

## Nature et aventure douce dans l'Ouest de la Suède

Envie de vacances nature et de bouger en pratiquant des activités en plein air faciles et accessibles à tous, telles que la randonnée, le vélo ou le canoë, tout en profitant d'hébergements confortables et de la gastronomie locale ? Rendez-vous dans l'Ouest de la Suède, la région de Göteborg, dans les provinces du [Bohuslän](#) (la côte et ses archipels), du [Dalsland](#) (les forêts et les lacs) et du [Västergötland](#) (le Canal Göta et les plaines).

- **Dalsland : Le nouvel Eldorado du gravelbike – le vélo de route tout-terrain**
- **Plaisir du fika sur l'itinéraire cyclable "The Swedish Fika Route"**
- **Nouvelles pistes cyclables**
- **Les meilleurs sentiers de randonnée**
- **Kayak et canoë**
- **Hébergements**

### Dalsland : le nouvel Eldorado du gravelbike – le vélo de route tout-terrain



Photo : Dalsland. Amplifyphoto/westsweden.com ([Télécharger](#))

Avec 13 itinéraires sur plus de 500 kilomètres, à travers des paysages typiquement suédois, des forêts, le long de lacs et sur des routes de campagne sinueuses, des hébergements adaptés aux cyclistes, et à seulement une heure de Göteborg, le [Dalsland](#) est la destination idéale pour une [aventure inoubliable en gravelbike](#). Cette activité est faite autant pour les débutants que pour les cyclistes expérimentés et offre un mélange parfait entre sensations VTT et vitesse du vélo de course, chacun à son rythme. A faire en famille ou entre amis !

Quelle sensation de liberté pure en pédalant pendant des heures sans croiser de voitures! Découvrez [13 propositions d'itinéraires](#) - tous conçus comme des circuits – grâce à des fichiers GPX comprenant cartes et recommandations pour des arrêts remarquables. Etablissez votre parcours en choisissant les [hébergements, cafés et restaurants](#) situés à proximité des pistes et qui accueillent avec plaisir les cyclistes. Il existe également de nombreux [forfaits vélo avec hébergement](#) incluant parfois spa et bonne cuisine et des visites guidées à vélo.

Le Dalsland n'est qu'à une heure de train de Göteborg, seconde plus grande ville de Suède où l'aventure à vélo commence directement à la gare. Pour les automobilistes, il existe de nombreuses possibilités de parking. Le Dalsland est une province de l'Ouest de la Suède, composée de cinq communes : Bengtsfors, Dals-Ed, Färgelanda, Mellerud et Åmål. Elle est située au bord du plus grand lac de Suède, le Vänern. Pour s'y rendre en train, il faut prendre le Västtåg de Göteborg à Mellerud ou Åmål. Dans les trains Västtrafik, il est possible d'emporter son vélo, sous réserve de disponibilité. La compagnie ferroviaire suédoise SJ n'autorise le transport d'un vélo que s'il est démonté et transporté dans un sac à vélo. Malheureusement, le transport de vélos n'est pas autorisé dans les bus Västtrafiks. Si vous n'apportez pas votre propre vélo, il existe des loueurs de gravel installés dans des lieux stratégiques. Vous les trouverez [ici](#) ou encore [ici](#).

Voir la [carte des pistes](#)

Images libres de droits [ici](#)

### Plaisir du fika sur l'itinéraire cyclable "The Swedish Fika Route"



Photo :Ulricehamn. Jonas Ingman/westsweden.com ([Télécharger](#))

Située dans la commune d'Ulricehamn dans le [Västergötland](#), à 1h de route à l'est de Göteborg, «The Swedish Fika Route » est une très belle route cyclable vallonnée de 62 kilomètres qui demande une certaine endurance, mais qui a pour particularité d'avoir plusieurs cafés sympatiques et jolies boutiques à la ferme sur son parcours, permettant de faire des [pauses fika](#) (la fameuse pause-café à la suédoise).

