

Parc à la carte

www.gruyerepaysdenhaut.ch

ÉDITION 2026-2027

Parc à la carte

IMPRESSUM

Parc à la carte, mai 2026 – avril 2027

Programme annuel de sensibilisation à la nature et à la découverte du territoire du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

Édité en avril 2026

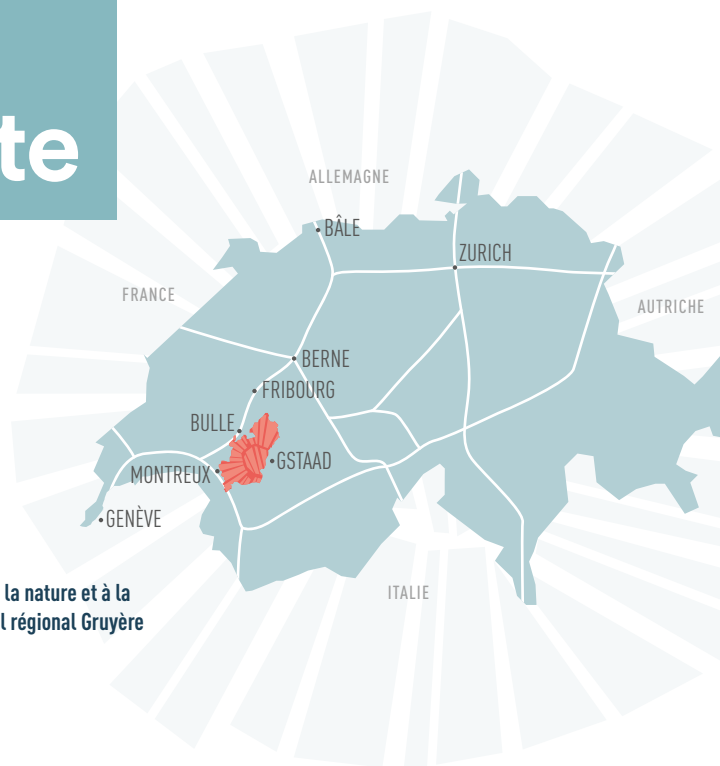
Responsables de l'édition :

Baptiste Crausaz et Christelle Grangier

Direction du Parc : Bruno Clément et Florent Liardet

Photographies : Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut ; Capdenho (p.19) ; Romain Dupraz (p.18) ; Yann Fragnière (p.26) ; Frédéric Grangier (p.25, p.55) ; Albert Krebs (p.18) ; Dominik Martinelli (p.23) ; Christian Meixner / Schweiz Tourismus (p.35, p.53) ; PERET (p.34) ; Projet MORI (p.21) ; Visualps / Association touristique Aigle-Leysin-Col des Mosses (p.56) ; Gstaad Saanenland Tourisme (p.56) ; Maude Rion / Montreux-Vevy Tourisme (p.57) ; Pascal Gretschen / La Gruyère Tourisme (p.57)

Graphisme : Parallèle, Bulle, parallele.ch



Contact

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut
Place du Village 6, 1660 Château-d'Œx
Secrétariat : +41 (0)26 924 23 30, info@gruyerepaysdenhaut.ch

Informations sur les animations et inscriptions

+41 (0)26 924 23 33 inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch
gruyerepaysdenhaut.ch

Document imprimé sur papier FSC, sans chlore
Avec le soutien de l'Office fédéral de l'environnement (OFEV) ainsi que des cantons de Berne, Fribourg et Vaud

Le Parc à la carte

Une myriade d'activités pour renouer avec le vivant

**Changer de regard.
Et si préserver signifiait aussi apprendre
à voir autrement ?**

Notre territoire est riche de patrimoines vivants : forêts, alpages, savoir-faire, récits, gestes transmis de génération en génération. Nous les connaissons, nous les aimons, nous croyons les avoir pleinement compris. Mais parfois, il suffit d'un léger déplacement du regard pour que l'évidence devienne découverte.

En 2026, le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut fait un pas de côté. À travers le soutien au projet artistique *MORI – Le pèlerinage intérieur*, et l'installation qui prendra place en forêt aux mois d'août et septembre, nous souhaitons créer un dialogue inédit : un pont entre cultures forestières suisse et japonaise, entre pratiques ancestrales et création contemporaine, entre matière et poésie.

Les tavillons, emblème du Parc et expression forte de la tradition artisanale, trouvent un écho remarquable dans les savoir-faire nippons liés au bois et à la forêt. Ce croisement révèle des résonances inattendues : une même attention au geste, au temps long, à l'humilité face au vivant.

En sortant quelque peu des chemins battus, nous ouvrons un espace d'échange où nos patrimoines matériels et immatériels se révèlent sous une lumière nouvelle.

Le programme *Parc à la carte* s'inscrit dans cette dynamique. Aux côtés de nos activités ancrées dans le territoire, deux à trois propositions spéciales accompagneront cette aventure culturelle : ateliers de haïku, marches méditatives en forêt, regards photographiques sur la matière et le paysage. Autant d'invitations à ralentir, à ressentir, à traverser nos forêts comme un lieu d'expérience intérieure autant que collective.

Préserver, transmettre, innover. Ces verbes prennent ici une dimension élargie ; il ne s'agit pas seulement de protéger un héritage, mais de le faire dialoguer, de le laisser vibrer au contact d'autres sensibilités. Car c'est souvent dans la rencontre que naît la conscience renouvelée de ce que nous sommes.

Nous vous invitons à parcourir ce programme comme on entre en forêt, avec curiosité, attention et disponibilité, afin de vous laisser inspirer et de porter un regard neuf sur nos patrimoines.

