Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 6

Artikel: Essayez les séjours à thèmes
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826093

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

ESSAYEZ LES SÉJOURS À

Vous cherchez une formule originale pour vos prochaines vacances, en couple ou en solo? Les voyages à thèmes sont un moyen sympathique de s'initier à une technique ou à un art, ou encore d'approfondir un domaine de prédilection. Avec, à la clé, l'occasion de se faire de nouveaux amis.

S'il n'est pas désagréable de lézarder sur une plage tout l'été ou de «siester» tout l'automne dans un chalet, lorsqu'on est deux, l'exercice des vacances tout repos n'a pas le même charme, quand on est tout seul. Beaucoup de femmes – ce sont elles surtout les solos – hésitent à voyager, par peur de l'ennui et des difficultés d'organisation. L'envie de partir souvent, pourtant demeure...

Les séjours à thèmes, que nous avons retenus ici, au milieu d'une offre de plus en plus riche, constituent une alternative intéressante. Pendant une semaine, s'adonner au chant, à l'informatique ou à la cueillette de plantes enrichit l'esprit et le cœur, dans la mesure où on a le goût du partage et de la découverte.

La croisière chantante

L'initiative n'est pas nouvelle: Hermann Niklaus, chef de chœur et Claude Borel, agent de voyages, ont eu l'idée d'organiser leur première croisière chantante, il y a vingt ans. La formule est si attractive et le public romand si enthousiaste que chaque année près de cent cinquante personnes

La croisière chantante part chaque année sur mer ou sur rivière. D.R.

THÈMES

s'embarquent dans cette belle aventure. Le groupe est composé de chanteurs plus ou moins émérites et de leurs accompagnants (les non-chanteurs sont aussi les bienvenus). Pendant la croisière, sur fleuve ou sur mer, les chanteurs répètent chaque jour, deux heures durant; le répertoire est concocté par les chefs de chœur qui font partie de l'équipée. Au terme du voyage, un concert a lieu sur le bateau. Un autre est donné ensuite à Yverdon-les-Bains, au retour, histoire de se retrouver et de fêter dignement l'entreprise.

Les croisières chantantes ont sillonné tous les éléments liquides: sept fois en Méditerranée, deux fois en mer Baltique, dans les Caraïbes, sur le Danube, le Dniepr et même en Chine. Ce printemps, le but était l'Egypte, avec une superbe descente du Nil. Parfois, les chanteurs occupent à eux seuls un navire entier, comme en Egypte. Lors d'autres voyages, ils se joignent aux occupants d'un paquebot, venus du monde entier, ceux-ci ont la surprise de découvrir la tradition du chant helvétique. Sur la destination de la prochaine croisière, le mystère demeure. Mais le programme sera dévoilé cet automne.

Madame Suzy Henry, de Bercher, est une inconditionnelle des croisières chantantes, puisqu'elle en a effectué dix-neuf. Elle y a emmené à peu près tous les membres de sa famille... Suzy Henry a commencé à chanter, dans sa jeunesse, avec Pierre Kaelin et, à 76 ans, apprécie toujours autant l'art choral. «Le voyage est magnifiquement bien organisé. Sur le bateau, il n'y a pas besoin de faire et défaire ses valises à chaque étape. L'ambiance est vraiment sympa, je m'y suis fait plein de connaissances et je retournerais volontiers dans chaque lieu déjà visité!», raconte-t-elle. Tout au long de l'année, Suzy Henry nourrit ses souvenirs de nombreuses lectures et feuillette les classeurs qu'elle a constitués à propos de chaque périple. «Je pense, comme Nicolas Bouvier, qu'on ne fait pas un voyage, mais que c'est le voyage qui nous fait», commente-t-elle.

D.R.

Des excursions, ici à Sisteron, pour les informaticiens en herbe.

