

Travail de Bachelor 2013

Les lacs de montagne valaisans : état des lieux et analyse de leur rôle dans le bien-être des visiteurs



Étudiante : Stéphanie Chappot
Professeur : Rafael Matos-Wasem
Déposé le : 16 décembre 2013 à Sierre

www.hevs.ch

Sources des illustrations de la page de titre :

- a. <http://www.valais.ch/fr/Activites-experiences-ete/Activites-ete/Excursions-ete/Lacs-de-montagne.html>
- b. <http://www.hola.com/viajes/2013050364553/fotorreportaje-valais-suiza/>
- c. <http://www.myswitzerland.com/fr-ch/podologie-autour-du-lac-de-montagne.html>

RÉSUMÉ

Actuellement, les individus doivent faire face à une société toujours plus exigeante et stressante. En parallèle, ils se préoccupent de plus en plus de leur bien-être. L'étude suivante a pour objectif d'analyser si les paysages lacustres valaisans permettent aux individus de se ressourcer et de puiser l'énergie dont ils ont besoin pour affronter leur quotidien. Afin de mener à bien cette recherche, une base théorique a d'abord été posée puis des données spécifiques relatives au canton du Valais ont été présentées et analysées. Pour cette deuxième partie, des recherches sur internet ont été entreprises, des études et ouvrages ont été lus, des entretiens qualitatifs ont été réalisés et plusieurs contacts ont été établis avec des professionnels.

Ce travail de recherche a démontré que pour s'évader de leur stress quotidien et s'occuper de leur bien-être, un grand nombre d'individus entreprennent un voyage vers une destination externe à leur environnement habituel. Grâce aux questionnaires qualitatifs réalisés, il est ressorti que beaucoup de personnes choisissent une destination naturelle et préservée pour se détendre. Parmi ces destinations, les paysages lacustres alpins jouent un rôle non négligeable. Le Valais dispose de nombreux lacs de montagne qui pourraient être mis un peu plus sur le devant de la scène touristique. C'est dans ce sens que l'idée de développer une journée sur le thème «Bien-être en pleine nature » a été abordée. Ce concept tend à promouvoir les ressources en eau froide du Valais et à proposer une nouvelle manière de se préoccuper de son bien-être.

Mots-clés : lacs de montagne, nature, bien-être, activités de loisirs, promotion touristique

AVANT-PROPOS ET REMERCIEMENTS

Le travail de recherche suivant a été réalisé dans le cadre du projet TObeWELL proposé par COST, European Cooperation in Science and Technology. Le projet a pour but de regrouper les recherches réalisées sur le bien-être fourni par les écosystèmes et leur usage dans le tourisme. Messieurs Matos-Wasem et Rodewald, candidats au projet COST, ont souhaité prendre part au projet afin d'établir un réseau de communication avec des chercheurs européens, de manière à procéder à des échanges profitables d'information (idées théoriques, expériences, etc.). C'est ainsi que la thématique des lacs de montagne a été proposée par l'Institut de recherche en Tourisme afin d'y réaliser une étude. Portant un grand intérêt pour les paysages lacustres, l'auteure a choisi de consacrer son travail de Bachelor à ce thème. L'objectif poursuivi par cette étude est d'analyser le rôle des lacs de montagne valaisans dans le bien-être des visiteurs. Il existe déjà quelques recherches menées notamment par des chercheurs finlandais sur la thématique du tourisme lacustre incluant l'aspect « bien-être ». En Suisse, par contre, les lacs de montagne ne sont pas encore très exploités et pourraient être mis un peu plus sur le devant de la scène touristique. En raison du temps à disposition, les différents points abordés n'ont malheureusement pas tous pu être traités de manière approfondie. Aussi, un échantillon plus large de personnes aurait pu être sélectionné pour les entretiens qualitatifs et réalisés auprès de touristes internationaux. De plus, avec du temps supplémentaire à disposition, un plus grand nombre de lacs auraient pu être visités. Finalement, il aurait été intéressant d'aborder le développement historique du tourisme lacustre. Durant la réalisation de son travail de recherche, l'auteure a rencontré une difficulté majeure. En effet, certains professionnels contactés n'ont pas donné suite aux questions posées. Concernant la partie théorique, les données ont été récoltées sur internet et dans différents ouvrages scientifiques. L'étude de cas empirique a quant à elle été rédigée suite à des entretiens qualitatifs, des contacts établis avec des professionnels du terrain, et complétée par plusieurs recherches littéraires et sur internet.

Dans le cadre de cette étude, plusieurs personnes ont été sollicitées. Je tiens tout d'abord à remercier mon professeur responsable, Monsieur Rafael Matos- Wasem, pour le suivi de mon travail de Bachelor ainsi que pour l'aide et le temps qu'il m'a accordés. Ensuite, je

Stéphanie Chappot

remercie toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à la rédaction de ce travail. Je souhaite donc remercier Monsieur Simon Roth, bibliothécaire scientifique à la Médiathèque Valais, Monsieur Jean-Claude Vernex, spécialiste des lacs alpins, Monsieur Cédric Vuadens, président de la Commission de Taney, Monsieur Bruno Huggler, Responsable marketing chez Valais/Wallis Promotion, Madame Élodie Morard, collaboratrice chez Valais/Wallis Promotion et Madame Andrea Schneider, directrice administrative chez Bergbahnen Hohsaas AG pour les précieuses informations fournies. Grâce aux contacts établis avec ces professionnels, mon travail a pu être réalisé avec rigueur. Finalement, je remercie toutes les personnes qui m'ont accordé de leur temps pour répondre aux questionnaires qualitatifs. Grâce à eux, il a été possible de comprendre la relation qu'ils entretiennent avec les lacs de montagne valaisans.

TABLE DES MATIÈRES

Liste des tableaux.....	vi
Liste des figures.....	vii
Liste des abréviations.....	viii
Introduction.....	1
Chapitre 1 Problématique et question de recherche	2
Chapitre 2 Revue de la littérature.....	3
Chapitre 3 Étude de cas : les lacs de montagne valaisans.....	11
3.1. Le contexte lacustre.....	11
3.2. Les lacs de montagne valaisans : état des lieux	15
3.3. L'utilisation touristique des lacs de montagne valaisans	24
3.3.1. Les services écosystémiques et les activités touristiques	24
3.3.2. Les promeneurs et leur relation avec les lacs de montagne	29
3.3.3. Les lacs et le développement durable	33
3.4. Le rôle des lacs de montagne dans le bien-être des visiteurs.....	34
3.4.1. La perception des lacs de montagne et des marcheurs par les visiteurs...	34
3.4.2. L'effet des lacs sur le bien-être des visiteurs.....	36
3.4.3. L'exemple d'activité à réaliser pour dynamiser les lacs de montagne.....	40
3.5. Les lacs et leur place dans la promotion touristique.....	47
3.5.1. Les supports de promotion touristique et leur évolution	47
3.5.2. Les organes de promotion touristique	53
Chapitre 4 Discussion	58
Conclusion	62
Références.....	63
Annexe I : Grille des entretiens	70

Annexe II : Questionnaire pour les personnes qui aiment se promener vers les lacs de montagne	72
Annexe III : Questionnaire pour les personnes qui n'aiment pas se promener vers les lacs de montagne	75
Annexe IV : Sentier « Forme et Plaisir » de Kreuzboden	77
Annexe V : Exemple d'illustrations présentes dans les guides d'Ebel	81
Annexe VI : Liste des lacs de montagne établie par Suisse Tourisme.....	82
Annexe VII : Exemple de mise en page des brochures de Valais/Wallis Promotion	83
Annexe VIII : Exemples d'illustrations de prospectus touristiques	84
Déclaration de l'auteure.....	85

Liste des tableaux

Tableau 1: Liste des lacs de montagne valaisans	17
Tableau 2: Classification des sensations ressenties à la vue d'un lac de montagne	36
Tableau 3 : Choix d'activités à inclure dans la journée wellness et leurs bienfaits	44

Liste des figures

Figure 1 : Les lacs de montagne valaisans.....	16
Figure 2 : Le pont du Trift, canton de Berne	20
Figure 3 : Barque sur le Lac de Taney	26
Figure 4 : Pédalo sur le Lac de Champex.....	26
Figure 5 : Travail de pierre, Lac de Soi.....	27
Figure 6 : Sentier des Champignons, Champex.....	27
Figure 7 : Exposition de sculptures, Champex	27
Figure 8 : Espace détente à Saas-Fee/ Saastal	27
Figure 9 : Lac naturel de Taney	31
Figure 10 : Lac artificiel de Moiry	31
Figure 11 : Circuit Kneipp, Saas-Fee	42
Figure 12 : Circuit Kneipp, Blitzingen	42
Figure 13 : Sentier « Forme et Plaisir », Kreuzboden.....	43
Figure 14 : Affiche de Max Zimmermann, 1894.....	48
Figure 15 : Affiche de Johann Emil Müller, 1919	48
Figure 16 : Affiche de Marc-Gaston, 1925	49
Figure 17 : Affiche de Carl Moos, 1932	49
Figure 18 : Affiche de Maurice Freundler, 1926	50
Figure 19 : Affiche de Martin Peikert, 1947	50
Figure 20 : Affiche de H. Schellenberg, 1959	50
Figure 21 : Image utilisée par Valais/Wallis Promotion pour sa rubrique <i>Lacs de montagne</i> .55	
Figure 22 : Exemple d'illustration utilisée par Valais/Wallis Promotion.....	56

Liste des abréviations

COST: European Cooperation in Science and Technology

OFEV : Office fédéral de l'environnement

OMS Organisation mondiale de la santé

ONST : Office national suisse du tourisme

Introduction

Depuis longtemps déjà, la société se préoccupe de la santé de ses individus. Au 18^e siècle, les bienfaits des centres thermaux et des sanatoriums étaient exploités pour contribuer à guérir leurs maladies. Les mentalités ont petit à petit évolué et la notion de bien-être est apparue. Dans ce contexte, les individus ont donc cherché à prévenir les maladies plutôt qu'à en subir les conséquences. En fonction de leur temps libre et de leurs moyens financiers, les individus ont commencé à exercer des activités de loisirs. L'offre touristique comprend différents types d'activités dont notamment celles qui ont trait au bien-être. Actuellement, une frange non négligeable d'individus entreprend un voyage de courte, moyenne ou longue durée vers une destination située en dehors de son environnement habituel, pour se couper de sa vie quotidienne stressante et se ressourcer. De toutes ces destinations, celles étant naturelles jouent un rôle important. Le travail de Bachelor suivant : « Les lacs de montagne valaisans : état des lieux et analyse de leur rôle dans le bien-être des visiteurs » a pour but d'analyser si les paysages lacustres alpins peuvent contribuer au bien-être des individus.

Dans un premier temps, le cadre théorique est posé sur la base de données scientifiques. Vient ensuite l'étude de cas empirique réalisée sur les lacs de montagne valaisans. Cette partie comprend tout d'abord l'explication de quelques notions se référant au contexte lacustre afin que tous aient une base commune. Les lacs de montagne valaisans sont ensuite répertoriés et une analyse en est proposée. Puis, les paysages lacustres sont étudiés d'un point de vue touristique. Les entretiens qualitatifs révéleront ensuite le rôle que les lacs de montagne ont dans le bien-être des individus. Les différents supports et organes de promotion sont ensuite analysés. Finalement, le dernier chapitre est consacré à une discussion sur l'hypothèse de travail ainsi qu'à l'énonciation de recommandations.

Chapitre 1 **Problématique et question de recherche**

La société actuelle exige que les individus soient toujours plus performants et dévoués à leur travail, ce qui engendre un stress quotidien chez un grand nombre d'entre eux. Comme le mentionne l'Hôtel Beau Séjour à Crans vers 1973 : « la vie moderne, surtout dans les villes, impose à l'être humain des contraintes sévères aux effets encore aggravés par le cumul et la permanence. » (in Matos-Wasem, 2005, p. 80). Bazenet parle du stress comme « la maladie des temps modernes » (2013a). Il faut relever qu'il existe 2 types de stress ; celui positif qui aide à avancer et celui qui nuit à notre santé parce qu'il est difficile de s'en séparer (Bazenet, 2013a). Afin de ne pas développer d'autres maladies (troubles digestifs, crises d'angoisse, etc.) à cause du stress nuisible à la santé, il est important de se préoccuper de son bien-être. Pour ce faire, différentes possibilités s'offrent aux individus afin qu'ils puissent se relaxer et se couper quelques instants de leur quotidien. L'Hôtel Beau Séjour ajoute que «les vacances prennent ainsi une signification nouvelle : repos et détente de l'esprit, bien sûr, mais aussi prophylaxie par l'exercice physique – pour rendre santé et équilibre à tout l'organisme» (in Matos-Wasem, 2005, p. 80). Pour répondre aux attentes des individus, des centres thermaux et des itinéraires de randonnées en pleine nature sont, entre autres, à la disposition des personnes en recherche de moments de détente. Il est intéressant de relever que les balades dans les espaces verts sont très efficaces puisque le calme de la nature permet à l'individu de revenir aux sources et de puiser l'énergie dont il a besoin. De plus, l'ensoleillement naturel a un effet bénéfique sur le moral, puisqu'il aide l'hormone de la bonne humeur, la mélanine, à se synthétiser (Bazenet, 2013b). Ainsi, le travail de Bachelor suivant traite des effets que peuvent apporter les paysages naturels des lacs de montagne au bien-être des promeneurs. En fonction du temps à disposition, cette étude porte uniquement sur les lacs de montagne valaisans. Diverses recherches ont été entreprises afin d'apporter une réponse à la question de recherche suivante : « Quel est le rôle des lacs de montagne dans le bien-être des visiteurs? ». En effet, il est intéressant d'analyser si les lacs de montagne valaisans peuvent, de par leur cadre naturel, calme et ressourçant, contribuer au bien-être des individus.

Chapitre 2 **Revue de la littérature**

Au préalable, il est nécessaire de définir quelques termes, afin d'établir une base commune. On entend par lac, une « grande étendue d'eau intérieure, génér. douce, souvent qualifiée selon son origine (tectonique, glaciaire, volcanique, etc.) » (Lac, 1998, p. 580). Les services écosystémiques sont quant à eux définis comme étant « les bénéfices que les êtres humains tirent du fonctionnement des écosystèmes » (Poletto, 2013). Les termes santé et bien-être sont très sollicités tout au long de ce travail et doivent également être déterminés à ce stade. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé comme étant « un état de complet bien-être physique, mental et social [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (in Proulx, 2005, p. 4). La notion de bien-être est quant à elle définie dans le texte de Proulx comme « une sensation de plaisir et de bonheur qui résulte de la satisfaction de ses besoins et l'absence d'inquiétudes » (2005, p. 4). Finalement, il est nécessaire de préciser que le terme visiteur englobe à la fois :

- les habitants de la région : ils ont pour habitude, ou non, de se promener aux abords d'un paysage lacustre donné.
- les excursionnistes : ils se déplacent vers un lieu situé en dehors de leur environnement quotidien pour se promener. Ces personnes ne passent pas la nuit dans la région visitée.
- les touristes : ils se déplacent vers un lieu situé en dehors de leur environnement quotidien pour se promener. Ces personnes dorment au moins une nuit dans la région visitée.

(Organisation Mondiale du Tourisme OMT, 2013)

Aux origines du tourisme, les déplacements étaient justifiés par les bienfaits qu'ils procuraient aux individus. Le tourisme est apparu au Siècle des Lumières, soit au 18^e siècle, en Angleterre. Cette idée de partir en voyage est née de la classe aristocratique qui cherchait une nouvelle occupation. À cette époque, voyager sans raison n'était socialement pas acceptable. La santé est ainsi devenue le prétexte utilisé pour justifier un départ en voyage. Les aristocrates allaient là où les bains thermaux étaient développés. Il faut toutefois relever que les Romains avaient découvert les bienfaits thérapeutiques et curatifs de l'eau chaude

bien avant le 18^e siècle (Proulx, 2005, p. 2). C'est ainsi que le tourisme de cure s'est développé. De nombreux Spa, « sanus per aquam » ou « santé par l'eau », ont petit à petit vu le jour. À l'époque, le terme *wealnesse*, de l'ancien anglais, était utilisé pour parler de « l'état de bien-être » atteint grâce à l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme. (Dörpinghaus, 2009, p. 3). Les voyages jouent un rôle important pour obtenir cet équilibre. Au 19^e siècle, un grand intérêt est marqué pour la nature qui permet un retour à l'essentiel et qui offre un air pur. C'est alors que les vertus du climat alpestre sur les maladies pulmonaires ont été découvertes. Rousseau, notamment, vantait la pureté de l'air d'altitude dans ses œuvres (Vernex, s.d.). Petit à petit, de nombreuses stations se sont spécialisées dans les séjours thérapeutiques qui avaient pour but de traiter les maladies chroniques ou de réhabiliter les touristes à la suite d'un accident (Département fédéral des affaires étrangères, 2013). Crans-Montana, par exemple, était une destination valaisanne très prisée pour le tourisme de cure. C'est en 1899, que le premier sanatorium de la station a été construit (Crans-Montana Tourisme, 2013). Le bain de soleil est aussi devenu important et a été repris par divers médecins suisses. Les bienfaits du soleil ont dès lors été associés à ceux de l'air d'altitude (Vernex, s.d.). Comme le relève Matos-Wasem, les malades atteints d'asthme ou encore de bronchectasie bénéficiaient, à Crans-Montana, de conditions idéales pour suivre des cures d'air, de repos et de soleil (2005, p. 77). *La Revue de Montana-Vermala* mentionne également que « L'air, le soleil des hauteurs ont ce pouvoir merveilleux de propager le bien-être ou le mieux-être moral et physique pour les humains qui viennent à l'altitude rechercher leurs bienfaits. » (in Matos-Wasem, 2005, p. 78). Badoche emploie même le terme de « sanatorium alpestre » pour évoquer les paysages naturels composés de montagne et de lacs (in Vernex, s.d.). Puis, d'autres facteurs sont venus se greffer à la notion de santé, comme par exemple la prévention, le maintien de la performance physique, l'augmentation de la qualité de vie et du bien-être. Le tourisme de bien-être s'est alors développé. Cette nouvelle forme de tourisme est à la fois un moyen pour les individus de s'évader de leur vie quotidienne et en même temps un moyen de prendre soin de leur santé tout en combinant repos avec plaisir et relaxation. Selon Proulx, pour qu'un individu ait une vie saine et équilibrée, il doit être en forme physiquement et mentalement et doit pouvoir satisfaire ses besoins (2005, p. 4).

C'est durant son temps libre que l'individu s'adonne aux activités de loisirs sportifs, récréatifs ou touristiques qu'il choisit librement pour le simple plaisir qu'elles procurent (Proulx, 2005, p. 6). De plus, le tourisme engendre un voyage vers une nouvelle destination. D'où l'expression : « Partir en vacances » (Proulx, 2005, p. 3). En effet, pour s'éloigner de son environnement quotidien et de ses contraintes, l'individu doit entreprendre un voyage vers un nouveau lieu. Ce voyage:

responds to an individual's longing for freedom, separating him from his everyday environment, while at the same time it is connected with hopes and expectations that the destination should become a meaningful place. People look for places that differ from their usual surroundings physically as well as socially. On the other hand, they look for the secure and well-known, for a "home away from home". (Tuohino, 2006, p. 104)

Comme le mentionne la citation de Tuohino, les individus ont un profond désir de liberté et souhaitent vivre une rupture en voyageant vers un lieu différent de leur environnement quotidien. La destination visitée doit toutefois avoir une signification pour les individus et doit leur garantir une certaine sécurité. Le concept de *meaningful place* est abordé plus loin dans le chapitre.

Dans son texte *Tourisme, santé et bien-être*, Proulx propose une analyse des effets positifs engendrés par l'expérience touristique selon quatre thématiques (2005, pp. 7-9). Pour commencer, les individus s'échappent de leur quotidien et vivent une rupture. Cette dernière leur permet de prendre du recul sur leur situation et de puiser l'énergie nécessaire dont ils ont besoin pour affronter leur quotidien. Puis, voyager vers une nouvelle destination permet au visiteur de découvrir d'autres choses. Le tourisme contribue ainsi au développement et à l'enrichissement personnel de celui qui entreprend le voyage. Le troisième effet positif engendré par l'expérience touristique est celui de la liberté. En effet, les individus sont libres de choisir ce qu'ils souhaitent faire et oseront s'essayer à de nouvelles activités. Proulx appelle ce phénomène la « transe touristique » (2005, p. 8). Finalement, les activités touristiques permettent de se retrouver. Le visiteur s'identifie aux autres pour mieux forger son identité. Il faut également relever que l'expérience touristique ne profite pas uniquement sur un plan individuel mais également sur un plan collectif. Le

tourisme permet aux communautés de se développer en créant des emplois ou notamment en améliorant les compétences locales. L'expérience touristique contribue donc à l'amélioration de la vie personnelle et sociale de l'individu qui vit une « expérience globale qui touche la santé, le développement cognitif et moral et la sociabilité » (Proulx, 2005, p. 10). De manière générale, il est possible de constater que les activités de loisirs procurent des bienfaits sur le bien-être des individus. De ce fait, le tourisme s'impose comme un « droit au plaisir de la vie » (Proulx, 2005, p. 2). Toutefois, par manque de temps et d'argent tous les individus ne peuvent pas encore goûter aux joies des vacances (idem, p. 11).

