

# suisse



Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.

## FORMALITÉS



## SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire (polio, tétanos conseillés). N'oubliez pas de vous munir de la Carte Européenne d'Assurance Maladie de la sécurité sociale (qui remplace le formulaire E 111).

Elle permet la prise en charge des soins nécessaires. En cas de consultation médicale, d'hospitalisation ou à la pharmacie, vos frais médicaux sont pris en charge. Selon le pays où vous séjournez, soit vous n'avez pas besoin de faire l'avance des frais médicaux, soit vous êtes remboursé sur place, par l'organisme de sécurité sociale du pays.

Sinon, il est impératif de demander des factures et de conserver les justificatifs de paiement et de les faire parvenir à votre régime de sécurité sociale dès votre retour.



## DÉCALAGE HORAIRE

Aucun. La même heure qu'en France en hiver comme en été. En revanche, à cause de la chaleur, le rythme de vie espagnol est différent du notre. La plupart des magasins sont ouverts de 10h à 14h00 et de 17h à 20h30 environ.



## POURBOIRE

Il est d'usage de laisser environ 2 € par jour et par personne pour les guides et chauffeurs. Cette somme dépend de votre satisfaction des services rendus. Un pourboire est avant tout une récompense



## MONNAIE CARTE DE CREDIT

L'unité monétaire est le franc suisse. 1 franc suisse = 0.62 € environ.  
L'euro peut être accepté parfois.  
Les cartes de crédits internationales sont acceptées mais leur utilisation est peu répandue.



## GÉOGRAPHIE

**Superficie** : 41 290 km<sup>2</sup> dont 1 289 km<sup>2</sup> de lacs  
**Densité** : 180 hab./km<sup>2</sup>  
**Altitude maximale** : 4 634 m (Mont Rose).  
**Population** : 7,5 millions d'habitants  
**Capitale** : Berne

La Suisse est un pays d'Europe bordé par l'Allemagne, la France, l'Italie, l'Autriche et le Liechtenstein. Le pays a une longue tradition de neutralité politique et militaire, et abrite de nombreuses organisations internationales.

La Suisse est constituée de 26 cantons, souverains selon leurs constitutions respectives. La répartition des compétences entre la Confédération et les cantons est formalisée dans la constitution fédérale. Celle-ci précise les limites de la souveraineté des cantons. Les Villes principales sont : Zurich, Genève, Bâle, Berne, Lausanne.

On distingue trois régions principales : le Jura (10 % du territoire environ), le plateau ou Moyen Pays d'une altitude moyenne de 500 m (30 % du territoire environ) et les Alpes couronnées de sommets qui dépassent souvent 2000 m, bordées sur leur front nord par les préAlpes.

La Suisse fait partie de l'Arc alpin, qui s'étend sur près de 1 000 km entre Nice et Vienne. Les plus importants fleuves y trouvent leur source et coulent aux quatre coins du continent : le Rhône s'en va par le sud-ouest vers la Méditerranée, le Rhin vers la mer du Nord, l'Inn (affluent important du Danube) vers l'est : la mer Noire, et le Tessin (affluent du Pô) vers l'Adriatique.

La Suisse est un pays de montagnes. Les Alpes et les PréAlpes occupent en effet 60 % du tout petit territoire helvétique, à une hauteur moyenne de 1 700 m d'altitude, avec une centaine de pointes au-dessus de 4 000 m et 1 800 glaciers recouvrant quelque 1 340 km<sup>2</sup>. Les villes sont apparues au bord des lacs et dans les vallées les plus basses, les villages au fond des vallées et sur des terrasses.

### LAC DE CONSTANCE

Le lac de Constance est un ensemble de plusieurs plans d'eaux situés au nord des Alpes, à la frontière entre l'Allemagne, la Suisse et l'Autriche, alimenté principalement par le Rhin.