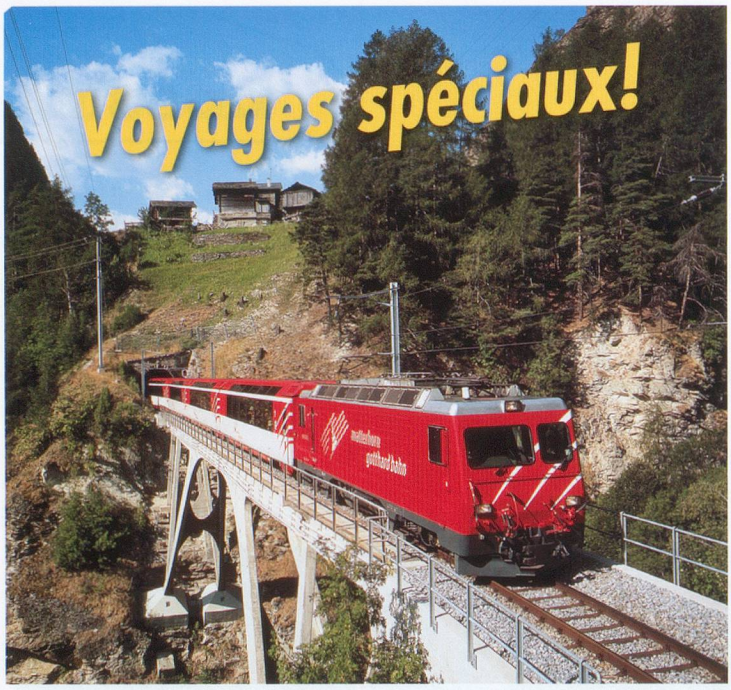
Les participants ont entre 55 ans et beaucoup plus, explique l'organisateur, Hermann Niklaus. La doyenne de 92 ans n'étant pas la moins dynamique. Le voyage se déroule toujours pendant des vacances scolaires, puisque certains sont encore actifs et que d'autres aiment y emmener leurs petits-enfants. Le prix de la croisière dépend bien entendu de la destination et de la durée du voyage, qui varient selon les années. Il tourne généralement autour de 3000 francs. Quant au répertoire de chant, il est axé sur la musique traditionnelle populaire et sur quelques pièces classiques. Les chefs de chœur invités ce printemps étaient Pascal Crittin et Alain Devallonné. Qu'il y ait plus ou moins de sopranos ou de ténors ne change rien à l'affaire, les voix finissent toujours par s'accorder, pour le plus grand plaisir de tous.

››› ***Rens.*** *Hermann Niklaus, 1059 Peney-le-Jorat, tél. 021 903 31 94, www.croisiere-chantante.ch*

Informatique au soleil

Associer découverte de l'informatique ou perfectionnement de sa pratique et séjour en Haute-Provence, c'est le concept original mis sur pied par le Mouvement des Aînés (MDA) depuis cinq ans. Le voyage se fait en car par la célèbre route Napoléon avec des arrêts prévus pour profiter du panorama grandiose. Le séjour à Chorges, près de Gap, inclut des matinées consacrées à l'ordinateur, à disposition sur place, tandis que les après-midis permettent une découverte de la région, du massif des Ecrins, de Briançon ou de la vallée de la Barcelonnette.

Michel Bunel est accompagnateur de groupe au MDA. «Je suis le poisson-pilote du groupe. Je me préoccupe du bien-être de chacun», affirme-t-il. Amateur de photos, il réalise à l'occasion un diaporama du voyage avec le logiciel Power Point. Les participants, entre quinze et trente person-



GLACIER 75 EXPRESS®

St. Moritz / Davos – Zermatt

1930 – 2005

Le «Glacier Express» assura la liaison directe de Zermatt à St-Moritz pour la première fois le 22 juin 1930. Le trajet durait à peine 11 heures. Personne n'osa croire à cette époque que 75 ans plus tard ce même «Glacier Express» serait devenu l'un des trains express les plus prestigieux de la planète. Nous profitons de cet anniversaire pour vous offrir en exclusivité un superbe voyage, spectaculaire et guidé avec le superbe train Panoramique Glacier Express à travers les hautes Alpes suisses et un wagon-restaurant jumbo. Ne manquez sous aucun prétexte ce voyage inoubliable à travers les multiples et divers paysages de la Suisse.