Aussi, Kataplan et Kataplan expliquent que les individus voyagent de plus en plus vers une destination naturelle qui s'avère être un endroit adéquat pour se relaxer, se ressourcer et se revitaliser (in Völker & Kistemann, 2011, p. 449). Dans leur article, Völker et Kistemann proposent une synthèse de 36 études scientifiques se rapportant à la thématique de l'eau et du bien-être. Ces chercheurs ont classifié les impacts positifs engendrés par ce que l'on appelle les espaces bleus selon cinq catégories : perception et préférence, architecture des paysages, bénéfices émotionnels, bénéfices régénérateurs et récréatifs et bénéfices directs sur la santé (2011, p. 451). Völker et Kistemann révèlent tout d'abord que les espaces bleus sont une ressource naturelle et vitale pour l'activité humaine. De plus, le simple fait de voir de l'eau est considéré comme étant positif, attractif et fascinant selon Burmil, Daniel et Hetherington: « Views of water are rated as positive, attractive, and fascinating. » (in Völker & Kistemann, 2011, p. 454). Dans son article *Le bon air, le soleil et l'eau dans la promotion touristique*, Matos-Wasem affirme également que « les plans d'eau contribuent à la détente, à la sérénité » (2005, p. 78). Völker et Kistemann ajoutent que les sens sont sollicités par la couleur, le bruit ou le contexte des espaces bleus, ce qui contribue au bien-être des individus. En effet, écouter le clapotis de l'eau calme et permet de se ressourcer comme l'explique White (in Völker & Kistemann, 2011, p. 454). Liée à l'ouïe, la vue procure également des effets positifs sur les individus. Ces derniers se détendent en contemplant la couleur et les mouvements de l'eau. Völker et Kistemann relèvent que les individus préfèrent l'eau de couleur bleue qui représente la pureté et la fraîcheur (2011, p. 454). Burmil et al. ajoutent qu'une eau propre permet à l'individu de retrouver énergie, jeunesse et santé : « The perception of cleanliness and refreshment associated with water leads to a sense of regained energy, youth, and health » (in Völker & Kistemann, 2011, p. 454). Les

espaces bleus sont ainsi une attraction touristique et constituent un élément naturel non négligeable. La 2^e catégorie de bénéfiques définie par Völker et Kistemann est celle de l'architecture des paysages. Les individus éprouvent du plaisir à contempler les espaces bleus. Toutefois, il est essentiel que le lieu soit porteur de sens à leurs yeux. Afin de comprendre la signification d'un lieu, il faut comprendre les valeurs qui le forgent. Le concept de *sense of place*, introduit en géographie en 1970 par Yi-Fu Tuan (Tuohino, 2006, p. 104) s'est ainsi développé. Tuan définit le *sense of place* comme étant un lien créé grâce à une interaction entre un individu et un lieu particulier (Tuohino & Pitkänen, 2004, p. 132). Ce concept est perçu comme étant un phénomène individuel puisque les interprétations sont personnelles et donc subjectives en fonction des valeurs de chacun. Du moment qu'un individu s'identifie au lieu avec lequel il est en interaction, un sentiment positif d'appartenance se dégage (Tuohino & Pitkänen, 2004, p. 132). De plus, faire appel à différents sens, grâce au paysage et aux activités de loisirs, est un moyen de rendre l'excursion authentique (sanu future learning sa, 2012, p. 28). La 3^e catégorie proposée par Völker et Kistemann concerne les bénéfiques émotionnels (2011, p. 455). Les émotions ressenties à la vue d'un lac ou à l'odeur d'une prairie fleurie permettent de faire vivre une expérience unique au visiteur. Les émotions sont une source de bonheur (sanu future learning sa, 2012, p. 28). Pour Völker et Kistemann, l'eau est aussi un symbole de pureté et fait partie de différents rituels religieux (naissance, mariage). Les pèlerins croient, par exemple, au pouvoir miraculeux de l'eau (Völker & Kistemann, 2011, p. 455). De plus, les espaces bleus sont un endroit idéal pour rencontrer d'autres personnes et participer à des activités de loisirs. La 4^e catégorie regroupe les bénéfiques régénérateurs et récréatifs procurés par les paysages lacustres. Les activités récréatives ont un effet positif sur le bien-être physique et mental des individus. D'une part, les loisirs actifs et donc physiques, tels que le canoë, la nage, la pêche, etc. procurent des bienfaits sur la santé en termes de prévention de maladies cardiovasculaires, obésité et cancer. D'autre part, les activités de loisirs passifs, dont la contemplation et la relaxation, permettent de réduire le stress et d'augmenter la bonne humeur des individus (Völker & Kistemann, 2011, p. 455). Finalement, la dernière catégorie établie par Völker et Kistemann est celle des bénéfiques ayant un effet direct sur la santé des individus. En effet, les espaces bleus ont des bénéfiques thérapeutiques sur les individus et leur qualité de vie. Les lieux naturels dégagent une certaine énergie permettant aux visiteurs de retrouver un équilibre entre leur corps et esprit.

L'eau occupe une place grandissante au sein de l'environnement et est désirée par les individus (Tuohino & Pitkänen, 2004, p. 133). Elle est présente dans la nature sous différentes formes : mers, lacs, rivières, chutes, glaciers, etc. Selon Tuohino, les ressources en eau sont importantes et constituent une attrait touristique : « Water has always been important to people. Waterscapes also are important as tourism attraction » (Tuohino, 2006, p. 105). Depuis les années 1960, l'eau présente dans un environnement naturel est un élément considéré comme étant captivant (Tuohino & Pitkänen, 2004, p. 131). Ce paysage est attractif au niveau des activités de loisirs proposées mais aussi d'un point de vue esthétique (couleur de l'eau, cadre, aménagement) (Völker & Kistemann, 2011, p. 454). Certains chercheurs se sont concentrés sur les paysages lacustres. Ils se sont demandé si des activités de loisirs dans ce contexte pouvaient également contribuer au bien-être des individus et s'il était possible de développer un concept de bien-être au bord de lacs (Konu, Tuohino, & Komppula, 2010, p. 102). Le célèbre naturopathe allemand Kneipp affirme que l'eau chaude est, autant que l'eau froide, un remède universel. Il est le créateur de l'hydrothérapie qui met à profit les qualités de l'eau pour procurer des traitements. Kneipp a ainsi développé la fameuse marche en eau froide qui permet notamment de redynamiser la circulation sanguine (Kneipp, 2013).

Dans leur étude, Konu, Tuohino et Komppula ont cherché à connaître le potentiel d'un développement de projet touristique lacustre et de bien-être dans l'Est finlandais (2010, pp. 125-139). Tout d'abord, il faut savoir que les ressources physiques d'un lieu sont la pré-condition pour développer un voyage d'expérience. Puis, les habitants locaux, en étant intégrés au développement touristique, contribuent à donner du sens au lieu en question. Les ressources sociales et culturelles jouent un rôle important pour démarquer une destination de ses concurrentes puisqu'elles lui forgent une identité unique (Tuohino, 2006, p. 105). Finalement, tout nouveau produit touristique doit apporter une valeur ajoutée au visiteur. Il est donc nécessaire que son développement soit réalisé sur la base de trois éléments : un concept de service (connaître les besoins des clients et comment les satisfaire), un processus de service (chaîne d'activités) et un système de service (ressources humaines, naturelles, etc.) (Konu, Tuohino, & Komppula, 2010, p. 130). Dans leur étude, Konu et al. se sont concentrés sur le concept de service (2010, p. 130). Afin de développer leur nouveau produit, en adéquation avec les attentes du public-cible, ils ont réalisé une

étude empirique. De celle-ci, il ressort que les interviewés souhaitent participer activement à des activités culturelles et naturelles. Être actif permet aux individus de contribuer à leur propre bien-être plutôt que de rester passif en prenant un traitement. Ces activités et les interactions humaines engendrées permettent aux visiteurs de vivre une expérience authentique. Dans leurs recherches, Konu et al. comparent le « Lake Wellness Concept » au « Alpine Wellness Concept », tous deux basés sur des ressources naturelles: les Lacs et les Alpes (2010, p. 136). Il en ressort que pour répondre aux attentes des touristes et se différencier des produits qui existent sur le marché, un produit spécialisé mettant en avant le caractère unique des ressources naturelles d'une destination doit être créé. Pour le moment, encore relativement peu d'attention a été portée sur les lacs de montagne suisses et leur contribution au bien-être des individus. Suisse Tourisme, organisation de promotion touristique pour la Suisse, est toutefois consciente et travaille activement à la promotion de ses lacs de montagne. L'organisation présente le bien-être alpin comme suit :

Lacs et torrents de montagne étincelants, forêts touffues, prairies et air pur : la nature est certainement l'élément qui influe le plus sur notre bien-être. Or la Suisse n'en manque pas. Détendez-vous le corps et l'esprit en admirant un panorama rafraîchissant sur les Alpes : ici, on appelle cela le bien-être alpin. (Suisse Tourisme, 2013d, p. 6)

Les ressources naturelles sont, en effet, un atout indéniable en termes d'attractivité touristique. Le canton du Valais a cette chance de posséder à la fois des lacs de montagne et une partie de la chaîne des Alpes pour développer un concept de wellness dans un paysage lacustre d'altitude. Konu et al. concluent donc que, pour développer un nouveau produit de bien-être, il est essentiel de se baser sur les forces du lieu en question soit, en Finlande, sur la nature, la paix et la solitude (2010, p. 136). Toujours selon les réponses des interviewés de l'étude empirique de Konu et al., différentes activités liées au wellness pourraient être incluses dans le «Lake Wellness Concept»:

- Spirit, mind and self development: relaxing excursions in the forest and lacustrine environment;

- Health: Nordic walking around the lake shores or through forests, traditional and preventative treatments;
- Healthy cuisine: local raw materials and clear water fish;
- Inner and external beauty: Finnish sauna, peat sauna treatment;
- Relaxation and comfort: swimming in the lake, Finnish sauna experience, baths in hot water barrel relaxation near open fire;
- Tailor-made movement/fitness: guided tours in and on the lake, kick sledding or trip skating on the ice of the lake.

(2010, p. 136)

En résumé, les activités à inclure dans le « Lake Wellness Concept » seraient des excursions relaxantes et dynamiques, en forêt et dans des paysages lacustres, une cuisine locale et saine, des soins de beauté, des exercices de fitness, etc.

Le produit « Expérience de bien-être au bord d'un lac » a été développé pour répondre aux attentes et besoins des clients qui veulent s'évader de leur environnement quotidien, afin de passer un moment de bien-être dans un paysage lacustre. Comme ce chapitre l'a montré, autant l'altitude que l'eau présente dans les espaces naturels ont de nombreux effets positifs sur le bien-être des individus. Il est ainsi possible d'induire l'hypothèse de travail suivante: les lacs de montagne contribuent au bien-être physique et mental des visiteurs. L'étude de cas proposée dans le chapitre suivant permettra de vérifier si l'hypothèse énoncée ci-dessus est infirmée ou confirmée pour les lacs de montagne valaisans.

Chapitre 3 Étude de cas : les lacs de montagne valaisans

Le territoire suisse dispose de nombreuses ressources en eau. Ces réserves sont constituées de lacs naturels et artificiels, de glaciers et neiges éternelles, d'eaux souterraines et de cours d'eau. Ce n'est donc pas par hasard que la Suisse, possédant près de 6% des réserves européennes d'eau douce, soit appelée le « Château d'eau d'Europe » (Département fédéral des affaires étrangères, 2013). Avec un volume d'eau de 138'000 millions de m³, contre 67'500 pour les glaciers et 56'000 pour les eaux souterraines, les lacs naturels et artificiels constituent la réserve principale d'eau en Suisse (Société Suisse de l'Industrie du Gaz et des Eaux, 2013). Selon le *Guide des lacs alpins de Suisse Occidentale*, la Suisse dispose de plus de 1'500 lacs dont un grand nombre sont en altitude (Henri, 2001, p. 5). Les lacs de montagne sont et resteront un atout indéniable pour le tourisme suisse. L'étude de cas suivante a pour but de présenter un état des lieux des lacs de montagne valaisans et d'analyser à la fois les activités touristiques rattachées à ces paysages lacustres, le rôle qu'ils ont dans le bien-être des visiteurs et finalement la place qu'ils occupent dans la promotion touristique.

3.1. Le contexte lacustre

Ce chapitre préliminaire a pour objectif d'aborder quelques notions se référant aux lacs pour une meilleure compréhension du contexte lacustre alpin. Tout d'abord, il faut savoir que le Suisse François-Alphonse Forel (1841-1912) est le premier chercheur à avoir étudié et comparé les lacs entre eux. Il est ainsi le fondateur de la science des eaux de lacs, apparue en 1892 et nommée « limnologie » (Concerut-Bertola, 2006). Il s'agit de la « science qui étudie tous les phénomènes physiques et biologiques se rapportant aux lacs, et plus généralement aux eaux douces » (Aquaportail, 2013).

En Valais, pour chaque plan d'eau inventorié, une fiche signalétique est établie par le Canton. Une des parties de cette fiche porte sur l'identification du plan d'eau et mentionne, entre autres, sa nature. Afin de classer les plans d'eau, les termes suivants sont utilisés: lac naturel, étang naturel, plan d'eau naturel et plan d'eau artificiel (Zufferey, 1995, p. 7). Dans son *Inventaire des plans d'eau du canton du Valais*, Zufferey les décrit comme suit :

- Lac naturel : un lac naturel est un plan d'eau non artificiel, dont la superficie est supérieure à 5 hectares ou dont la profondeur, supérieure à 10 mètres, permet une stratification thermique caractérisée par une thermocline¹ accusée des eaux (ce qui le distingue alors d'un étang naturel).
- Étang naturel : l'étang naturel est un plan d'eau dont la superficie est inférieure à 5 hectares ou dont la profondeur inférieure à 10 mètres lui confère des conditions plus propices au développement de la végétation.
- Plan d'eau naturel : cette catégorie comprend les lacs naturels et les étangs naturels lorsqu'il n'a pas été possible de les distinguer.
- Plan d'eau artificiel : cette dénomination regroupe tous les plans d'eau à l'origine desquels se trouve une intervention humaine ou dont l'homme a modifié la morphologie (digue, barrage).

(Zufferey, 1995, p. 6)

Comme l'explique Vernex, spécialiste des lacs alpins, la classification « lac de montagne » repose généralement sur sa morphologie (origine, environnement proche, etc.) (Communication personnelle, 10.11.2013). Il est donc difficile d'établir une définition exacte pour ce terme étant donné la diversité des plans d'eau. Toutefois, il est possible de se référer à leur altitude pour distinguer les lacs de montagne des autres: « On parle de lac de montagne généralement au-delà de 1400-1500m d'altitude, pour des latitudes tempérées. » (Vernex, J.-C., CP, 10.11.2013). Selon Vernex, un lac de montagne est défini par un ensemble de conditions environnementales: « Altitude certes, mais aussi allure des versants, origine glaciaire ou non, végétation des rives, écosystème lacustre, durée de l'englacement hivernal, orientation par rapport au soleil, etc. » (CP, 10.11.2013).

¹ « Dans la structure verticale de l'océan, couche d'eau dont la température diminue rapidement avec la profondeur. » (Thermocline, 1998, p. 1007)

Ces plans d'eau de superficie et d'altitude différentes ont été créés de six manières distinctes que voici :

1. La formation d'origine tectonique ;
2. La formation d'origine volcanique ;
3. La formation d'origine glaciaire ;
4. La formation résultant d'une catastrophe naturelle (éboulement) ou de l'activité humaine (production hydroélectrique) ;
5. La formation due à des modifications du lit d'un cours d'eau ;
6. La formation dans la roche karstique due à l'eau de pluie.

(Henri, 2001, p. 7)

Dans son *Inventaire des plans d'eau du canton du Valais*, Zufferey regroupe tous les plans d'eau en quatre étages:

- La plaine (< 650 mètres) : la majorité de la population y vit. C'est à cet étage que se déroulent les principales activités humaines. Peu de plans d'eau naturels et artificiels sont en plaine et les rares qui s'y trouvent tendent à disparaître.
- L'étage collinéen et montagnard (650 - 1'400 mètres) : il comprend de nombreux villages. Diverses exploitations viticoles et agricoles se trouvent à cet étage. Il est également possible d'observer un certain nombre d'étangs naturels ou artificiels utilisés principalement pour l'irrigation, l'énergie ou la pêche.
- L'étage subalpin (1'400 – 2'200 mètres) : il comprend de nombreuses forêts et a vu s'implanter plusieurs stations touristiques. La typologie des plans d'eau est quasiment similaire à celle de l'étage montagnard avec toutefois un nombre plus élevé de plans d'eau. Il faut relever que les lacs artificiels de cette altitude sont majoritairement composés de barrages. En effet 44% des ressources en eau sont utilisées pour produire de l'énergie.
- L'étage alpin et nival (> 2'200 mètres) : c'est à cet étage que se trouve la majorité des plans d'eau naturels. Un tiers de ceux-ci ne sont accessibles qu'en marchant quelques heures.

(Zufferey, 1995, pp. 29-33)

Pour l'étude de cas suivante, en raison du nombre élevé de plans d'eau valaisans, uniquement les lacs considérés comme étant des lacs de montagne, soit ayant une superficie de plus de 5 hectares et situés dès 1'400 - 1'500 mètres d'altitude, sont pris en considération. La superficie a été sélectionnée en fonction de la définition du « plan d'eau naturel » mentionnée dans *l'Inventaire des plans d'eau du canton du Valais*. L'altitude a, quant à elle, été déterminée en fonction de l'explication fournie par Jean-Claude Vernex, spécialiste des lacs alpins.

Tous les plans d'eau valaisans, quels que soient leur type et leur formation, sont des ressources indispensables à l'activité humaine. En effet, les individus les utilisent pour de nombreuses activités telles que pour s'alimenter, se laver, produire de l'électricité, pratiquer du sport ou se détendre. L'eau est également importante pour les animaux et les végétaux. Afin de préserver la qualité des cours d'eau et des lacs, des mesures sont mises sur pied par l'Office fédéral de l'environnement (OFEV). L'OFEV a pour objectif de satisfaire les attentes de tout un chacun en prenant en compte les aspects du développement durable (Confédération suisse, 2012). Le 1 novembre 1992, une Loi fédérale sur la protection des eaux est entrée en vigueur et entend :

- préserver la santé des êtres humains, des animaux et des plantes;
- garantir l'approvisionnement en eau potable et en eau d'usage industriel et promouvoir un usage ménager de l'eau;
- sauvegarder les biotopes naturels abritant la faune et la flore indigènes;
- sauvegarder les eaux piscicoles;
- sauvegarder les eaux en tant qu'élément du paysage;
- assurer l'irrigation des terres agricoles;
- permettre l'utilisation des eaux pour les loisirs;
- assurer le fonctionnement naturel du régime hydrologique.

(Confédération suisse, 2013a)

En résumé, cette loi veut protéger les plans d'eau contre toutes atteintes nuisibles à la qualité de l'eau. Il existe également une ordonnance qui, elle, stipule des objectifs écologiques et des exigences qualitatives à suivre. Après avoir évoqué quelques notions se référant au contexte lacustre, le chapitre suivant présente les lacs de montagne valaisans.

3.2. Les lacs de montagne valaisans : état des lieux

La figure 1 illustre les lacs de montagne retenus pour la réalisation de ce travail. Elle montre que les lacs de montagne sélectionnés sont relativement bien répartis entre le Bas-Valais, le Valais central et le Haut-Valais. La plaine valaisanne ne comprend aucun numéro puisque cette étude porte sur les lacs de montagne. À la suite de la figure 1, un tableau (tableau 1) présente la liste des lacs et leurs caractéristiques. Une analyse de ces dernières est ensuite proposée.

Figure 1: Les lacs de montagne valaisans



Source : Figure de l'auteure adaptée du site officiel du Canton du Valais (2013) et de Google Map

Tableau 1: Liste des lacs de montagne valaisans

	Nom du lac	Commune	Altitude (mètres)	Superficie (hectares)	Type
1.	Bettmersee	Betten	2'006	5,5	Artificiel
2.	Bortelseewji	Ried bei Brig	2'450	9,8	Naturel
3.	Daubensee (Gemmi)	Loèche-les-Bains	2'206	52	Naturel
4.	Correspond au nom du Lieu-dit, Fête d'Août de Châteaupré	Grimenz	2'349	8,1	Naturel
5.	Geisspfadsee	Binn	2'423	11,4	Naturel
6.	Correspond au nom du Lieu-dit, Godey	Conthey	1'401	5,7	Artificiel
7.	Griessee	Ulrichen	2'386	59,2	Artificiel (barrage)
8.	Illsee	Loèche	2'360	20,6	Artificiel
9.	Lac d'Émosson	Finhaut et Salvan	1'930	322	Artificiel (barrage)
10.	Lac de Champex	Orsières	1'466	11,1	Naturel
11.	Lac de Cleuson	Nendaz	2'186	48,3	Artificiel (barrage)
12.	Lacs de Fenêtre	La Fouly	2'456	7,3	Complexe naturel de 3 lacs
13.	Lac de Lona	Grimenz	2'640	6,2	Naturel
14.	Lac de Louvie	Bagnes	2'213	10,8	Artificiel
15.	Lac de Mauvoisin	Bagnes	1'961	206	Artificiel (barrage)
16.	Lac de Moiry	Grimenz	2'250	131	Artificiel (barrage)
17.	Lac de Salanfe	Évionnaz	1'925	184,3	Artificiel (barrage)
18.	Lac de Sénin	Savièse	2'034	28	Artificiel
19.	Lac de Taney	Vouvry	1'408	17,5	Naturel
20.	Lac de Tseuzier	Ayent et Icogne	1'777	83,9	Artificiel (barrage)
21.	Lac des Audannes	Ayent	2'453	8,2	Naturel
22.	Lac des Dix	Hérémece	2'365	400	Artificiel (barrage)
23.	Lac des Toules	Bourg- Saint-Pierre	1'810	60,9	Artificiel (barrage)

24.	Lac des Vaux	Riddes	2'543	13,2	Naturel
25.	Lac du Grand Désert	Nendaz	2'642	5,7	Naturel
26.	Lac du Vieux Émosson	Finhaut	2'205	56	Artificiel (barrage)
27.	Lac Moubra	Montana	1'424	5	Artificiel
28.	Lac Supérieur de Fully	Fully	2'135	20,1	Artificiel
29.	Lac Vert	Val d'Illicz	1'972	25	Naturel
30.	Lämmerensee	Loèche-les-Bains	2'265	6,7	Artificiel
31.	Correspond au nom du Lieu-dit, Obere Teodulgletscher	Zermatt	2'828	9,9	Complexe naturel de 14 lacs
32.	Correspond au nom du Lieu-dit, Obdem See	Zermatt	2'595	6,6	Complexe naturel de 6 lacs
33.	Sirwoltesee	Simplon	2'420	7,8	Complexe naturel de 4 lacs
34.	Stausee Mattmark	Saas Almagell	2'197	174	Artificiel (barrage)
35.	Stausee-Gibidum	Mund et Naters	1'436	18,1	Artificiel
36.	Tschawinersee	Zwischbergen	2'174	6,2	Naturel
37.	Totensee	Oberwald	2'160	20	Artificiel (lac de retenue)
38.	Correspond au nom du Lieu-dit, Turtmann Gletscher	Oberems	2'174	11,3	Artificiel – comprend 2 plans d'eau
39.	Correspond au nom du Lieu-dit, Zmuttgletscher	Zermatt	2'238	8,6	Naturel

Source : Tableau de l'auteure provenant de sources multiples

- a. Zufferey (1995)
- b. Henri (2001, pp. 22-84)
- c. Valais/Wallis Promotion (2013a)

Les résultats du recensement sont à prendre avec précaution puisque les plans d'eau ont été sélectionnés selon des critères spécifiques qui sont susceptibles, comme c'est le cas notamment pour la superficie, de varier avec le temps. Il est également important de relever que ce tableau n'est pas exhaustif puisque les plans d'eau de trop petite superficie et d'altitude trop basse n'ont pas été retenus.

