en Alsace. Les visiteurs en apprennent davantage sur les détails artistiques des églises d'Au et Schopperrau au cours de visites guidées en musique. Celles-ci ont lieu du 9 juillet au 24 août 2021 tous les vendredis à 20h30, en alternance dans les églises paroissiales d'Au et Schopperrau. Elles sont gratuites. / www.au-schopperrau.at

Musique estivale « Valaisans en forêt »

C'est pour la septième fois que Damüls organise sa série musicale estivale « Valaisans en forêt » (Walser im Wald). Les concerts ont lieu à chaque fois en soirée dans les écuries du presbytère près du musée « Kulisse Pfarrhof » et dans l'église paroissiale. L'entrée est gratuite. / www.damuels.at

Bahnhof Andelsbuch (Gare d'Andelsbuch)

La gare d'Andelsbuch a été construite il y a plus d'un siècle, puis rénovée et agrandie avec soin il y a quelques années. C'est une des dernières gares historiques encore en état des anciens Chemins de fer du Bregenzerwald. Sous la devise « Arriver, séjourner et faire des rencontres », l'Association Culturelle Bahnhof organise tout au long de l'année des concerts, lectures et expositions. / www.bahnhof.cc

Le Werkraumhaus à Andelsbuch

Tout au long de l'année, le Werkraumhaus est un lieu d'orientation et de conseils pour les constructeurs, architectes et passionnés d'architecture et d'habitat. / www.werkraum.at

Musée Angelika-Kauffmann

Le musée Angelika-Kauffmann à Schwarzenberg, récompensé du label des Musées Autrichiens, est une maison historique du XVI^e siècle, dotée de salles modernes. Les expositions changent tous les ans et sont consacrées sous différentes perspectives aux créations d'Angelika Kauffmann, célèbre femme peintre de l'époque classicisme et très attachée à Schwarzenberg. Dans le même bâtiment, le musée du patrimoine de Schwarzenberg éclaire sur la culture de l'habitat et du quotidien au XIX^e siècle et propose du mai au 31 octobre 2021 l'exposition « À qui

appartient le Bödele ? Comprendre un paysage culturel » (Wem gehört das Bödele? Eine Kulturlandschaft verstehen.) / www.angelika-kauffmann.com

Frauenmuseum Hittisau (Musée de la Femme à Hittisau)

Le Musée de la Femme à Hittisau – l'unique musée dédié à la gent féminine en Autriche – organise des expositions alternées qui révèlent l'activité créative et l'environnement de certaines femmes.

« Culture de la naissance : mettre au monde et être mis au monde » (Geburtskultur: Vom Gebären und Geborenwerden), c'est le thème de l'exposition qui se tient du 5 juillet jusqu'en 31 octobre 2021. Objets exposés, histoires et positions artistiques mettent en lumière des moments d'histoire et de contemporanéité autour de la naissance. / www.frauenmuseum.at

Juppenwerkstatt Riefensberg

L'atelier Juppenwerkstatt de Riefensberg dévoile le secret de fabrication de l'élégant costume traditionnel des habitantes du Bregenzerwald. Un procédé spécial permet par exemple de réaliser jusqu'à 500 plis dans la robe noire traditionnelle. Le bâtiment – une ancienne ferme avec façade en verre qui s'étend sur trois étages – est également intéressant sur le plan architectural. L'atelier de costumes traditionnels est ouvert de mai à octobre. / www.juppenwerkstatt.at

Musée Franz Michael Felder

Franz Michael Felder (1839 - 1869) était fermier, homme de lettres et réformateur social. C'est une des plus importantes personnalités historiques du Bregenzerwald. L'exposition dans le centre de Schoppernau, est une promenade à travers sa courte vie. On y trouve des extraits de ses œuvres, écrits originaux, stations audio, citations et tableaux. / www.au-schoppernau.at

Vorarlberger FIS Skimuseum

L'ancien presbytère de Damüls héberge un petit musée dédié à l'histoire de la commune et aux sports d'hiver. Entre-temps, c'est un musée du ski FIS officiel. Du 11 juin au 15 octobre 2021, on y présente une exposition sur l'histoire du ski de compétition. Le presbytère est ouvert les mardis et vendredis de 15h à 18h. / www.damuels.at

Le petit train « Wälderbähnle »

Le petit train « Wälderbähnle » est un petit train d'autrefois soigneusement entretenu qui relie les gares de Schwarzenberg et Bezau. Tracté par des locomotives historiques à vapeur ou diesel, il circule les week-ends entre le 5 juin et le 10 octobre 2021 mais aussi le mercredi de mi-juillet à début septembre. Pour les trajets exceptionnels, voir le site Internet. / www.waelderbaehnle.at

Autres musées

- Le **musée du patrimoine d'Alberschwende** se compose de deux sites et se consacre au mode de vie paysan et à la culture de l'habitat des XVIII^e et XIX^e siècles au Bregenzerwald. L'un des thèmes principaux traite du « parcours du chanvre au lin ». Le site annexe – les écuries du sacristain (Mesners Stall) à côté de l'église – est né d'une vaste collection agricole. Dans l'ancien bâtiment d'exploitation des ressources du sacristain, on peut voir des objets exposés sur le thème de l'agriculture ancienne.
- **Portraits de personnages d'Hittisau** du XIX^e siècle : l'exposition au sous-sol de la salle Ritter-von-Bergmann présente la vie et l'œuvre de cinq personnalités hors du commun qui ont vécu à Hittisau au XIX^e siècle.
- Le **musée du patrimoine d'Egg**, à côté de l'église, est le plus ancien musée d'une communauté de vallée au Vorarlberg. Il a été fondé en 1904 et rouvert en 1988. En plus de l'exposition permanente qui traite de l'histoire et des costumes traditionnels du

Bregenzerwald, l'association Egg Museum propose chaque année deux expositions temporaires avec un vaste programme d'accompagnement. / www.eggmuseum.at

- Le **Musée du patrimoine du Schwarzenberg**, sis dans une maison de 450 ans typique du Bregenzerwald qui abrite aussi le musée Angelika Kaufmann. / www.angelika-kauffmann.com
- **Musée du patrimoine de Bezau** : ce musée est une ferme du XVIII^e siècle dans le plus pur style du Bregenzerwald. Elle donne un bel aperçu de l'habitat et de la vie dans l'architecture en bois de la région, marquée par ce genre encore aujourd'hui.
- Le musée **Alpmuseum « uf m Tannberg »**, dans l'ancien refuge d'alpage Batzen à 1.570 m d'altitude près de Warth-Schröcken, propose de son côté des images de la vie d'autrefois sur l'alpage et sur l'histoire culturelle des Valaisans.

Dégustation de produits typiques.

Le Bregenzerwald est célèbre pour son excellent fromage de montagne. La raison ? Les fermiers, qui jusqu'à aujourd'hui préservent l'agriculture sur trois niveaux, livrent du lait de fourrage non-ensilé (lait de foin). Les spécialités régionales, souvent affinées avec originalité, se savourent dans les nombreux restaurants et auberges primés, lors de randonnées culinaires.

Avec la nature. Pour la nature.

L'agriculture du Bregenzerwald est fondamentale pour le maintien et l'entretien du paysage rural. Depuis des siècles, sa base et sa particularité sont l'exploitation des pâturages en trois phases. Après la fonte des neiges, le bétail broute dans les pâturages de la vallée. Ensuite, il part pour le *Vorsäß* - une sorte de station à moyenne altitude - puis dans le plein de l'été, il gagne l'alpage en altitude, pour revenir par étapes dans les étables. Ce procédé un peu nomade permet, outre l'entretien du paysage rural, l'utilisation optimale des pâturages. A cela, il faut ajouter que l'alpage et ses nombreuses plantes de montagne offrent aux vaches laitières l'herbe la plus saine qui soit. Ainsi, le lait est particulièrement goûteux et aromatisé, condition essentielle pour faire du fromage de montagne au goût relevé.