L'équipe du Parc



Calendrier des offres

DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
Mai 2026		
16 mai 2026	À vos plantons ! / 9h30-12h	28
20 mai 2026	Les narcisses aux Avants / 16h-18h	18
22 mai 2026	Éclairage sur les papillons de nuit / 20h30-23h45	18
23 mai 2026	En vol avec les abeilles sauvages / 10h30-14h30	18
23 mai 2026	À vos plantons ! / 10h-16h	28
24 mai 2026	Les lichens, fascinants et discrets / 9h15-12h30	18
Juin 2026		
6 juin 2026	Arrachage de plantes exotiques envahissantes / 9h35 – 12h	24
6 juin 2026	Observation des oiseaux de montagne / 7h – 11h	16
13 juin 2026	Balade croquis à l'alpage / 9h45 – 17hh	6
13 juin 2026	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 22h	24
20 juin 2026	Observation des oiseaux de montagne / 7h – 11h	16
21 juin 2026	Initiation à la teinture végétale / 10h - 17h	29
26 juin 2026	Initiation au fauchage à la faux / 18h15-21h	26
27 juin 2026	Corbeyrier, entre histoire et contes / 16h30-21h45	16
27 juin 2026	L'eau au coeur du jardin / 10h15-16h	29

DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
Juillet 2026		
4 juillet 2026	Visite d'un jardin-forêt / 10h-12h	29
4 juillet 2026	Bénévolat à l'alpage / 9h30 – 16h	26
11 juillet 2026	Écolucidité : s'inspirer du vivant / 9h30 – 17h	25
12 juillet 2026	À la découverte des géotopes de l'Intyamon / 10h – 16h30	16
18 juillet 2026	Le haïku, l'art japonais de saisir l'instant / 9h15-12h	20
19 juillet 2026	Les multiples facettes des marais / 9h30-15h	16
25 juillet 2026	Écolucidité : s'inspirer du vivant / 9h30 – 17h	25
Août 2026		
8 août 2026	Le barlaté des Morteys / 7h15 – 16h	27
8 août 2026	Exploration photographique en forêt / 17h-20h	21
15 août 2026	Vie de berger / 9h – 17h	27
22 août 2026	Journée de loisirs accessibles à la Videmanette / 10h – 16h	19
Septembre 2026		
5 septembre 2026	Comprendre le bois : de l'arbre à la résonance / 10h30-15h30	19
6 septembre 2026	Ichi-Go Ichi-E : vivre pleinement l'instant / 9h-12h30	21
12 septembre 2026	Quand un fromage fabrique un village / 15h30-18h30	19



DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
19 septembre 2026	Le haïku, l'art japonais de saisir l'instant / 9h15-12h	20
19 septembre 2026	Lecture sonore alpestre / 18h-21h	27
20 septembre 2026	Herboristerie avec Alpes en Fleurs / 9h – 12h	25
25 septembre 2026	Comprendre les champignons, tout un spore ! / 9h-14h30	25
Octobre 2026		
3 octobre 2026	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 22h	24
3 octobre 2026	Les graines : faire germer ses connaissances / 10h15-16h	29
6 octobre 2026	Services rendus par la nature : enjeux et réalités / 19h30	22
10 et 11 octobre 2026	Robe des bois, contes à effeuiller / 17h-18h5	24
17 octobre 2026	Excursion géologique aux Gastlosen / 10h-16h30	17
Novembre 2026		
3 novembre 2026	Animal, questionner nos liens avec le vivant / 19h30	22
7 novembre 2026	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 22h	24
7 novembre 2026	Rut du chamois / 8h – 15h	17
11 novembre 2026	Rencontre avec Olivier Hamant : la nature comme boussole / 9h-12h	19
15 novembre 2026	En train historique, voyage au coeur de la Belle Époque / 9h - 14h30	25

DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
Décembre 2026		
1 ^{er} décembre 2026	D'une rive à l'autre, mémoire des ponts de la Jogne et de l'Intyamou / 19h30	23
9 décembre 2026	L'art du tavillon, du bois brut à l'établi / 8h30-9h30	27
12 décembre 2026	Initiation à la bande dessinée / 9h – 16h	27
Janvier 2027		
16 janvier 2027	La faune en hiver / 8h – 12h	17
20 janvier 2027	L'art du tavillon, du bois brut à l'établi / 8h30-9h30	27
Février 2027		
2 février 2027	La fondue, une histoire à partager / 19h30	23
6 février 2027	Grossmutterloch / 9h – 13h30	17
6 février 2027	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 22h	24
20 février 2027	Initiation à la bande dessinée / 9h – 16h	27
Mars 2027		
2 mars 2027	La chasse en montagne au rythme des saisons / 19h30	23
6 mars 2027	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 22h	24
Avril 2027		
6 avril 2027	Dans l'intimité des rivières, du Kamtchatka à la Gruyère / 19h15	23
17 avril 2027	Nourrir le jardin grâce au compost / 13h15-16h	29

L'agence de communication qui soigne votre image

Allons à l'essentiel!



Rue de la Poterne 3
CH-1630 Bulle
T. +41 26 912 06 60
info@parallele.ch
www.parallele.ch

Une association qui met le CAP en
HAUT pour les personnes ayant
des besoins spécifiques!



www.capdenho.ch info@capdenho.ch



Travaux forestiers • Déchiquetage • Transports
Déneigement • Copeaux et pellets forestiers

Rte de la Carrière 3 - 1669 Neirivue
T. 026 928 19 90 - M. 079 224 23 38
info@epf-grandjean.ch - www.epf-grandjean.ch

ENVIE DE CHAUFFER AU BOIS ?
COPEAUX, PELLETS ET BÛCHES

Le Potag'Oex
Microferme bio de montagne
www.lepotagoex.ch

ECOSA

Les artisans de vos espaces de vie

Pour un agencement
de fabrication suisse
par excellence

- Agencements de cuisines
- Agencements d'appartements
- Ébénisterie
- Service après-vente
- Changement d'appareils électro-ménagers



ECOSA SA
Villars-sous-Mont
admin@ecosa.ch
+41 26 928 40 10



Laissez le papier
raconter votre
histoire.