De plus, il faut compter qu'avec le réchauffement climatique les glaciers fondent, et par conséquent, engendrent la création de nombreux nouveaux lacs de montagne. Comme l'indique le WWF (2013), depuis le début du recul des glaciers en 1850, près d'une centaine d'entre eux ont disparu des Alpes suisses. Cette région est écologiquement sensible et les conséquences du réchauffement climatique y sont très prononcées. Ce phénomène s'accroît davantage et les glaciers reculent de plus en plus. Un article publié dans le journal *Le Nouvelliste* évoque la création de 500 à 600 nouveaux lacs en Suisse d'ici la fin du siècle (2012). Ces futurs lacs naturels peuvent constituer un nouvel attrait touristique pour la région en question, mais également un nouvel enjeu économique. Les dangers naturels doivent également être pris en compte pour exploiter au mieux ces ressources naturelles. Le glacier de Trift, dans le canton de Berne, est l'exemple le plus impressionnant. Avec le réchauffement climatique, ce glacier a perdu près de 216 mètres entre 2004 et 2005 (Département fédéral des affaires étrangères, 2013). Il y a près de dix ans, la langue glaciaire a disparu et a laissé place au fameux lac de Trift. Étant d'abord perçu comme obstacle pour rejoindre la cabane de Trift, le lac glaciaire est ensuite devenu une attraction touristique grâce à sa passerelle suspendue. Construite en 2005, elle a été remplacée en 2009 par un pont plus sûr et simple d'accès (Suisse Tourisme, 2013b). La figure 2 illustre cette construction de type népalais. À la vue du succès engendré par ce pont, un ancien funiculaire de chantier a été remis en service afin de véhiculer les touristes jusqu'à la passerelle. Les chercheurs des Universités de Berne, Zürich et de l'EPFL se penchent actuellement sur la modification de ces paysages. Leur but étant de les exploiter de manière intelligente et durable. La construction d'un barrage serait intéressante en termes de production d'hydroélectricité et d'attrait touristique (visite du barrage, spectacle de lumières, etc.). Toutefois, pour les amateurs de nature, la construction d'un barrage pourrait diminuer l'attractivité du lieu de par son imposante structure en béton (Le Temps, 2012). Quoi qu'il en soit, il est avant tout nécessaire de prendre en compte les dangers auxquels sont exposées les populations des vallées en aval. En effet, les lacs retenus par la moraine d'un glacier sont des barrages naturels qui peuvent céder à tout moment. De plus, que le lac soit naturel ou artificiel, les parois rocheuses autrefois retenues par la glace sont susceptibles de s'effondrer dans le lac. Ces éboulements engendreraient un tsunami. Dans ces deux cas de figure, les habitations des vallées en aval sont en danger et pourraient être inondées en cas de débordements (Le Temps, 2012). Il est donc essentiel que les chercheurs se préoccupent de

la transformation des paysages alpins et qu'ils trouvent une solution adéquate pour ce nouveau phénomène.

Figure 2: Le pont du Trift, canton de Berne



Source : (Suisse Tourisme, 2013b)

Le tableau 1 présente les lacs de montagne valaisans sélectionnés selon les critères d'altitude et de superficie, comme expliqué au préalable. Il est possible d'en distinguer deux catégories; les lacs naturels et les lacs artificiels. Les lacs naturels ont été créés, comme leur nom l'indique, naturellement à savoir par un éboulement rocheux ou encore par la fonte de glaciers. Le plus grand lac naturel de l'inventaire est le Daubensee (Loèche-les-Bains) avec une superficie de 52 hectares. Il faut relever que 50% de l'effectif des plans d'eau valaisans est considéré comme étant naturel. Ils occupent cependant seulement 14% de la superficie totale, car ils sont de petite taille, soit moins de 3 hectares (Zufferey, 1995, p. 15). Les lacs artificiels ont quant à eux été créés par l'homme. Il s'agit généralement de barrages ou de réservoirs. Le plus grand de la liste des lacs établie dans le tableau 1 est le lac des Dix avec une superficie de 400 hectares. Ces barrages se situent généralement en moyenne altitude, au fond d'une vallée. Bien qu'il y ait deux catégories distinctes pour classer les lacs (naturels et artificiels), certains d'entre eux sont difficiles à différencier. Par exemple, les lacs Moubra et Grenon à Montana sont artificiels mais semblent être naturels puisqu'ils n'ont pas de construction en béton apparente comme c'est bien souvent le cas des lacs artificiels.

Grâce à une analyse du tableau 1, il est possible d'affirmer qu'en haute altitude, se concentrent les plans d'eau de petite taille. En effet, ils n'ont qu'un nombre restreint de sources les alimentant. 20% des plans d'eau sont inaccessibles en voiture et sont donc restés dans un état naturel comme, par exemple, les lacs de Fenêtre. Aussi, le paysage lacustre offre une certaine tranquillité au vu du nombre réduit de visiteurs les fréquentant. Les lacs situés proche des stations touristiques (~1'500 mètres) ont une superficie plus importante du fait de leurs diverses sources d'alimentation (torrents, glaciers, nappe phréatique, réseau d'irrigation, etc.). De plus, en se trouvant près d'une zone urbanisée, il est possible d'accéder aux lacs avec un véhicule ce qui augmente la fréquentation des visiteurs à leurs abords (Zufferey, 1995, pp. 8 et 15).

Les activités de loisirs pratiquées autour des lacs de montagne sont totalement dépendantes des saisons. En hiver, les lacs d'altitude sont gelés et il est possible, comme par exemple au lac de Champex, d'y pratiquer du ski de fond et du patin à glace. Pour pêcher et se baigner dans le lac, il faut en revanche attendre la belle saison, soit le printemps voire même à certains endroits, l'été, afin que la glace ait totalement fondu. C'est le cas, par exemple, pour le lac de la Forcla au-dessus de Chamoson.

Certains lacs font l'objet d'une protection particulière. Il existe en effet différentes associations qui ont pour objectif de sauvegarder la nature. Pro Natura Valais, notamment, a pour mission de protéger les habitats des animaux et des végétaux. En Valais, ce sont plus de 40 sites que l'association gère avec l'aide du Canton et de la Confédération. Dans la plupart des cas, Pro Natura est propriétaire du terrain ou y est liée par contrat comme pour la réserve naturelle de Taney (Pro Natura Valais, 2013) (Henri, 2001, p. 31). Vuadens explique qu'un contrat de zone de protection a été signé en 1965 en collaboration avec Pro Natura, Patrimoine Suisse et le Club Alpin suisse et ce pour une durée de 50 ans (président de la Commission de Taney, communication personnelle, 19.09.2013). Les discussions pour reconduire cet engagement auront lieu en 2014. Grâce à cette protection, le site est resté, au fil des années, naturel et intact. Des projets de construction inappropriés n'ont pas vu le jour et la circulation est limitée sur le site. Comme expliqué par le président de la Commission de Taney, les véhicules 4X4 démultipliés peuvent emprunter la route de Taney mais doivent ensuite être garés au parking avant le col (Vuadens, C., CP, 19.09.2013). Seules les personnes ayant une autorisation communale et les résidents du site sont autorisés à

franchir le col. Vuadens ajoute que depuis une quinzaine d'années la fréquentation de promeneurs a sensiblement augmenté. Afin de maintenir un équilibre entre le développement touristique et la protection de la nature, la Commission de Taney a pris différentes mesures. De plus, durant les mois de mai à octobre, un garde site et un auxiliaire de police ont pour tâche de contrôler que les diverses règles en vigueur soient respectées (Vuadens, C., CP, 19.09.2013). Le lac de Morgins figure également dans la liste des réserves protégées. Un arrêté cantonal a été rédigé en 1978 (Pro Natura Valais, 2013). Ce lac a la particularité d'être un biotope classé dans l'inventaire fédéral des sites de reproduction des batraciens. Le dernier paysage d'importance situé dans le Valais romand et protégé par Pro Natura depuis 1959 est le site de Derborence. C'est à cette date que l'association a obtenu plusieurs hectares des bourgeoisies de Conthey et d'Ardon. Ce site comprend un lac et une forêt vierge créés lors des éboulements de 1719 et 1749. Finalement, dans le Haut-Valais, un des sites les plus importants mis sous la protection de Pro Natura en 1964 est la Vallée de Binn (Pro Natura Valais, 2013).

Les lacs, protégés ou non par une association, portent des noms très variés. En Valais, les toponymes proviennent parfois des langues celtiques et latines voire même des patois régionaux. Le « lac du Tsaté », par exemple, signifie château, en patois évolénard. Ce substantif évoque la ressemblance du sommet rocheux avec la muraille ou le donjon d'un château (Henri, 2001, p. 44). Dans la majorité des cas, le lac prend le nom du lieu où il se trouve comme le « lac de Taney ». D'autres encore portent un nom qui a été choisi en fonction d'une caractéristique particulière; Gelé, Vert, Long (Henri, 2001, p. 12). Les couleurs sont souvent utilisées pour nommer les lacs. Par exemple, le « lac Bleu » de Grengiols, doit son nom au bleu vif de l'eau produit par la présence d'algues et d'argile glaciaire. La couleur de l'eau varie selon différents facteurs : la luminosité, la profondeur, la température et la présence de végétaux et minéraux environnants (Henri, 2001, p. 12). Il est donc possible d'observer une grande variété de nuances. L'eau du lac de Moiry est souvent comparée à une émeraude. Celle du lac de Mauvoisin est quant à elle assimilée à de l'absinthe car elle n'est ni bleue, ni verte, ni grise (Henri, 2001, p. 38).

Certains des lacs de montagne, regroupés dans le tableau 1, sont considérés comme étant un attrait touristique, d'autres comme étant plutôt un atout économique et certains d'entre eux comme étant les deux à la fois. D'un point de vue touristique, Valais/Wallis Promotion,

anciennement Valais Tourisme, promeut ces paysages lacustres à travers ses brochures thématiques et son site internet. Pour atteindre les lacs alpins valaisans, une marche de quelques heures est parfois requise. Pour ce faire, les promeneurs peuvent suivre les sentiers pédestres balisés. Les touristes sont également intéressés à visiter les plans d'eau artificiels, accessibles à pied ou en véhicule. À certains endroits, ils ont la possibilité de découvrir l'intérieur de la construction en béton (barrage d'Émosson). Les lacs artificiels sont aussi très intéressants d'un point de vue économique, car ils permettent de produire de l'hydroélectricité. Cette énergie renouvelable est consommée à hauteur de 54% en Suisse et le Valais en produit à lui seul 27% (FMV, 2009-2013). Le parc hydroélectrique valaisan comprend cinq grands barrages ; Mauvoisin, Mattmark, la Grand Dixence, Émosson et la Gougra, ainsi que de nombreux petits aménagements. Le principe de ces centrales est de puiser l'énergie potentielle contenue dans l'eau et de la transformer en énergie électrique. Il faut relever que l'hydroélectricité est une source d'énergie de plus en plus sollicitée actuellement. La Confédération l'a bien compris et souhaite encourager la population à utiliser cette énergie renouvelable. Ainsi, elle a pris des mesures d'agrandissement et de rénovation pour diverses centrales (Confédération suisse, 2012).

La majorité des lacs de montagne, cités dans le tableau 1, sont en altitude et donc relativement éloignés de la civilisation. Pourtant, ces fragiles écosystèmes subissent les influences négatives de l'activité humaine. De par sa sensibilité, l'écosystème lac réagit immédiatement aux pollutions atmosphériques toxiques, aux dépôts acides et au changement climatique. Avec ces trois menaces, toute la chaîne alimentaire est en danger (Patrick & Wathne, 2000). Par conséquent, la qualité de l'eau en est affectée. Il faut également ajouter que d'autres types de pollutions comme les déchets laissés par les promeneurs ou les pâturages voisins peuvent altérer cette qualité (Henri, 2001, p. 18). En effet, les matières fécales et les fertilisants contribuent à la pollution de l'eau. Si les lacs subissent les conséquences de l'activité humaine, ils causent aussi des problèmes aux individus. Avec le réchauffement climatique et le dégel du permafrost, des pierres peuvent chuter à tout moment dans le lac, comme déjà mentionné au début de ce chapitre. Ces éboulements causeraient alors de grands ou petits tsunamis et mettraient en danger les habitations des vallées en aval (Le Temps, 2012). Ensuite, les pluies estivales et la fonte des neiges entraînent une accumulation de sédiments dans les lacs. Ce phénomène est

dangereux dans la mesure où les sédiments endommageraient les centrales électriques. Il faut également relever que plus il y a de sédiments dans un lac, moins il reste de place pour l'eau (Bellemare, 2012).

3.3. L'utilisation touristique des lacs de montagne valaisans

Après avoir présenté et analysé les différents lacs de montagne valaisans, il est intéressant de se pencher sur les services écosystémiques et les activités touristiques proposées aux abords de ces plans d'eau. De plus, afin de comprendre au mieux les comportements, appréciations et besoins des promeneurs, un certain nombre d'entretiens qualitatifs individualisés a été réalisé.

3.3.1. Les services écosystémiques et les activités touristiques

Les paysages lacustres sont attractifs, notamment parce qu'ils disposent d'un certain nombre de services écosystémiques. Comme évoqué dans le *Chapitre 2 (Revue de la littérature)*, les services écosystémiques sont des processus écologiques qui exercent un rôle sur le bien-être des individus. Selon Staub et al., l'environnement fournit de nombreux bénéfices à l'homme, en rapport avec la détente et la prévention (2011, p. 5). Les bénéfices pris en compte pour ce travail sont uniquement ceux délivrés par des prestations écosystémiques finales contribuant directement au bien-être des individus, par opposition aux prestations intermédiaires qui, elles, n'apportent pas de bénéfices directs (stockage du CO₂). Ces prestations finales comprennent par exemple les activités de loisirs et la pureté de l'air (Staub, et al., 2011, p. 4). Staub et al. expliquent que les prestations écosystémiques finales peuvent être classées selon trois catégories: « prestations d'approvisionnement » (eau potable), « prestations de régulation » (maintien de la qualité de l'air) et « prestations culturelles » (prestations récréatives) (2011, pp. 7-8). Dans cette étude, seules les prestations culturelles du paysage ayant un rôle sur le bien-être des individus sont prises en considération. Ces prestations sont considérées comme étant « des biens publics » illimités et à la disposition de tout un chacun (Waltert, 2013, p. 8). Sont comprises dans les prestations écosystémiques culturelles du paysage la détente, l'esthétique et la création d'identité (Waltert, 2013, p. 8). Tout d'abord, les individus vont dans la nature pour se ressourcer et se détendre grâce à l'air sain et de bonne qualité, au rayonnement du soleil et au silence. Ensuite, ils sont attirés par l'esthétique des paysages naturels et intacts dans

lesquels ils peuvent se divertir grâce à des activités récréatives. Finalement, les individus se sentent en harmonie avec l'environnement dans lequel ils se trouvent, s'ils peuvent s'identifier au lieu en question. Ces services gratuits et illimités de la nature sont essentiels à la qualité de vie humaine. C'est pourquoi il est indispensable de préserver l'environnement naturel qui contribue au bien-être des individus.

En plus des prestations écosystémiques culturelles du paysage, les responsables touristiques développent des activités de loisirs, afin de satisfaire les attentes des individus tout en sachant de conserver un équilibre entre le côté naturel et développé de ces paysages bleus. Les lacs sont principalement un attrait touristique estival au détriment des autres saisons. À la belle saison, les promeneurs peuvent pratiquer diverses activités ne nécessitant aucun aménagement touristique de la part des prestataires. Ces dernières peuvent se pratiquer dans l'eau et au bord de l'eau. Dans l'eau, les promeneurs peuvent presque toujours s'adonner à la baignade ou simplement tremper leurs pieds. Au bord de l'eau, les individus ont la possibilité d'exercer un plus grand nombre d'activités. Il y a celles qui requièrent un certain effort physique comme se promener ou pêcher, celles plus tranquilles telles que faire des ricochets, des photos, pique-niquer, lire un livre ou jouer aux cartes, et finalement celles reposantes comprenant l'observation du paysage et des poissons qui sautent dans l'eau, l'écoute du chant des oiseaux ou du bruit des cloches de vaches pâturent aux alentours, le bain de soleil, la discussion ou le repos.

Puis, il y a les activités qui nécessitent un aménagement spécifique de la part des prestataires touristiques. Elles aussi se pratiquent sur l'eau ou au bord de l'eau. Sur un lac, il est presque toujours possible de se dépenser sur une barque ou un pédalo comme le suggèrent les photos ci-après (figure 3 et 4).

Figure 3: Barque sur le Lac de Taney



Source : Photo de l'auteure

Figure 4: Pédalo sur le Lac de Champex



Source : (Reichenbach, 2010)

Au bord de l'eau, les activités sont beaucoup plus variées. En plus de la simple balade, mentionnée ci-dessus, le promeneur peut être motivé par une attraction touristique mise en place par un prestataire touristique. Il existe bien souvent des sentiers éducatifs ou thématiques. Au Schwarzsee, les promeneurs peuvent répondre à un questionnaire au sujet des légendes du Lötschental, tout en parcourant le sentier (Valais/Wallis Promotion, 2013a). Si le lac n'est qu'une étape d'une balade, les visiteurs peuvent poursuivre leur chemin, suivre une via ferrata ou même rejoindre la station en trottinette depuis le Kreuzbodensee (Saas-Grund) (Valais/Wallis Promotion, 2013a). À Champex, à l'occasion des dix ans du jardin botanique alpin, neuf artistes, dont Olivier Estoppey, Gaspard Delachaux et Gillian White, ont participé à une exposition en plein air. Les promeneurs pouvaient ainsi, tout au long de cet été, observer les sculptures disposées dans, sur et au bord du lac (Ribordy, 2013, p. 14). Au bord des lacs de montagne sont parfois aménagés des places de pique-nique, des aires de grillade, des espaces de jeux pour les enfants, des aires de repos avec des hamacs, des parcs aquatiques ou même un petit zoo (Kreuzbodensee). Finalement, des manifestations sont aussi organisées au bord des lacs telles que la Fête des moutons le dernier dimanche de juillet (Daubensee) ou des courses pédestres comme celle des Trois Lacs entre le Bouveret et le site de Taney (Valais/Wallis Promotion, 2013a). Les figures suivantes (figures 5, 6, 7 et 8) illustrent quelques animations réalisées au bord des lacs.

Figure 5: Travail de pierre, Lac de Soi



Source : (Cherix & Cherix, 2012)

Figure 6: Sentier des Champignons, Champex



Source : (Anonyme, 2013)

Figure 7: Exposition de sculptures, Champex



Source : Photo de l'auteur

Figure 8: Espace détente à Saas-Fee/ Saastal



Source : (Hola.com, s.d.)



Source : (Blick.ch, 2013)

Après avoir consulté différents prospectus, affiches et guides touristiques de l'époque à la Médiathèque Valais, il est possible de constater que dans les années 1900, les touristes allaient en montagne pour skier, en hiver, ou pour marcher, en été. Les lacs d'altitude à cette période ne constituaient qu'une étape d'une randonnée et n'étaient pas considérés comme un attrait touristique. Contrairement à aujourd'hui, aucun aménagement n'était donc mis en place aux abords de ces lacs, pour offrir des aires de grillade, des chaises longues ou des sentiers thématiques. À cette période, la station de Champex était, en revanche, la grande destination touristique valaisanne. Les visiteurs pouvaient déjà se divertir en allant sur le lac en barque. Il y avait également des bancs pour leur permettre de s'asseoir et contempler le paysage. Petit à petit, des sentiers thématiques se sont développés au bord des lacs montagnards. Il faut toutefois relever que ces plans d'eau sont toujours restés naturels et qu'aucune modification majeure du paysage n'a été engendrée suite au développement d'activités touristiques. De nos jours, la détente et le bien-être des individus occupent une place croissante dans la société. Ainsi les atouts des paysages lacustres alpins tels que la qualité de l'air, la beauté du site ou l'ensoleillement sont mis en exergue, notamment dans les brochures de Valais/Wallis Promotion et Suisse Tourisme. Le but est d'encourager les promeneurs à s'évader de leur vie de tous les jours. Actuellement, un grand nombre de prestations de loisirs sont à disposition des visiteurs: sentiers thématiques et didactiques, expositions, espaces détente et bien d'autres encore. Saas-Fee Tourisme est l'exemple d'un organe de promotion touristique qui a très bien su développer un produit bien-être en pleine nature. Un sentier « Forme et Plaisir », comprenant un espace détente avec hamacs au bord du lac ainsi qu'un circuit Kneipp (immersion d'une partie du corps dans de l'eau froide), a été développé (Saas-Fee/ Saastal Tourismus, 2013).