Dès que l'on quitte le point de départ à Hulu, on est confronté à l'une des montées les plus difficiles de l'itinéraire. Sur les cinq premiers kilomètres, on gagne plus de cent mètres d'altitude, et c'est donc les jambes légèrement fatiguées que l'on atteint le point culminant de la route, à Kalvhestre. Mais l'effort en vaut la peine, car le panorama est vraiment magnifique, avec de belles vues sur les forêts et les pâturages. Profitez-en pour saluer les vaches qui broutent.

La suite de l'itinéraire est une succession de montées et de descentes. Si vous avez besoin d'une pause pour reprendre votre souffle, le mieux est de le faire à la pointe sud du lac Tolken.

À partir de là, quelques kilomètres de plat vous attendent sur de belles routes de campagne à la circulation modérée. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous arrêter pour prendre un café au Älvåker Café & Skafferi à Varnum ou au Ådalens Café à Nitta. Voici l'ensemble des [cafés et des magasins de produits fermiers à Ulricehamn](#) La fin du circuit longe le joli lac Åsunden.

Voir la [carte GPS](#)

Images libres de droits [ici](#)

## Nouvelles pistes cyclables nationales dans la région



Photo : Bengtsfors dans le Dalsland. Jessica de Korte/westsweden.com ([Télécharger](#))

Plus de la moitié des itinéraires cyclables nationaux de Suède se trouvent dans l'ouest du pays. Vous y découvrirez de magnifiques paysages et de nombreux sites intéressants à visiter en cours de route et toujours un petit café charmant pour une halte Fika (la pause-café à la suédoise). Tous les circuits peuvent être effectués en intégralité ou en partie seulement. Voici les nouveaux itinéraires :

**Le Vänerleden** : avec ses 640 km et située dans le Dalsland autour du lac Vänern - le plus grand lac de Suède – il s'agit de la plus longue piste de Suède sur un terrain vallonné dans un paysage lacustre. Elle combine nature et culture :

Lidköping, la ville de la porcelaine, le château de Läckö, le Canal Göta et l' écluse de Sjötorp, la montagne de Kinnekulle et le géoparc de Platåbergen. Il est très facile et possible de parcourir des tronçons plus courts. Pour plus de détails sur le parcours, les sites à voir, l'hébergement, la restauration, ou les formules proposées, [cliquez ici](#).

**Le Göta kanal Trail** : 200 km, entre Sjötorp et Mem. Plate et familiale, cette piste sur le chemin de halage le long du canal Göta est devenu un classique en Suède. Peut être combiné avec un parcours en bateau et d'autres expériences le long du canal. Pour plus de détails sur le parcours, les sites à voir, l'hébergement et la restauration, ou les formules proposées, [cliquez ici](#).

**Le sentier Ätradal** : 200 km entre Falköping et Falkenberg. Plat, avec 50 % du parcours sur des remblais ferroviaires désaffectés et interdits aux voitures. Adapté aux familles. Vous y trouverez des paysages dégagés, des forêts et des lacs, le tout combiné à la culture, la gastronomie et l'histoire dans des paysages parsemés de petites villes idylliques. Pour plus de détails sur le parcours, les sites à voir, l'hébergement et la restauration, ou les formules proposées, [cliquez ici](#).

**L'Unionsleden** : 350 km entre Moss (Norvège) et Karlstad. Explorez deux pays grâce à cet itinéraire pittoresque et vallonné qui emprunte principalement des routes gravillonnées à travers les forêts, et le long des lacs et canaux enchanteurs du Dalsland. Pour plus de détails sur le parcours, les sites à voir, l'hébergement et la restauration, ou les formules proposées, [cliquez ici](#).

Pour voir toutes les autres pistes cyclables les plus connues, dont celles situées sur les îles Koster ou les pistes côtières du Bohuslän, [cliquez ici](#).