Assurer l'avenir d'une agriculture structurée à petite échelle – en moyenne 29 vaches par ferme – c'est un enjeu qui, au Bregenzerwald, touche toutes les branches. En conséquence, la coopération entre l'agriculture, le tourisme et le commerce est extrêmement étroite. Des initiatives telles que **la route du Fromage** (KäseStrasse Bregenzerwald) y contribuent aussi. La volonté d'utiliser des produits alimentaires d'origine fermière de très grande qualité est particulièrement vivace. Quant à la palette des produits, elle est très vaste : excellents fromages, délicieux yaourts, spécialités de viande et de lard, eaux-de-vie, cosmétiques au petit lait et au lait de jument...

Depuis le printemps 2011, l'exploitation en trois étapes des terres agraires fait partie de la liste autrichienne de l'UNESCO au titre de patrimoine immatériel.

Spécialités fromagères

L'enseigne de la gastronomie, c'est le **fromage de montagne et d'alpage du Bregenzerwald**, un fromage à pâte dure, goûteux, qui prend du goût en vieillissant. On le produit dans 16 fromageries villageoises et – en été – sur 65 alpages. Parmi les spécialités locales, on compte aussi l'Emmental au lait cru, le camembert, le *Käsle* (pâte à tartiner) de vache, de brebis et de chèvre, mais aussi le Bachensteiner, une délicieuse pâte molle à la croûte orangée. Connu presque uniquement au Vorarlberg, l'*Alpzieger* fait avec du petit lait doit sa couleur verte à plus de 40 herbes de montagne différentes. Parmi les raretés, il y a aussi le *Gsig* ou *Sig*, qui grâce à sa couleur brune est appelé « chocolat des forêts » : il s'agit en fait d'une croûte de lactose caramélisée, que l'on peut manger seule ou dont on se sert pour affiner les desserts.

Bon plan : De nombreux refuges d'alpage sont accessibles par les chemins de randonnée ou nombre de circuits de VTT. Quelques-uns de ces refuges sont exploités et proposent le petit déjeuner d'alpage et la dégustation de leurs produits laitiers et fromagers.

Randonnées culinaires

Pas à pas, de plat en plat : c'est sur ce thème que l'office du tourisme Bregenzerwald organise différentes randonnées culinaires à réserver à la journée. Tous les parcours traversent une sélection de magnifiques paysages et incluent le petit déjeuner, le déjeuner et le dessert, composés de spécialités régionales. On se restaure donc dans trois restaurants ou auberges de montagne différents.

Pour chacune de ces randonnées, il faut compter 3h30 à 5h30 heures de marche. Ces forfaits à la journée coûtent (ascension avec les remontées incluses) de 47 à 63 € par personne. Les détenteurs de la Carte d'hôte Bregenzerwald & Großes Walsertal ou de la Saison Card bénéficient d'un tarif préférentiel. / www.bregenzerwald.at/fr/randonnee-culinaire-du-bregenzerwald

Du sur mesure : Journées de volupté au Bregenzerwald – Ce séjour forfaitaire est aussi pratique qu'économique pour ceux qui veulent profiter de tous les agréments du Bregenzerwald en trois ou quatre jours. Il inclut trois nuits (jeu.-dim.) ou quatre nuits (dim.-jeu.), une randonnée culinaire à la journée ainsi qu'une Carte d'hôte Bregenzerwald & Großes Walsertal pour emprunter les remontées mécaniques et bus à volonté. En réservant du dimanche au jeudi, on profite de quatre nuits au prix de trois. Le forfait est proposé entre le 6 juin et le 3 octobre 2021. À partir de 282 € par personne en chambre double en demi-pension. / www.bregenzerwald.at/fr/package/journees-de-volupte-au-bregenzerwald/

Route du Fromage du Bregenzerwald

La route du Fromage (KäseStrasse Bregenzerwald) n'est pas une route au sens propre du terme. C'est une association d'experts de différentes disciplines. Les membres – fromageries, magasins de fromages, exploitations agricoles avec vente à la ferme etc. – organisent pendant toute l'année des manifestations, invitent à des dégustations et dévoilent les secrets de la production fromagère. Beaucoup des auberges du Bregenzerwald sont membres de la route du Fromage : fiers de leur titre d'« aubergiste-fromager », ils proposent une carte avec toutes leurs spécialités. Ils sont souvent installés dans des maisons typiques du Bregenzerwald – avec de douillettes petites salles de restaurant et vue sur les façades en bois sculpté.

Les différentes stations de la route du Fromage sont - en plus des auberges et fromageries - la très moderne cave à fromage de Lingenau, où plusieurs milliers de meules de fromage mûrissent à point, la Maison du Fromage (Käsehaus) à Andelsbuch qui propose à la vente toute la palette des fromages et délices du Bregenzerwald. Dans l'étable-musée de la famille Metzler à Egg, les visiteurs voient de près les procédés de l'agriculture mais aussi ceux utilisés pour les vaches et chèvres. Il en va de même dans leur ferme : on y trouve une école de fromagerie, l'atelier de produits cosmétiques au petit lait et une boutique avec vente de produits du cru. À l'automne, la transhumance est une fête grandiose célébrée en bien des lieux. La plus grande manifestation avec marché et élection des meilleurs fromages a lieu le 18 septembre 2021 à Schwarzenberg. / www.kaesestrasse.at

L'automne des saveurs

Du 17 septembre au 10 octobre 2021, les Régions des Saveurs Bregenzerwald, Kleinwalsertal, Kloistertal et Parc biosphère Großes Walsertal organisent les Semaines des Saveurs. Au programme : dégustations, menus spéciaux et autres événements culinaires. / www.kaesestrasse.at

Restaurants récompensés

Les restaurants et auberges suivants ont été récompensés par les guides gastronomiques

« Gault & Millau » :

- À Bezau : le Eden (Gams zu zweit)
- À Bizau : le Biohotel Schwanen, qui met en outre l'accent sur la cuisine naturelle selon la méthode d'Hildegard-von-Bingen
- À Hittisau : l'hôtel Gasthof Krone, le Wälderstube 1840 (Romantikhôtel Das Schiff)
- À Krumbach : le restaurant s'Schulhus, le Gasthof Adler
- À Langenegg : l'hôtel Krone
- À Lingenau : l'hôtel Wälderhof

- À Schwarzenberg : l'hôtel Gasthof Hirschen, le Restaurant Gasthof Adler et le Gasthaus Alte Mühle

Bon plan : tous les vendredis : marché hebdomadaire à Bezau

« Ce marché est unique et exceptionnel », voilà comment le décrit son organisateur. Le marché a lieu une fois par semaine, tous les vendredis matin, de début juin à fin octobre, sur la place du village de Bezau. C'est sa palette qui est « unique ». Sur les stands spécialement créés par des artisans du Bregenzerwald, boulangers, fromagers, charcutiers, jardiniers et fleuristes de la région proposent leurs spécialités. Leurs produits haut de gamme sont frais et préparés spécialement pour le marché ou en vente uniquement le vendredi. On y trouve des fruits et légumes, viandes et charcuterie, le pain spécial « marché », vinaigres, huiles, confitures, herbes fines et fleurs. Les points forts de la saison sont source d'une grande variété. / www.bezau-bregenzerwald.com

Les aubergistes des Marais - Krumbach

Depuis que la localité de Krumbach dispose d'un chemin de randonnée qui sillonne ses marais, deux « aubergistes des Marais » se consacrent aux saveurs culinaires typiques des lieux. Plantes, baies et herbes fines du cru rehaussent mets et boissons.

Pendant les mois d'été (5 juin, 3 juillet, 7 août, 4 septembre 2021) les quatre Aubergistes des Marais de Krumbach invitent à de belles balades dans les marais à l'aube, avec petit déjeuner « spécial marais ». Départ à 6h, petit déjeuner à partir de 8h. / www.krumbach.at

L'auberge du dimanche

L'Adler à Großdorf n'est ouvert que le dimanche. Aux fourneaux, des inconditionnels de l'art culinaire – cuisiniers et cuisinières amateurs mais aussi des professionnels venus de près ou de loin – préparent leurs mets favoris pour proposer un menu à 3 plats. Bien évidemment, on y trouve pains et gâteaux faits maison, d'après des recettes familiales bien gardées. En outre, on y utilise une sélection de spécialités venues d'Italie, seconde patrie d'Irma Renner, la maîtresse des lieux. / www.adler-grossdorf.at

Madame Kaufmann cuisine et vend ses spécialités

Les spécialités régionales et de saison, préparées selon les recettes à l'ancienne et adaptées au goût du jour, sont le thème d'une série de cours de cuisine proposés par Karin Kaufmann. Pour pouvoir évoluer à l'aise, elle a rénové l'adorable auberge Gasthaus Engel à Egg, dans le Bregenzerwald, et l'a transformée en école de cuisine. Plusieurs cours par mois sont au programme. Au « Engel », Karin Kaufmann a également aménagé un magasin où elle vend des produits de choix ou préparés par ses soins, ainsi que des ustensiles de cuisine qu'elle a développés avec des artisans du Bregenzerwald, comme par exemple la passoire à pois frits. On trouve également une boutique en ligne sur Internet. / www.frau Kaufmann.at

Chemins de charme.