En aménageant ou non le paysage pour réaliser les diverses activités naturelles et artificielles, les promeneurs exercent toutefois un impact sur l'environnement. Il est donc important de bien organiser les activités qui s'y déroulent afin de ne pas détruire le paysage qui rend le site en question attractif. Comme l'explique le guide *Tourisme et Montagnes* :

les atouts premiers de la montagne pour ses visiteurs – la pureté de l'air, la diversité des paysages, la richesse de la biodiversité, et le caractère unique de ses cultures – sont

menacés, notamment à cause d'un tourisme mal contrôlé et non durable (Programme des Nations Unies pour l'environnement, 2007, p. 3).

De plus, ces zones montagnardes doivent être placées au centre des préoccupations puisqu'elles sont fragiles et indispensables à l'activité humaine (sources d'eau potable). Il est donc essentiel de préserver les ressources naturelles pour les générations futures tout en satisfaisant les besoins des générations actuelles. Pour ce faire, il est nécessaire de fournir des informations aux touristes pour qu'ils comprennent l'environnement dans lequel ils se trouvent et puissent le respecter (Programme des Nations Unies pour l'environnement, 2007, p. 15). Une collaboration entre les partenaires locaux est requise afin d'établir une stratégie de développement durable. Cette dernière doit proposer des mesures pour, entre autres, respecter les animaux sauvages et les espèces sensibles, minimiser la pollution sonore, inciter les visiteurs à suivre les itinéraires balisés et à pêcher de manière durable selon les règlements officiels (Programme des Nations Unies pour l'environnement, 2007, pp. 27-45).

Pour conclure, afin de développer un tourisme durable en adéquation avec l'environnement, il est essentiel de mettre en œuvre les différentes bonnes pratiques, mentionnées ci-dessus. Le chapitre suivant évoque les relations que les visiteurs entretiennent avec les lacs de montagne.

3.3.2. Les promeneurs et leur relation avec les lacs de montagne

Autrefois, les gens craignaient les lacs de montagne. Ils leur paraissaient profonds et les individus ne savaient pas nager. À cela s'ajoutaient les diverses légendes rattachées à ces paysages lacustres, comme l'explique Henri dans son guide (2001, p. 11). En effet, les anciens étaient persuadés que durant la nuit, des esprits, des mauvais génies ou encore des dragons venaient hanter les lieux. Les mentalités ont petit à petit évolué et les lacs sont devenus un but d'excursion lorsque l'alpinisme s'est développé (Vernex, s.d.). Puis à l'époque romantique, l'esthétisme des lacs a été mis en exergue suite à une élite dès lors sensible à la nature. Comme l'explique Vernex : « Une première ressource touristique naquit ainsi autour de la notion de "beau paysage lacustre" » (s.d.). Afin de cerner au mieux les opinions et les habitudes des promeneurs à ce sujet, un questionnaire qualitatif a été réalisé.

En annexe I, un tableau récapitulatif expose brièvement le profil des personnes interrogées. L'annexe II présente le questionnaire distribué aux personnes aimant se promener au bord des lacs de montagne et l'annexe III, le questionnaire pour celles qui n'aiment pas se balader en montagne vers les paysages lacustres. En raison du temps à disposition pour réaliser les entretiens qualitatifs, 22 personnes ont été questionnées. Quelques-unes d'entre elles disent ne pas aller se promener aux abords des paysages lacustres alpins. Bien qu'il ressorte des entretiens qu'elles apprécient la beauté et la tranquillité offertes par ces paysages naturels, elles ne fréquentent pas ces lieux en raison de leur accès difficile et du temps à disposition pour les loisirs (Diverses communications personnelles, 2013). Souvent l'effort physique est un obstacle pour ces personnes qui n'ont aucun plaisir à marcher pour rejoindre un lieu calme et déshumanisé. Comme l'explique G., L. : « Il faut souvent marcher plusieurs heures pour arriver à ces lacs de montagne et l'idée de l'effort physique ne m'encourage pas. » (jeune diplômée, communication personnelle, 18.09.2013). Toutefois, la plupart des personnes interrogées ont pour habitude de pratiquer, durant leur temps libre, une activité sportive telle que la marche. Lorsqu'il leur a été demandé où elles ont l'habitude d'aller se promener, ces dernières ont répondu principalement en montagne. Quelques fois, le but de leur marche est de rejoindre un lac alpin et quelques fois le lac ne constitue qu'une étape de leur randonnée. Ensuite, quand il a été question de connaître les lacs qu'ils ont l'habitude de visiter, un bon nombre d'interviewés ont répondu fréquenter les lacs de Soi, Anthème, Fenêtre, Champex, Taney, Derborence ou Fully. Ces lacs ont tous la même caractéristique ; il s'agit de lacs naturels. Cette préférence ressortie chez un grand nombre des interrogés vient du fait qu'ils aiment surtout le cadre naturel et intact de ces espaces bleus. Leurs sensations sont différentes et les promeneurs préfèrent celles ressenties à la vue d'un lac naturel. Ces derniers sont aussi plus difficiles d'accès, ce qui implique une plus faible fréquentation et par là même plus de tranquillité. La construction en béton des lacs artificiels n'est pas appréciée de tout le monde. Comme le mentionne l'interrogée suivante : « Le béton ne me plaît pas vraiment au milieu des paysages naturels » (A., P., étudiante, communication personnelle, 23.09.2013). « Un plan d'eau naturel est plus esthétique et son eau a une plus jolie couleur » (A., V., étudiant, communication personnelle, 19.09.2013). Plusieurs interviewés expliquent aimer contempler le reflet des montagnes environnantes dans le lac naturel. Ce phénomène n'est pas toujours possible dans une eau de lac artificiel, comme l'illustrent les figures suivantes (figures 8 et 9).

Figure 9: Lac naturel de Taney



Source : Photo de l'auteure

Figure 10: Lac artificiel de Moiry



Source : (Valais/Wallis Promotion, 2013a)

Suite aux entretiens, il est également ressorti que les lacs des Dix, de Salanfe, de Moiry ou de Mauvoisin sont fréquentés par quelques-uns des interviewés. Si les promeneurs apprécient généralement plus les plans d'eau naturels, une partie d'entre eux expliquent aimer autant les lacs artificiels que naturels: « J'aime autant la grandeur et la puissance des lacs de barrage que l'aspect sauvage des lacs naturels » (G., M., étudiante, communication personnelle, 19.09.2013).

Une des questions de l'entretien portait sur les activités que les promeneurs exercent en montagne, dans les paysages lacustres. À la question « En général, quelles activités pratiquez-vous au bord/ sur/ dans un lac de montagne? », différentes réponses ont été formulées. Ces activités, décrites au sous-chapitre 3.3.1. *Les services écosystémiques et activités touristiques*, tendent presque toutes à être naturelles. Elles ne nécessitent aucun aménagement de la part des prestataires touristiques pour pouvoir être réalisées. Les réponses des interrogés peuvent être classées en trois catégories. Il y a, dans un premier temps, les activités qui demandent un certain effort physique comme la baignade, la pêche, les ricochets. Viennent ensuite les activités nécessitant un moindre effort physique comme manger son pique-nique, lire un livre, prendre des photos ou jouer aux cartes. Finalement, il y a les occupations qui relèvent de l'inactivité telles que le repos, le bain de soleil, l'observation des poissons qui sautent dans l'eau, l'écoute des bruits de la nature ou la remémoration de souvenirs. Un des interrogés explique avoir habité avec sa femme pendant quelque temps une maison au bord du lac de Champex. Sa femme étant aujourd'hui décédée, revenir au bord de ce lac est pour lui le moyen de « revivre avec elle ». (R., F., chirurgien retraité, communication personnelle, 23.09.2013).

Ensuite, la question « Est-ce que vous trouveriez intéressant de développer des activités touristiques pour animer les lacs et si oui, lesquelles? » a pour objectif de déterminer l'engouement des promeneurs quant à un développement d'activités de loisirs. Les réponses ont très clairement démontré que les visiteurs ne souhaitent pas qu'un développement touristique se produise aux abords des lacs naturels d'altitude. Comme le révèle l'interviewée suivante : « Les lacs de montagne ne sont pas des « parcs d'attraction », mais des endroits naturels où vivent une multitude d'animaux et divers végétaux que des activités touristiques seraient susceptibles de détruire » (G., M., CP, 19.09.2013). L'aspect naturel et calme des paysages lacustres est très important aux yeux des promeneurs qui souhaitent s'évader de la ville afin de se reposer et se détendre. Il ne serait donc pas judicieux d'attirer trop de monde en montagne, car la nature perdrait son charme et sa tranquillité. Comme le mentionne A., P. : « Développer à proprement parler des activités touristiques pour animer les lacs ne me paraît pas idéal, car qui dit animation des lacs dit forcément perte du naturel des lieux. Et c'est ce côté naturel qui devrait justement faire venir les touristes. » (CP, 23.09.2013). Attirer trop de monde en montagne nuirait aux promeneurs qui sont là pour se ressourcer et puiser dans la nature la force dont ils ont besoin pour affronter leur quotidien. C., D. relève également que « les lacs de montagne se suffisent à eux-mêmes par leur beauté et le mérite qu'il a fallu pour les atteindre. » (secrétaire, communication personnelle, 11.10.2013). Cependant, les interviewés sont d'avis que pour les lacs de moyenne altitude se trouvant bien souvent dans une station touristique, il serait intéressant de développer des activités de loisirs. Ces dernières doivent toutefois avoir le moins d'impact possible sur l'environnement pour ne pas l'endommager. C., D. explique que des activités pourraient être organisées mais « dans le respect de la nature » (ingénieur en mécanique, communication personnelle, 30.10.2013). Les personnes interrogées imaginent ainsi développer des sentiers thématiques aux alentours du lac ou même comme le dit A., V. des activités telles que : « une initiation à la pêche ou la découverte de comment fonctionne l'écosystème lac » (CP, 19.09.2013). R., M. suggère, quant à elle, de proposer des mets régionaux dans les buvettes situées dans les environs des lacs (étudiante, communication personnelle, 16.10.2013). Elle imagine même organiser un petit combat de reines avec les vaches présentes à l'alpage (R., M., CP, 16.10.2013)..

Par conséquent, la question de la compatibilité entre le développement d'activités touristiques et la préservation des paysages naturels se pose. De manière générale, il ressort des entretiens qualitatifs que développer des activités au bord d'un lac naturel de haute altitude est contradictoire. En effet, les promeneurs recherchent des endroits calmes, naturels et peu fréquentés pour pouvoir revenir aux sources et se reposer. Il est donc contradictoire de développer ces espaces qui tendent à se raréfier. Cependant, organiser des activités au bord de lacs de moyenne altitude est cohérent pour autant qu'elles ne dégradent pas le paysage. En conclusion, il est essentiel de bien analyser l'endroit où se situe le lac et les offres déjà existantes avant de développer un projet aux éventuelles conséquences irréversibles sur la nature.

3.3.3. Les lacs et le développement durable

Jusqu'à présent, les lacs de montagne ont été présentés comme étant des lieux naturels où tout un chacun peut aller se ressourcer et se détendre. Or, ces divers plans d'eau et les activités qui s'y déroulent sont au centre de conflits d'intérêts. Si, à l'époque, la nature faisait peur et représentait un danger pour l'homme, maintenant, elle est mise en danger par l'activité humaine. Il est donc important de prendre conscience de ce phénomène et d'envisager le futur en pensant à la notion de développement durable. La Commission mondiale sur l'environnement et le développement définit le développement durable comme : « un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la possibilité, pour les générations à venir, de pouvoir répondre à leurs propres besoins. » (Office fédéral du développement territorial ARE, s.d.). Le développement durable comprend trois types de phénomènes en interaction à savoir ceux sociaux, écologiques et économiques. D'un point de vue social, les individus doivent pouvoir satisfaire leurs besoins fondamentaux. Comme il a été expliqué précédemment, les paysages lacustres alpins sont un lieu adéquat pour permettre aux personnes de se relaxer. Les espaces bleus sont également un lieu où les visiteurs se rencontrent et prennent plaisir à participer ensemble à des activités sociales. Puis, l'aspect écologique est à prendre en compte. Se promener en montagne ne doit pas engendrer un tourisme de masse dans des lieux intacts au risque de les mettre en danger. Ces espaces naturels sont habités par des animaux et les individus ne devraient qu'y passer, en laissant le moins de traces possible de leur passage. En Suisse, il y a différentes commissions et associations qui ont pour but de protéger l'environnement. Il

existe également une Stratégie Biodiversité qui fixe des objectifs à long terme pour préserver la biodiversité. Le plan d'action qui a pour but de concrétiser les mesures à entreprendre pour respecter les objectifs a quant à lui été élaboré par l'OFEV (Confédération suisse, 2013b). Finalement, vient l'aspect économique. L'activité touristique liée aux barrages (visites des barrages, spectacles) permet de soutenir l'activité économique régionale. De plus, les nombreux lacs artificiels permettent de produire de l'énergie. L'hydraulique est un très bon complément des énergies fossiles qui deviennent de plus en plus rares, du nucléaire qui n'est pas bien perçu par la population et du solaire et du éolien qui ont encore des difficultés liées à leur fonctionnement (Le Nouvelliste, 2011). Cependant, selon certains amateurs de nature, ces barrages gâchent, de par leur structure en béton, la beauté naturelle et perturbent les écosystèmes du lieu en question. Afin de pouvoir continuer à exploiter au mieux les paysages lacustres des montagnes valaisannes tout en préservant ces ressources pour les générations futures, il est essentiel de suivre les démarches d'un développement économique durable, qui soit compatible avec les impératifs environnementaux et équitables au niveau social (Office fédéral du développement territorial ARE, 2013).

3.4. Le rôle des lacs de montagne dans le bien-être des visiteurs

Après avoir analysé les services écosystémiques et les activités touristiques offertes aux abords des lacs de montagne valaisans ainsi que les habitudes de plus d'une vingtaine de personnes pour leur promenade en montagne, ce chapitre a pour objectif d'analyser les raisons qui motivent les individus à aller se promener vers les lacs montagnards. Il s'agit également d'analyser si ces plans d'eau d'altitude contribuent au bien-être des promeneurs ou non.

3.4.1. La perception des lacs de montagne et des marcheurs par les visiteurs

Grâce à la réalisation d'entretiens qualitatifs, il a été possible de mettre par écrit ce que les interviewés pensent lorsque le thème « lac de montagne » est évoqué. En général, les personnes interviewées sont émerveillées à la vue de paysages lacustres. Elles imaginent les lacs de montagne avec une magnifique eau de couleur bleu clair reflétant les montagnes environnantes. Souvent, elles imaginent aussi une prairie fleurie où il est possible de s'installer pour observer le paysage, méditer ou se reposer. L'air est pur et la nature est

sauvage. Finalement, les lacs de montagne sont perçus comme étant calmes et adéquats pour la relaxation. Les paysages lacustres font rêver et les termes utilisés par les interviewés le confirment : « cadre idyllique », « paysages magnifiques », « précieux », « cadeau de la nature » ou encore « joyau serti dans un écrin de verdure et de montagne ». Les interviewés évoquent leur promenade au bord des lacs de montagne comme étant des moments inoubliables (Diverses communications personnelles, 2013). Plusieurs bloggeurs et auteurs rejoignent les avis des personnes interrogées. Ils utilisent un vocabulaire spécifique afin de transmettre leur admiration. Sur le site de valais-community (2013), les adjectifs qualitatifs utilisés pour évoquer les sentiments ressentis par les promeneurs et les paysages sont les suivants : « émerveillé », « magnifique », « splendide », « magique », « fabuleux », « majestueux », « pur », « turquoise », « sauvage » et « idyllique ». Différents noms sont aussi employés tels que : « joyau », « bijou », « charme », « rêve », « paradis », « bonheur », « pureté » et « régal ». Il est ainsi possible de relever l'émerveillement que ces paysages lacustres alpins procurent aux visiteurs. (Diverses communications personnelles, 2013) (Valais Community, 2013). L'auteur du blog *Swiss photos de montagnes, lacs, glaciers et animaux* a rédigé le commentaire suivant:

Les mots contemplation et fascination par cette nature belle dans son austérité prennent alors tout leur sens. Ce lieu ne peut alors qu'inviter à la réflexion, à la méditation; le reflet des montagnes dans le lac n'est-il pas l'illustration d'une parfaite osmose au sein de cette nature si riche et si belle ? (Anonyme, s.d.)

Enfin, pour comprendre comment les promeneurs se perçoivent entre eux, la question « Que pensez-vous des personnes qui se baladent en montagne? » a été formulée lors des entretiens. Tout d'abord, les individus qui n'aiment pas se balader en montagne éprouvent de l'admiration envers ceux qui entreprennent de grandes marches. La rencontre avec d'autres promeneurs est généralement conviviale. En effet, comme l'explique G., M., « c'est comme si les gens qui font de la randonnée formaient une grande communauté. » (CP, 19.09.2013). Ce sont des personnes qui partagent un même intérêt et qui sont ouvertes d'esprit. Pour A., V., « chacun a le droit et a sa place en montagne » (fleuriste, communication

personnelle, 17.09.2013). Des entretiens qualitatifs, il ressort toutefois un point négatif concernant certains individus qui sont malhonnêtes et irrespectueux envers la nature.

En guise de conclusion, un authentique promeneur est une personne conviviale, ouverte d'esprit, qui mesure l'importance des paysages naturels et qui sait les respecter.

3.4.2. L'effet des lacs sur le bien-être des visiteurs

L'objectif de ce sous-chapitre est d'analyser, grâce aux entretiens qualitatifs réalisés, si les lacs de montagne valaisans contribuent au bien-être physique et mental des visiteurs. Pour commencer, quand les individus pensent aux paysages lacustres, différentes sensations sont ressenties. Si à l'époque ils étaient parfois effrayés par les lacs de montagne en raison de mythes et de croyances en l'existence de monstres, de nos jours, ils n'associent en général plus de sensation négative aux paysages lacustres. Ce sont plutôt de nombreuses et diverses sensations positives que les promeneurs évoquent. Une classification en est proposée dans le tableau ci-après (tableau 2).

Tableau 2: Classification des sensations ressenties à la vue d'un lac de montagne

Sensations	Citations
Bien-être	« Ils me procurent une sensation de bien-être, de plénitude ». « Les lacs de montagne ont plutôt tendance à m'apaiser ...» « L'air froid de la montagne me semble assez régénérateur. »
Bonheur	« Les promeneurs trouvent plaisir à parcourir les montagnes pour « gagner », parfois à la force du mollet, du bonheur : bonheur de l'effort physique, bonheur à contempler de beaux paysages, bonheur à partager ce plaisir avec d'autres personnes ». « En général, tout le monde est joyeux de voir un lac. »
Convivialité	« C'est comme si les gens qui font de la randonnée formaient une grande communauté,

	<p>et que ce lien qui nous lie permet d'entrer en contact facilement. »</p> <p>« ...partager ce plaisir avec d'autres personnes. »</p> <p>« En montagne, lorsque l'on rencontre quelqu'un, on se salue et on échange souvent quelques mots. »</p>
Solitude	<p>« Les paysages naturels sont paisibles car on se sent seul avec soi-même, loin du brouhaha des villes. ».</p> <p>« Quand je pars marcher en montagne, c'est pour m'éloigner de la civilisation et retrouver la nature ».</p> <p>« ... endroits déserts »</p> <p>« Pour moi un lac de montagne fait partie d'un désert humain. »</p>
Relaxation	<p>« Regarder les eaux d'un lac, c'est relaxant ».</p> <p>« Les paysages sont apaisants »</p>
Ressourcement	<p>« Être en montagne me revigore. »</p> <p>« Ces moments de calme en nature permettent de me ressourcer. »</p> <p>« Me promener au bord des lacs de montagne me permet de m'aérer l'esprit, de me vider la tête, de laisser le travail et les soucis à la maison, de ne plus penser à rien d'autre qu'à marcher et regarder le paysage. »</p>
Retour à l'essentiel	<p>« Nature brute »</p> <p>« Des paysages purs »</p> <p>« ...les lacs permettent de se tourner vers quelque chose de plus originel. »</p>
Dépaysement	<p>« On se sent en vacances à mille lieues de chez nous. »</p> <p>« On découvre de nouveaux paysages magnifiques »</p>

Respect	« Les paysages naturels sont précieux, et l'on devrait faire plus attention afin de ne pas les « abîmer » ». « J'apprécie les personnes qui respectent la nature. »
Partage	« Chacun a le droit et a sa place en montagne. »
Se dépasser	« J'aime devoir marcher et me dépasser pour ensuite arriver dans des endroits déserts et magnifiques. » « ... il faut marcher et parfois « souffrir » pour y accéder. »
Puissance	« L'ensemble du paysage naturel de montagne, me renvoie une image de puissance, de grandeur et de force. » « La force que dégagent les montagnes contribue à me donner du courage pour affronter certaines difficultés du quotidien. »

Source : Tableau de l'auteure provenant de données récoltées suite à diverses communications personnelles (2013).