Votre contact privilégié
pour l'impression de vos
plus belles histoires.

media f Imprimerie SA
026 919 88 44
imprimerie@media-f.ch
imprimerie.media-f.ch



media f
imprimerie

IMPRIMERIE DE CHÂTEAU-D'ŒX
JOURNAL DU PAYS-D'ENHAUT
Route de La Ray 16 | 1660 Château-d'Œx
T 026 924 61 22 | E info@journaldpe.ch

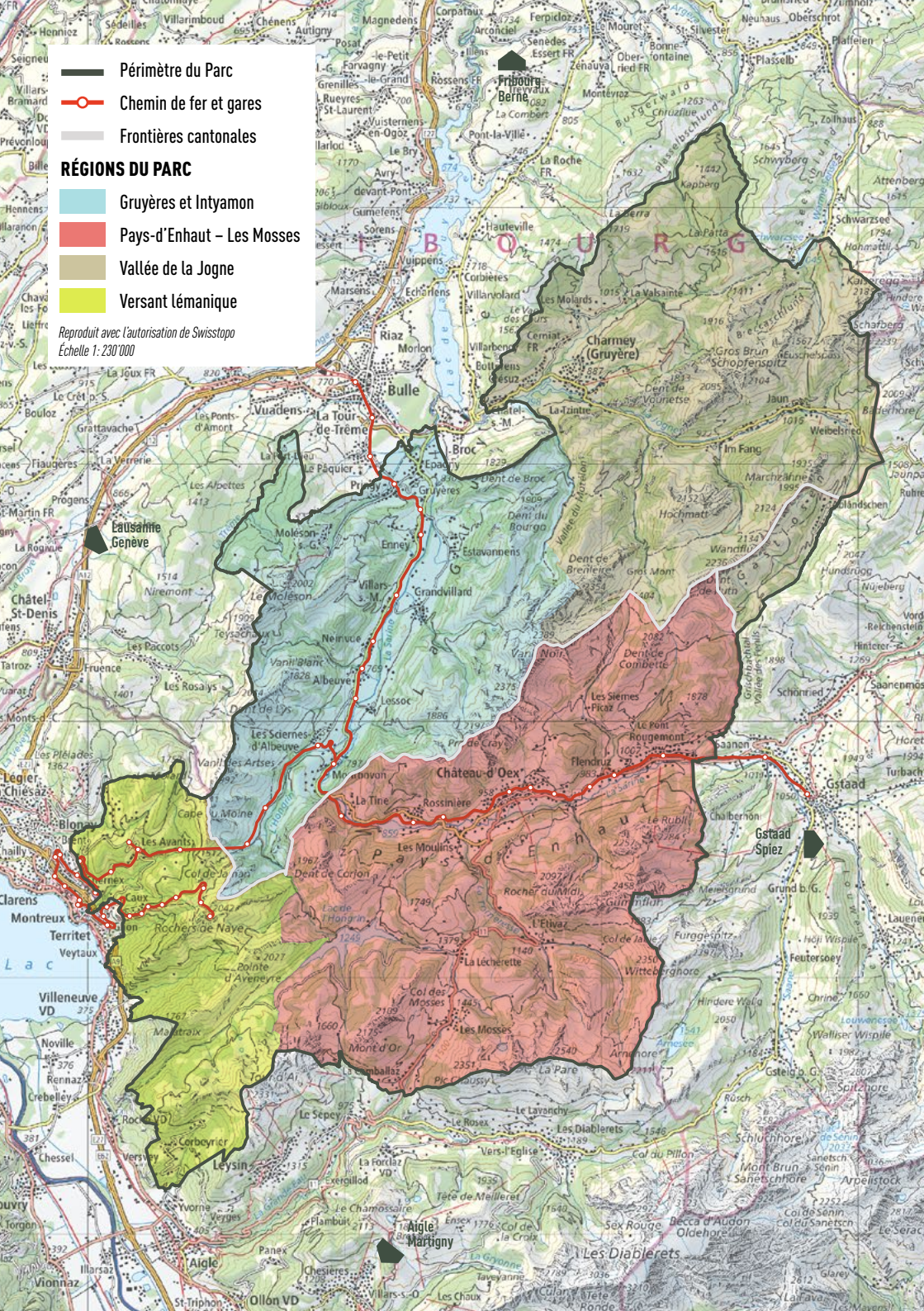
UNE SEULE ADRESSE AU PAYS-D'ENHAUT,
POUR VOS CRÉATIONS GRAPHIQUES,
VOS ANNONCES ET IMPRIMÉS!

FUTUR
FORMATIC
- informatique
- solutions d'impressions
PC/MAC SERVEUR PHOTOCOPIEUR

**Seydoux PAPERIE
BUREAU SA**

www.futurformatic.ch
026 919 51 40

www.seydouxa.ch
026 919 62 62



4 régions, 3 cantons, 2 langues: 1 Parc

Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut s'étend sur 630 km² entre Bulle, Gstaad, Montreux et Aigle. Son territoire, bilingue, se situe sur les cantons de Fribourg, Vaud et Berne.

Le Parc Gruyère Pays-d'Enhaut est un projet de mise en valeur territoriale né de la volonté des communes, qui en assurent la gouvernance. Le Parc vise à promouvoir les ressources locales

tout en préservant paysages, biodiversité et traditions. Par le biais d'initiatives durables, il soutient l'agriculture, l'artisanat et le tourisme doux. Ce label national renforce l'identité régionale et fédère habitants, acteurs et visiteurs autour d'une vision commune pour un avenir harmonieux entre nature et activités humaines.

Vallée de la Jogne (Fribourg et Berne)

Abländschen (Saanen), Châtel-sur-Montsalvens, Crésuz, Jaun et Val-de-Charmey

Gruyères et vallée de l'Intyamou (Fribourg)

Bas-Intyamou, Grandvillard, Gruyères et Haut-Intyamou

Pays-d'Enhaut - Les Mosses (Vaud)

Château-d'Œx, Les Mosses (Ormonts-Dessous), Rossinière, Rougemont

Versant lémanique (Vaud)

Corbeyrier, les hauts des communes de Montreux, de Veytaux (avec le Château de Chillon) et de Villeneuve

Nature et paysage

Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut s'engage activement dans la préservation, la valorisation et la transmission du patrimoine naturel et paysager. À travers une approche collaborative, il met en œuvre des actions concrètes pour sauvegarder les paysages emblématiques, protéger la biodiversité et sensibiliser le public à l'importance de ces richesses naturelles et culturelles.