En conquérant des sommets ou en toute tranquillité sur des chemins panoramiques ? En plus de leurs vertus bénéfiques, les randonnées permettent de découvrir le Bregenzerwald sous différentes perspectives. Quelques chemins de randonnée racontent des histoires – de l'exploitation des alpages jusqu'aux particularités géologiques, en passant par des événements et personnages historiques. La carte d'hôte Bregenzerwald & Großes Walsertal, remise gracieusement à tous les hôtes qui séjournent trois nuits ou plus dans une des 28 localités partenaires, est le « billet d'entrée » à toutes les découvertes en montagne.

Sublime randonnée

La randonnée est en train de vivre un renouveau auprès de toutes les générations. Marcher tranquillement ou rapidement stimule à la fois le corps et l'esprit. Le calme de la montagne, le jeu des couleurs et des formes et les superbes paysages sont vécus de plus en plus comme une pause bienfaisante dans un quotidien plutôt bruyant et pressé. Le Bregenzerwald est la région idéale pour s'adonner à la randonnée : de nombreux kilomètres de chemins signalisés uniformément et une vaste palette de chemins à thème qui racontent l'histoire de la nature et de ses particularités. Pour pratiquer ce sport en compagnie d'experts, il suffit de participer à une randonnée guidée. Les villages proposent entre autres des randonnées pour découvrir les herbes de montagne, conquérir les sommets, visiter les fromageries d'alpage, admirer un lever ou un coucher de soleil.

BON PLAN : la carte de randonnée rassemble 50 itinéraires, de faciles à difficiles. On la trouve auprès de l'office du tourisme Bregenzerwald, de nombreux hébergeurs et dans les offices du tourisme locaux. Des cartes numériques avec description détaillée des chemins de randonnée sont disponibles sur www.bregenzerwald.at/tourenkarte.

Expériences en montagne : la carte d'hôte Bregenzerwald & Großes Walsertal

De nombreux sommets sont accessibles en téléphérique ou télésiège. Et la beauté des vues vaut à elle seule le déplacement. Ce que les vacanciers aiment aussi, ce sont les manifestations en montagne – petit déjeuner sur l'alpage, contemplation d'un coucher du soleil, concerts de toutes sortes et rencontres de musiciens... Le « billet d'entrée » pour profiter de ces expériences en montagne, c'est la **carte d'hôte Bregenzerwald & Großes Walsertal**. Elle mène les visiteurs sur les hauteurs aussi souvent qu'ils le souhaitent grâce aux remontées mécaniques, leur permet d'emprunter les bus publics et de passer de bon moments à se rafraîchir dans les piscines de plein air. La « Carte d'hôte Bregenzerwald & Großes Walsertal » est remise automatiquement à tous les visiteurs qui séjournent trois nuits ou plus dans l'une des 28 communes partenaires entre le 1 mai et le 31 octobre 2021. / www.bregenzerwald.at/fr/activite/carte-dhote-bregenzerwald

Sur mesure : Offres de randonnées longue-distance – avec un petit sac à dos pour tout bagage, les amateurs de découvertes partent pour une randonnée de deux à quatre jours, sur des chemins soigneusement choisis qui traversent le Bregenzerwald. Pendant ce temps, les bagages voyagent sans problème d'hôtel en hôtel. Deux itinéraires au choix : la Route des Fromages et le chemin de l'Architecture. Ces chemins se trouvent à moyenne altitude et sont accessibles aux randonneurs modestement habitués à la marche. Prix indicatif : à partir de 549 € par personne pour 4 nuits en chambre double et petit déjeuner. / www.bregenzerwald.at/fr/randonnees-longue-distance-bregenzerwald/

Sur mesure : Randonnées de refuge en refuge & conquête des sommets – pour marcher de refuge en refuge en profitant des magnifiques vues qui jalonnent le chemin : cette offre s'adresse aux randonneurs en montagne expérimentés. Elle contient deux nuits en refuge avec petit déjeuner ou demi-pension et la description exacte de l'itinéraire. Les temps de marche

quotidiens vont de quatre heures et demie à six heures. Selon l'itinéraire, le forfait peut être réservé entre début/mi-juin et début/septembre et coûte à partir de 77 € par personne en dortoir avec petit déjeuner ou 95 € en demi-pension. / www.bregenzerwald.at/fr/randonnee-de-refuge-en-refuge-bregenzerwald

Tours guidés des sommets

Oser la nouveauté en compagnie d'un expert et conquérir les plus hauts sommets du Bregenzerwald : dans les villages d'Au-Schopperrau et Warth-Schröcken, des fans de randonnée à la longue expérience en montagne incitent tous les intéressés à participer. Tous les vendredis, on part à la conquête d'un sommet de deux mille mètres différent à chaque fois. Les circuits mènent entre autres vers la Braunarlspitze à 2.649 m d'altitude – le plus haut sommet du Bregenzerwald –, au mont Biberkopf et au Widderstein. Les vacanciers qui séjournent à Au-Schopperrau ou Warth-Schröcken peuvent y participer gratuitement. Pour les autres estivants, la sortie revient à 45 €.

Randonnées sur les traces de la culture des lieux

Particularités de la nature, histoire ou arts : le Bregenzerwald est également réputé pour ses chemins pédagogiques à thème.

- À Doren, le **StandWortWeg** joue avec les perspectives, apprend à regarder attentivement et invite à un jeu de devinettes. Ce chemin facile se parcourt en 1h30. Le long du circuit, on trouve des stations de jeux et de devinettes et des questions philosophiques sont soulevées. Pour résoudre les énigmes, il faut trouver la bonne perspective, un moyen également efficace pour d'autres missions de la vie. / www.doren.at/Lesewanderweg
- Sur le mont Brüggelekopf, la montagne locale d'Alberschwende dans le Bregenzerwald, on entend sur les dix stations du **Chemin de randonnée musical** (*Musikwanderweg*) des chansons traditionnelles du Bregenzerwald. Ecouter les sages, interprétés par des chœurs et fanfares d'Alberschwende, en pleine nature, a un attrait particulier. On y trouve aussi des aires de pause et points de vue où profiter du temps. Tout autour de l'auberge de montagne Brüggele, il y a en outre des objets originaux à contempler, créés par des artistes. / www.musikwanderweg.at
- « **Goßarweg** » - **chemin des biquettes à Bizau** : pour Bizau, l'entretien et la préservation des chèvres a pendant des siècles fait partie intégrante du quotidien. La randonnée à thème rappelle cet héritage. Elle n'est uniquement enrichissante sur le plan historique et topographique, elle séduit aussi par ses paysages. Les enfants y trouvent six stations pour toucher, voir, entendre, ressentir, deviner et escalader. Le long du « Chemin des biquettes », il existe une foule d'accès pour rejoindre la randonnée ou revenir au village. / www.bizau.at
- **Le chemin forestier à Lingenau** propose 20 pôles d'information, dont une pièce en forêt, un marais d'altitude et une arène naturelle en roche Nagelfluh, qui attirent l'attention sur l'importance et les particularités de la forêt. Pour la petite boucle, il faut compter environ deux heures et trois heures et demie pour la grande. / www.lingenau.at
- Sous la devise « **Lingenau raconte** », la commune de Lingenau a placé de petits-bancs-à-récits sur ses chemins de promenade et de randonnée. On y trouve des témoignages audio d'habitants de Lingenau à écouter par téléphone portable. Ils révèlent des histoires de tous les jours en relation avec la vue dont on profite de chaque banc. / www.lingenau-erzählt.at
- À Au-Schopperrau, « **l'Alpgang-Weg** » se parcourt en deux ou six heures. Il donne un bel aperçu de l'exploitation alpestre du Bregenzerwald, qui, depuis des siècles, se fait en plusieurs étapes. Au début de l'été, vaches et vachers quittent la vallée pour le « Vorsäß » (alpage de moyenne altitude), puis en été, ils gagnent l'alpage en altitude pour revenir à l'automne au « Vorsäß » et redescendre dans la vallée. / www.au-schopperrau.at
- Pour partir sur **les traces des Valaisans**, les randonneurs se retrouvent à Warth-Schröcken. Au XIVe siècle, les Valaisans, issus du canton du Valais à l'ouest de la Suisse, s'étaient installés tout autour du mont Tannberg. Leurs traces sont encore visibles aujourd'hui et on

les perçoit également au niveau linguistique. Une brochure spéciale présente les objets qui racontent l'histoire des Valaisans. Elle est en vente dans les offices du tourisme / www.tannberg.info