### LINDAU

Lindau, située sur le Lac de Constance, est une ville bavaroise et également le point de départ de la Route allemande des Alpes, proche de Bregenz en Autriche.

L'île de Lindau, ne représente qu'une petite partie de la ville. L'entrée du port est gardé par une épatante statue en grès de 6 mètres représentant un lion assis, symbole de la Bavière, érigée en 1856 et par un ancien phare de 37 mètres de haut, construit au 13e siècle.

**Lindau, à l'origine un petit village de pêcheurs, compte aujourd'hui environ 26 000 habitants. Lindau est un paradis pour les sports nautiques : natation, voile, planche à voile, ski nautique, plongée... Les environs se prêtent à la balade à travers les montagnes, les vignobles et les vergers.**

La Route allemande des Alpes, en allemand : Deutsche Alpenstraße, commence ici, passe par Garmisch-Partenkirchen, Berchtesgaden et mène vers la petite ville de Marktschellenberg près de Salzbourg. La piste cyclable du lac de Constance (Bodensee-Radweg) et le chemin des randonnée autour du lac de Constance ( Bodensee-Rundwanderweg) passent par Lindau.

## BREGENZ

Bregenz (parfois traduit en français Brégence ou jadis par Brigance) est le chef-lieu du Vorarlberg, province la plus à l'ouest de l'Autriche. Sa superficie est de 29,50 km<sup>2</sup> et elle abrite 28 952 habitants. Elle se situe sur la rive droite du lac de Constance, au pied de la montagne Pfänder (1 062 m).

Elle est parcourue par la Bregenzer Ach. Bregenz se trouve sur la route et la voie fluviale de la vallée du Rhin, au pied des Alpes allemandes. La Suisse se trouve à 5 km et l'Allemagne est encore plus proche.

## CHUR

La ville la plus ancienne de Suisse a un charme fou, avec ses montagnes en toile de fond, ses ruelles tortueuses et ses monuments historiques. Ses boutiques, restaurants, bars, musées et galeries confèrent à son vieux centre fermé aux voitures un air méridional.

## LE TRAIN DE LA RHÉTIQUE

Le chemin de fer rhétique désigné sous le sigle RhB, est le réseau de presque tous les superlatifs : le plus long réseau à voie étroite d'Europe, la gare la plus élevée d'Europe desservie par un train à adhérence (Ospizio Bernina, 2250m), mais aussi la seule compagnie à desservir en profondeur le canton des Grisons, qui est le plus étendu et le plus sauvage de Suisse, avec une latitude moyenne des fonds de vallée très élevée. Le RhB est souvent l'objet d'une passion, justifiée, de la part des amateurs de chemin de fer : aux paysages grandioses et préservés, s'ajoutent des ouvrages d'art spectaculaires, des gares pittoresques, une grande variété de matériel à la propreté irréprochable et un trafic marchandises qui reste très actif, chose tout de même relativement rare en voie étroite en Europe.

## LE BERNINA-EXPRESS

Le franchissement des Alpes à bord du Bernina Express est certainement l'un des plus spectaculaires au monde. Le Bernina Express franchit le viaduc de Landwasser, haut de 65 mètres et qui est devenu l'emblème furieusement photogénique des Chemins de fer rhétiques. Le trajet de Coire à Tirano compte pas moins de 55 tunnels et 196 ponts. Vous traverserez les paysages les plus spectaculaires, comme la courbe de Montebello, avec le massif de la Bernina en toile de fond, ou encore le glacier de Morteratsch, les trois lacs de Lej Pitschen, Lej Nair et Lago Bianco, l'alpe de Grum et le viaduc hélicoïdal de Brusio. Vous comprendrez très vite pourquoi les lignes de la Bernina et de l'Albula ont été inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO, et vous demanderez simplement comment on a pu attendre jusqu'en 2008!