PAYSAGE : ENTRE CONSERVATION ET MISE EN VALEUR

Le Parc coordonne régulièrement les efforts des acteurs locaux pour promouvoir la qualité des paysages. Des projets de requalification paysagère, tels que la restauration de murs en pierre sèche, sont réalisés en concertation avec les cantons, communes et propriétaires privés. La sensibilisation est également essentielle : sentiers thématiques, conférences et articles de vulgarisation invitent le public à découvrir et respecter ces paysages.

BIODIVERSITÉ : AGIR POUR LA FAUNE ET LA FLORE

Les actions du Parc ciblent des espèces clé, comme les abeilles sauvages, les narcisses ou les hirondelles, tout en coordonnant la lutte contre les espèces invasives. La prévention du dérangement de la faune passe par des campagnes d'information et des engagements volontaires des usagers de la nature.

GESTION DURABLE ET TRANSMISSION

Des initiatives comme la plantation d'arbres fruitiers anciens, la restauration de pâturages boisés et la promotion de jardins durables assurent un lien entre tradition et innovation. L'implication des citoyens et des communes dans ces projets garantit une transmission efficace des savoirs et des bonnes pratiques.



Développer une économie régionale durable

Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut vise à développer une économie régionale durable en agissant sur plusieurs secteurs : agriculture, tourisme, filière bois, produits locaux et énergie. Chaque année, des projets innovants sont lancés, renforçant la transition vers un modèle économique respectueux de l'environnement et des ressources locales.

Engagé en faveur d'une économie de proximité, le Parc met en valeur ses ressources locales tout en préservant son patrimoine naturel. Ce territoire, qui se distingue par une **agriculture de montagne**, soutient des pratiques respectueuses de la nature et des savoir-faire traditionnels. Par exemple, plus de 200 chalets d'alpage y produisent des fromages typiques, dont quatre AOP majeures (L'Etivaz, Le Vacherin Fribourgeois, Le Gruyère et Le Berner Alpkäse), contribuant à la préservation des paysages tout en soutenant une économie locale forte.

Le territoire se distingue également par son engagement envers la gestion durable des forêts, couvrant 40% de sa superficie. En promouvant l'**utilisation du bois local**, une ressource renouvelable indigène, ainsi que des pratiques de construction et des produits écologiques, le Parc soutient l'ensemble des entreprises de la filière bois de la région.

Favorisant un modèle de **tourisme durable** respectueux de l'environnement, le Parc développe des offres et des itinéraires comme Savurando (p.35), le Grand Tour des Vanils (p.50) ou le Tour du Comté de Gruyère (p.55), accessibles à pied ou en e-bike. Ses actions s'orientent également vers des projets innovants et inclusifs afin de donner un nouveau sens à l'expérience touristique.

Le Parc mène diverses actions de sensibilisation à la **transition énergétique**. Il collabore notamment avec les communes et des acteurs privés pour améliorer l'efficacité énergétique des bâtiments et pour promouvoir la production d'énergie.





La sensibilisation

La mission de sensibilisation du Parc Gruyère Pays-d'Enhaut repose sur la transmission de valeurs environnementales et culturelles à travers diverses actions éducatives. Les projets touchent les écoles, le grand public et les jeunes, en mettant l'accent sur la nature, le patrimoine et la saison d'alpage.

On protège ce que l'on aime et on aime ce que l'on connaît ! Par l'éducation, l'expérience et l'émotion, le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut fait de la sensibilisation un moteur de transmission et de préservation.

Pour les amoureux de découvertes et d'expériences en plein air, cette brochure *Parc à la carte* recense plus de 50 activités : observation de la faune, randonnées thématiques, ateliers artisanaux ou encore conférences.

Les élèves du Parc plongent au cœur de la nature grâce aux projets éducatifs. Chaque année, une thématique est développée à travers des animations et des sorties accompagnées : après avoir exploré les cours d'eau, plus de 80 classes découvrent en 2025-2026 le milieu villageois.

Les acteurs locaux s'engagent pour une nature préservée. Offices du tourisme, accompagnateurs en montagne et entreprises touristiques ont signé la charte des comportements responsables (pp.53-55), participant ainsi activement à la préservation de la biodiversité lors des activités de loisir en plein air.



Musée
gruérien



© Charles Morel (1862-1955), Musée gruérien

Bulle, 1000 ans d'histoire(s)

Un parcours pour voyager dans le temps et revivre l'histoire millénaire de la cité.

Retrouvez les dates : musee-gruerien.ch/agenda

Tout public | Durée 1h30

CHF 12.-/personne (gratuit jusqu'à 16 ans)

Inscription : La Gruyère Tourisme

VILLE DE
BULLE

musee-gruerien.ch



Les offres du Parc

Chaque année, le Parc propose un programme de découverte avec randonnées, visites guidées et conférences. Il met en avant les saveurs locales avec ses pique-niques et planchettes du terroir. Des animations sur mesure sont aussi organisées pour groupes, entreprises et écoles.

Par respect de la faune, les excursions en nature organisées par le Parc ont été validées dans le cadre de la charte des comportements responsables (pp.53-55).

La plupart des rendez-vous sont accessibles en transports publics, avec des horaires adaptés aux trains et bus. Le covoiturage est possible sur demande.

Chaque offre est accompagnée d'une fiche descriptive détaillée à télécharger sur le site du Parc gruyerepaysdenhaut.ch.

- Chaque année, le Parc offre un certain nombre d'activités. Vous pouvez soutenir nos actions en devenant membre du Parc ou par un don directement sur notre site web.

INSCRIPTIONS

- Pour participer à une activité du Parc, il est nécessaire de **s'inscrire au plus tard deux jours avant le départ prévu**, avant midi.
- Le Parc se garde le droit d'annuler un événement en raison de la météo, par manque de participants ou pour toute autre raison indépendante de sa volonté.
- Les participants doivent être assurés contre les accidents.
- Sauf indications particulières, les chiens sont les bienvenus, mais tenus en laisse.
- Les conditions générales de vente complètes sont disponibles sur le site internet du Parc.

Les demandes d'informations et les inscriptions s'effectuent au +41 (0)26 924 23 33, inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch ou directement en ligne sur le site gruyerepaysdenhaut.ch.