- À Langenegg, une commune qui s'intéresse particulièrement à l'énergie, « **L'Energieweg** » (chemin de l'énergie) permet de mieux comprendre ses processus. Le long du fleuve Bregenzer Ache, des artistes ont aménagé ce chemin de sculptures en bois. / www.langenegg.at
- À Hittisau le **Wasserwanderweg** (Chemin de randonnée de l'eau) a été rénové et doté de nouveaux panneaux. Il accompagne la Bolgenach et traverse en deux heures de magnifiques paysages fluviaux et forestiers. / www.hittisau.at
- La « **Géo-ronde Rindberg** » à **Sibratsgfäll** rend les forces de la nature encore plus visibles et vivantes en onze lieux précis : le chemin en boucle mène à la parcelle Rindberg où, il y a quelques années, les versants de montagne ont bougé et laissé de profondes traces. En chemin, on trouve par exemple la « Maison penchée de Felber ». Lors du glissement, cette ancienne maison de vacances s'est déplacée de 18 mètres vers la vallée. La géo-ronde se parcourt à pied. Elle résume les événements des forces de la nature et présente le parc naturel Nagelfluhkette à l'exposition « Puissante nature ». / www.bewegtenatur.at
- Le chemin Tobelweg à Sibratsgfäll traverse des forêts alluviales au bord de la Subersach et mène le long de ruisseaux. En chemin, des stations interactives du nom d'Eau de source, Balance, Rêves diurnes ou encore Sons des arbres stimulent les cinq sens. Temps de marche : une heure. / www.sibra-bregenzerwald.com

Randonnée au lever et au coucher du soleil

- Accompagnés d'un guide, les lève-tôt peuvent partir à la conquête de deux sommets. Au départ d'Au-Schopperrau, la randonnée mène dès potron-minet vers le mont Kanisfluh (le mardi, du 8 juin au 12 octobre). La participation est gratuite pour les vacanciers d'Au-Schopperrau, le tarif pour les autres est de 25 €.
- De début-juillet à début octobre, une randonnée mène de Warth sur le mont Wartherhorn pour y admirer le lever du soleil ou sur le mont Höferspitze pour profiter du coucher du soleil, en alternance toutes les semaines. La participation est gratuite pour les vacanciers logeant à Warth et Schröcken. Pour les autres, la randonnée revient à 30 €. La randonnée matinale se combine parfaitement avec un petit déjeuner en montagne.
- Du début-mai au octobre, Bezau invite à un « réveil en montagne ». Cette randonnée matinale traverse les pittoresques sommets du hameau de huttes Schönenbach ; la participation revient à 5 € par personne.

Naturpark Nagelfluhkette

Le Bregenzerwald réunit trois types de roches différents : le *Flysch*, le *Nagelfluh* (conglomérat) et le calcaire. 14 villages limitrophes de l'Allgäu (Allemagne) et du Vorderer Bregenzerwald (Autriche) ont créé en 2008 le « Parc naturel Nagelfluhkette », traversé par de nombreux chemins de randonnée. Le chemin en boucle du mont Hochhäderich à Hittisau est particulièrement impressionnant car à certains endroits, on voit, au-delà du Bregenzerwald, une bonne partie de la région de l'Allgäu. Ce chemin conduit en outre à d'impressionnantes parois rocheuses en composite *Nagelfluh*. Pour le parcourir au départ d'Hittisau-Reute, en traversant plusieurs alpages, il faut compter 3 heures ¼. En chemin, l'auberge de montagne Hochhäderich vous proposent de faire une pause réparatrice.

Du avril à octobre, des randonnées hebdomadaires guidées sont organisées. Les gardes forestiers du parc naturel révèlent les particularités de la faune et de la flore. La participation est gratuite. / www.naturpark-nagelfluhkette.at

Circuits à vélo riches en découvertes.

VTT, vélo de course ou VTT électrique ? Lorsqu'on veut se mettre à pédaler, le choix des beaux itinéraires est vaste. Les circuits mènent à travers de magnifiques paysages et sur les traces d'une certaine culture, celle des habitants du cru. Des circuits guidés et stages de conduite technique sont proposés par l'école de VTT du Bregenzerwald et d'autres professionnels.

Loger chez des connaisseurs

Certains hôtels se sont spécialisés dans l'accueil des vététistes et fans de vélo de course. Ils proposent des conseils professionnels, aménagements et services adéquats pour l'homme et son deux-roues. **L'hôtel Bären à Mellau** (www.baerenmellau.at) et **l'hôtel Gämsle à Schoppernau** (www.gaemsle.at) sont spécialiste du vélo de course, **l'hôtel Rössle à Au** (www.roessle-au.at) et **l'hôtel Hubertus à Mellau** (www.hotel-hubertus.at) sont des pro du VTT.

La montagne à vélo

La particularité du Bregenzerwald, c'est sa large palette d'itinéraires cyclistes : de faciles à très difficiles, 460 km de chemins signalisés sont à la disposition des fans du deux roues. Des circuits absolument TOP conduisent sur les traces de la culture des lieux : des paysages particulièrement beaux qui rejoignent les alpages de moyenne et haute montagne et mais aussi les sommets aux vues imprenables. Plusieurs spécialistes de sports de plein air organisent des tours guidés à VTT et stages d'entraînement à la technique. Tous les détails et le « Petit guide du Bregenzerwald » se trouvent à l'office du tourisme Bregenzerwald.

École de VTT « Bike Schule Bregenzerwald » : les professionnels de l'école de VTT « Bike Schule Bregenzerwald » accompagnent les vacanciers chaque jour dans diverses sorties à VTT. Les parcours se réservent soit en individuel, soit en groupe. De plus, l'école propose régulièrement des stages d'entraînement à la technique de conduite, stages de VTT et manifestations sportives. En outre, l'école de VTT est devenue un centre de tests Liteville et de ride et loue des VTT de cette marque pour des sorties. Les guides de VTT accompagnent des sorties individuelles aussi et proposent des formations. / www.die-bike-schule.at

Parcours de VTT : sur le parcours de VTT, on a disposé trois lignes de niveaux bleu, rouge et rose. Ainsi, les variantes 50, 51 et 52 simulent des single trails conformes aux originaux. Pumptrack, éléments de northshore, bascule et petits drops y sont aussi présents. Le terrain parfait pour les fans de VTT Cross Country, All Mountain et Enduro. / www.au-schoppernau.at

Sur mesure : Le **VTT semaine Bregenzerwald** – offres forfaitaires de 7 nuits en demi-pension et 3 circuits guidés à VTT sont proposés par les hébergeurs spécialistes du VTT. Elles incluent en outre les prestations des hôtels respectifs, ainsi qu'une Carte d'hôte Bregenzerwald & Großes Walsertal pour accéder sans frais aux remontées mécaniques, bus publics et piscines de plein air. Ces forfaits peuvent être réservés à partir de 599 € pour 7 nuits. / www.bregenzerwald.at/fr/package/semaine-de-vtt-au-bregenzerwald/

Vélo de course

Au Bregenzerwald, les cyclistes sur route trouvent une foule de circuits de différents niveaux. Au-Schoppernau représente un point de départ idéal pour pratiquer ce sport. De là, les coureurs rejoignent les cols des Alpes comme le Hochtannbergpass, le Flexenpass, le Faschinajoch, le Furkajoch, le Bödele et le Riedbergpass. 13 circuits pour vélo de course - de faciles à difficiles - ont été élaborés. Ils longent les alpages, traversent les montagnes, les forêts et les 23 adorables villages de la région. Des circuits en boucle qui mènent au-delà des frontières permettent de

belles échappées jusque dans la région d'Appenzell, l'Allgäu, les vallées Lechtal et Paznauntal et élargissent ainsi le champ d'action. / www.bregenzerwald.at/touren

La vallée à vélo

La plupart des villages du Bregenzerwald se trouvent dans le large lit des vallées et forment ainsi un terrain idéal pour des escapades à vélo. Les pistes cyclables sont aménagées sur des voies secondaires peu fréquentées ou sont des pistes cyclables à part entière. Depuis l'été 2014, une piste cyclable de 10 km va être ouverte de Egg à Doren. Elle reprendra l'itinéraire du train d'autrefois « Bregenzerwaldbahn ». Ce chemin pour piétons et cyclistes – avec peu de dénivelé – permet de découvrir les magnifiques paysages qui jalonnent le fleuve Bregenzerache.