Images libres de droit [ici](#)

## Les meilleurs sentiers de randonnée



Photo : Dyrön dans le Bohusleden. Katja Ragnstam/ sodrabohuslan.com [\(Télécharger\)](#)

La région propose des sentiers dans des paysages côtiers et des zones forestières, mais aussi des randonnées urbaines. Tous ces sentiers sont facilement accessibles en train ou en bus depuis le centre de Göteborg. Il ne vous reste plus qu'à trouver celui qui vous convient le mieux !

**Kuststigen** : la piste côtière, Kuststigen, est l'une des pistes de randonnée les plus pittoresques de la Suède occidentale. Elle s'étend de l'île de Tjörn, au sud, jusqu'à Oslo en Norvège, en remontant la côte ouest à travers des paysages sculptés dans la roche granitique et des villages de pêcheurs, dont Stångehuvud, Skaftö et Fiskebäckskil. Les randonnées peuvent être combinées avec une sortie de pêche ou un safari aux phoques en mer, un hébergement confortable et des expériences gastronomiques aux saveurs locales. Pour plus de détails sur le parcours, les sites à voir, l'hébergement et la restauration, ou les formules proposées, [cliquez ici](#).

**Gotaleden** : La randonnée en toute simplicité. Prenez le train ou le bus depuis le centre de Göteborg pour vous rendre directement sur le sentier de randonnée qui conduit jusqu'à la petite ville d'Alingsås aussi connue sous le nom de la [capitale du Fika](#) ! Pour plus de détails sur le parcours, les sites à voir, l'hébergement et la restauration, ou les formules proposées, [cliquez ici](#).

**Les chemins de pèlerinage** : Les marcheurs aventureux d'autrefois avaient commencé dès le Moyen Âge à les parcourir pour retrouver le calme et la paix de la campagne, jusqu'à l'interdiction des pèlerinages par Gustav Vasa au milieu du XVIe siècle. Aujourd'hui, la tradition est redevenue populaire. Voici les deux nouveaux nés :

Le chemin **Göta Älv**, 10 étapes sur 143 km, commence dans le centre de Göteborg par une promenade à la découverte de l'histoire de la ville pour continuer dans les paysages verdoyants de la vallée de Lärjeån et de la réserve naturelle de Vättlefjäll. Il est accessible en transports en commun et peut être combiné avec un [hébergement à Göteborg](#).

Le pèlerinage du **Västergötland**, qui s'enrichit d'une nouvelle étape, en passant de 44 à 55 km entre Hjo et Kungslena. Inauguré ce printemps 2024, le sentier explore les paysages magnifiques et historiques de cette région et est également accessible en transports en commun.

Pour plus de détails sur tous les sentiers de pèlerinage de la région, les sites à voir, l'hébergement et la restauration, ou les formules proposées, [cliquez ici](#).

**Sentier de la biosphère** : voyagez en train pour atteindre les sections de ce sentier, qui s'étend sur 138 km de Mariestad au château de Läckö en passant par la colline plateau de Kinnekulle et le géoparc de Platåbergens – zone de biosphère de l'UNESCO. À Lidköping, vous pourrez admirer les collections de porcelaine suédoise au [musée Rörstrand](#) qui a récemment rouvert ses portes. Pour plus de détails sur le parcours, les sites à voir, l'hébergement et la restauration, ou les formules proposées, [cliquez ici](#).

Voir la [carte des sentiers et les infos détaillées par sentier](#).

Images libres de droits [ici](#)

## Kayak et canoë



Photo : Smögen dans le Bohuslän. Elin Larsgren/westsweden.com ([Télécharger](#))

Explorez la région en glissant sur l'eau, [en canoë ou en kayak](#), que vous soyez débutant ou expérimenté. Payez dans le spectaculaire archipel du Bohuslän et découvrez des plages cachées, des îlots de granit rouge, des villages de pêcheurs et une impressionnante faune côtière. Pour une expérience plus calme toujours en pleine nature, rendez-vous dans le Dalsland avec ses ruisseaux, ses canaux et ses criques au milieu des forêts, ou sur Vänern, le plus grand lac de Suède.