Symboles et légendes

REPÉRER EN UN CLIN D'ŒIL LES SPÉCIFICITÉS DE NOS ACTIVITÉS

- NOUVEAUTÉ** Nouvelle offre Parc à la carte 2026-2027
- FAMILLES** S'adresse particulièrement aux familles
- GRATUIT** Activité offerte par le prestataire ou par le Parc
- GROUPE** Peut être organisée sur mesure pour des groupes ou entreprises
- TP** Activité idéale en transports publics ou impliquant l'utilisation des transports publics
- REPAS INCLUS** Repas compris dans le prix de l'activité

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Le Parc propose des activités adaptables ou spécialement conçues pour les personnes en situation de handicap. Les pictogrammes suivants indiquent les publics concernés. Retrouvez plus d'informations sur les fiches consultables sur gruyerepaysdenhaut.ch ou en contactant le Parc.



Accessible ou partiellement accessible en fauteuil roulant



Offre en langue des signes (merci de s'annoncer au plus tard 10 jours ouvrables avant l'activité)



Activité adaptée aux personnes avec handicap de la vue



Activité adaptée aux personnes avec déficience intellectuelle

Les bons du Parc

Le Parc propose des bons à faire valoir sur ses offres d'une valeur de 20.-, 50.-, ou 100.- ou d'acheter des bons pour une activité spécifique.

Informations, inscriptions et commandes de bons ou de pique-niques du Parc : +41 (0)26 924 23 33, inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch

Pique-nique du Parc

Un pique-nique, composé de produits labellisés *Produit des parcs suisses*, peut être commandé et dégusté lors d'une activité ou pour toute autre occasion (p.43).



Randonnées

GROUPES

Samedis 6 juin et 20 juin 2026

OBSERVATION DES OISEAUX DE MONTAGNE

Qui veut en savoir plus sur les oiseaux peut s'adresser à Fernand Pasquier, passionné par leurs chants, leur grâce et détenteur d'un brevet romand en ornithologie. En sa compagnie, aux Mosses, il devient facile de reconnaître de nombreux oiseaux de montagne tels que l'Alouette des champs, le Traquet motteux, le Pipit des arbres, la Grive et bien d'autres encore.

Les Mosses, 7h-11h

Dès 14 ans

Minimum 7 personnes, 10 personnes maximum

Tarif : (dès 14 ans) 30.- ; inscriptions obligatoires

TP NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 27 juin 2026

CORBÉYRIER, ENTRE HISTOIRE ET CONTES

À l'occasion de la Nuit de la Randonnée, Patrizia Piccinali guide une exploration de la région de Corbeyrier, entre légendes médiévales, forêts mystérieuses, à la lumière du couchant. Une immersion sensorielle au cœur de l'histoire et des récits des Alpes vaudoises.

Corbeyrier-Leysin, 16h30-21h45

Dès 14 ans

Minimum 3 personnes, 14 personnes maximum

Activité offerte ; réservations obligatoires

TP GRATUIT

Dimanche 12 juillet 2026

À LA DÉCOUVERTE DES GÉOTOPES DE L'INTYAMON

Guidée par le géographe Quentin Vonlanthen, co-auteur de l'inventaire des géotopes fribourgeois, cette balade ponctuée d'arrêts éclaire la formation des géotopes de la vallée, témoins de l'évolution du climat et du relief. Avec l'appui de la fondation Loisirs pour tous, deux vélos tandems adaptés rendent la sortie accessible aux personnes en situation de handicap.

De Gruyères à Montbovon, 10h-16h30

Dès 12 ans

Minimum 4 adultes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Dimanche 19 juillet 2026

LES MULTIPLES FACETTES DES MARAIS

Longtemps jugées sans valeur et contraignantes, les zones humides sont aujourd'hui reconnues comme essentielles. Issues des glaciers, elles abritent une biodiversité rare et conservent dans leurs sols de précieuses archives du passé. Une exploration guidée par la biologiste Noémie Évéquoz révèle les multiples facettes de ces milieux d'exception au Col des Mosses et à la Lécherette.

Les Mosses, 9h30-15h

Dès 14 ans

Minimum 5 personnes, 12 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 17 octobre 2026

EXCURSION GÉOLOGIQUE AUX GASTLOSEN

Des millions d'années d'histoire de la Terre se dévoilent sur le sentier géologique des Gastlosen. Le temps d'une journée, le géographe Quentin Vonlanthen guide la découverte, de la paisible cascade de Jaun aux vertigineuses parois calcaires des Sattelspitzen, à travers des alpages parés de couleurs automnales. Une randonnée pour apprendre à lire les roches, observer les traces du passé et porter un regard neuf sur ce paysage emblématique du Parc.

Jaun, 10h-16h30

Dès 14 ans

Minimum 4 adultes, 9 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

Samedi 7 novembre 2026

LE RUT DU CHAMOIS

Une échappée dans la région des Ciernes Picat en compagnie de Jean-Claude Roch, surveillant de la faune à la retraite, pour assister à la période des amours folles du chamois.

Ciernes Picat – Bimis, 8h-15h

Dès 14 ans, bonne condition physique

Minimum 6 personnes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

Samedi 16 janvier 2027

LA FAUNE EN HIVER

Michel Perreten, inspecteur Police faune-nature du canton de Vaud, propose une excursion pour mieux comprendre la vie de la faune en hiver. Lors de cette randonnée, les traces laissées par les animaux pourront être observées. En hiver surtout, une présence trop proche peut provoquer leur fuite, les obliger à abandonner leur couvée, s'exposer à des prédateurs tout en perdant une précieuse énergie. Diverses activités aident à comprendre les enjeux de la cohabitation entre la faune et les loisirs en montagne.