À titre d'exemple, le fleuve Bregenzer Ache longe le chemin cyclable (30 km) aux charmants paysages de Schoppernau à Egg. La magnifique voie cyclable Rohrmoostal à Sibratsgöll fait quant à elle 26 km (aller-retour). C'est une route sans circulation qui traverse une zone naturelle protégée, avec de superbes vues sur des sommets marquants tels que les Gottesackerwände.

BON PLAN : Bus pour vélos au Bregenzerwald

Pour ceux qui souhaitent combiner circuits à vélo dans le Bregenzerwald et transports en commun, ou rejoindre un départ en bus, le bus de ligne R1 arrive à point nommé car il dispose de sa propre remorque à vélos. Il circule du jeudi au dimanche entre le 3 juin et le 3 octobre 2021. Il part de la gare de Bregenz jusqu'à la place du village de Warth. Les bus de la ligne 43 de Au à Damüls et de la ligne 29 (seuls les trajets au départ de et vers Oberstaufen) circulent avec un porte-vélos pour 5 deux-roues. / www.landbusbregenzerwald.at

Location de vélos et vélos électriques

Certains hôtels proposent le prêt ou la location de vélos électriques à leurs hôtes. Il en va de même pour les magasins spécialisés d'Alberschwende, Au, Damüls, Egg (VTT électriques uniquement), Hittisau, Krumbach, Langen (VTT électriques uniquement) et Mellau. L'offre augmente en continu.

Bouger dans la nature.

Savouter la nature en faisant du golf, entraîner sa concentration grâce au tir à l'arc ou vivre le grand frisson suspendu à une tyrolienne ou un parapente – dans le Bregenzerwald, la nature invite à pratiquer nombre d'activités et offre une foule de possibilités pour s'essayer à la nouveauté.

Le golf au Golfpark Bregenzerwald et tout autour

Le Golfpark Bregenzerwald 18 trous à Riefensberg-Sulzberg se trouve dans le nord vallonné du Bregenzerwald, près de la frontière allemande. Pour proposer encore plus de variété aux golfeurs, il travaille en coopération avec le golf 18 trous Oberstaufer-Steibis dans l'Allgäu voisin (Allemagne). Ensemble, ils proposent des tarifs spéciaux pour les green-fees, en collaboration avec les hôtels-partenaires. Les cours se réservent auprès de l'école de golf Golfschule Bregenzerwald. La palette s'étend des conseils pour un swing parfait à la stratégie de jeu, en passant par l'entraînement mental. De plus, la carte verte du Golfpark Bregenzerwald est également reconnue en Allemagne et en Suisse.

Cinq autres golfs se trouvent au Vorarlberg et les hôtels-partenaires proposent à leurs hôtes des tarifs préférentiels sur les green fees. Les spécialistes du golf au Bregenzerwald sont le Romantikhotel Das Schiff (www.schiff-hittisau.com), l'Hotel Gasthof Krone à Hittisau (www.krone-hittisau.at) et le Wellnesshotel Linde à Sulzberg (www.wellnesshotellinde.at). / www.golf-bregenzerwald.com

Pêche à la mouche

Les inconditionnels de la pêche peuvent s'adonner à l'art de la mouche dans de magnifiques endroits sélectionnés, en bord de fleuve et dans des réserves de pêche exploitées selon les principes de l'économie durable. Pour le service tout compris qui accompagne, il suffit de s'adresser aux hôteliers spécialisés qui s'adaptent au rythme quotidien des pêcheurs.

Sur mesure : des forfaits de 3 ou 7 nuits avec hébergement à l'hôtel en demi-pension incluent une initiation d'une demi-journée, le permis de pêche pour les plus belles réserves de la Bregenzerache et de Subersach et une « carte d'hôte Bregenzerwald & Großes Walsertal ». Un cours de pêche à la mouche peut être réservé en option. Du 1 mai au 30 septembre à partir de 509 € par personne. / www.bregenzerwald.at/fr/peche-a-la-mouche-bregenzerwald

Aventure en plein air

Les spécialistes de l'aventure en plein air proposent jeux et aventure au Bregenzerwald. En leur qualité d'experts, ils accompagnent les intéressés sur des circuits hors du commun en pleine nature. Ils proposent entre autres des sorties de canyoning et de rafting, canoë et kayak sur le fleuve Bregenzer Ache, randonnées dans les grottes Schnecklochhöhle, circuits à VTT, saut à l'élastique, journées d'aventure et escalade pour enfants, guidage sur les sentiers d'escalade, tours guidés en haute montagne et bien d'autres choses encore. / www.bregenzerwald.at

Jardins et sentiers d'escalade

- Au jardin d'escalade **d'Au-Schnepfau**, plusieurs itinéraires de niveau 3 à 8 sont à disposition.
- Deux attrayants sentiers d'escalade se trouvent sur le domaine « **Widaschrofa** » entre Mellau et Schnepfau : le sentier d'escalade en forêt (niveau D) et celui de l'« **Abendrot** » (niveau E) affichent respectivement 100 mètres de dénivelé et se parcourent chacun en 1h30.
- De son côté, le **jardin d'escalade Schrofengewies** à Warth se compose de 31 parcours sécurisés de niveau 4 à 9+.
- Le **jardin d'escalade Bürstegg** entre Lech et Warth offre également le choix entre 29 parcours sécurisés de niveau 3a à 7+.

- Près de Warth, on trouve aussi deux itinéraires très appréciés : le sentier d'escalade « **Mindelheimer** » (niveau moyen, point de départ accessible en 2h30) et le « **Karhorn** » (crête est et ouest, 1.200 m de long, niveau moyen à difficile, temps de marche 2 à 4 heures).

Forêt d'escalade à Egg

Le Club alpin a installé un nouvel espace d'escalade à Egg. Il porte le nom de « Forêt d'escalade » et abrite une surface de 500 m² avec une élévation de 12 mètres, 20 lignes et quelque 45 circuits au choix de niveaux 4a à 8a (F). En outre, il dispose de deux installations automatiques de sécurité, d'une grotte de varappe avec « campusboard » et d'un mur-système. Des cours y sont proposés en continu. / www.alpenverein.at/vorarlbergbezirk-egg/

Comme le voient les oiseaux

Vu d'en haut, le monde est bien différent. Ceux qui souhaitent en faire l'expérience trouvent au Bregenzerwald des conditions idéales. La thermique tout autour du mont Niedere (près d'Andelsbuch/Bezau) et du Diedamskopf (près d'Au-Schopperrau) a la réputation d'être très bienveillante. Les espaces aériens du Bregenzerwald comptent parmi les trois meilleurs d'Europe. / www.gleitschirmschule.at

Chasse au trésor sur le mont Tannberg

Petits et grands peuvent désormais se consacrer à la chasse au trésor sur trois nouveaux circuits du mont Tannberg entre Warth-Schröcken et Lech am Arlberg. De quatre à neuf kilomètres, tous sont dotés de huit à dix trésors à découvrir. Avant de partir, il suffit de s'enregistrer pour télécharger l'application Geocaching. En chemin, on apprend une foule de choses sur l'histoire du Tannberg et de ses habitants. Les indices donnent leur nom à chaque circuit : « Le mystère du Tannberg », « Pasteur Müller et l'or blanc » et le « Le village des Valaisans et les Joyaux de la nature ». / www.warth-schroecken.com