## TIEFENCASTEL

Tiefencastel est dans la vallée de l'Albulatal, à la jonction d'importants axes de circulation grisons et sur la ligne de l'Albula. Sa situation en fait le point de départ de nombreuses excursions, comme dans le Parc Ela, dont il constitue la porte aval.

L'importance historique de Tiefencastel (851 m) découle de sa situation géographique: au confluent de l'Albula et la Julia se croisent les axes de circulation nord-sud de Coire vers les cols Pass dal Güglia et Pass da Sett, et ouest-est des gorges de Schynschlucht au col Pass d'Alvra, et par Davos au col du Flüelapass, vers la Basse-Engadine puis en direction du Tyrol. De plus, une route relie Tiefencastel à la Lenzerheide.

## ST-MORITZ :

Station dont la réputation est la mieux établie : situation remarquable, altitude élevée (1856 m), air pur et sec, équipement hôtelier et sportif de grande classe, installations thermales... St-Moritz est de plus la seule station olympique de Suisse (1928 et 1948). La station est divisée en deux : Saint-Moritz-village regroupé à mi-pente, au pied d'une tour romane penchée, vestige d'une église et Saint-Moritz-Les-Bains, sur le fond plat de la vallée de l'Inn qui s'étale au bord du lac.

## LAC DE WALLEN

Le lac de Walen, en Suisse orientale, relie les cantons de St Gall et de Glaris et constitue l'extrémité occidentale de la région de villégiature « Heidiland », baptisée d'après la célèbre histoire de Heidi, écrite par Johanna Spyri. Sur sa rive nord, s'élève presque à la verticale la chaîne de montagnes des Churfirten. De l'autre côté du lac s'étend la populaire région de sports d'hiver et de randonnée de Flumserberg.

Les parois rocheuses abruptes qui bordent le lac atteignent parfois plus de 1000 mètres de haut et font du lac de Walen et ce, depuis l'Antiquité un grand défi en matière de moyens de communication. C'est pourquoi de nos jours, les routes qui bordent la rive sont en grande partie taillées dans les parois rocheuses, vous font traverser galeries et tunnels et découvrir de surprenants panoramas. De nombreuses localités se

succèdent au bord du lac, chacune ayant ses particularités. P. ex Quinten : en raison du climat presque méditerranéen, cette petite ville piétonnière est particulièrement appréciée des touristes. Bien protégés des vents froids venus du nord, des cépages particuliers, des kiwis, des figues et autres fruits du sud s'épanouissent ici. La localité n'est accessible qu'à pied ou en bateau.

### LAC DES QUATRE CANTONS

C'est un lac glaciaire de Suisse centrale. Il mesure 38 kilomètres de long de l'embouchure au déversoir de la Reuss. Il est situé à 434 mètres au-dessus du niveau de la mer, s'étend sur 114 km<sup>2</sup>, et atteint une profondeur de 214 mètres. Le lac s'est formé lors du retrait du glacier de la Reuss à la fin de la dernière période glaciaire, il y a 12 000 ans. Il est notamment encore possible d'observer les restes de ce phénomène au Jardin des Glaciers de Lucerne

### ANDERMATT

Andermatt est une commune ainsi qu'une grande station de sports d'hiver suisse, située dans le sud du canton d'Uri.

Le village d'Andermatt est situé à 33 kilomètres au sud d'Altdorf, sur la route du col du Saint-Gothard. Il se trouve dans la vallée d'Urseren. La rivière Reuss y coule.

Andermatt est un carrefour routier à l'intersection des routes menant vers les cols de l'Oberalp et de la Furka.

### LE GLACIER EXPRESS

Le Glacier Express, le train le plus célèbre au monde, relie en près de sept heures Zermatt à Davos ou St-Moritz. Il voyage dans la journée à travers des paysages de montagnes intacts, traverse des stations mondaines, des gorges vertigineuses et de charmantes vallées, emprunte enfin 91 tunnels et 291 ponts majestueux.