Château-d'Œx, 8h-12h

Dès 12 ans

Minimum 6 personnes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

Samedi 6 février 2027

GROSSMUTTERLOCH

En hiver, les Gastlosen sont la scène d'un spectacle surprenant. Le Grossmutterloch, littéralement trou de la grand-mère, laisse passer les rayons du soleil à travers une fissure créée dans la roche, à l'image d'une boule de feu. Avec Véronique Borcard-Pury, accompagnatrice en montagne, partir sur la piste de l'astre solaire. Pour être témoin de ce phénomène naturel, de nombreux paramètres entrent en compte. La chance devra donc être au rendez-vous, et rien n'est garanti, si ce n'est une magnifique randonnée !

Jaun, 9h-13h30

Dès 10 ans

Minimum 7 adultes, 14 personnes maximum

Tarifs (montée en télésiège non comprise) : enfants (de 10 à 15 ans) 15.-, adultes (dès 16 ans) 50.- ; inscriptions obligatoires



Découvertes et observations

Fête de la Nature

Le Parc collabore avec la commune de Montreux pour proposer 4 activités dans le cadre de la Fête de la Nature. Avec la thématique *Un œil sur la nature*, cette 15^e édition invite à prendre le temps d'observer ce qui nous entoure.

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Mercredi 20 mai 2026

LES NARCISSES AUX AVANTS, ENTRE HISTOIRE ET PAYSAGE

L'association Narcisse Riviera propose une conférence consacrée aux narcisses, suivie d'une visite guidée de l'exposition présente au Buffet de la gare des Avants. En compagnie de spécialistes, découvrir l'histoire de cette fleur emblématique, son lien avec le territoire et les efforts engagés pour sa sauvegarde.

Les Avants, 16h-18h

Tout public

Minimum 3 personnes, 30 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Vendredi 22 mai 2026

ÉCLAIRAGE SUR LES PAPILLONS DE NUIT

Avec Romain Dupraz, biologiste, se pencher sur les papillons de nuit qui peuplent forêts et prairies. Souvent discrets, ces insectes dévoilent pourtant une étonnante diversité de formes et de couleurs. Une sortie pour observer ce monde nocturne et mieux comprendre son rôle dans la biodiversité locale, lorsque la météo offre de bonnes conditions d'observation.

Les Avants, 20h30-23h45

Dès 12 ans

Minimum 3 personnes, 20 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 23 mai 2026

EN VOL AVEC LES ABEILLES SAUVAGES

Découvrir le monde fascinant des abeilles sauvages en compagnie de la spécialiste Noémie Evéquo. Observer ces abeilles méconnues, bien différentes des domestiques que l'on côtoie. Apprendre à identifier les espèces et découvrir la vie trépidante de ces insectes essentiels à la biodiversité.

Les Avants, 10h30-14h30

Dès 7 ans

Minimum 5 personnes, 12 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Dimanche 24 mai 2026

LES LICHENS, FASCINANTS ET DISCRETS

Partir à la découverte des lichens avec Marine Berdoz, lichénologue et ingénieure en gestion de la nature. L'occasion d'apprendre plus sur ces organismes fascinants et discrets.

Les Avants, 9h15-12h30

Dès 14 ans

Minimum 3 personnes, 10 personnes maximum

Activité offerte (le funiculaire jusqu'à Sontoup est à la charge des participants) ; inscriptions obligatoires

FAMILLES GRATUIT

Samedi 22 août 2026

JOURNÉE DE LOISIRS ACCESSIBLES À LA VIDEMANETTE

Capdenho, Différences Solidaires et Loisirs Pour Tous, en collaboration avec Bergbahnen Destination Gstaad AG et le Parc, s'unissent pour offrir cette journée de découverte des loisirs accessibles. Au départ de Rougemont, que l'on soit en situation de handicap ou non, chacun est invité à dévaler en Cimgo et en Mountain Cart les pentes de la Videmanette dans ces engins de descente, encadré par des pilotes chevronnés.

La Videmanette (Rougemont), 10h-16h

Dès 6 ans (Cimgo), accompagnant en Mountain Cart dès 12 ans (bonne condition physique)

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ

Samedi 5 septembre 2026

COMPRENDRE LE BOIS : DE L'ARBRE À LA RÉSONANCE

Immersion guidée sur le sentier didactique des Arses avec Hugo Rey, garde-forestier, pour découvrir le bois au cœur de la forêt. La journée se déroule au fil de la marche, ponctuée d'une pause pique-nique, avant de se conclure par la visite de la xylothèque dédiée au bois de résonance. L'activité propose un regard complet sur le bois, de l'arbre vivant à la matière, en lien avec ses usages et qualités spécifiques.

Rougemont, 10h30-15h30

Dès 10 ans

Minimum 5 personnes, 15 personnes maximum

Tarif : (Dès 10 ans) 10.-, inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 12 septembre 2026

QUAND UN FROMAGE FABRIQUE UN VILLAGE

Balade guidée à travers Grandvillard, inscrit à l'Inventaire fédéral des sites construits d'importance nationale (ISOS) et classé parmi les plus beaux villages de Suisse. La visite s'articule autour de l'activité fromagère, à l'origine d'un patrimoine bâti resté intact. Avec Patrice Borcard, habitant du village, historien et président du Parc, découvrir l'âge d'or du Gruyère, les personnages qui se cachent derrière les façades de pierre et les enjeux liés à la préservation d'un patrimoine agricole en pleine mutation.

Grandvillard, 15h30-18h30

Dès 10 ans

Minimum 3 personnes, 40 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Mercredi 11 novembre 2026

RENCONTRE AVEC OLIVIER HAMANT : LA NATURE COMME BOUSSOLE

Le vivant suit une autre logique que celle de la performance. Avec Olivier Hamant, biologiste reconnu pour ses travaux sur la robustesse, cette conférence ouvre une perspective inspirante : lenteur, diversité et fragilités deviennent les conditions d'une solidité durable. Une invitation à regarder autrement l'économie locale et la filière bois ; privilégier la robustesse à long terme plutôt que l'efficacité immédiate, pour mieux composer avec les incertitudes et les fluctuations à venir.

Charmey, salle des Lévanches, 9h-12h

Dès 13 ans

Activité offerte ; inscriptions obligatoires



Projet artistique

Le projet artistique *MORI – Le pèlerinage intérieur* prolonge son élan au cœur du Parc avec une série d'offres réunies dans le programme *Parc à la carte*. Ateliers de haïku, marches méditatives, rencontres autour de la photographie et du Land Art invitent à vivre la forêt autrement : ralentir, observer, créer, ressentir. Ces propositions ont pour ambition d'ouvrir un espace de respiration et de dialogue, à la croisée des cultures suisse et japonaise, entre tradition et regard contemporain.