Voici un résumé des sensations ressenties par les personnes ayant participé à l'entretien. Au vu du nombre d'interrogés, les sentiments répertoriés dans le tableau ci-dessus ne sont pas exhaustifs. Toutefois, il est possible de dresser une analyse en fonction des perceptions sensorielles. La manière la plus fréquente de décrire l'effet qu'un paysage lacustre a sur un promeneur est de parler de relaxation mentale et physique. La vue de l'eau et d'une nature intacte contribue à la relaxation. La vue est le sens le plus sollicité. À cela s'ajoute l'ouïe qui procure également un effet de détente. Les randonneurs écoutent le bruit des animaux ou encore le clapotis de l'eau. Vient ensuite l'odorat. Les individus sentent l'odeur dégagée par les fleurs, les prairies et les forêts environnantes. Finalement, certains promeneurs se baignent dans le lac. Le toucher est un sens qui s'exprime suite à l'interaction d'un individu avec un plan d'eau. Se promener au bord d'un lac de montagne est une expérience multi-sensorielle qui engendre relaxation chez certains individus et rêverie et souvenir chez

d'autres. Finalement, il est important de préciser que pour que tous les sens mentionnés ci-dessus soient en éveil, la randonnée doit être réalisée durant la belle saison, soit en été.

De plus, il faut relever que bien souvent une marche de plusieurs heures est nécessaire pour accéder aux lacs d'altitude. Un effort physique est donc requis pour ensuite pouvoir admirer les paysages lacustres. La marche contribue au bien-être physique des individus puisqu'elle leur permet d'entretenir leur système cardiovasculaire voire même de perdre du poids si l'activité physique est exercée de manière régulière. Comme le mentionne une interviewée : «Entretenir mon corps et l'effort à fournir pour accéder à ces lacs me permet de me sentir bien dans mon corps» (L., M., étudiante, communication personnelle, 23.09.2013). Selon un autre interrogé, l'air de la montagne, qui est plus pur et frais qu'en ville, est un très bon régénérateur (G., M., CP, 19.09.2013). Aussi la marche joue un rôle considérable sur le mental des individus. En effet, comme l'explique A., P., «l'effort physique contribue également à mon bien-être mental, car il crée de l'endorphine qui est un antidépresseur naturel » (CP, 23.09.2013). De plus, le stress et les tracas quotidiens sont mis de côté l'espace d'une promenade. Un grand nombre d'interviewés expliquent se vider et s'aérer l'esprit pour laisser place à la méditation uniquement. P., L. relève se promener en pleine nature afin de « revenir à quelque chose de plus originel, pour oublier quelques instants une société qui est devenue très technologique et artificielle » (enseignante au Cycle d'Orientation, communication personnelle, 20.09.2013). Ce retour aux sources constitue un besoin vital pour certains adeptes de nature qui ne s'en laisseront jamais. La nature est aussi l'endroit où l'on puise son énergie pour être en forme au quotidien. G., M. explique que «la force que dégagent les montagnes contribue à me donner du courage pour affronter certaines difficultés du quotidien» (CP, 19.09.2013). Grâce aux paysages lacustres et à l'activité physique nécessaire pour les atteindre, le bien-être des individus est doublé. Leur retour à la vie quotidienne se fait ainsi avec plus de sérénité.

L'analyse exposée dans ce chapitre a permis de montrer que tous les individus apprécient la beauté des paysages lacustres alpins et que cet environnement leur procure de nombreux bienfaits physiques et mentaux. Il serait maintenant intéressant de regarder dans quelle mesure une activité wellness pourrait être développée en relation avec les lacs de montagne valaisans.

3.4.3. L'exemple d'activité à réaliser pour dynamiser les lacs de montagne

La problématique de ce travail de recherche a bien été présentée. Actuellement, les individus vivent au sein d'une société toujours plus exigeante et en conséquence mènent une vie stressante. Afin de remédier à cette maladie des temps modernes et de se préoccuper de leur bien-être, les individus ont besoin de s'évader de leur vie quotidienne. Ce voyage vers un site naturel, localisé en dehors de leur environnement habituel, est effectué dans le but de se détendre et de se ressourcer. Développer une activité en pleine nature contribuant au bien-être des individus serait donc tout à fait judicieux. Le canton du Valais bénéficie d'un double avantage. Dans un premier temps, le Valais se situe au cœur des Alpes. Les visiteurs ont dès lors l'opportunité de se promener en montagne tout en bénéficiant d'un magnifique panorama ainsi que d'un air pur et revigorant. Dans un second temps, le Valais dispose de nombreuses ressources en eau sous forme notamment de lacs naturels et artificiels. Par conséquent, il serait judicieux de tirer profit de ces deux ressources naturelles pour développer une activité touristique, ceci dans le but de placer les lacs de montagne un peu plus sur le devant de la scène touristique. Lorsqu'un prestataire touristique souhaite développer un produit, il est essentiel qu'il suive un processus. En raison du temps à disposition, ce travail ne mentionne que les deux premières étapes du développement de produit, présenté dans le manuel « Le tourisme – tout naturellement ! », à savoir l'analyse de marché et la phase créative (sanu future learning sa, 2012, pp. 46-48). Pour développer un produit attractif et de qualité, il est nécessaire d'étudier les tendances du secteur ainsi que le potentiel touristique. Actuellement, la demande d'un tourisme lié à la nature et à la culture par les personnes du troisième âge a tendance à croître. Aussi, les visiteurs ont des attentes propres à chacun d'entre eux qu'il faut pouvoir satisfaire. Les individus prennent également conscience de l'importance de la santé et du développement durable (sanu future learning sa, 2012, p. 20). En plus de ces différentes tendances, l'analyse du potentiel touristique (l'offre et la demande) est à prendre en compte. L'analyse du marché comprend dans un premier temps l'étude de la demande. Pour cette étape, il faut prendre en compte l'avis et les exigences des visiteurs et s'y adapter (sanu future learning sa, 2012, p. 46). Divers entretiens qualitatifs ont été réalisés et les personnes interrogées ont révélé ne pas souhaiter développer d'activités de loisirs autour des lacs de haute altitude. À plus de 2'000 mètres, l'aspect naturel et peu humanisé des paysages doit être préservé. En

revanche, pour les plans d'eau de moyenne altitude et proches d'une destination touristique, une activité touristique avec très peu d'impact écologique sur l'environnement pourrait voir le jour. De plus, pour que les activités proposées soient adaptées aux visiteurs, il est important de cerner leurs attentes. La revue *Adieu... Bonjour !* définit le touriste moderne comme suit :

Curieux, ouvert, mobile, recherchant l'émotion, le contact humain et l'authenticité, pratiquant des sports, appréciant le repos et s'adonnant aux plaisirs intellectuels, amateur de séjours brefs mais répétés, souhaitant vivre plutôt dans le village qu'en station, le consommateur de loisirs à la montagne recherche avant tout à se réaliser.
(Dayer, 1996)

Le nouveau produit touristique doit donc permettre aux visiteurs de satisfaire leurs attentes en termes de repos, sport et découvertes. D'une fois que les souhaits des visiteurs ont été déterminés et pris en compte, l'analyse de l'offre doit être effectuée. Il s'agit d'entreprendre un benchmarking, pratique définie par Camp comme étant une « recherche des méthodes les plus performantes pour une activité donnée, permettant de s'assurer une supériorité » (Camp, 1986, p. 26). Il est ainsi possible de relever si des produits similaires existent déjà sur le marché. Lors de la réalisation du benchmarking pour le Valais, différentes offres attractives ont été découvertes dans le Haut-Valais, à Grächen, Saas-Fee et Blitzingen. Toutes ces stations ont su mettre en valeur leurs atouts touristiques, à savoir un cadre naturel exceptionnel et leurs ressources en eau. Ces trois destinations ont installé des circuits Kneipp, permettant aux promeneurs de s'immerger dans une eau froide (jambes, bras). Cette pratique, préconisée par Kneipp, se veut être saine et stimulante afin de rétablir l'harmonie physique et mentale. Les circuits de Saas-Fee et Blitzingen sont illustrés dans les figures ci-dessous (figures 11 et 12). (Saas-Fee/ Saastal Tourismus, 2013) (Oberghoms Tourismus, 2013) (Touristische Unternehmung Grächen AG, 2013).

Figure 11 : Circuit Kneipp, Saas-Fee



Source : (Saas-Fee/ Saastal Tourismus, 2013)

Figure 12 : Circuit Kneipp, Blitzingen



Source : (Obergoms Tourismus, 2013)

En plus de son circuit Kneipp, Saas-Fee Tourisme a développé et inauguré en 2009 un sentier thématique « Forme et Plaisir ». Le parcours Kneipp est l'un des postes de ce sentier. Il en comprend également d'autres dont : un espace avec chaises longues pour faire le plein d'énergie solaire, un espace détente au bord du petit lac de Kreuzboden et de sa cascade, un espace rafraîchissant avec une fontaine d'eau, un lieu de légèreté pour renforcer son équilibre et un espace pour exploiter ses sens (Saas-Fee/ Saastal Tourismus, 2013) (Bilgischer, 2009, pp. 1-5). La figure 13 illustre les installations mises en place pour le sentier thématique et l'annexe IV présente en détail les différents postes et les buts poursuivis par chacun d'entre eux.

Figure 13 : Sentier « Forme et Plaisir », Kreuzboden



Source : (Saas-Fee/ Saastal Tourismus, 2013)

Suite à cette brève analyse de marché, il en ressort que trois circuits Kneipp existent dans le Haut-Valais, ainsi qu'un sentier thématique sur le bien-être. Le Valais central et le Bas-Valais n'ont à ce jour aucune offre de Wellness en pleine nature. Il serait donc intéressant d'importer cette pratique de marche en eau froide dans le Bas-Valais, tout en y ajoutant d'autres activités pour favoriser le bien-être des individus.

Suite à l'étude de marché, vient la phase créative qui est la deuxième étape dans le processus de développement de produit. C'est à ce stade que de nombreuses idées très variées sont émises ; organiser des camps de vacances pour les enfants sur le thème de l'aventure au bord des lacs (ils auraient le sentiment de faire partie de la nature et ainsi la respecteraient) ou même mettre sur pied une présentation de produits de beauté (Déesse) au bord des lacs de station touristique. Parmi toutes les idées, seule la meilleure est retenue. Celle préférée par l'auteure et sélectionnée pour ce travail, est de développer une journée comprenant diverses activités sur le thème du bien-être en pleine nature. Cette journée wellness se déroulerait aux abords d'un lac de montagne de moyenne altitude. Le plan d'eau choisi est le lac Vert (Val d'Illiez), car il se situe en moyenne montagne, souhait émis par les personnes ayant participé aux entretiens, et dans le Bas-Valais où aucune offre de bien-être n'existe à ce jour. Un tel projet pourrait être développé par l'Office de tourisme local en collaboration avec des prestataires régionaux. L'excursion serait guidée par un spécialiste. Il

serait responsable des participants inscrits et de les accompagner durant les diverses activités. Celles-ci ont été imaginées pour permettre aux individus de s'évader de leur vie quotidienne et se détendre tout en s'amusant et en vivant une expérience unique. Sans entrer trop dans les détails, un choix d'activités à inclure dans la journée bien-être ainsi que leurs bienfaits sont présentées dans le tableau suivant (tableau 3).

Tableau 3 : Choix d'activités à inclure dans la journée wellness et leurs bienfaits

Activités	Bienfaits
<p>Marche pour rejoindre le lac :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1h30 depuis les Crosets (aller simple). Temps de marche total : 3h (aller retour). - Télésiège depuis les Crosets puis 30 minutes de marche depuis la pointe de Mossette jusqu'au lac Vert. Temps de marche total : 1h (aller retour) <p>(Markevitch, Y., collaborateur VLCC Tourisme, communication personnelle, 23 octobre 2013).</p>	<p>Un tel effort physique permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de renforcer les différentes parties de son corps.</p>
<p>Activité de yoga, de méditation ou encore de Tai Chi</p>	<p>Moment de tranquillité où les individus sont ramenés au calme pour qu'ils puissent revenir à l'essentiel. Ces activités sont aussi un exercice spirituel.</p>
<p>Repas sain, composé de spécialités régionales</p>	<p>Permet de sensibiliser les gens à une alimentation saine et de leur faire découvrir des plats typiques.</p>
<p>Baignade dans le lac</p>	<p>L'eau froide est stimulante et drainante. Elle redynamise la circulation sanguine et permet d'éviter d'avoir de la cellulite.</p>
<p>Circuit Kneipp (bain de bras, marche en eau froide, parcours de réflexologie des pieds)</p>	<p>L'eau froide est revigorante. Elle améliore la circulation sanguine et toutes les fonctions du corps travaillent harmonieusement.</p>

Espace détente	Permet de se détendre, se reposer et se relaxer, mais aussi de faire le plein d'énergie solaire.
Observation d'animaux sauvages	Les visiteurs ont la possibilité de découvrir le monde sauvage tout en contemplant la nature.
Présentation orale du patrimoine culturel (fabrication de fromage, traditions, etc.)	Cette activité permet de satisfaire les touristes qui sont curieux et à la recherche d'authenticité

Source : Tableau de l'auteure provenant de sources multiples

- a. Données récoltées par l'auteure
- b. (Saas-Fee/ Saastal Tourismus, 2013)
- c. (sanu future learning sa, 2012, pp. 26-33)

Les différentes activités mentionnées ci-dessus contribuent au bien-être des individus. Il faut également relever que le simple fait de se retrouver en pleine nature procure des bienfaits supplémentaires :

- L'odeur des plantes émerveille les sens et procure un effet thérapeutique sur le corps, l'esprit et l'âme (Suisse Tourisme, 2013c).
- L'air sain de la nature purifie le sang, tonifie les organes vitaux et apaise les nerfs. (AQUA for BALANCE™, 2013). Comme le mentionne Valais/Wallis Promotion: « L'esprit et l'âme se régénèrent à l'air pur des Alpes et de nouvelles idées naissent comme par enchantement. » (Valais/Wallis Promotion, s.d., p. 6).
- En général, la vue d'un paysage lacustre suscite de l'émerveillement chez l'individu. Il passe alors du temps à le contempler et se sent bien. Ses éventuelles tensions et son stress sont ainsi évacués. Si le visiteur ressent des émotions positives lorsqu'il est en interaction avec le paysage, il vivra alors une véritable expérience (sanu future learning sa, 2012, p. 28).
- L'écoute du chant des oiseaux et du clapotis de l'eau est un relaxant naturel. Les promeneurs peuvent s'adonner à la rêverie et au repos.
- Être en groupe et avec un responsable polyvalent permet aux individus de combler leurs besoins en termes de contact humain.

En résumé, toutes les activités incluses dans le nouveau produit touristique ainsi que l'environnement naturel ont des effets bénéfiques tant sur le corps que sur l'esprit des visiteurs. De plus, ces activités doivent être uniques, mises en scène (afin de créer de l'émotion chez les touristes), de qualité et en adéquation avec la nature (sans future learning sa, 2012, p. 27).

Si le lac Vert est choisi pour développer un tel projet, il faudrait procéder à quelques aménagements, qui devraient bien évidemment avoir un impact minime sur l'environnement. Dans ce cas, il faudrait aménager un sentier Kneipp et un espace détente comprenant quelques chaises longues et hamacs. Par la suite, si les prestataires souhaitent étoffer l'offre, il serait aussi possible de développer un sentier sur le thème de l'eau ou du bien-être avec des panneaux informatifs et des activités pour animer le sentier.

Afin de respecter l'environnement, quelques recommandations sont à prendre en considération. Tout d'abord, concernant les prestataires touristiques procédant à l'aménagement des infrastructures. Il est essentiel que le travail se fasse avec le moindre impact sur l'environnement et que les installations soient fabriquées avec des matériaux naturels. Les chaises longues pourraient, par exemple, être fabriquées en bois. Une autre idée serait d'organiser des actions de nettoyage et de surveillance durant la belle saison. Il y a aussi un travail de sensibilisation à faire auprès des promeneurs. Il faut les encourager à emprunter les sentiers qui existent déjà, sans quoi les espèces végétales seraient endommagées et les terrains s'éroderaient. Les promeneurs doivent aussi être sensibilisés à ne pas cueillir les fleurs. Dans la nature, la flore est à respecter mais également la faune. En effet, pour pouvoir continuer à admirer les animaux, les nuisances sonores doivent être réduites au maximum. Si des animaux de compagnie sont emmenés lors de balades, ils doivent être tenus en laisse pour ne pas effrayer les animaux sauvages. Il va de soi qu'aucun animal domestique ne peut être relâché en pleine nature. Il faut aussi relever que certains promeneurs au comportement inadéquat polluent la nature en laissant traîner leurs déchets, qui ne sont pas tous biodégradables. Pour contrer cette problématique, des panneaux de sensibilisation pourraient être disposés au départ de la randonnée afin d'inciter les promeneurs à ramener leurs déchets. Concernant les lacs situés en station ou proches d'habitations, des poubelles pourraient être installées pour permettre aux promeneurs de jeter leurs déchets encombrants. Vider les poubelles disposées en bordure de lacs de station

serait dès lors tout à fait réalisable, par contraste à la difficulté d'accès des lacs de haute altitude. Finalement, pour rejoindre le point de départ de la randonnée, il serait judicieux de recommander aux touristes d'utiliser les transports en commun (Tier, 2008).

En guise de conclusion, ce sous-chapitre a démontré qu'il serait intéressant de développer une activité touristique aux abords des lacs de moyenne montagne. Il faut toutefois être conscient que bien qu'une activité soit développée au sein de ces paysages naturels, les prestataires touristiques doivent veiller à ce que ceux-là restent intacts et relativement peu fréquentés. En effet, il ne faudrait pas qu'un tourisme de masse se développe et que ces paysages lacustres alpins perdent leur charme et leur tranquillité.

3.5. Les lacs et leur place dans la promotion touristique

Maintenant que l'importance des lacs de montagne valaisan pour le bien-être des individus a été prouvée, il reste à analyser les supports de communication, la place qu'occupent les lacs de montagne dans la promotion touristique et leur attractivité pour une destination.

3.5.1. Les supports de promotion touristique et leur évolution

Lorsqu'une entité touristique souhaite promouvoir sa région, plusieurs types de support sont à sa disposition. Tout d'abord, les guides touristiques présentent les villes et villages de la région ainsi que ses diverses caractéristiques ; climat, faune et flore, histoire, etc. Ensuite, les dépliants et brochures sont utilisés pour communiquer sur une région en question. Il y a également des affiches, publiées dans la rue, qui ont pour but d'attirer fortement l'attention des individus. Finalement, il y a toute la promotion touristique réalisée sur internet. Le site web est la carte de visite d'une destination et doit, par conséquent, être attractif et fournir un maximum d'informations. Les réseaux sociaux tels que Facebook ou Twitter sont également de plus en plus sollicités pour communiquer sur une destination.

Afin d'avoir un aperçu de l'évolution de la place qu'occupent les lacs de montagne dans la promotion touristique, les supports de communication papier tels que les affiches, les prospectus et les guides touristiques sont analysés. La raison en est qu'ils existent depuis longtemps et ont, par là même, un historique plus conséquent qu'internet.

Pour commencer, grâce à la collection d'affiches de la Médiathèque Valais et à l'ouvrage *Affiches valaisannes - Walliser Plakate* de Wyder (2004), l'évolution de ces documents a pu être retracée. Les premières affiches sont apparues à la fin du 19^e siècle. Avant, les annonces étaient criées dans la rue. Les affiches comportant uniquement du texte avaient pour but d'informer les individus. Puis, dès le moment où les images ont été insérées dans les affiches, elles sont devenues un moyen de promotion commerciale. Wyder parle des affiches comme d'un « art de rue par excellence » (2004, p. 9). Les thèmes de ces affiches sont divers et concernent les domaines tels la construction de chemins de fer, d'hôtels, la création de destinations, les produits locaux ou la culture. Seules les affiches qui ont trait à l'activité touristique sont retenues pour ce travail. Les hôteliers, acteurs importants du développement touristique, utilisent ce moyen de promotion pour vanter les beautés naturelles et pour faire la publicité de leur établissement. Au début, les artistes inséraient beaucoup d'informations écrites sur les affiches. Ce style a ensuite évolué dans les années 1900 pour ne comporter bien souvent plus qu'une seule image (cf affiche de Müller). Les figures ci-après (figures 14 et 15) illustrent les deux styles d'affiche (Wyder, 2004, pp. 8-9).

Figure 14: Affiche de Max Zimmermann, 1894



Source : (Wyder, 2004, p. 22)

Figure 15: Affiche de Johann Emil Müller, 1919

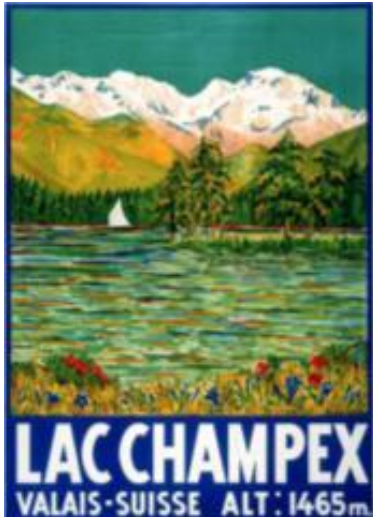


Source : (Wyder, 2004, p. 33)

Puis, avec la Première Guerre mondiale, les activités de loisirs ont été freinées. Pour les artistes, cette période s'est avérée fructueuse pour créer des affiches afin de susciter à nouveau l'intérêt du Valais auprès des touristes étrangers. Pour contraster avec les horreurs de la guerre, les artistes du canton peignent sur leurs affiches des paysages où règnent la

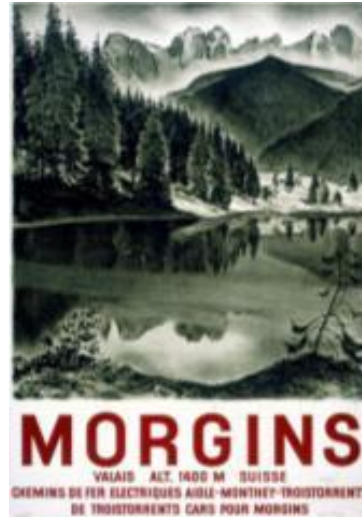
tranquillité et la paix naturelle procurées par les lacs alpestres. Comme le mentionne Wyder, « l'heure est à une représentation idyllique, bucolique d'une nature intacte et revigorante » (2004, p. 48). Les figures 16 et 17 sont des exemples de la mise en valeur des paysages valaisans.