Biathlon estival à Sulzberg et Egg

Le biathlon se pratique en été aussi. À la place du ski de fond, on le combine à de la course ou de la randonnée. Des programmes encadrés donnent une idée précise de ce sport complexe. Les participants s'exercent au tir sur les installations de petit calibre à Sulzberg (tir à 50 m) ou avec un fusil à air comprimé (tir à 10 m) à Egg. Cette initiation d'une heure revient à 240 € pour un à quatre participants. / www.kreativbewegen.at

Tir à l'arc

Le tir à l'arc revient en force – surtout lorsqu'on peut le pratiquer sur un parcours 3D en pleine nature. Au Bregenzerwald, il y a plusieurs possibilités : des parcours 3D sont installés à Andelsbuch, Doren, Riefensberg ainsi qu'à Warth. Ils sont ouverts généralement d'avril à octobre ou même jusqu'au début de l'hiver. Des cours de tir à l'arc y sont également proposés. / www.bregenzerwald.at

Parcours de jogging à Andelsbuch, Bezau et Lingenau

Les fans de course à pied trouvent au Bregenzerwald une série de chemins de différentes longueurs et niveaux de difficulté. Les communes de Andelsbuch, Bezau et Lingenau disposent de parcours signalisés. Andelsbuch dispose de trois circuits en boucle faciles, d'un autre moyennement difficile et d'un dernier difficile. Six parcours de jogging se trouvent à Bezau, sept à Lingenau. Bezau, Andelsbuch et Lingenau sont reliés entre eux par l'Achtalweg, chemin pédestre et cyclable régional de 18,1 km. Ainsi, les coureurs peuvent d'une part emprunter cette magnifique voie, et d'autre part découvrir le réseau d'itinéraires des deux localités. Le réseau de bus régionaux est parfait pour faciliter les aller-et-retours. / www.bregenzerwald.at

BON PLAN : Les guides de trail running Andrea et Norbert Rauch à Bizau proposent des cours de trail running et course de trail accompagnés **ainsi que des** conseils pour organiser son parcours. / www.bewegungscoaching.at

Participant ou spectateur

Sept sommets de montagne, 50 km et 4 500 mètres de dénivelé : voilà ce que doivent affronter les participants du « **Seven Summits Tour** » le 11 septembre. La recette de ce parcours longue-distance est remise à une organisation humanitaire internationale. / www.7berge.at

Programmes divertissants pour les familles.

Depuis toujours, le Bregenzerwald est une région très accueillante pour les familles. Dans la nature, il y a tellement à découvrir et à faire ! Certaines localités organisent pendant tout l'été des programmes pour enfants, tandis que les établissements hôteliers – de l'hôtel à la ferme – sont particulièrement bien adaptés aux familles.

Hébergements adaptés aux familles

Une sélection d'hôtels, de chambres d'hôtes et de fermes proposent une ambiance et des services adaptés aux familles – de la garderie pour enfants aux équipements adéquats. Parmi les hôtels, on trouve par exemple le **Hotel Adler à Lingeneau** (www.adler-lingenau.com), le **Schetteregger Hof** (www.schettereggerhof.at) à Egg-Schetteregg, l'hôtel « **Die Sonnigen** » (www.diesonnigen.at) à Bezau, l'**Alpenhotel Post** (www.alpenhote-post.at) à Au, l'**hôtel Alpenblume** (www.hotel-alpenblume.at) à Damüls ainsi que le **Ski- und Wanderhotel Jägeralpe** (www.jaegeralpe.at) à Warth.

Randonnées de refuge en refuge

Dormir dans un refuge de montagne, loin de tout village, a un charme particulier. Car l'atmosphère à la fois simple et cosy qui y règne est enchantée.

Sur mesure : Randonnée familiale de refuge en refuge – Le forfait-randonnée proposé en deux versions inclut deux nuits dans deux refuges différents et la description exacte de l'itinéraire. Les étapes quotidiennes traversent des terrains faciles à parcourir, entre deux et quatre heures de marche. Ainsi, il reste suffisamment de temps pour jouer dans la nature ou faire un petit détour. Prix par personne : 79 € en dortoir avec petit déjeuner, à partir de 118 € en demi-pension. / www.bregenzerwald.at/fr/randonnee-familiale-de-refuge-en-refuge-bregenzerwald

L'univers de la ferme

Dix pour cent de la population du Bregenzerwald vit de et avec l'agriculture – que ce soit à plein temps ou en tant qu'activité complémentaire. C'est la raison pour laquelle les possibilités de passer des « vacances à la ferme » sont nombreuses. La vie au rythme de la nature, avec les hommes et les produits de la région, c'est avant tout pour la jeune génération une découverte riche en surprises et une expérience précieuse. Fermières et fermiers expliquent volontiers leur travail et invitent les intéressés dans leurs étables.

Découverte de l'alpage à l'Alpe Brongen

En juillet et août, la famille Meusbürger propose tous les mercredi matin un aperçu de la production de fromage d'alpage, du monde animalier et du déroulement de la journée sur l'alpage. L'Alpe Brongen est accessible au départ du parking Egg-Schetteregg en 25 minutes de marche. La visite revient à 4 € par personne. / Famille Meusbürger, T +43 (0)664 6304073.

Près des chevaux et en leur compagnie à Sulzberg

À Sulzberg, dans la ferme de Barbara Baldauf, les enfants peuvent faire de l'équitation à dos de poney et mieux découvrir les animaux. La famille Baldauf propose en outre des sorties en calèche.

On apprend à renforcer la confiance en soi au contact des chevaux, c'est ce que Natalie Bregenzer enseigne lors de ses cours (www.nati-westernreiten.at). Des sorties en calèche avec attelage de frisons se réservent auprès de la famille Blank. / www.sulzberg-bregenzerwald.com

Accrobranche

L'escalade favorise la coordination et fait de plus en plus d'adeptes.

- Le parc d'aqua-aventure-accrobranche **Aqua Hochseilgarten** au-dessus de la Bregenzerache à Andelsbuch est réellement spectaculaire (www.aktiv-zentrum.at).

- Escalade et rappel – également au-dessus de la Bregenzerache – sont pratiqués aussi à l'**Abenteuerpark Schröcken**. Bien sûr avec casque et équipement de sécurité, pour que les enfants à partir de 6 ans aussi puissent y faire leur premiers pas (www.abenteuerpark.net).
- Au **jardin d'accrobranche en forêt de Damüls**, on a suspendu des cordes à une hauteur située entre 2 et 13 mètres et déposé divers obstacles qu'il s'agit de franchir. Le parcours est adapté à toutes les catégories d'âge, débutants comme grimpeurs expérimentés. On y trouve aussi une tyrolienne de 200 mètres de long (www.das-seil.at).

Canyoning « Junior & Ados »

Équipé d'une combinaison en néoprène, d'un casque et d'une ceinture d'escalade, on part à la découverte de la grotte. Après un saut dans l'eau, s'ensuivent des glissades et escalades, avec une descente en rappel à la cascade. Le programme a lieu tous les mardis et jeudis en juillet et août. Il s'adresse à tous les membres de la famille à partir de 7 ans. La participation revient à 29 € pour les enfants et 39 € pour les adultes. / www.holzschopf.com

Tir à l'arc en 3D pour enfants

Après une initiation professionnelle au tir à l'arc, les intéressés participent à une palpitante chasse sur le parcours 3D d'Andelsbuch-Bersbuch. Le programme de deux heures s'adresse aux adultes et aux enfants à partir de 10 ans. Il a lieu de mai à octobre sur demande. La participation inclut le prêt d'équipement et revient à 135 € par famille (3 personnes) et à 25 € par personne supplémentaire. / www.aktiv-zentrum.at

Aventure estivale pour enfants & Encadrement

Pendant les mois d'été, l'office du tourisme d'**Au-Schopperrnau** organise presque tous les jours un programme familial. Lors de la « Magie des refuges & Plantes miraculeuses », on visite par exemple un jardin d'herbes fines. Sur les pâturages, les juniors découvrent tout ce qu'il faut savoir sur les vaches et leur traite. Descentes en rappel, grillades, escalade et fabrication du feutre sont également proposés. / www.au-schopperrnau.at