PROGRAMME DE VOYAGE

1er jour Voyage individuel en train 2e classe par Martigny-Sion ou la belle route du Lötschberg jusqu'à Brigue. Vous traverserez **la vallée la plus profonde** de Suisse jusqu'à **Zermatt.** Arrivé vers midi. Point de rencontre des participants de ce voyage sur la place de la gare à 12 h 30. Ensuite le funiculaire vous emmènera à la **«Sunnegga»,** une petite station de montagne perchée à 2288 m au-dessus du niveau de la mer. Depuis le **restaurant-terrasse** vous jouirez d'une **vue imprenable** sur les neiges éternelles des montagnes majestueuses, tout en dégustant une **bonne raclette,** la spécialité cantonale valaisanne. Retour à Zermatt en fin d'après-midi. Dîner, nuit et buffet petit-déjeuner dans un joli hôtel *** à Zermatt.

2e jour Cette journée est entièrement consacrée au plaisir du voyage avec le luxueux **Glacier Express.** Il vous emmènera jusqu'à St-Moritz à travers les Alpes. Confortablement installés dans des **wagons panoramiques,** vous pourrez admirer une nature spectaculaire. Laissez-vous emporter par la beauté de ces paysages. Vous passerez sur 291 ponts et traverserez 91 tunnels. Le **col de l'Oberalp,** entouré de montagnes majestueuses, culmine à 2033 m. **L'apéritif** vous sera servi directement à votre place. Vous **déjeunerez dans le wagon-restaurant** et profiterez de **quelques surprises.** Dîner, nuit et buffet-petit-déjeuner dans un hôtel renommé *** à St-Moritz.

3e jour Le matin transfert à Pontresina. Mise en consigne des bagages. Ensuite excursion romantique en **calèche au Val Roseg.** Entouré des glaciers du massif du Bernina, ainsi que de ses magnifiques **forêts d'aroles** séculaires, c'est une des **plus belles vallées.** Lunch dans un restaurant de montagne. Retour à Pontresina. Continuation avec les **Chemins de Fer Rhétiques en 1er classe** à travers les doux paysages de l'Engadine, du tunnel de Vereina via Klosters à Landquart et avec l'Intercity jusqu'à **Zurich.** Arrivée à 17.23 heures. Voyage individuel en train 2e classe à votre domicile.

Dates de voyage

09 – 11 juillet , 20 – 22 août et 10 – 12 septembre 2005

Nos prestations

Voyage en train 2e classe de votre domicile à Zermatt – retour de Zurich (base abonnement demi-tarif), voyage avec le train spécial (75e anniversaire) Panoramique Glacier Express de Zermatt jusqu'à St-Moritz, apéritif, déjeuner plus surprises incluses, 1 nuit dans un hôtel *** à Zermatt, buffet petit-déjeuner et dîner inclus, 1 nuit dans un hôtel *** à St. Moritz, buffet petit-déjeuner et dîner inclus, montée et descente en funiculaire «Sunnegga», raclette le 1er jour, voyage avec les Chemins de Fer Rhétiques en 1er classe de Pontresina le long de la ligne de Vereina jusqu'à Landquart et avec l'Intercity jusqu'à Zurich (CFF 2ème cl.), balade en calèche au Val Roseg, déjeuner dans un restaurant de montagne inclus, consigne à Pontresina, guide de voyage pendant 3 jours, programme de voyage complet.

Prix forfaitaire CHF 745.–

par personne, base chambre double, avec l'abonnement ½-tarif

Suppléments / Réductions:

Suppl. chambre indiv. pour tout le séjour Fr. 50.–; Suppl. voyage en train 1ère cl. avec abt ½ tarif Fr. 55.–; Suppl. sans abt ½ tarif, voyage en 2ème cl. Fr. 114.–; Suppl. sans abt ½ tarif, voyage en 1ère cl. Fr. 230.–*); Assurance frais d'annulation Fr. 14.–; Réduction abonnement général Fr. 105.–.

*) N'est pas conseillé. Nous vous conseillons d'acheter un abonnement demi-tarif.

Concours

Participez et gagnez un voyage avec le Glacier Express de St-Moritz jusqu'à Zermatt (www.glacierexpress.ch)

Le Glacier Express, un des trains express les plus prestigieux fête cette année un anniversaire. Lequel?