Figure 16: Affiche de Marc-Gaston, 1925



Source : (Wyder, 2004, p. 48)

Figure 17: Affiche de Carl Moos, 1932



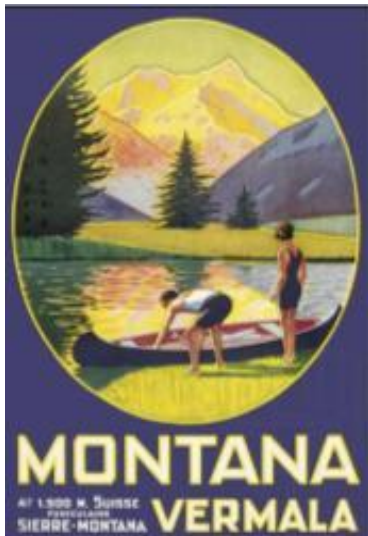
Source : (Wyder, 2004, p. 48)

Dans les années 1930, les photographies apparaissent sur les affiches (cf figure 17) (Wyder, 2004, p. 45). Celles à but touristique illustrent des paysages lacustres. Comme l'explique Wyder, l'eau est une « précieuse matière naturelle et vivifiante » (2004, p. 76). Elle procure bien-être et est source de vie.

Les publicitaires montrent généreusement cette richesse aux bienfaits multiples, illustrés par les baignades, les promenades en barque, les bains aux sources, y compris l'eau « radioactive » [sic] de Finhaut. Ces affiches rayonnent d'une joie de vivre et sont un hymne à la santé dans des évocations et des paysages lumineux aux couleurs exacerbées. (Wyder, 2004, p. 76).

Certains graphistes insèrent également sur leurs affiches des personnages souriants, pour montrer le bonheur procuré par la pratique d'activités de loisirs en pleine nature. Les affiches de Montana Vermala et du lac de Champey illustrent ces propos.

Figure 18: Affiche de Maurice Freundler, 1926



Source : (Wyder, 2004, p. 76)

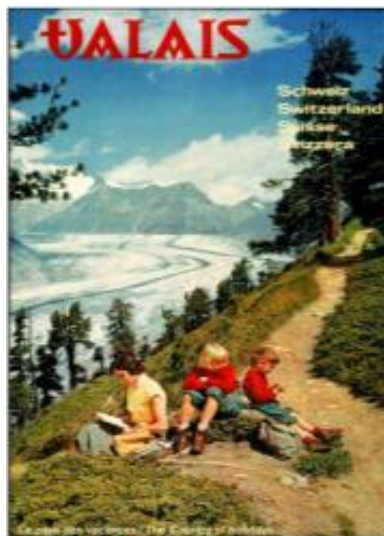
Figure 19: Affiche de Martin Peikert, 1947



Source : (Wyder, 2004, p. 93)

Pour que le monde des affiches ne soit pas affecté par la situation de crise engendrée par la Deuxième Guerre mondiale, le Département fédéral de l'intérieur a organisé un concours national des meilleures affiches. Cette initiative a rencontré un grand succès et a permis à la Suisse de voir son économie croître (Wyder, 2004, p. 82). L'activité touristique reste toujours le thème principal des affiches valaisannes. De par le fait que les loisirs se démocratisent, les affiches présentent dès lors des familles se promenant dans la nature, comme le dévoile la figure ci-dessous (figure 20).

Figure 20: Affiche de H. Schellenberg, 1959



Source : (Wyder, 2004, p. 114)

Puis la photographie s'impose, les artistes deviennent ainsi des metteurs en page et dépendent de photographes. Les illustrations peuvent être réalisées de manière objective,

flatteuse ou alors minimaliste (Wyder, 2004, p. 83). L'affiche dessinée est encore toutefois présente. Durant les années 1940 à 1975, il est donc possible d'affirmer que l'art de l'affiche est très varié. Certaines affiches sont même réalisées avec une touche d'humour (Wyder, 2004, p. 83). Le dessin permet à l'artiste d'être fantaisiste alors que la photographie est utilisée pour illustrer des sujets plus sérieux et objectifs (Wyder, 2004, p. 89). Les activités touristiques se développent et de nombreux événements sont publiés sur les affiches. Bien souvent, pour que ces manifestations voient le jour, elles nécessitent le parrainage d'une entreprise. Ce phénomène implique l'insertion du logo de l'entreprise sur les affiches. Dès les années 70, l'affiche devient plus grande et le format panoramique est préféré. Pour occuper cette nouvelle dimension, les graphistes insèrent des photographies de paysages. Ensuite, avec l'évolution des technologies, l'ordinateur joue un rôle important dans la création des affiches. Les images sont numériques et la production coûte moins cher (Wyder, 2004, pp. 124-125).

Les prospectus et petits imprimés existent également en nombre. Cette partie s'intéresse à ceux se référant aux lacs de montagne valaisans. Les plus anciens documents des archives de la Médiathèque Valais datent de 1900 et comprennent principalement des descriptions de villes valaisannes. À ces textes s'ajoutent quelques photos de paysages, du Cervin, d'églises et de prairies avec des chalets typiques. Durant ces années, il n'y a que le lac de Champex qui est connu des touristes. Cette station s'est développée grâce à ses seuls mérites : «Éclat de son miroir, fraîcheur de son air, pureté de son ciel, le charme de ses alentours » (Anonyme, 1900). À cette époque, les bienfaits de l'altitude étaient évoqués plutôt que ceux procurés par les paysages lacustres. Puis, comme expliqué dans le prospectus *Le pays des vacances sur les grands itinéraires N-S* en 1960, «l'été venu, il faut s'en aller vers les hauteurs. Pureté de l'air montagnard qui redonne la santé, la vigueur, l'optimisme aux citadins usés par l'agitation moderne. » (Union Valaisanne du Tourisme). Il est ainsi aisé de comprendre que déjà dans les années 60, les individus étaient épuisés par leur travail et cherchaient à s'évader en montagne durant leurs jours de congé. Cette idée des vertus procurées par la nature est toujours d'actualité et s'est même renforcée. Les prospectus actuels évoquent le bien-être procuré par l'altitude mais aussi par les paysages lacustres et l'activité physique nécessaire pour atteindre cette nature intacte. En 2005, la brochure *Valais Wallis- été* mentionne les textes suivants « Ressourcement et bien-être sont

garantis dans le calme des alpages, au bord des lacs de montagne (Taney, Salanfe, Lac Vert) » (Valais/Wallis Promotion, p. 12) ou encore « La randonnée... c'est très tendance ! Aujourd'hui, c'est même le sport-culte parce qu'il est synonyme de bien-être » (Valais/Wallis Promotion, p. 14). Pour que les touristes aient connaissance de ces paysages, il est essentiel que des textes ou images s'y référant soient inclus dans les prospectus ou petits imprimés. Si, auparavant, les prospectus présentaient de manière générale une région et ses attractivités, actuellement les brochures sont créées sur des thématiques précises telles que *Wellness* ou *Randonnées* incluant des photographies de lacs de montagne.

Finalement, les guides touristiques sont les supports de promotion les plus importants à l'époque, car ils étaient d'une véritable aide pour les touristes. Devanthéry explique que « les guides ont toujours majoritairement donné la primauté au texte écrit » (2008, p. 275). Ces derniers livrent des informations pratiques et sont parfois illustrés d'images. C'est au début du 19^e siècle que les illustrations commencent à prendre de l'importance dans les guides. Elles sont classées en trois catégories:

1. La vue : elle représente le monde de manière transparente. Son but est d'informer et de séduire l'individu afin de le motiver à entreprendre un voyage.
2. La carte (le plan) : elle est souvent topographique, hydrographique ou routière et a pour objectif d'aider le voyageur à se faire une idée de la région. Elle ne fournit toutefois pas encore toutes les informations requises pour se déplacer dans un endroit inconnu. Au début du 19^e siècle, ces cartes sont agrémentées de symboles signalant l'emplacement de curiosités (château, couvent, bains). Ainsi est née la carte touristique. Lorsqu'elle est devenue plus accessible et a figuré dans les guides, les voyageurs ont modifié leur pratique de voyage et n'ont plus eu besoin des cochers pour se renseigner.
3. Le panorama (vue de 180°): il apporte des informations pratiques et a pour mission de susciter une émotion chez les touristes. Ce type d'image est d'une aide considérable en permettant aux voyageurs de s'orienter. Le panorama a donc connu une grande diffusion.

(Devanthéry, 2008, pp. 280-292)

Ces trois types d'images se sont ensuite développés indépendamment les uns des autres. Leur présence dans les guides résultait principalement de l'intérêt des auteurs et de leurs moyens financiers et techniques. Ebel est l'un des premiers à avoir intégré des illustrations dans ses textes dont notamment dans son *Manuel du voyageur en Suisse* (Devanthéry, 2008, pp. 303-311). Ses vues sont essentiellement constituées de paysages qui sont un appel à la rêverie et au voyage. Dans ses guides, il introduit également une carte générale de la Suisse. Ebel accompagne ses différentes cartes de légendes expliquant l'accès et les buts touristiques des différents endroits. Finalement, il insère des panoramas qui sont un apport pratique. Le fait de nommer les sommets permet aux individus de se repérer de manière autonome face à un espace donné. La pratique d'Ebel ne s'est pas répandue tout de suite. Il a fallu du temps pour que les auteurs prennent conscience de l'intérêt des images et pour qu'ils résolvent leurs problèmes techniques. L'annexe V présente un extrait des illustrations insérées dans les guides d'Ebel. Chaque auteur de guides touristiques a son propre point de vue quant à l'utilisation d'images. Murray, par exemple, accorde plus d'importance à la partie textuelle (Devanthéry, 2008, pp. 311-317). Il préfère la sobriété et l'utilité des images. S'il insère des illustrations dans ses guides c'est parce qu'il ne les juge ni superflues ni purement esthétiques. De nos jours, la présence d'illustrations dans les guides touristiques dépend toujours de l'intérêt de l'auteur. Elles occupent toutefois une place importante et collaborent avec la partie textuelle. Comme l'explique Devanthéry, «les images permettent d'appréhender autrement que par une description textuelle une région étrangère, de mieux faire face à l'inconnu, voire de préparer une émotion» (2008, p. 342).

3.5.2. Les organes de promotion touristique

En plus des différents supports de promotion, il existe trois niveaux d'organes de promotion touristique. Dans un premier temps, il y a les offices de tourisme locaux et régionaux qui réalisent la promotion de leur destination. Ensuite, sur le plan cantonal, Valais/Wallis Promotion, est l'organisation faîtière de l'activité touristique valaisanne et a pour mission de regrouper les attractivités du canton et de le promouvoir sous une même marque (Valais/Wallis Promotion, 2013b). Finalement, en regard de l'internationalisation du tourisme, un organe de promotion national est de plus en plus important afin de rassembler les forces du pays et de les promouvoir. En Suisse, tout a commencé avec Seiler qui, suite à sa demande de création d'une centrale de promotion touristique, a créé en 1917 l'Office

national suisse du tourisme (ONST). C'est en 1995 que l'ONST a ensuite pris le nom de Suisse Tourisme. Grâce au marketing de destination, Suisse Tourisme promeut les biens publics suisses (paysages, villes, sites touristiques) en Suisse et à l'étranger (Confédération suisse, 2010). Pour une meilleure visibilité, ces trois organisations utilisent tous les supports de promotion évoqués dans le chapitre précédent.

Valais/Wallis Promotion et Suisse Tourisme ont tous deux établi une liste des lacs de montagne. Ces lacs ont été choisis selon leur notoriété et attractivité. Voici la liste des 36 lacs de montagne de Valais/Wallis Promotion (Valais/Wallis Promotion, 2013a):

- Bergseen und Moore auf den Moosalpe, Moosalp
- Bergseen im Binntal, Binntal
- Blausee, Riederalp
- Blauseeli, Lötschental
- Daubensee, Loèche-les-Bains
- Étangs et marais dans le Bois de Finges, Salgesch
- Gouilles d'Essertze, Thyon
- Grächnersee, Grächen
- Grundsee, Lötschental
- Kreuzbodensee, Saas-Grund
- Lac Bleu, Arolla
- Lac d'Antème, Champéry
- Lac d'Arbey, Évòlène
- Lac d'Arpitettaz, Zinal
- Lac de Champex, Champex
- Lac de Derborence, Derborence
- Lac de Fenêtre, La Fouly
- Lac de Moiry, Grimentz
- Lac de Morgins, Morgins
- Lac de Soi, Champéry
- Lac de Taney, Vouvry
- Lac des Autannes, Grimentz
- Lac du Grand Désert, Nendaz
- Lac du Louché, St-Martin
- Lac du Tsaté, La Sage
- Lac Noir, Nendaz
- Lac Vert, Champéry
- Leisee, Zermatt
- Lüsgersee, Belalp
- Majingsee, Loèche-les-Bains
- Riffelsee, Zermatt
- Schwarzsee, Lötschental
- Speichersee Hohbiel, Belalp
- Stellisee, Zermatt
- Tour des Lacs, Verbier
- Wyse See, Loèche-les-Bains

La liste des 27 lacs de montagne réalisée par Suisse Tourisme se trouve quant à elle dans l'annexe VI. De cette liste, seuls trois lacs sont valaisans à savoir le lac Bleu, le lac de Derborence et les lacs de la Vallée de Binn. Ce fait est plutôt surprenant sachant le nombre

de plans d'eau dont dispose le Valais. Certains paysages lacustres des Alpes valaisannes pourraient être placés un peu plus sur le devant de la scène touristique internationale.

De manière générale, le marketing joue un rôle important dans la promotion d'une destination. Il permet de se démarquer de ses concurrents grâce à des actions marketing ciblées. Ces actions sont nécessaires, notamment, pour tout ce qui a trait au bien-être puisque c'est une tendance actuelle et qu'il y a beaucoup d'offres sur le marché (sanu future learning sa, 2012, p. 20). Afin de mieux comprendre comment fonctionne le marketing d'un organe de promotion, l'organisation de Valais/Wallis Promotion est abordée dans les grandes lignes. Il faut relever, tout d'abord, comme l'explique Morard, collaboratrice chez Valais/Wallis Promotion, que les lacs de montagne valaisans occupent une place importante dans leur promotion touristique (Communication personnelle, 12.11.2013). Cette idée de promouvoir les lacs de montagne a été décidée à la suite d'une étude réalisée par Suisse Tourisme et de sondages clients relevant leurs besoins. Valais/Wallis Promotion exploite tous les supports de promotion mentionnés dans le chapitre précédent. Ses brochures sont orientées hiver et été, puis d'autres sont réalisées selon des thématiques (Meeting, Wellness, Golf, Agritourisme, Randonnées, Bisses) (Brochures, 2013c). Valais/Wallis Promotion possède aussi un site internet de qualité disponible sous: www.valais.ch. En page d'accueil, une grande photo de paysage est insérée afin de plonger le visiteur dans le cadre valaisan. La photo varie selon les saisons. Le site internet met en ligne de nombreuses informations et regorge de belles photos. La figure 21 illustre la photo publiée sous la rubrique *Lacs de montagne*. Valais/Wallis Promotion est aussi présente sur les réseaux sociaux qui sont, de nos jours, un outil indispensable pour se faire connaître.

Figure 21: Image utilisée par Valais/Wallis Promotion pour sa rubrique *Lacs de montagne*



Source : (Valais/Wallis Promotion, 2013a)

Actuellement, les images ont autant d'importance que les textes. Devanthéry ajoute que «les images permettent d'appréhender autrement que par une description textuelle une région étrangère, de mieux faire face à l'inconnu, voire de préparer une émotion » (Devanthéry, 2008, p. 342). Les touristes peuvent ainsi mieux se représenter la destination en question et sont même, grâce aux images, incités à la rêverie. Dans la promotion touristique, les images doivent absorber leurs lecteurs à travers différentes actions et expériences (Tuohino, 2006, p. 116). Celles utilisées par Valais/Wallis Promotion mettent généralement en exergue de magnifiques paysages afin de susciter l'envie chez le touriste de visiter le canton. La figure suivante (figure 21) illustre ce propos.

Figure 22: Exemple d'illustration utilisée par Valais/Wallis Promotion



Source : (Valais/Wallis Promotion, s.d.)

Dans sa brochure *Vacances côté soleil*, Valais/Wallis Promotion souligne l'importance de la place des images en disant qu'elles «parlent d'elles-mêmes et transmettent la sensation agréable qui vous envahit après une journée d'activité à l'air frais sous un soleil ardent » (Valais/Wallis Promotion, s.d.). Dans les brochures actuelles de Valais/Wallis Promotion, près des deux tiers de la page illustrent des paysages naturels. Un tiers seulement est dédié au texte. Un exemple se trouve en annexe VII. De manière générale, si dans les brochures touristiques le texte ne fait pas référence au bien-être procuré par les lacs montagnards, les illustrations insérées en parlent d'elles-mêmes. Ce propos est évoqué dans l'annexe VIII à travers l'expression des promeneurs. Dans ce cas, il s'avère que les images valent parfois plus que des mots. Pour générer une sensation d'émerveillement chez les touristes, les images doivent révéler l'espace, la lumière et la tranquillité délivrés par les paysages naturels.

Dans la promotion touristique, si les images ont tendance à occuper une place toujours plus importante, elles collaborent toutefois encore toujours avec les textes descriptifs. Pour les parties textuelles des brochures et autres supports de promotion, Valais/Wallis Promotion utilise un vocabulaire envoûtant pour décrire ses atouts à travers notamment des adjectifs qualitatifs tels que : « belle », « magnifique », « limpide », « idyllique », « enchanteur », « magique », « pittoresque », « incroyable », « indescriptible », « paradisiaque » ou encore « impérial » (Valais/Wallis Promotion, 2013c). Des noms communs sont aussi utilisés : « plaisir », « merveille » ou « havre de paix » (Valais/Wallis Promotion, 2013c). Valais/Wallis Promotion emploie finalement les verbes suivants : « est lovée », « contempler », « admirer » (Brochures, 2013c). De plus, pour montrer la valeur de ses atouts touristiques, Valais/Wallis Promotion a recours à des figures de style. Par exemple, la comparaison à des produits de qualité tels que des perles est utilisée : « Les curiosités s'alignent comme des perles sur un collier et rivalisent de séduction. » (Valais/Wallis Promotion, s.d., p. 3). Voici pour terminer, un texte descriptif d'une brochure de Valais/Wallis Promotion:

Ici, l'eau n'est pas seulement l'élément indispensable à l'homme et à la nature, elle constitue aussi une source de plaisirs inépuisable pour des vacances et des loisirs contrastés, pétillants ou apaisants. Détente active et ressourcement vont bien au-delà d'un simple besoin. (Valais/Wallis Promotion , s.d., pp. 2-3)

Les termes employés tendent à faire croire que les paysages lacustres alpins valaisans sont irréels et magiques. Grâce à ses campagnes publicitaires, Valais/Wallis Promotion démontre aux touristes que ces paysages sont bel et bien réels en Valais. Ce canton dispose d'un avantage concurrentiel indéniable à savoir celui de posséder cette richesse que sont les montagnes et leurs lacs (Suisse Tourisme, 2013a). Voici donc les éléments à prendre en compte dans une campagne promotionnelle pour mettre en évidence les atouts d'une destination.

Finalement, il faut relever que posséder un avantage concurrentiel est nécessaire pour attirer les visiteurs dans une destination. Plus elle est attractive, plus les individus visiteront le lieu en question et plus d'argent sera dépensé dans la destination. Les dépenses

touristiques permettront ainsi aux commerces de fonctionner. Par conséquent, des emplois directement et indirectement liés au tourisme seront créés. L'attractivité d'une destination est donc très importante. Il faut comprendre, par la notion d'attractivité, le fait qu'un lieu destiné, dans ce cas, à des loisirs touristiques, soit sujet à une plus forte attirance qu'un autre lieu de même nature. Ce phénomène peut être dû à la beauté du paysage, à l'équipement touristique ou encore à la qualité des prestations fournies (Joliet & Martin, 2007, pp. 12-15). Pour le secteur touristique, les conditions factorielles de la destination sont essentielles en termes d'attractivité (OECD, 2009, p. 25). Ces conditions regroupent les facteurs hérités qui sont constitués des ressources naturelles (paysages) et des facteurs créés (manifestations, événements). Toutefois, pour que ces avantages comparatifs deviennent concurrentiels, la destination doit faire preuve, entre autres, d'innovation (OECD, 2009, p. 25). Les lacs de montagne et le paysage dans lequel ils s'insèrent contribuent en tant que ressource naturelle à l'attractivité d'un lieu. Si une destination dispose d'une ressource telle qu'un lac, elle bénéficie alors d'un attrait touristique indéniable. Pour valoriser cet atout, la station peut mettre en place des activités de loisirs telles que des randonnées ou des sentiers thématiques. Un grand nombre de promeneurs choisissent leurs balades en fonction du paysage à découvrir. Pour une destination, l'attractivité est un facteur de réussite.