Dans cet esprit s'inscrit également l'expérience *Ichigo-ichi-e*, littéralement *un moment, une rencontre*. Inspirée de la philosophie japonaise de l'instant unique, elle invite à vivre pleinement chaque rencontre.

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 18 juillet 2026 (Grandvillard)

Samedi 19 septembre 2026 (Les Avants)

LE HAÏKU, L'ART JAPONAIS DE SAISIR L'INSTANT

En compagnie de Masumi Mizoguchi, habitante de Grandvillard, découvrir l'art du haïku, poème très court intimement lié aux saisons et à la nature, qui saisit en quelques mots une sensation ou un détail du paysage et invite à aller à l'essentiel. Débuter l'activité par la découverte de haïkus issus de l'exposition MORI, invitant au pèlerinage intérieur, puis prendre un temps pour écouter, observer et percevoir la forêt, avant de créer des haïkus inspirés par la saison et l'instant présent.

Grandvillard / Les Avants, 9h15-12h

Dès 10 ans

Minimum 5 personnes, 12 personnes maximum

Activité offerte (aux Avants, montée en funiculaire non comprise) ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 8 août 2026

EXPLORATION PHOTOGRAPHIQUE EN FORÊT

Dans l'esprit du wabi-sabi, cette esthétique de l'imperfection, accompagner le photographe Hans Jörg Bachmann dans un parcours en forêt pour s'initier à l'exploration photographique et se connecter au milieu, en révélant ses détails souvent invisibles au premier regard. Dans le prolongement de l'exposition MORI, qui invite au pèlerinage intérieur, cet atelier porte attention à la beauté de l'instant. Racines, pierres, arbres et jeux de lumière deviennent autant de sujets à observer et à capturer. L'important est la qualité du regard porté sur la nature et non le nombre de clichés.

Grandvillard, 17h-20h

Dès 12 ans

Minimum 6 personnes, 12 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT TP

Dimanche 6 septembre 2026

ICHI-GO ICHI-E : VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

Profiter pleinement d'un moment ou d'une rencontre, parce que les circonstances exactes ne se reproduiront jamais. Voilà ce à quoi vous invite Florent Liardet, directeur du Parc sortant et enseignant d'aïkido. À travers Kinhin, la marche méditative du zen, une initiation à l'art du sabre et la dégustation d'un thé artisanal de haute qualité, prendre le temps d'écouter, de vivre pleinement chaque respiration. Se connecter à soi-même, à l'autre et à la nature environnante.

Jaun, 9h-12h30

Dès 14 ans

Minimum 4 personnes, 12 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires



Conférences

GRATUIT  

Mardi 6 octobre 2026

SERVICES RENDUS PAR LA NATURE : ENJEUX ET RÉALITÉS

La nature, base de nos conditions de vie et de notre alimentation, possède aussi une valeur en elle-même. La prise en compte de ces innombrables services est cruciale pour passer d'une vision de la nature basée sur l'exploitation à une approche de coexistence et de durabilité. **Emmanuel Reynard**, professeur à l'Université de Lausanne, et **Adrienne Grêt Regamey**, professeure à l'ETH, vulgarisent les résultats du programme de recherche ValPar.CH (2021-2025), sur les valeurs de la nature en Suisse et dont le Parc a été un terrain d'étude pilote.

Maison du Gruyère, Pringy, 19h30

Entrée libre ; sans inscription

Ces conférences sont gratuites et s'adressent à tous les publics. Sur demande, un interprète en langue des signes peut être engagé, il est nécessaire de s'annoncer au minimum 10 jours ouvrables avant l'événement.

À l'exception des films, les conférences peuvent être suivies en vidéoconférence (lien pour participer sur gruyerepaysdenhaut.ch). Aucune inscription n'est requise, des informations peuvent être obtenues au +41 (0)26 924 23 33

GRATUIT 

Mardi 3 novembre 2026

ANIMAL, QUESTIONNER NOS LIENS AVEC LE VIVANT

Projection du film *Animal* de Cyril Dion. Bella et Vipulan, 16 ans, enquêtent sur la crise écologique et la relation entre l'humain et le vivant. La séance se prolonge par un échange animé par **François Margot**, membre des Grands-parents pour le climat et ancien directeur du Parc, pour ouvrir le dialogue et partager des pistes d'action.

Château-d'Œx, CinEden, 19h30

Entrée libre ; sans inscription

GRATUIT  

Mardi 1^{er} décembre 2026

D'UNE RIVE À L'AUTRE, MÉMOIRE DES PONTS DE LA JOGNE ET DE L'INTYAMON

L'historien **Pierre-Philippe Bugnard** remonte l'histoire des ponts dans les vallées de la Jogne et de l'Intyamon. Aux gorges du Javroz, quatre ouvrages se succèdent entre 1854 et 1951. Entre Albeuve, Lessoc et Montbovon, cinq ponts jalonnent l'ancienne route du gruyère vers Lyon. Une traversée vivante de plusieurs siècles de passages et d'ingéniosité.

Charmey, Hôtel Cailler, 19h30

Entrée libre ; sans inscription

GRATUIT  

Mardi 2 février 2027

LA FONDUE, UNE HISTOIRE À PARTAGER

Plat emblématique de la région, la fondue semble faire partie du paysage culinaire depuis toujours. Pourtant, son histoire réserve des surprises : quand apparaît-elle vraiment, quelle est la première recette, comment naît la célèbre moitié-moitié ? L'historienne **Anne Philipona** propose une exploration savoureuse des origines et des transformations de ce plat devenu un symbole fort.