☐ 50 ans ☐ 75 ans ☐ 100 ans

Remplir et envoyer: BVZ Zermatt Tours SA, Case postale, 3930 Viège

Inscription ☐ Voyages spéciaux! 75 ans Glacier Express

☐ Je participe uniquement au concours (nous ne menons pas de correspondance)

Dates de voyages _____

Type de chambre désiré: ☐ Chambre double ☐ Chambre individuelle

☐ Nombre total de particip. ☐ avec abt ½ tarif ☐ avec abt général en ☐ cl.

Prière d'inscrire les personnes supplémentaires sur une feuille séparée.

☐ Assurance frais d'annulation. ☐ Merci de m'envoyer d'autres propositions de voyages.

Gare de départ: _____

Nom / prénom: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Email: _____

Envoyer à: BVZ Zermatt Tours SA, Case postale, 3930 Viège

BVZ Zermatt Tours

BVZ Zermatt Tours SA Case postale CH-3930 Viège
Tél. 027 948 15 60 Fax 027 948 15 65
info@zermatt-tours.ch www.zermatt-tours.ch

Fiabilité – sécurité ! Membre de la Fédération Suisse des Agences de Voyages

GARANTIE DE VOYAGE

nes, sont répartis en deux cours selon leur niveau de connaissance en informatique, et sont suivis par des moniteurs. Certaines personnes débutent, alors que d'autres cherchent à mieux utiliser internet, à gérer leurs e-mails, etc. «Les participants viennent une première fois à Chorges, avant d'acheter du matériel informatique, afin de tester leurs besoins et leurs aptitudes. Puis ils reviennent une nouvelle fois pour améliorer leur pratique, combler des lacunes», résume Michel Bunel.

Grand voyageur et organisateur lui-même de voyages pour des amis, Michel Bunel est convaincu que la formule du séjour à thèmes représente le mode de voyager de l'avenir. «On touche à la découverte, ce n'est plus du tourisme de masse comme on le pratiquait auparavant. Les voyageurs aiment de plus en plus l'inédit, l'insolite.» Et l'accompagnateur se souvient d'une balade en Aubrac où lui et ses amis avaient assisté, dans un monastère, à une veillée avec des moines: «Inoubliable», dit-t-il. C'est donc avec cet œil curieux qu'il aime à promener les informaticiens en herbe dans les sites magiques de Haute-Provence.

Le séjour a lieu au printemps, et coûte environ 1395 francs en demi-pension, matériel et excursions inclus. Le MDA prévoit d'organiser à l'avenir des séjours de langue selon le même principe.

››› ***Rens.*** *MDA, tél. 021 321 77 60.*

D.R.

Moment de recueillement pour les participants du camp d'Emmetten.

Réflexion et détente

Chaque année, depuis près de vingt-cinq ans, à Emmetten, près du lac des Quatre-Cantons, ils sont environ cent quarante à se retrouver pour une semaine. Qu'est-ce qui les réunit? L'envie de convivialité, de repos et de balades, mais aussi de mettre en commun une réflexion sur la Bible. Deux pasteurs, Pierre-Yves Paquier et Marc Lüthi, animent les ateliers théologiques du matin. L'après-midi, les activités sont nombreuses: piscine avec aquagym, fitness, excursions, répétitions avec chorale, préparation d'un petit spectacle.

Anne-Evelyne et Pierre Marmillod, de La Tour-de-Peilz, ont d'abord fait partie des vacanciers très attachés à cette formule de détente et de recherche spirituelle. Puis ils se sont chargés de l'animation des après-midis pour décharger les pasteurs. Elle est enseignante et lui ingénieur; désormais Emmetten est devenu un rendez-vous privilégié pour eux, mais peu reposant!

«Nous avons heureusement un lieu magnifique, qui a les infrastructures adéquates pour accueillir un si grand groupe», constate Anne-Evelyne. Des chambres individuelles ou doubles sont à disposition, ainsi que les salles nécessaires aux réunions. Le soir, des thèmes de discussion, des moments de musique ou de chant sont proposés. Les noctambules apprécient la terrasse pour bavarder parfois jusqu'aux petites heures du matin.