Rallye-enfants au village

C'est surtout lorsque le soleil n'est pas au rendez-vous que les rallyes-enfants de Bezau, Mellau, Bizau, Reuthe et Schnepfau arrivent à point nommé. La brochure de devinettes se trouve dans les offices de tourisme respectifs. Palpitantes énigmes à résoudre et missions à accomplir sont gratifiées d'une petite récompense. / www.mellau.at

Polissage de roche

Le « poudingue » - cette roche composée de cailloux reliés entre eux par un ciment naturel - est un véritable trésor. Pourtant, avant que ce « béton-du-Bon-Dieu » se montre sous son jour le plus noble, il faut du temps et du travail. Un atelier de deux heures propose aux enfants – de juin à septembre tous les vendredis après-midi à Hittisau – d'en découvrir davantage sur ces pierres particulières en fabriquant des amulettes en poudingue, sous le regard bienveillant de professionnels. La participation revient à 8 €. / www.hittisau.at

Par temps de pluie – Parc de jeux à l'intérieur

La Maison des jeux à Damüls. Elle se trouve au dernier étage du bâtiment polyvalent Alpenrose, est ouverte tous les jours de 9h à 17h. Elle est gratuite et dotée d'éléments d'escalade et de jeux, d'un espace pour les tout petits, d'un mur d'escalade, d'un baby-foot, de hockey de table, etc. Ce parc de jeux n'est pas surveillé. / www.damuels.at

Bons plans « Détente ».

Se détendre avec volupté et retrouver son énergie : des choses qui font du bien au corps, à l'esprit et à l'âme sont proposées par plusieurs hôtels spécialistes en la matière. Ils créent une ambiance stimulante grâce à une architecture authentique, et moderne pour la majorité d'entre eux. Des produits de soin à base de plantes locales, d'essences naturelles, de miel et de petit lait voient également le jour dans le Bregenzerwald. Comment ces derniers se fabriquent ? C'est ce que l'on apprend dans les locaux de la famille Metzler à Egg.

Les experts de la santé

Trois hôtels du Bregenzerwald sont spécialisés dans les programmes classiques de cure et de santé. Le **Gesundhotel Bad Reuthe**, où l'on utilise, entre autres remèdes, de la boue fraîche (www.badreuthe.at). Jeûne spirituel et régime acido-basique à la **Pension Engel** à Hittisau. / www.fastenkur.at

De son côté, l'**hôtel Quellengarten** à Lingenau propose « l'entraînement à la bonne santé ». / (www.quellengarten.at).

Bien-être avec vue

Au Bregenzerwald, certains hôtels du bien-être ont construit ces dernières années de nouveaux espaces bien-être, dans le style de l'architecture moderne du Vorarlberg, avec beaucoup de bois, de verre, et une vue fantastique sur la nature. Le petit guide du Bregenzerwald, gratuit à l'office du tourisme Bregenzerwald, renseigne sur ces hôtels et leurs offres respectives. / www.bregenzerwald.at/fr/activite/experts-de-sante

Yoga estival à la piscine de Schwarzenberg

À certaines dates en juin au août, les amoureux du yoga se retrouvent pour s'entraîner sur la pelouse de la piscine de Schwarzenberg. Après une séance de yoga, menée par le professeur Claudia Jochum-Breuß, on propose de se rafraîchir en nageant. Si le soleil n'est pas au rendez-vous, le foyer de la salle Angelika-Kauffmann-Saal sert de salle d'exercice. La participation revient à 14 € par personne et par unité. Ces séances s'adressent aux débutants comme aux adeptes expérimentés. / www.erlebe-yoga.com

NOUVEAU : Découvrez la nature – plantes, forêt & alimentation

Sur le « Bödele », au-dessus de Schwarzenberg, Katharina Mossbrugger, spécialiste des plantes à l'hôtel Berghof Fetz, Lilo Amman-Schwarz (énergéticienne) et Eva Gowick (experte en alimentation) proposent des « expériences dans la nature » pour davantage de bien-être. Les programmes ont lieu de juin à septembre.

Tous les jeudis à 10h, Katharina Moosbrugger vous accompagne lors d'une promenade aux plantes à travers la zone naturelle protégée Fohramoos. En chemin, ce sont les participants qui décident quelles plantes les intéressent et ils en cueillent quelques-unes pour la collation qu'ils préparent ensemble à la fin de la sortie. Tous les jeudis à 16h, la « randonnée des cinq sens – le pied léger pour entamer le week-end » est au programme avec exercices de méditation et d'attention. Un « petit déjeuner dynamique avec randonnée vers le refuge Lustenau » a lieu certains samedis. En cours de planification : randonnées aux plantes avec son chien.

La participation aux randonnées revient à 25 € par personne ; pour le « petit déjeuner dynamique avec randonnée » à 70 € par personne. / www.naturerfahren.at

Cosmétiques naturels

Dans les Alpes autrichiennes, les produits thérapeutiques et cosmétiques ont une longue tradition. Deux experts ont misé sur le savoir des anciens, allié aux connaissances modernes.

- **La famille Metzler**, agriculteur innovant, a redécouvert grâce au petit lait un ancien remède naturel. Le petit-lait s'obtient pendant la fabrication du fromage. Il ne contient ni graisse, ni protéines, mais de nombreux nutriments et vitamines. Famille Metzler a créé des produits de soin pour le corps et de la poudre pour boissons à base de petit-lait. On peut les acheter en ligne aussi. / www.molkeprodukte.com
- De son côté, **Susanne Kaufmann** a développé sa propre ligne de cosmétiques. Un design transparent et les essences de la nature du Bregenzerwald définissent ses produits. Ceux-ci sont en vente à l'hôtel Post Bezau by Susanne Kaufmann et dans la boutique en ligne. / www.susannekaufmann.com
- Grâce au miel de leurs ruches, la **famille Bentele** produisent la gamme de produits de soin WERBINA. Le miel nourrit la peau, la rend belle et souple et préserve sa fraîcheur. Les produits sont en vente en ligne, en magasin dans tout le Vorarlberg et à la boutique Bentele Genuss à Alberschwende. / www.gsiberger.at

Bon plan : comment le petit lait est-il transformé en produits cosmétiques ?

Sur le domaine de la famille Metzler à Egg, dès le printemps 2017, les intéressés peuvent visiter – outre l'étable-exposition dans laquelle vivent vaches et chèvres – la structure de production de produits cosmétiques au petit lait dans un nouveau bâtiment qui comporte une galerie pour les visiteurs. De la galerie ouverte, on entend, on voit et on sent comment le petit lait, les plantes médicinales et essences haut de gamme sont transformés en produits cosmétiques et produits de soin. On acquiert également un bon aperçu sur le système en circuit fermé sur lequel mise la famille Metzler : l'alimentation en énergie est assurée par des installations solaires thermiques avec un grand réservoir de ballast sous le nouveau bâtiment. De l'herbe qui nourrit les animaux jusqu'au fromage et au petit lait dont on fait les cosmétiques, en passant par le lait produit sans ensilage : tout est travaillé, présenté, proposé à la dégustation et vendu de manière absolument transparente en un seul et même lieu. / www.molkeprodukte.com