Chapitre 4 **Discussion**

Au terme de l'étude empirique, il est possible d'affirmer que l'hypothèse est confirmée: les lacs de montagne valaisans contribuent au bien-être physique et mental des visiteurs. Dans un premier temps, l'hypothèse est discutée en fonction de ce que les théoriciens et praticiens ont dit. Dans un second temps, quelques recommandations sont formulées concernant le développement d'une offre de bien-être en pleine nature.

Grâce à la revue de la littérature réalisée sur la base de divers théoriciens, il est possible de constater que les individus sont de plus en plus soucieux de leur santé, car elle représente l'un de leurs biens les plus précieux. Comme il a été expliqué dans la partie théorique, aux 18^e et 19^e siècles déjà, les vertus de l'air pur et de l'eau thermale étaient utilisées pour guérir les individus. En Valais, différents sanatoriums et bains thermaux ont ainsi été construits.

Puis, comme les scientifiques l'expliquent, la santé a petit à petit été placée au centre des préoccupations des individus. Les bienfaits procurés par l'air et l'eau ont dès lors été utilisés comme moyen de prévention plutôt que de guérison. Afin de préserver leur santé, les individus peuvent bénéficier des vertus de ces ressources comme elles leur siéent. Le canton du Valais dispose d'une nature intacte et d'un air pur, notamment grâce à ses montagnes, et ses ressources en eau chaude disponibles dans les bains thermaux ainsi qu'en eau froide disponibles sous différentes formes (lacs, bisses, torrents). Selon la thématique de ce travail de recherche, uniquement les bienfaits de l'eau froide disponible sous forme de lac ont été pris en compte. Dans la revue de la littérature, les scientifiques expliquent que les individus retrouvent leur bien-être physique et mental lorsqu'ils se rendent en pleine nature pour se ressourcer et se détendre. Selon divers chercheurs, les paysages lacustres jouent un rôle non négligeable dans le bien-être des individus. Suite à l'étude de cas réalisée sur les lacs de montagne valaisans, il est possible d'affirmer que les praticiens se valent de la théorie démontrée par les scientifiques. Dans la pratique, les prestataires touristiques valaisans commencent à prendre conscience du rôle des paysages lacustres alpins pour le bien-être des individus et de leur attractivité pour une destination. Des offres de loisirs en pleine nature telles que des circuits Kneipp et des espaces de détente ont été développées. Pour rencontrer un maximum de succès, les prestataires touristiques valaisans suivent la théorie et développent leurs concepts en fonction des ressources naturelles disponibles. Ils y ajoutent des ressources sociales et culturelles, qui, selon les scientifiques, permettent de donner du sens à l'endroit en question. Puis, pour répondre aux préoccupations des individus à l'égard de leur santé, ils développent des activités de loisirs actifs, afin d'aider à prévenir, entre autres, les maladies cardiovasculaires et les cancers, et des activités de loisirs passifs pour diminuer le stress et augmenter leur bonne humeur.

Ce travail de recherche a également pour but de placer les lacs de montagne sur le devant de la scène touristique. Pour ce faire, le projet de développer une journée sur le thème du bien-être en pleine nature a été présenté. Ce nouveau concept prend en compte les conclusions des théoriciens et l'offre qui existe déjà sur le marché valaisan. L'emplacement a été choisi en fonction des souhaits des touristes et de la population locale ainsi que des ressources dont le lieu dispose (air de qualité et ressource en eau). C'est donc au bord du lac Vert (Val d'Illiez) que ce projet serait développé. Le projet pourrait être mené à bien par

l'Office de tourisme local en collaboration avec d'autres acteurs régionaux. En effet, coopérer permet d'échanger ses expériences et d'élargir son réseau de relations. Ensuite, comme les scientifiques l'ont fait, des entretiens qualitatifs ont été réalisés afin de saisir les attentes des individus. Cette étape a permis de constater que les individus seraient intéressés à développer une telle activité pour autant qu'elle respecte la nature et n'engendre pas un tourisme de masse. Pour faire vivre une expérience unique aux promeneurs, des ressources sociales et culturelles s'ajouteraient à celles naturelles. Le besoin de contact humain serait satisfait par la présence d'autres promeneurs dans le groupe et du guide les accompagnant. Pour répondre aux curieux à la recherche d'authenticité, le guide organiserait des présentations sur le patrimoine culturel régional. Différentes activités de loisirs actifs et passifs seraient prévues afin de contribuer au bien-être de tout un chacun. Les thèmes des activités seraient les suivants : relaxation, méditation, nutrition et mouvement. La diversification des activités proposées répond à la tendance actuelle. En effet, les visiteurs ne recherchent plus à satisfaire un seul de leurs besoins mais plusieurs en même temps. Ils souhaitent notamment faire du sport, découvrir la culture régionale et se détendre (sans future learning sa, 2012, p. 31). Grâce à un concept comme celui présenté dans ce travail, chacun a l'opportunité de personnaliser sa journée en choisissant les activités auxquelles il souhaite participer. En guise de conclusion, développer une journée de bien-être au bord d'un lac de montagne, serait une idée novatrice pour le Bas-Valais et adaptée aux attentes des visiteurs ainsi qu'aux tendances actuelles. Ce concept permettrait de placer les paysages lacustres alpins un peu plus sur le devant de la scène touristique.

Toutefois, si des activités sont développées aux abords de ces lacs de montagne, il faut garder en tête une notion très importante qui est celle du respect de la nature. En effet, l'objectif serait totalement manqué si, pour mettre ces paysages sur le devant de la scène touristique, la nature était contrainte de subir des conséquences irréversibles. Les paysages lacustres sont attirants de par leur beauté et leur tranquillité. La pré-condition pour développer cette nature, jusqu'ici restée intacte, est donc de préserver les atouts qu'elle procure. En effet, les individus doivent toujours pouvoir se balader dans un paysage qui leur permet de se détendre, de se reposer, de se ressourcer et de méditer. Ces espaces, éloignés de l'agitation des villes, deviennent de plus en plus restreints. Il est donc essentiel que, lors

d'un développement du produit, les décisions soient réfléchies et prises de manière à satisfaire toutes les parties. Une fois que le projet a été pensé, il faut que des recommandations précises soient établies et transmises aux personnes concernées. Comme mentionné durant ce travail, les individus doivent respecter les chemins balisés afin de ne pas empiéter sur la flore et effrayer la faune. De plus, si un site est protégé au niveau fédéral, il est obligatoire de respecter les directives de l'OFEV. Le manuel « Le tourisme – tout naturellement ! » explique que la nature est fragile durant certaines périodes de l'année. Par exemple du mois d'avril à la mi-juillet, la nature renaît. Elle devrait ainsi pouvoir bénéficier de son calme naturel et ne pas devoir subir les nuisances causées par les touristes. Il est donc nécessaire de se renseigner sur la période adéquate pour développer une activité touristique en pleine nature avant de développer un projet touristique (sanu future learning sa, 2012, p. 30). Un geste simple et indispensable à mettre en pratique est celui de ramener chez soi tous ses déchets sauf, bien entendu, si des poubelles sont à disposition. En résumé, les touristes peuvent se promener en pleine nature mais doivent y laisser le moins de traces possible de leur passage. Concernant le développement même de l'activité touristique, il est important de prendre en compte l'opinion de la population locale et des touristes afin de saisir leurs attentes et de s'y adapter. Pour être plus forts et bénéficier de l'expérience d'autres professionnels, il est indispensable que l'Office du tourisme local collabore avec divers prestataires régionaux. Si l'activité développée ne nécessite pas un grand aménagement, mieux vaut ne pas trop en faire. Il est évident qu'en pleine nature, « le moins est un plus » (sanu future learning sa, 2012, p. 28). Finalement, le responsable de l'excursion doit posséder des connaissances tant sportives qu'écologiques, pédagogiques et psychologiques (sanu future learning sa, 2012, p. 30). Si toutes ces recommandations sont suivies le concept aura de grandes chances de rencontrer du succès.

Conclusion

En conclusion, les individus doivent actuellement faire face à une société toujours plus exigeante. Les conditions de travail entraînent un stress chez la plupart d'entre eux. En parallèle, le bien-être est placé au centre des préoccupations des individus. Dès lors, pour s'évader de leur stress quotidien et s'occuper de leur santé, un grand nombre d'individus, disposant d'argent et de temps libre, entreprennent un voyage vers une destination externe à leur environnement habituel. Le but de leur voyage de courte, moyenne ou longue durée est de se détendre et de se ressourcer afin de puiser l'énergie nécessaire pour continuer à affronter leur vie de tous les jours. Grâce aux questionnaires qualitatifs réalisés, il est ressorti que beaucoup de personnes choisissent une destination naturelle et préservée pour évacuer leur stress quotidien. Parmi ces destinations, les paysages lacustres alpins jouent un rôle non négligeable. Le Valais dispose de nombreux lacs de montagne qui pourraient être mis un peu plus sur le devant de la scène touristique. C'est dans ce sens que l'idée de développer une journée thématique « Bien-être en pleine nature » a été abordée dans ce travail de recherche. Ce concept entend promouvoir les ressources en eau froide du Valais et proposer une nouvelle manière de se préoccuper de son bien-être, différente de ce qui est actuellement proposé dans les centres thermaux. Toutefois, pour que le projet rencontre un succès maximal, il est essentiel de suivre quelques recommandations. Les attentes des visiteurs et des locaux doivent être prises en considération. Ensuite, pour développer un produit de qualité, des collaborations entre les prestataires touristiques doivent être réalisées. L'accompagnant doit disposer de multiples connaissances pour que l'activité touristique soit authentique. Finalement, l'aspect le plus important est celui lié aux ressources naturelles qui sont indispensables à l'activité humaine. Il va de soi que l'environnement doit être préservé par la mise en place de mesures strictes. Le charme de la nature est rendu par son côté intact et peu humanisé. Il est ainsi essentiel de ne pas endommager cet environnement en développant un tourisme de masse. En regard du temps disponible pour la réalisation de ce travail, le développement du projet bien-être en pleine nature n'a pas pu être traité de manière approfondie. Il serait donc intéressant d'aborder toutes les étapes requises pour la réalisation d'un tel concept et d'en analyser les impacts tant écologiques qu'économiques et sociaux.

Références

Anonyme. (1900). Lac de Champex. Meiringen: Institut Art. Brugger SA.

Anonyme. (2013). *Lac de Champex*. Récupéré sur <http://www.balades-en-famille.ch/resultat.php?balade=212>

Anonyme. (s.d.). Swiss photos de montagnes, lacs, glaciers et animaux [Publication sur blog]. Récupéré sur http://www.montagnes.de/#Accueil_Email.A

AQUA for BALANCE™. (2013). *Air frais pour une bonne santé*. Récupéré sur <http://www.aqua4balance.com/fr/guerison-naturelle/climatotherapie/air-frais-pour-une-bonne-sante.html>

Aquaportail. (2013). *Définition de Limnologie*. Récupéré sur <http://www.aquaportail.com/definition-2657-limnologie.html>

Bazenet, O. (2013a). *Le stress: autopsie d'un mal des temps modernes*. Récupéré sur <http://www.studyrama.com/vie-etudiante/sante/le-stress-autopsie-d-un-mal-des-temps-modernes-18203>

Bazenet, O. (2013b). *Les solutions pour gérer son stress au quotidien*. Récupéré sur <http://www.studyrama.com/vie-etudiante/sante/les-solutions-pour-gerer-son-stress-au-quotidien-18152>

Bellemare, S. (2012, 12 septembre). Sédiments sous surveillance. *Le Nouvelliste*. Récupéré sur <http://www.lenouvelliste.ch/fr/valais/sion/sediments-sous-surveillance-497-1032084>

Bilgischer, F. (2009). *Der Wellness- und Genussweg* [Edition spéciale]. Hohsaas: Bergbahnen Hohsaas AG.

Blick.ch. (2013, 16 août). Alpine Wellness – natürliche Erholung in einer einzigartigen alpinen Landschaft. *Blick.ch*. Récupéré sur <http://www.blick.ch/life/alpine-wellness-natuerliche-erholung-in-einer-einzigartigen-alpinen-landschaft-id2405644.html>

Stéphanie Chappot

Camp, R. (1986). *Le benchmarking: pour atteindre l'excellence et dépasser vos concurrents*. Paris: Les éditions d'organisation.

Canton du Valais. (2013). *Valeurs actuelles*. Récupéré sur <http://www.vs.ch/Navig/navig.asp?MenuID=22578>

Cherix, J.-M., & Cherix, M. (2012). Land art au lac de Soi [Publication sur blog]. Récupéré sur <http://www.mermod.com/albums/2012/120814-landartlacdesoi/index.html#16>

Concerut-Bertola, C. (2006). *François-Alphonse Forel (1841-1912)*. Récupéré sur <http://dbserv1-bcu.unil.ch/perso/dv/detailautcent.php?Cent=1&Num=226>

Confédération suisse. (2012). *Force hydraulique*. Récupéré sur <http://www.energyforum-vs.ch/fr/themes/force-hydraulique>

Confédération suisse. (2013a). *Loi fédérale sur la protection des eaux*. Récupéré sur <http://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/19910022/index.html>

Confédération suisse. (2013b). *Section Faune sauvage et biodiversité en forêt*. Récupéré sur <http://www.bafu.admin.ch/org/organisation/10994/11002/?lang=fr>

Confédération suisse. (2010). *Stratégie de croissance pour la place touristique suisse*.

Confédération suisse. (2012). *Thème eaux*. Récupéré sur <http://www.bafu.admin.ch/wasser/index.html?lang=fr>

Crans-Montana Tourisme. (2013). *Historique*. Récupéré sur <http://www.crans-montana.ch/ete/fr/historique>

Dayer, S. (1996). *Adieu...Bonjour! - De l'Union Valaisanne du Tourisme à Valais Tourisme*. Sion: Union Valaisanne du Tourisme.

Département fédéral des affaires étrangères. (2013). *Environnement: La fonte des glaciers*. Récupéré sur http://www.swissworld.org/fr/environnement/climat/la_fonte_des_glaciers/

Département fédéral des affaires étrangères. (2013). *Tourisme: la découverte des montagnes comme destination de vacances*. Récupéré sur <http://www.swissworld.org/fr/>

Stéphanie Chappot

switzerland/dossiers/les_alpes_suissees/tourisme_la_decouverte_des_montagnes_comme_destination_de_vacances/

Devanthéry, A. (2008). *Itinéraires. Les guides de voyage en Suisse de la fin du XVIIIe siècle à 1914. Contribution à une histoire culturelle du tourisme* (thèse de Doctorat). Université de Lausanne - Faculté des Lettres, Lausanne.

Dörpinghaus, S. (2009). *Zukunftsmarkt mit Hindernissen*. Récupéré sur <http://www.iat.eu/forschung-aktuell/2009/fa2009-06.pdf>

FMV. (2009-2013). *Énergies hydroélectriques*. Récupéré sur http://www.fmv.ch/fr/cahiers_electricite/energie_hydroelectrique.htm

Henri, M. (2001). *Guide des lacs alpins de Suisse Occidentale*. Fribourg: Éditions la Sarine.

Hola.com. (s.d.). *Valais, el reino de las vacas suizas*. Récupéré sur <http://www.hola.com/viajes/2013050364553/fotorreportaje-valais-suiza/>

Joliet, F., & Martin, T. (2007). Les représentations du paysage et l'attractivité touristique: le cas "Tremblant" dans les Laurentides. *Téoros*, 26 (2), 53-58. Récupéré sur: <http://teoros.revues.org/841>

Kneipp. (2013). *Eau*. Récupéré sur http://www.kneipp-schweiz.ch/fr/philosophie_kneipp/leau.html

Konu, H., Tuohino, A., & Komppula, R. (2010). Lake Wellness - a practical example of a new service development (NSD) concept in tourism industries [Academic Paper]. In Konu, H., Tuohino, A., & Komppula, R. (Eds.), *Journal of Vacation Marketing* 16 (2), (pp. 125-139). DOI:10.1177/1356766709357489

Lac. (1998). In *Le petit Larousse 1998*. Paris: Les Éditions Françaises Inc.

Le Nouvelliste. (2011, 6 octobre). Économie: Nous allons vers un monde toujours plus électrique. *Le Nouvelliste*. Récupéré sur <http://www.lenouvelliste.ch/fr/economie/nous-allons-vers-un-monde-toujours-plus-electrique-480-33242>

Stéphanie Chappot

Le Nouvelliste. (2012, 13 septembre). Fonte des glaciers: 500 lacs en plus en Suisse à la fin du siècle. *Le Nouvelliste*. Récupéré sur <http://www.lenouvelliste.ch/fr/en-continu/fonte-des-glaciers-500-lacs-en-plus-en-suisse-a-la-fin-du-siecle-0-1032786>

Le Temps. (2012, 13 septembre). De la fonte des glaciers suisses naîtront des lacs. *Le Temps*. Récupéré sur <http://www.letemps.ch/Page/Uuid/fddd20b2-fd98-11e1-99ed-215ccf06caba>

Matos-Wasem, R. (2005). Le bon air, le soleil et l'eau dans la promotion touristique. In Doriot-Galofaro, S. (Ed.), *Un siècle de tourisme à Crans-Montana* (pp.70-83). Ayer: Porte-Plumes.

Obergoms Tourismus. (2013). *Le sentier Kneipp de Blitzingen*. Récupéré sur <http://www.obergoms.ch/tourismus/ete/plaisirsquaatiques-bien-etre/sentierkneipp.php>

OECD. (2009). The Impact of Culture on Tourism [French translation of pp.3-75, only available on Internet]. *OECD*. Paris: Auteur.

Office fédéral du développement territorial ARE. (s.d.). *Définition du développement durable en Suisse*. Récupéré sur <http://www.are.admin.ch/themen/nachhaltig/00260/index.html?lang=fr>

Office fédéral du développement territorial ARE. (2013). *Démarches dans les cantons et les communes*. Récupéré sur <http://www.are.admin.ch/themen/nachhaltig/agenda21/index.html?lang=fr>

Organisation Mondiale du Tourisme OMT. (2013). *Comprendre le tourisme: Glossaire de base*. Récupéré sur <http://media.unwto.org/fr/content/comprendre-le-tourisme-glossaire-de-base>

Patrick, S., & Wathne, B. M. (2000). *Lacs de montagne, précieux baromètres*. Récupéré sur <http://ec.europa.eu/research/rtdinfo/fr/28/environnement1.html>

Stéphanie Chappot

Poletto, A. (2013). *Services écosystémiques rendus par les forêts: patrimoine ou producteur de valeur économique?* Récupéré sur <http://www.nancy.inra.fr/Toutes-les-actualites/Services-ecosystemiques-et-forets>

Pro Natura Valais. (2013). *Nos réserves*. Récupéré sur <http://www.pronatura-vs.ch/nos-reserves>

Programme des Nations Unies pour l'environnement. (2007). *Tourisme et montagnes - Guide pratique pour gérer les impacts environnementaux et sociaux des excursions en montagne*. Nairobi:Auteur.

Proulx, L. (2005). Tourisme, santé et bien-être. *Téoros*, 24 (3), 5-11. Récupéré sur: <http://teoros.revues.org/2243>

Reichenbach, V. (2010). *Champex Lac Barques et Pédalos*. Récupéré sur <http://www.pedalos-champex.ch/>

Ribordy, V. (2013, 20 juillet). La sculpture côté jardin. *Le Nouvelliste - LE MAG été*, p.14.

Saas-Fee/ Saastal Tourismus. (2013). *Bien-être en plein air*. Récupéré sur <http://www.saas-fee.ch/fr/wellness-sommer/bien-etre-en-plein-air>

sanu future learning sa. (2012). *Le tourisme tout naturellement!* Récupéré sur www.activites-natureculture.ch/uploads/downloads/sanu_HandbuchTourismus_Buch_F_low.pdf

Société Suisse de l'Industrie du Gaz et des Eaux. (2013). *Développement durable?* Récupéré sur http://www.trinkwasser.ch/fr/frameset_fr.htm?html/nachhaltigkeit/tw_wasserbilanz_01.htm~mainFrame

Staub, C., Ott, W., Heusi, F., Klinger, G., Jenny, A., Häcki, M., et al. (2011). *Indicateurs pour les biens et services écosystémiques: Systématique, méthodologie et recommandations relatives aux informations sur l'environnement liées au bien-être*. Berne: Office fédéral de l'environnement.

Suisse Tourisme. (2013d). *Bien-être*. Récupéré sur <http://www.myswitzerland.com/fr/service-actualites/documentation.html?id=78032>

Stéphanie Chappot

Suisse Tourisme. (2013a). *Bonjour!* Récupéré sur <http://www.myswitzerland.com/fr-ch/accueil.html>

Suisse Tourisme. (2013b). *Pont du Trift - spectaculaire pont suspendu*. Récupéré sur <http://www.myswitzerland.com/fr-ch/cordee-pour-sensations-fortes.html>

Suisse Tourisme. (2013c). *Wellness Abc*. Récupéré sur http://www.myswitzerland.com/fr-se/mhs/ebrochure/?id=78237&lettertype=52/&lang=lang_fr.sys

Thermocline. (1998). In *Le petit Larousse 1998*. Paris: Les Éditions Françaises Inc.

Tier, V. (2008). *Conseils aux randonneurs acteurs du développement durable*. Récupéré sur <http://www.sports-sante.com/index.php/conseils-aux-randonneurs-acteurs-du-developpement-durable>

Touristische Unternehmung Grächen AG. (2013). *Parcours Kneipp autour de Grächen*. Récupéré sur <http://www.graechen.ch/site/fr/ete/activites/parcours-kneipp>

Tuohino, A. (2006). Lakes as an Opportunity for Tourism Marketing: In Search of the spirit of the Lake. In C. Michael Hall & Tuija Härkönen (Eds.), *Lake Tourism - An Integrated Approach to Lacustrine Tourism Systems*. Clevedon: Channelview Press.