Cette grande organisation, indépendante des Eglises institutionnelles, draine un public d'habitués, pour la plupart protestants, mais pas forcément pratiquants réguliers. Les âges sont mélangés, toutefois la majorité aborde tout de même la cinquantaine. «Il ne s'agit pas d'une retraite religieuse comme on peut en pratiquer dans un couvent ou un lieu de retraite spirituel, précise Mme Marmillod. Mais plutôt d'une mise en commun de sujets de réflexion. Cette année, le thème est la louange au cœur de nos vies et de nos luttes».

L'accent est mis sur la vie de groupe, les liens qu'on peut tisser. Il n'y a pas d'obligation à participer à telle ou telle activité. Le prix du séjour est de 735 francs par personne en demi-pension, sans le déplacement. Dates du prochain séjour: du 30 juillet au 6 août.

››› ***Rens.*** *M. et Mme Marmillod, tél. 021 944 94 75, inscriptions à l'Hôtel Seeblick, 6376 Emmetten, tél. 041 624 41 41, www.hotelseeblick.ch*

Cueillette et nature

C'est aussi en Haute-Provence, entre autres, que François Couplan et Françoise Marmy vous emmènent à la découverte des plantes sauvages. Leurs stages se déroulent soit sur deux jours en Suisse, soit sur une semaine en Valais ou dans le Sud de la France. Cet été, comme ils le font depuis longtemps, les deux botanistes ont imaginé plusieurs séjours. Le premier se déroule sur une semaine en juillet, à Saint-Luc en Valais. Il a pour camp de base un chalet à l'extérieur du village, près d'un torrent. L'hébergement en dortoir y est simple. Des chambres plus confortables sont disponibles dans un gîte, à proximité. Au programme de chaque jour, la constitution d'un herbier, la cueillette et l'observation de plantes, assorties d'une partie de botanique théorique. Au souper, le groupe cuisine un repas sauvage, avec au menu, selon les trouvailles du jour, une soupe de berce, un gra-

tin de chénopodes, une gelée de sureau ou une compote de rumex alpin comme dessert.

Si la cueillette ne comprend pas de randonnées à proprement parler, une bonne forme physique est toutefois requise. Armés d'une loupe de botaniste, de bonnes chaussures, d'un appareil photo pour ceux qui le souhaitent, les participants, une quinzaine généralement, appartiennent à toutes les catégories d'âge. Famille, couples, célibataires, tous sont les bienvenus pour ces ateliers au grand air.

D.R.

Des plantes sauvages en vue d'un bon repas.

L'ethnobotaniste François Couplan est très attaché aux Alpes de Haute-Provence. C'est dans une bergerie, à 1000 mètres d'altitude qu'il réunit les amateurs de nature sauvage. En tentes de camping ou en dortoirs, l'hébergement est rustique, comme les soirées autour d'un feu de bois. Des séjours intitulés «Survie douce» se déroulent dans le même cadre.

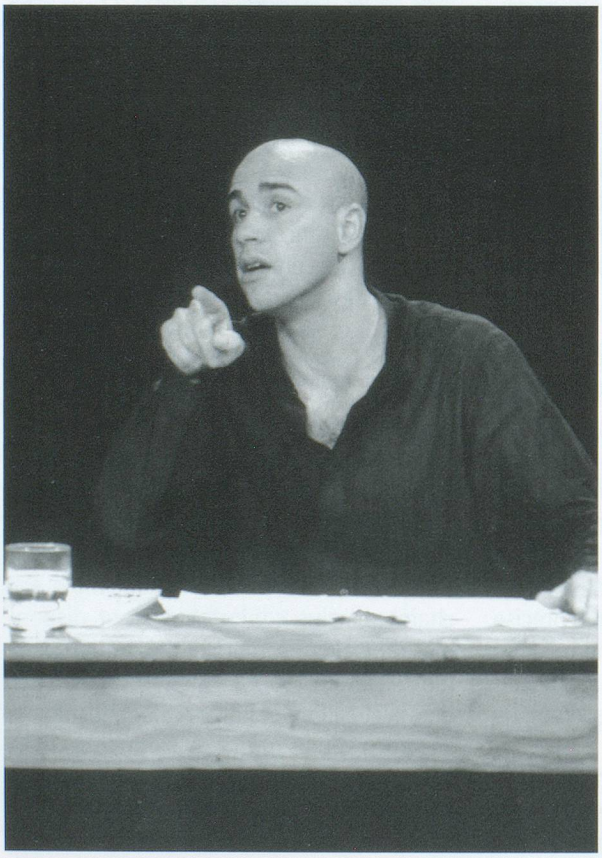
Le stage à Saint-Luc, du 11 au 16 juillet, coûte 795 francs par personne. Dans le Haut-Ourgeas, en Provence, il a lieu du 1er au 6 août et coûte 745 francs, sans le déplacement.

