



## LIVRES

UNE SÉLECTION DE LILA ERARD

### En route pour l'aventure!



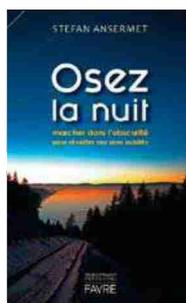
Pas d'excuses pour ne pas enfilez ses chaussures de randonnée cet été. Cet ouvrage du spécialiste de la marche Philippe Metzker regroupe 114 itinéraires en montagne pour les familles comme pour les randonneurs plus expérimentés, du Salève au Chablais valaisan en passant par le val d'Anniviers.

Tenant compte des diverses perturbations, telles que la fonte des glaciers, l'auteur offre des explications détaillées sur les chemins à emprunter, accompagnées de cartes et de bonnes adresses. Dans la même collection, retrouvez *Dans les Alpes suisses* et *En Suisse romande*.

**+ D'INFOS** *En route, sac à dos... En Haute-Savoie et en Valais\**, Philippe Metzker, Éditions Slatkine, 284 pages, 29 fr. 90.

\* Ce livre est en vente sur la boutique de «Terre&Nature» [www.terrenature.ch/boutique](http://www.terrenature.ch/boutique)

### Et si on se promenait la nuit?



«Se balader la nuit, c'est faire revivre les anciens instincts, ceux que la modernité nous a fait négliger.» La préface de ce livre est des plus intrigantes. L'écrivain suisse Stefan Ansermet, également minéralogiste, traite des mythes et des symboles liés à l'obscurité, ses beautés, ses dangers et comment s'en prému-

nir. Savoir reconnaître les plantes à leur odeur, consulter les cycles lunaires, s'équiper pour rester au chaud ou encore se protéger des animaux dangereux lors d'une promenade. Le tout joliment illustré de paysages nocturnes. En suivant de près ses conseils, il serait alors possible de se reconnecter à son corps et de mieux percevoir le monde. En somme, «retrouver un continent sensoriel perdu». À tester.

**+ D'INFOS** *Osez la nuit*, Stefan Ansermet, Éditions Favre, 144 pages, 22 fr.

### Des escapades rafraîchissantes



Après *Le guide des randos urbaines*, Loisirs.ch revient avec un nouvel ouvrage des cinquante plus belles balades le long des rivières et des lacs romands. La Venoge (VD), le lac Bleu d'Arolla (VS), les sources du Rhône ou encore les eaux de Moiry (VS): il n'y a que l'embarras du choix pour se rafraîchir ces prochains mois. Coloré et vivant,

ce guide propose des itinéraires variés, de la montagne à la ville, des photographies alléchantes et des indications sur les points d'intérêt à ne pas manquer. Enfin, un code QR permet d'accéder aux cartes sur son smartphone. Les moins frileux n'ont plus qu'à enfilez leur maillot de bain!

**+ D'INFOS** *Le guide des randos au fil de l'eau\**, Loisirs.ch Éditions General Media, 208 pages, 19 fr.

\* Ce livre est en vente sur la boutique de «Terre&Nature» [www.terrenature.ch/boutique](http://www.terrenature.ch/boutique)