Pour découvrir les différentes destinations de **kayak** et les prestataires, [cliquez ici](#).

Pour découvrir les différentes destinations de **canoë** et les prestataires, [cliquez ici](#).

Images libres de droits [kayak ici](#)

Images libres de droits [canoë ici](#)

## Hébergements à proximité des sentiers de randonnées et des pistes cyclables



Photo : Hôtel Upperud 9:9 à Åsenbruk. Gaby Karlsson Hain/Westsweden.com [Télécharger](#)

Pour votre confort, vous trouverez [ici une sélection d'hébergements](#) adaptés aux randonneurs et cyclistes, tous situés à proximité de l'un ou l'autre des sentiers de randonnée.

Trois nouveaux hôtels viennent de s'ajouter à cette liste:

**Hotel Magasinet** le long du **sentier Gotaleden** : nouveau petit boutique-hôtel et tentes de glamping à [Dahlbogården](#) qui ouvrira le 4 mai 2024. Dahlbogården abrite un magasin de décoration d'intérieur, un restaurant et un joli jardin. Son boutique-hôtel propose trois chambres doubles charmantes et confortables dans un ancien grenier à blé reconverti. Deux tentes de camping en bois conçues par des architectes sont également disponibles, chacune comprenant un lit double avec vue sur l'eau. Le petit-déjeuner à la carte commandé la veille, avec omelette, pain maison, smoothies rafraîchissants ou scones chauds avec confiture maison, peut être pris dans le restaurant ou livré dans votre tente. Dalhbogården est situé à 10 km à l'est d'Alingsås, la [capitale du Fika](#), à environ 60 km à l'est de Göteborg. Il se trouve également à proximité de la nouvelle étape du Gotaleden entre Alingsås et Vårgårda. Tente glamping à partir de 150€ env/nuit. Chambre double à partir de 168€ env/nuit. [Plus d'info ici.](#)

**Gibson's Hotel** près des sentiers **Gotalden** et **Bohusleden** : l'hôtel de 27 chambres a ouvert ses portes en décembre 2023 au cœur de Jonsereds Fabriker, ancien site industriel historique des années 1830. Le site abrite également [Poppels Bryggeri](#), une petite brasserie locale qui, avec une bonne dose de savoir-faire artisanal a réussi à devenir la plus grande brasserie biologique de Suède. Le restaurant [Poppels Öl & Mat](#) se trouve juste à côté de la brasserie et vous trouverez également [Brödfabriken](#), une boulangerie artisanale où tout est fait sur place. [Jonsereds Gården](#) est un jardin du XIXe siècle situé dans une ancienne demeure seigneuriale, avec un charmant café. Chambre double à partir de 137€ env/nuit. Petit-déjeuner inclus pour toute réservation de chambre, quelle que soit la taille. [Plus d'info ici.](#)

**Trädgårdshotellet** (l'hôtel du jardin) près des pistes cyclables et sentiers autour d'**Ulricehamn**, à environ 130 km à l'est de Göteborg de Göteborg: STF\* Årås Säteri & Trädgårdar est une maison historique datant du 18ème siècle, située entre deux lacs, avec un large choix d'hébergements, d'espaces événementiels et d'activités de plein air, le tout dans un cadre magnifique. Avec ces 7 chambres, le tout nouvel hôtel ouvrira ses portes le 26 mai 2024. Le site compte aussi les auberges STF Drängstugan et Mejeriet, toutes deux aménagées de façon charmante. Dans les magnifiques jardins, vous pouvez cueillir vos propres fleurs et acheter des légumes en saison. Chambre double à partir de 125€ env/nuit, petit-déjeuner inclus. [Plus d'info ici.](#)

\*STF - L'Association suédoise du tourisme (STF) a pour mission de rendre la nature et la culture accessibles à tous.

**Images libres de droits**, nous contacter.

---

<https://stage.mediaroom.com/visitsweden/2024-05-03-Nature-et-aventure-douce-dans-lOuest-de-la-Suede>