Tuohino, A., & Pitkänen, K. (2004). Selling waterscapes?. In Saarinen, J. & Hall C., M. (Eds), *Nature-Based Tourism Research in Finland: Local Contexts, Global Issues* (pp.129-150). Finlande: Finnish Forest Research Institute, Research Papers 916.

Union Valaisanne du Tourisme. (1960). *Le pays des vacances sur les grands itinéraires N-S*. Sion:Auteur.

Valais Community. (2013). Découvrir [Publication sur blog]. Récupéré sur <http://www.valais-community.ch/fr/temoignages/premiere-neige-sur-le-lac-de-tanay-207-44701>

Valais/Wallis Promotion. (2009). Valais Wallis - été. *Sur le bon chemin*. Sion:Auteur.

Valais/Wallis Promotion. (s.d.). *Offres bien-être*. Récupéré sur <http://www.valais.ch/fr/Hebergement-forfaits/stnetoffers/wellness-offers-fr.html>

Stéphanie Chappot

Valais/Wallis Promotion. (2013c). *Brochures*. Récupéré sur <http://www.valais.ch/fr/Services-contact/BrochuresVS.html>

Valais/Wallis Promotion. (2013a). *Lacs de montagne*. Récupéré sur Valais: <http://www.valais.ch/fr/Activites-experiences-ete/Activites-ete/Excursions-ete/Lacs-de-montagne.html>

Valais/Wallis Promotion. (s.d.). *Vacances côté soleil - Valais*. Récupéré sur http://issuu.com/valaiswallis/docs/wt_sommer_2013_f?e=8533967/4301946

Valais/Wallis Promotion. (2013b). *Valais / Wallis Promotion*. Récupéré sur <http://www.valais.ch/fr/Services-contact/A-notre-propos/Valais-Wallis-Promotion.html>

Valais/Wallis Promotion. (2005). *Valais Wallis - été*. Sion: Auteur.

Vernex, J.-C. (s.d.). *Le tourisme lacustre en Savoie*. Récupéré sur <http://www.sabaudia.org/3166-le-tourisme-lacustre-en-savoie.htm#>

Völker, S., & Kistemann, T. (2011). *The impact of blu space on human health and well-being - Salutogenetic health effects of inland surface waters: A review*. Allemagne: International Journal of Hygiene and Environmental Health.

Waltert, F. (2013, mai). Le paysage comme facteur de localisation: tendance croissante. *INFORUM*, pp. 7-9.

WWF. (2013). *Montagnes et glaciers*. Récupéré sur http://www.wwf.ch/fr/savoir/climat/changement/montagnes_et_glaciers/

Wyder, B. (2004). *Affiches valaisannes - Walliser Plakate*. Visp: Rotten Verlag; Sierre: Monographic; Sion: Médiathèque Valais, cop.

Zufferey, P. (1995). *Inventaire des plans d'eau du canton du Valais*. Sion: Canton du Valais.

Annexe I : Grille des entretiens

Initiales de la personne interviewée	Âge	Sexe	Profession	Commune de résidence	Date de l'entretien	Lieu de l'entretien
M. K.	80 ans	Féminin	Couturière	Martigny	15.09.2013	Martigny
F. K.	77 ans	Masculin	Représentant	Martigny	15.09.2013	Martigny
V. A.	47 ans	Féminin	Fleuriste	Vollèges	17.09.2013	Lac de Champex
L. G.	25 ans	Féminin	Jeune diplômée en Tourisme	Montreux	18.09.2013	Martigny
V. A.	22 ans	Masculin	Étudiant	Vollèges	19.09.2013	Chemin
M. G.	23 ans	Féminin	Étudiante	Monthey	19.09.2013	Monthey
M. J.	23 ans	Masculin	Étudiant	Fully	20.09.2013	Sierre
L. P.	23 ans	Féminin	Enseignante Cycle d'orientation	Val-d'Illeiez	20.09.2013	Lac de Taney
M. L.	21 ans	Féminin	Étudiante	Martigny-Croix	23.09.2013	Martigny-Croix
P. A.	20 ans	Féminin	Étudiante	Vollèges	23.09.2013	Chemin

Stéphanie Chappot

F. R.	78 ans	Masculin	Chirurgien retraité	Bourgonne- France	23.09.2013	Lac de Champex
D. C.	49 ans	Féminin	Secrétaire	Martigny-Croix	11.10.2013	Martigny-Croix
M. R.	23 ans	Féminin	Étudiante	Saint-Léonard	16.10.2013	Sierre
J. R.	57 ans	Masculin	Ingénieur	Saint-Léonard	16.10.2013	Étang Moubra
M. R.	52 ans	Féminin	Mère au foyer	Saint-Léonard	16.10.2013	Étang Moubra
J. A.	16 ans	Féminin	Étudiante	Vollèges	20.10.2013	Chemin
L. C.	21 ans	Féminin	Étudiante	Martigny-Croix	20.10.2013	Lac de Champex
A. L.	25 ans	Masculin	Charpentier	Martigny-Croix	21.10.2013	Barrage d'Émosson
G. C.	33 ans	Féminin	Assistante en pharmacie	Martigny-Croix	30.10.2013	Lac de Champex
D. C.	40 ans	Masculin	Ingénieur en mécanique	Martigny-Croix	30.10.2013	Barrage d'Émosson
N. C.	50 ans	Masculin	Expert comptable	Martigny	22.10.2013	Martigny
F. K.	45 ans	Féminin	Droguiste	Martigny	24.10.2013	Martigny

Source: Données de l'auteure adaptées des entretiens qualitatifs

Annexe II : Questionnaire pour les personnes qui aiment se promener vers les lacs de montagne

Questionnaire sur le rôle des lacs de montagne dans le bien-être des individus

Dans le cadre de mes études en Tourisme, à l'HES-SO, je suis amenée à réaliser mon travail de Bachelor sur les lacs de montagne valaisans. L'objectif de ce travail est d'analyser le rôle des lacs de montagne dans le bien-être des promeneurs. J'aurais donc aimé vous poser quelques questions, afin de cerner votre intérêt pour les promenades et autres activités aux abords des lacs de montagne valaisans. Vos réponses seront d'une précieuse aide dans la réalisation de mes recherches et l'analyse qui s'en suivra.

Je tiens à préciser que les informations fournies seront tenues anonymes et utilisées uniquement à des fins de recherche.

Questions générales

1. Où est-ce que vous avez l'habitude d'aller vous promener ? Quel lac visitez-vous?

.....
.....

2. En général, avec qui allez-vous marcher?

- ₁ Ma famille
- ₂ Mes amis
- ₃ Mon club de marche
- ₄ Personne, j'y vais seul (-e)
- ₅ Autre :

3. Pourriez-vous me raconter brièvement votre dernière promenade ou une anecdote/ souvenir par rapport à une expérience vécue lors d'une de vos promenades au bord d'un lac ?

.....
.....

Les lacs de montagne

4. Pour vos promenades, choisissez-vous plutôt un lac naturel ou artificiel (barrage) ? Pourquoi ?

.....
.....
.....

5. Est-ce que le lac de montagne est une étape de votre balade ou un but en soi ?

.....

Pouvez-vous expliquer votre réponse :

.....
.....
.....

6. Quand on vous parle de lac de montagne, quelle image vous vient à l'esprit ?

.....
.....
.....

7. Comment percevez-vous les paysages naturels/ lacs de montagne et quelle sensation positive ou négative vous procure un tel paysage ?

.....
.....
.....

8. Est-ce que vous promener aux abords d'un lac de montagne contribue à votre bien-être (physique et mental) ? Si oui, de quelle manière ?

.....
.....

9. Que pensez-vous des personnes qui se baladent en montagne ?

.....
.....

Activités touristiques

10. En général, quelles activités pratiquez-vous au bord/ sur/ dans un lac de montagne ?

.....
.....

11. Est-ce que vous trouveriez intéressant de développer des activités touristiques pour animer les lacs et si oui, lesquelles ?

.....
.....

12. Développer des activités touristiques dans un paysage naturel serait selon vous, contradictoire ou cohérent ?

.....
.....

Projets futurs

13. Est-ce que vous avez des projets pour d'autres promenades au bord de lacs montagnards ?

.....

Questions personnelles

Afin d'établir d'éventuelles corrélations entre les différentes personnes interviewées, pourriez-vous répondre à ces quelques questions personnelles :

14. Où habitez-vous ?
15. Quelle est votre profession ?
16. Quel âge avez-vous ?
17. Quel est votre sexe ? ₁ Féminin ₂ Masculin
18. Comment vous appelez-vous ? (*initiales du nom et prénom uniquement*)

Merci pour votre précieuse collaboration!

Source : Questionnaire de l'auteure

Annexe III : Questionnaire pour les personnes qui n'aiment pas se promener vers les lacs de montagne

Questionnaire sur le rôle des lacs de montagne dans le bien-être des individus

Dans le cadre de mes études en Tourisme, à l'HES-SO, je suis amenée à réaliser mon travail de Bachelor sur les lacs de montagne valaisans. L'objectif de ce travail est d'analyser le rôle des lacs de montagne dans le bien-être des promeneurs. J'aurais donc aimé vous poser quelques questions, afin de cerner votre intérêt pour les promenades et autres activités aux abords des lacs de montagne valaisans. Vos réponses seront d'une précieuse aide dans la réalisation de mes recherches et l'analyse qui s'en suivra.

Je tiens à préciser que les informations fournies seront tenues anonymes et utilisées uniquement à des fins de recherche.

Questions générales

1. Quelles activités pratiquez-vous durant vos loisirs ?

.....
.....

2. Est-ce que vous êtes déjà allé vous promener aux bords d'un lac de montagne ?

Si oui, où ?.....

Si non, pour quelle (-s) raison (-s) ?

.....

Les lacs de montagne

3. Quand on vous parle de lac de montagne, quelle image vous vient à l'esprit ?

.....
.....
.....

4. Comment percevez-vous les paysages naturels/ lacs de montagne et quelle sensation positive ou négative vous procure un tel paysage ?

.....
.....
.....

5. Si l'occasion se présentait, préféreriez-vous vous promener vers un lac naturel ou artificiel (barrage) ? Pourquoi ?

.....
.....

6. Pensez-vous qu'un paysage lacustre puisse contribuer au bien-être physique et mental d'une personne ? *Justifiez votre réponse*

.....
.....

7. Que pensez-vous des personnes qui se baladent en montagne ?

.....
.....

Activités touristiques

8. Quelles activités pratiqueriez-vous au bord/ sur / dans un lac de montagne ?

.....
.....

9. Est-ce que vous trouveriez intéressant de développer des activités touristiques pour animer les lacs et si oui, lesquelles ?

.....
.....

10. Développer des activités touristiques dans un paysage naturel serait selon vous, contradictoire ou cohérent ?

.....
.....

Projets futurs

11. Est-ce que vous avez des projets pour d'autres promenades au bord de lacs montagnards ?

.....

Questions personnelles

Afin d'établir d'éventuelles corrélations entre les différentes personnes interviewées, pourriez-vous répondre à ces quelques questions personnelles :

12. Où habitez-vous ?

13. Quelle est votre profession ?

14. Quel âge avez-vous ?

15. Quel est votre sexe ? ₁ Féminin ₂ Masculin

16. Comment vous appelez-vous ? (*initiales du nom et prénom uniquement*)

Merci pour votre précieuse collaboration!

Annexe IV : Sentier « Forme et Plaisir » de Kreuzboden

Der Wellness- und Genussweg

Der Wellnessweg bringt Ihnen "bewegende" Begegnungen mit Wasser, Luft und viel Natur.
Mitten in einer einmaligen Berglandschaft mit Blick auf die schönsten Viertausender

Der Weg (1,2 km) ist kein gewöhnlicher Wanderweg. Laufen sie teilweise auf Rindenbelag, - sie gehen wie auf Federn! Oder laufen sie Barfuss über Steine, - eine Wohltat für die Füße?!

Sie können etwas für Ihre Bewegung tun - also joggen, walken, oder nur geruhsam gehen. Aber auch etwas für die Seele, und den Geist. Hören Sie in sich hinein in die Natur: Erleben Sie die Natur einmal auf eine andere Weise. Was nehmen Sie wahr, was empfinden Sie?

Am Wellnessweg finden Sie: Ruheplätze mit Hängematten, Picknickplatz mit Holzkohlegrill, Schutzhütte und vieles mehr, Lassen Sie sich überraschen.

Station 1

Energieplatz



Die Kraft der Sonne genießen und erleben
Das Licht der Sonne hat immense Wirkungen auf unser Leben bzw. auf das Leben an sich. Das ist nicht nur wissenschaftlich erwiesen, sondern jeder Mensch kann es am eigenen Körper verspüren.
Auch wenn es meist unbewusst passiert, der Mensch sehnt sich nach Licht.

Das UV-Licht ist ein Nährstoff, den wir dosiert, jeden Tag benötigen

Station 2

Bergsee



Sie möchten sich entspannen, dann ist der kleine Bergsee mit dem Wasserfall genau das Richtige für Sie. Setzen Sie sich hin, genießen die Ruhe, das Wassergeplätscher, den Duff der Freiheit und die unendlich schöne Bergwelt.

Schließen Sie die Augen und lauschen Sie der Melodie des Wassers. Oder folgen Sie den Wasserspielen auf der Oberfläche ...
Wasser hat mehr mit uns selbst zu tun, als viele glauben.

Aus dem Wasser kommt alles Leben.

Station 3

Der Trinkbrunnen



Der Trinkbrunnen steht für die Erfahrung der Frische von reinem Wasser. "Höchste Güte ist wie das Wasser. Des Wassers Güte ist es, allen Wesen zu nützen ohne Streit" - Laotse im Tao te King -

Trinken Sie aus der hohlen Hand. Und spüren Sie, wie sich die Wassertropfen auf der Haut anfühlen.

Wasser sollte der Mensch mindestens 2 Liter am Tag trinken. Tun Sie's auch?

Station 4

Die Balance



Ort der Leichtigkeit

gehen Sie beschwingt über die Brücke! Sie möchten gerne die "Leichtigkeit des Seins" fühlen und auch innerlich spüren?

Balancieren Sie über Hölzer und Seile und stärken Sie ihr Gleichgewicht



Adrenalin

Gleiten Sie mit dem Floss über unseren herrlichen Bergsee. (für Kinder und Erwachsene geeignet) Halten sie sich fest! Ihr Herz wird höher schlagen, aus welchem Grund auch immer.

Gesundheit und Freude pur und es weckt das Kind im Manne.
Ein unvergessliches Erlebnis!

Station 5

Die Kneippstation



Kaltes Armbad

Beruhigt das Herz und regt den Geist an.
Temperatur: Brunnenfrisch, so kalt wie möglich. Erst den rechten, dann den linken Arm mit der Hand voraus bis mitte Oberarm eintauchen, leicht bewegen.

Auch Kinder kneipen gerne. Das Kneipen soll Spass und Freude machen



Wassertreten

Es erfrischt am Tag und beruhigt in der Nacht. Stets in Bewegung, die Unterschenkel bis zur Hälfte eingetaucht. Im Storchenschritt hebt man abwechselnd einen Fuss nach dem anderen ganz aus dem Wasser. Die Zehenspitzen zeigen nach unten, Anwendungsdauer 6-30 Sek., oder höchstens bis zum Eintreten des Kälteschmerzes. Für Kinder dosieren Sie das Wassertreten!



Fussreflexzonen-Massage

Die Massage ist eine ganzheitliche Anwendung und behandelt den ganzen Menschen als Wesen mit Körper, Geist und Seele. Durch die Stimulation der Reflexzonen werden Reaktionen in den entsprechenden Körpersystemen hervorgerufen, die eine Entspannung oder Anregung zur Folge hat, was sodann eine schrittweise Rückkehr zum inneren Gleichgewicht bedeutet. Durch diese Entspannung verbessert sich die Blutversorgung, Nerven funktionieren ungehinderter, alle Körperfunktionen arbeiten wieder harmonischer.

Station 5

Wahrnehmung der Sinne



Wunder des Atmens

Legen Sie sich ins Gras und üben Sie das bewusste Atmen, weil wir dadurch lernen können, mit schwierigen Situationen und heftigen Emotionen umzugehen. Wenn wir Ärger, Angst oder Aufregung spüren, müssen wir diese Gefühle nicht verdrängen. Nur bewusst ein- und ausatmen. Das allein genügt ... So werden wir ruhig, frisch, stark, klar, frei und fähig ... Die Natur riechen und in sich hineinziehen!



Klänge

Beweg dich nicht - lass den Wind sprechen. Das ist das Paradies. Lassen Sie sich von den sanften Klängen des Windspiels verzaubern.

Wenn Ihnen die Windgötter hold sind, können Sie mit sanften Tönen durch die Berglandschaft reisen ...



Fühlen und Berühren

Ertasten Sie die verschiedenen Arten von Steinen und Hölzern, Fühlen Sie die Kraft in jeder einzelnen Faser, Zählen Sie die Jahresringe eines Baums und setzen sie in Relation mit Ihrem Leben.
Dinge welche wichtig erscheinen, werden auf einmal unwichtig!
Öffnen Sie Ihr Herz für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.



Riechen

Entdecken Sie in unserem Kräutergarten die Kräuter und Heilpflanzen mit ihren verschiedenen Düften.

Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der Natur machen, begegnen wir immer wieder Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.

Lassen wir auch den Gast an unserer herrlichen Natur teilhaben...

Herzlichen Dank

Fernando

Bilgischer, F. (2009). Der Wellness- und Genussweg [Edition spéciale]. Hohsaas: Bergbahnen
Hohsaas AG.

Annexe V: Exemple d'illustrations présentes dans les guides d'Ebel

Type de panorama, 1795



Type d'illustration, 1805



Type de plan, 1811



Devanthéry, A. (2008). *Itinéraires. Les guides de voyage en Suisse de la fin du XVIIIe siècle à 1914. Contribution à une histoire culturelle du tourisme*. Lausanne: Université de Lausanne - Faculté des Lettres.

Annexe VI : Liste des lacs de montagne établie par Suisse Tourisme

- Blauseeli, Kandergrund
- **Derborence**, Valais
- **Lac Bleu**, Riederalp
- Lac d'Arnen, Feutersoey
- Lac de Bannalp, Oberrickenbach
- Lac de Cauma, Flims Laax Falera
- Lac de Gantrisch, Gurnigel
- Lac de Härzli, Engelberg
- **Lacs de la vallée de Binn**, Binn
- Lac des Chavonnes, Villars-sur-Ollon
- Lac de Seeberg, Zwischflüh
- Lac de Seelisee, Seelisberg
- Lac de Talalp, Kerenzerbergs
- Lac de Toma, Sedrun
- Lac Lioson, Les Mosses
- Lac Ritom, Airolo
- Lago Bianco, Bignasco
- Lago Bianco, Poschiavo
- Lago di Saoseo, Poschiavo
- Lido du Heidsee, Lenzerheide
- Mettmeralp, Glarnerland
- Oberblegisee, Braunwald
- Oeschinensee, Kandersteg
- Plateau lacustre de Macun, Lavin
- Rotes Seeli, Samnaun
- Schwarzsee, Fribourg Région
- Schwarzsee, Pizol

Suisse Tourisme. (2013e). *Lacs de montagne*. Récupéré sur <http://www.myswitzerland.com/fr-ch/lacs-de-montagne.html>

Annexe VII : Exemple de mise en page des brochures de Valais/Wallis Promotion



Source de vie Valais 

Grand paradis climatique: malgré sa sécheresse, le Valais représente la plus grande réserve d'eau de la Suisse. Elle s'est formée au cours du temps grâce à des précipitations locales et constitue aujourd'hui l'une des plus grandes richesses du Valais qui peut profiter au pays et à l'étranger de l'eau potable de la meilleure qualité. On a commencé déjà très tôt à construire des ouvrages hydrauliques sous forme de barrages devenus fournisseurs d'électricité. Ils alimentent aujourd'hui la Suisse en énergie propre et renouvelable. Mais ce qui fait l'attrait principal de l'eau

en Valais, ce sont ses facettes multiples: petits lacs de montagne limpides, glaciers qui s'écoulent comme de larges voiles blancs jusqu'à des vallées, grottes enchantées, les cascades, ruisseaux paisibles, cascades tantôt timides tantôt impétueuses et même sources d'eau chaude pouvant jaillir à 51°C qui font le bonheur des centres de bien-être pour s'y plonger et s'y détendre après une longue randonnée et pour le plus grand bien des adultes et des enfants.

Office valaisais de l'eau
1000-450000 07 20 24

Valais/Wallis Promotion. (s.d.). *Vacances côté soleil* - Valais. Récupéré sur http://issuu.com/valaiswallis/docs/wt_sommer_2013_f?e=8533967/4301946

Annexe VIII : Exemples d'illustrations de prospectus touristiques



Zermatt Tourismus. (s.d.). *le guide du paradis. Suisse.



Zermatt Tourismus. (2006-2007). * information. Suisse.

Déclaration de l'auteur

« Je déclare, par ce document, que j'ai effectué le travail de Bachelor ci-annexé seule, sans autre aide que celles dûment signalées dans les références, et que je n'ai utilisé que les sources expressément mentionnées. Je ne donnerai aucune copie de ce rapport à un tiers sans autorisation conjointe du RF et du professeur chargé du suivi du travail de Bachelor, y compris au partenaire de recherche appliquée avec lequel j'ai collaboré, à l'exception des personnes qui m'ont fourni les principales informations nécessaires à la rédaction de ce travail et que je cite ci-après : Monsieur Simon Roth, Monsieur Jean-Claude Vernex, Monsieur Cédric Vuadens, Monsieur Bruno Huggler Madame Élodie Morard et Madame Andrea Schneider. »

Stéphanie Chappot