Ressentir la nature

- Fouler l'herbe aux pieds fait énormément de bien. Le tapis d'une forêt, l'herbe, les cailloux et l'eau massent et rafraîchissent la voûte plantaire d'une manière bien agréable. À ces fins, on aménagé deux chemins de randonnée à parcourir « pieds nus ». Le **chemin de randonnée « pieds nus » de Bizau** se fait sur de la mousse et traverse le ruisseau Ulvenbach. Des barres de bois répartissent le chemin en tronçons. Sur ces barres qui se balancent, on rejoint l'autre rive à pied sec. Sur la presqu'île du ruisseau, des bancs invitent à s'attarder un moment. / www.bizau-bregenzerwald.at
- **Riefensberg** aussi dispose de son **parcours « pieds nus » et de fitness**. Les exercices proposés aux 22 stations servent à entraîner nos cinq qualités motrices : la coordination, l'endurance, la force, la mobilité et la vitesse. / www.riefensberg.at
- **Le marais de Krumbach** est lui aussi très intéressant. Ses chemins mènent à des bancs et plates-formes d'observation « moorraum » construits par des architectes. Les aubergistes du marais organisent des « semaines du marais » et des visites guidées ont lieu régulièrement. / www.krumbach.at
- Pourquoi ne pas s'offrir un bain de boue naturelle au **Naturmoorbad** de Sibratsgfall ? Son emplacement en forêt est réellement idyllique. Pour le bain, deux bassins entourés de bois sont à disposition. On y trouve aussi un bassin de marche et un bassin naturel pour nager. / www.sibra-bregenzerwald.com
- Nager dans l'eau du marais et pratiquer l'hydrothérapie est également possible au **Moorbad Oberköhler** près de Sulzberg. Une ceinture de boue traverse ce dos de montagne à 1.000 mètres d'altitude. Du biotope de la parcelle Oberköhler jaillit de l'eau de marais curative. Elle remplit un étang de baignade artificiel de 0,5 à 2 mètres de profondeur ainsi qu'une zone d'eau de biotope peu profonde. À cet endroit joliment situé, on peut nager, pratiquer

l'hydrothérapie, jouer et faire des grillades sur le barbecue public. Cabines, WC et parkings sont à disposition. / www.sulzberg-bregenzerwald.com

- **Ingrid Fink-Nöckler n'a pas son égale pour combiner fitness et randonnée dans le marais.** Son programme de « Body-balance » de deux heures prévoit de doter les participants de Smoveys (anneaux à l'intérieur desquels circulent des billes d'acier) que l'on porte à la main. Des exercices correspondants permettent de stimuler la coordination, de se renforcer et de décélérer. / www.kreativbewegen.at
- C'est près de Langen que se trouve le **Witmoos** -, une zone Natura 2000 protégée. Sa particularité, c'est le haut marais Spirkenhochmoor. D'une certaine manière, il représente « l'état originel » des marais de Langen, avant leur vaste transformation par l'extraction de tourbe, le drainage partiel et les prélèvements de litière. Dans le marais Witmoos et sur les prairies marécageuses limitrophes, poussent de nombreuses plantes rares et en parties menacées d'extinction. / www.langen.at

APPLI MALINE : Où se trouve la pharmacie la plus proche ? Quel cabinet médical est ouvert ? Quel kinésithérapeute est de service ? Trouvez toutes les réponses à ces questions grâce à l'application gratuite « Wälderdoc », à télécharger sur www.waelderdoc.at.

Explorations sans barrière.

On peut découvrir le Bregenzerwald en fauteuil roulant aussi. Car certains hôtels et sites touristiques sont accessibles « sans barrière ».

Randonnée en fauteuil roulant

- **Bien-être à Lingenau** : de la place du village de Lingenau jusqu'au Vitalhotel Quellengarten, le chemin fait 3 km, sur des trottoirs et chemins au très faible dénivelé. Pour faire une pause restauratrice « sans barrière », on optera pour l'hôtel Löwen, le Gasthaus Traube, et le Vitalhotel Quellengarten qui propose aussi une piscine intérieure accessible sans encombre.
- **Au pied du mont Kanisfluh** : la Kanisfluh est un massif de montagne particulièrement marquant avec des murs de roche à-pic au nord et un flanc sud arqué et recouvert d'herbe. Le chemin est bitumé de bout en bout et presque plat. On trouve de petits dénivelés çà et là uniquement au moment de traverser le ruisseau. Le départ se fait du parking des remontées mécaniques de Mellau et l'arrivée a lieu au village de Schnepfau, pour une distance de 5,2 km (10,4 km aller-retour). Les remontées mécaniques de Mellau et l'hôtel Die Wälderin se prêtent parfaitement à une pause restauratrice « sans barrière ». Des toilettes pour personnes à mobilité réduite se trouvent à la mairie de Schnepfau les jours ouvrables.

La montagne grâce aux remontées mécaniques

Deux sommets sont accessibles « sans barrière » par les remontées mécaniques :

- Le mont Diedamskopf près d'Au-Schopperrau propose au sommet la vue la plus impressionnante de tout le Bregenzerwald et son ascension vaut vraiment la peine. Au pied des remontées, on trouve des places de parking pour personnes à mobilité réduite. L'accès et la sortie des larges télécabines à 8 places (en haut et en bas de la station) se font aisément par ascenseur. Le restaurant tout en haut et la terrasse ensoleillée sont accessibles par ascenseur, l'accès aux toilettes est également « sans barrière ». / www.diedamskopf.at
- De Bezau, un téléphérique ultramoderne gravit le Sonderdach jusqu'à la station Baumgarten où l'on trouve un restaurant avec vue panoramique et terrasse. Tous les accès au téléphérique et au restaurant sont « sans barrière ». / www.seilbahn-bezau.at
- La « Mellaubahn » - télécabine à 10 places - mène en quelques minutes de Mellau au sommet. Tous les accès à la télécabine et au restaurant de la vallée sont adaptés aux personnes à mobilité réduite. / www.damuels-mellau.at

Petit train d'autrefois - le « Wälderbähnle »

Le « Wälderbähnle » est un petit train d'autrefois qui circule entre Bezau et la gare de Schwarzenberg sur une voie étroite, grâce à une locomotive à vapeur et à diesel. Le « Wälderbähnle » est également accessible aux personnes à mobilité réduite. Tous les trains disposent d'un wagon avec élévateur. / www.waelderbaehnle.at

Le Bregenzerwald en un clin d'œil

Généralités	
Emplacement	Partie nord-est de la province du Vorarlberg entre le lac de Constance et l'Arlberg
Taille	550 km ² , 23 villages, 32 000 habitants
Hébergements	Capacité d'accueil : 16.000 lits – de l'hôtel 4s étoiles à l'hébergement à la ferme. 6 terrains de camping (Au, Bezau, Lingenau, Riefensberg, Egg-Schetteregg, Sibratsgfäll)
Randonnée & activités estivales	
Montagne & randonnée	Plus de 1 500 km de chemins de randonnée signalisés Nombreux chemins à thème Remontées mécaniques en activité l'été (Andelsbuch, Bezau, Mellau, Au-Schopperrau, Damüls, Warth) 10 écoles alpines et prestataires d'activités sportives Jardins d'escalade, jardins d'accrobranche, sentiers d'escalade
VTT électrique, VTT & Vélo	50 km de pistes cyclables 460 km de circuits de VTT signalisés 1 école de VTT, Guides de VTT Offres VTT électrique
Golf	1 golf 18 trous (Golfpark Bregenzerwald à Sulzberg/Riefensberg)
Tennis	Courts de tennis dans de nombreux villages 1 salle de tennis couvert et école de tennis (Bezau)
Activités sportives	1 école de vol et de parapente Pêche à la mouche Circuits de course
Piscines couvertes & de plein air Saunas & bien-être	7 piscines de plein air (Hittisau, Egg, Schwarzenberg, Bezau, Mellau, Au, Schopperrau) 3 piscines couvertes publiques et centres de bien-être (Gesundhotel Bad Reutte, Vitalhotel Quellengarten Lingenau, Wellnesshotel Linde Sulzberg)
Culture & gastronomie	
Festivals	Schubertiade, Bezau Beatz, FAQ Bregenzerwald, Alpenarte, Klassik Krumbach
Musées & expositions	Musée de la Femme à Hittisau, Musée Angelika-Kauffmann à Schwarzenberg, Musée Franz Michael Felder à Schopperrau, Juppenwerkstatt à Riefensberg, Vorarlberger FIS Skimuseum à Damüls, Musées du patrimoine (Alberschwende, Bezau, Egg/Heimatarchiv, Schröcken/Alpmuseum « uf m Tannberg ») Werkraumhaus à Andelsbuch
Architecture & artisanat	Remarquables bâtiments architecturaux dans tous les villages. Le « Werkraumhaus » (Maison pour l'artisanat) à Andelsbuch, BUS:Stop Krumbach
Gastronomie & boissons	Randonnée culinaire du Bregenzerwald Route du Fromage du Bregenzerwald Aubergistes des Marais à Krumbach 11 restaurants avec capots Gault-Millau