### ALTDORF

Altdorf, le chef-lieu du canton d'Uri avec le monument connu du Guillaume Tell, se trouve dans la vallée inférieure de la Reuss, au sud du lac des Quatre-Cantons. C'est un point de départ idéal pour des excursions dans une région de vacances riche en sites naturels et culturels.

La petite ville emmène les visiteurs dans le passé, mais aussi dans le présent. Le célèbre monument de Tell rappelle l'histoire de la création de la Suisse. Grâce à la richesse de son offre culturelle allant des spectacles traditionnels comme les Jeux de Tell au festival de musique moderne "Alpentöne", Altdorf rayonne bien au-delà des limites du canton. Surplombant la ville à 1400 m d'altitude, la terrasse ensoleillée des Eggberge est un but d'excursion très apprécié en été comme en hiver.

### FELDKIRCH

Feldkirch est la seconde ville en nombre d'habitants du land autrichien du Vorarlberg et est aussi le chef-lieu du district de Feldkirch. Située à la frontière de la Suisse et de la principauté de Liechtenstein, elle est aussi la ville la plus à l'ouest d'Autriche.

Feldkirch est le siège de plusieurs institutions autrichiennes comme le tribunal régional du Vorarlberg, la direction des finances et la chambre des comptes du Vorarlberg, le CHRU du Vorarlberg, le Conservatoire régional et le service de métrologie régional. Depuis 1968, Feldkirch est chef-lieu du diocèse et évêché.



### CLIMAT

Du fait de sa situation centrale, la Suisse est exposée aux quatre grands courants principaux que connaît l'Europe : les courants de l'Ouest océanique, de l'Est continental, du Nord subpolaire et du Sud méditerranéen. On ne peut pas véritablement parler de "climat suisse", sinon de dire qu'il est modéré sur le Plateau, froid et sec dans les Alpes, chaud et sec dans les vallées alpines et chaud et humide aux bords des grands lacs.

Les températures et les conditions climatiques sont donc très différentes d'une région à l'autre. Sur le Plateau (diagonale entre le lac Léman et celui de Constance), elles ne sont pas très différentes de la région parisienne. Mieux vaut en revanche prévoir une petite laine dès qu'on entre dans les Alpes ou même dans l'Arc jurassien. Tandis que le Tessin, seul territoire au sud des Alpes, bénéficie d'un climat presque méditerranéen...

Mois	Jan.	Fév.	Mar.	Avr.	Mai	Jun.	Jul.	Aoû.	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.
Température maximale moyenne (°C)	29.4	29.0	28.0	26.1	23.2	20.9	20.4	21.8	24.0	26.1	27.8	29.1
Température minimale moyenne (°C)	20.7	20.6	19.4	16.6	13.3	10.9	9.5	10.3	12.9	15.8	18.1	19.8
Précipitations (mm)	159.6	158.3	140.7	92.5	73.7	67.8	56.5	45.9	45.7	75.4	97.0	133.3
Nombre de jours de pluie moyen	13,1	13,5	14,5	11,3	9,6	7,9	7,2	6,7	7,4	9,3	9,9	11,5



## GASTRONOMIE

La cuisine suisse est, à l'image du pays, fragmentée par sa diversité linguistique et sa géographie. Typiquement paysanne, robuste et faisant bon usage des ingrédients de saison, la gastronomie locale est surtout connue à l'étranger pour ses repas traditionnels au fromage que sont la fondue et la raclette. Les gourmands penseront pour leur part au chocolat, traditionnellement au lait, dont les Suisses sont les premiers consommateurs au monde, avec près de 11 kilos par an et par personne en 2008. Il y a également de la charcuteries, Birchermüesli (composé de blé), Rösti (galettes de pommes de terres mélangées avec du fromage).



## TÉLÉPHONE

de France vers la Suisse : 00 41 + indicatif de ville + numéro de votre correspondant.  
de Suisse vers la France : 00 33 + les 9 chiffres de votre correspondant (sans le 0).