››› ***Rens.*** *François Couplan, 1692 Massonnens, tél. 026 653 19 78, www.couplan.com*

Jeux de mémoire

Jacqueline Jay a d'abord travaillé dans le cadre des vacances actives de la Migros destinées au troisième âge. Lorsque l'entreprise a abandonné ce projet, elle l'a poursuivi elle-même. Ainsi, elle propose un séjour d'une semaine à Gstaad dans un hôtel

PUBLICITÉ



D.R.

Frédéric Recrosio
comédien

« Faut pas compter les années.
Faut compter les souvenirs. »

Vieillir, un art de vivre

Pro Senectute, secrétariat romand, Simplon 23, 1800 Vevey 1,
tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, internet: www.pro-senectute.ch

D.R.

Le groupe Mémoire à Gstaad.

très confortable, avec, le matin, des ateliers qui permettent de stimuler la mémoire. «Et surtout de s'amuser, précise-t-elle, et de rire de ses éventuelles lacunes.» L'après-midi, selon les envies de chacun, des promenades sont prévues dans les environs.

Mme Jay est entourée d'un groupe de fidèles, qui n'exclut pas les nouvelles personnes contentes de se retrouver dans ce paysage de montagnes. Agée d'une soixantaine d'années, Mme Jay donne également des cours d'entraînement de la mémoire à des groupes dans le cadre de la Croix-Rouge ou d'associations pour aveugles. «Je privilégie l'aspect ludique du travail sur la mémoire. J'explique comment elle fonctionne. C'est surtout sous forme de jeux que nous échangeons nos expériences. Il y a beaucoup de complicité entre les personnes. Les participants viennent à Gstaad en couple, mais plus souvent seuls», précise-t-elle. Et Mme Jay, qui connaît elle-même bien la question des voyages en solo, souligne combien l'échange humain est important durant cette semaine.

«Nous ne pouvons sans doute pas évincer la maladie d'Alzheimer quand elle est là, conclut-elle, mais la mémoire, l'activité intellectuelle et la vie sociale sont très liées.»

›››› ***Rens.*** *Mme Jay, tél. 024 426 38 16, inscriptions Hôtel Gstaaderhof, tél. 033 748 63 63, voir aussi www.gstaadherhof.ch. Le séjour a lieu du 2 au 9 septembre, prix 882 francs par personne en chambre double, demi-pension, randonnées et cours.*

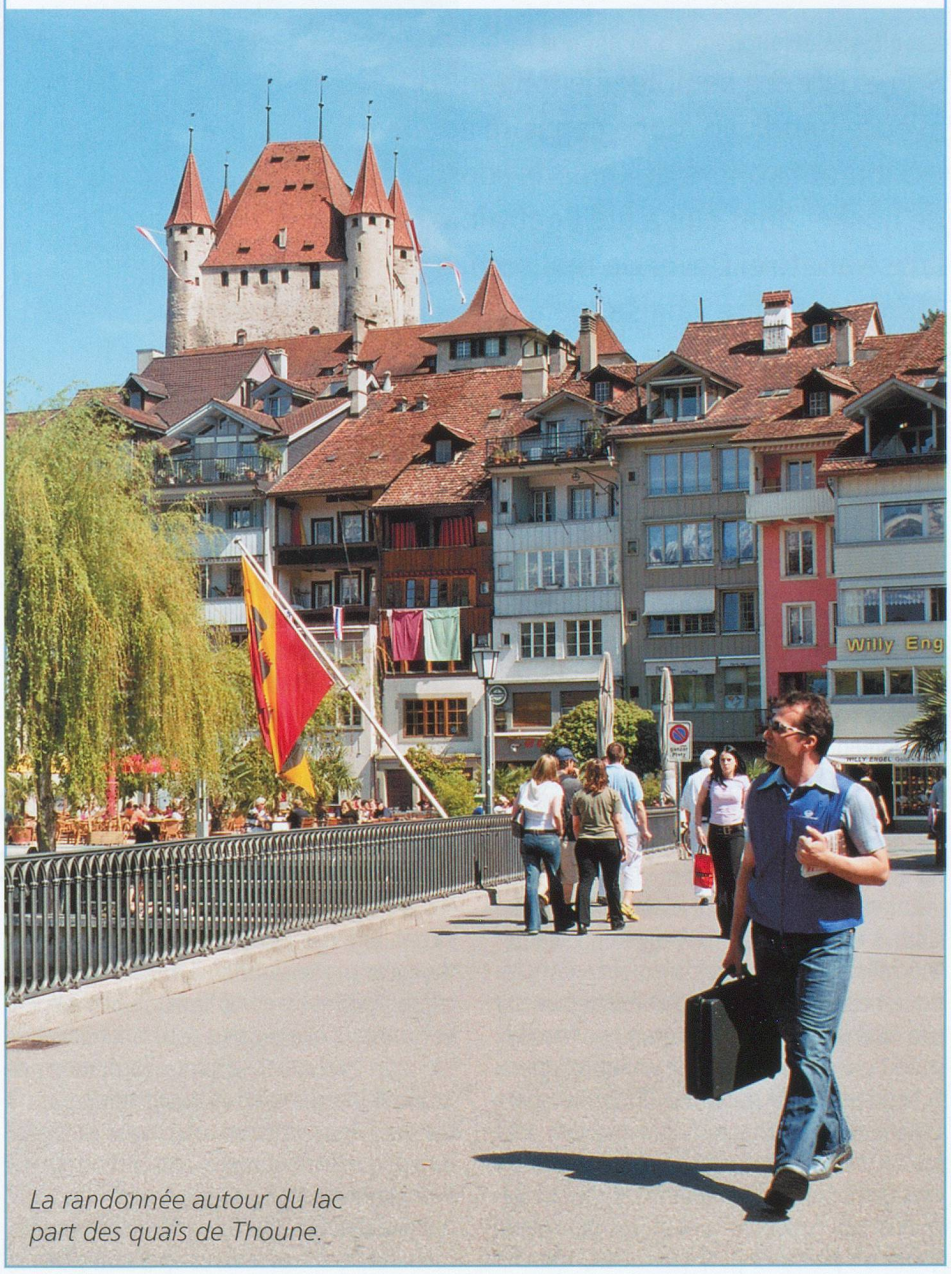
Voyager, même à proximité, c'est tisser des liens et se retrouver soi-même. Montaigne ne disait-il pas: «Je réponds ordinairement à ceux qui me demandent raison de mes voyages, que je sais bien ce que je fuis, et non pas ce que je cherche.»

Bernadette Pidoux

Bon plan pour groupes

Et si vous inventiez vos vacances de groupe? Il existe des solutions «clés en main» alléchantes, pour partir sans souci, pas très loin. L'Office du tourisme de Thoune, par exemple, propose une formule originale qui rencontre beaucoup de succès. Faire le tour du lac en cinq jours, à pied, mais sans vos bagages, qui vous attendent à chaque étape. Le départ est fixé à Thoune, la randonnée se poursuit via Gunten. Par le chemin des pèlerins, vous irez ensuite jusqu'à Neuhaus, en direction de Spiez, puis retour sur Thoune. Le panorama sur les montagnes et le lac est de toute beauté. Des hôtels sont réservés à chaque étape. Et si la fatigue vous gagne, il est toujours possible de prendre un bateau de ligne pour parvenir à destination. Cette minisemaine est organisée chaque année du 1er mai au 31 octobre et coûte 550 francs par personne sur la base de quatre nuits d'hôtel en demi-pension et du transfert des bagages. A vous de trouver vos compagnons pour cette randonnée facile. A deux, à trois, en famille, la marche prend une allure de course d'école.

›››› ***Rens. et inscriptions:*** *Office du tourisme de Thoune, tél. 0842 842 11, voir aussi www.thunersee.ch*



La randonnée autour du lac part des quais de Thoune.

B.P.