Gruyères, Hôtel de Gruyères, 19h30

Entrée libre ; sans inscription

GRATUIT 

Mardi 2 mars 2027

LA CHASSE EN MONTAGNE AU RYTHME DES SAISONS

Dans un documentaire *La Magie de la chasse en montagne* tourné dans la région de Jaur, **Ronny Mast** dévoile la chasse sous un angle rarement montré. Bien au-delà de l'automne, cette pratique se vit toute l'année : comptages de la faune au printemps, sauvetage de faons avant la fauche des prés, entretien des biotopes. Au fil des saisons, les scènes révèlent la relation étroite entre nature, faune et chasse. La projection se prolonge par un échange avec le réalisateur, ainsi que Michael Thomi, inspecteur Police faune du canton de Vaud, et Denis Combremont, chasseur.

Château-d'Œx, CinEden, 19h30

Entrée libre ; sans inscription

GRATUIT  

Mardi 6 avril 2027

DANS L'INTIMITÉ DES RIVIÈRES, DU KAMTCHATKA À LA GRUYÈRE

Le photographe fribourgeois **Michel Roggo** invite à un voyage aventureux à travers les cours d'eau du Kamtchatka, avant de plonger dans les beautés cachées sous la surface de nos eaux, des torrents sauvages de la Gruyère aux profondeurs du Léman.

Charmey, salle des Lévanches, 19h15

Entrée libre ; sans inscription

Expériences et création

GROUPES REPAS INCLUS

Samedis 13 juin, 3 octobre, 7 novembre 2026,
6 février et 6 mars 2027

FOUR DE L'ADDE, LES MAINS À LA PÂTE

L'odeur du pain cuit au feu de bois ! André Isenegger, artisan passionné, propose une initiation à la boulangerie selon d'anciens savoir-faire : des pains confectionnés sur la base d'une fermentation lente au levain naturel. Après des démonstrations, les participants mettront la main à la pâte pour pétrir et façonner le pain, préparer fougasses, pizzas et autres tartes crémeuses qui seront partagées au repas. Chacun repart avec une production variée de pain et un livret de recettes.

Cerniat, 15h-22h

Dès 5 ans

Minimum 8 personnes, 16 personnes maximum

Tarifs : enfants (de 5 à 13 ans) 50.-,

adultes (dès 14 ans) 120.- ; inscriptions obligatoires

GROUPES GRATUIT

Samedi 6 juin 2026

ARRACHAGE DE PLANTES EXOTIQUES ENVAHISSANTES

Belles, foisonnantes, colorées, les plantes exotiques invasives s'échappent des jardins pour coloniser les écosystèmes avec de graves conséquences sur la biodiversité. Chaque année, le Parc mène plusieurs actions de lutte contre les plantes exotiques envahissantes impliquant le public de différentes manières. L'activité est suivie d'un apéro de remerciement offert par la commune de Haut-Intyamou.

Montbovon, 9h35-12h

Tout public

Activité de bénévolat ; inscriptions obligatoires



TP

Samedis 11 juillet et 25 juillet 2026

ÉCOLUCIDITÉ : S'INSPIRER DU VIVANT

Face aux défis environnementaux actuels, la révolte et le découragement s'installent facilement dans nos esprits. Comment répondre à nos besoins sans détruire le système qui soutient la vie ? Lors de cette journée de ressourcement, la rivière et le mycélium, sources de liens infinis, seront des guides inspirants qui offriront des clefs précieuses pour repenser le rapport au monde. Guidée par Juliane Torrent, accompagnatrice en montagne, la sortie propose une série d'ateliers pratiques pour partager et nourrir le changement, afin d'alimenter une énergie positive.

De Montbovon à Neirivue, 9h30-17h

Dès 16 ans

Minimum 8 personnes, maximum 12 personnes

Tarifs : 60.- ; inscriptions obligatoires



Dimanche 20 septembre 2026

HERBORISTERIE AVEC ALPES EN FLEURS

Fanny et Sébastien Henchoz, agriculteurs de montagne, présentent leurs activités autour des fleurs et des herbes aromatiques. Dans un champ cultivé avec soin, les plantes se côtoient dans les meilleures conditions biologiques. Après la visite des jardins, réalisation d'une tisane que chacun peut emporter avec soi.

La Comballaz, 9h-12h

Dès 16 ans

Minimum 4 personnes, 15 personnes maximum

Tarif : 10.- ; inscriptions obligatoires

REPAS INCLUS

Vendredi 25 septembre 2026

COMPRENDRE LES CHAMPIGNONS, TOUT UN SPORE !

Lors de la Semaine du Goût, partir à la découverte des champignons en compagnie d'experts de la Société de mycologie de Bulle. Après une balade pour observer l'incroyable diversité de ces organismes, un repas de 3 plats à base de champignons est servi dans le chalet du Commun Loué, sur les hauts de Cerniat. Une occasion de plonger dans le monde fascinant des champignons, de la forêt à l'assiette.

Cerniat, 9h-14h30

Dès 10 ans

Minimum 8 personnes, 18 personnes maximum

Tarif : (dès 10 ans) 45.- ; inscriptions obligatoires



NOUVEAUTÉ FAMILLES

Samedi 10 et dimanche 11 octobre 2026

ROBE DES BOIS, CONTES À EFFEULLER

Dans le décor magique de la cité de Gruyères, Gisèle Rime anime ses récits grâce à une robe-castelet, théâtre brodé dont les nombreux jupons cachent de petites scènes, des personnages de la forêt, et d'autres surprises. Accompagnée d'instruments en plein air sur la terrasse panoramique de l'Hôtel-Restaurant La Fleur de Lys, qui ouvre ses portes pour les spectateurs qui souhaitent prolonger la soirée.

Gruyères, 17h-18h5

Dès 4 ans

Minimum 12 personnes, 25 personnes maximum

Tarif : enfants (4 à 15 ans) 5.-, adultes (dès 16 ans) 25.- ;

inscriptions obligatoires

FAMILLES REPAS INCLUS TP

Dimanche 15 novembre 2026

EN TRAIN HISTORIQUE, VOYAGE AU CŒUR DE LA BELLE ÉPOQUE

Monter à bord d'un wagon historique, direction la Belle Époque ! Grâce à l'association GFM Historique, expérimenter un voyage aller-retour dans un train d'antan entre Bulle et Montbovon. Arrivé à Montbovon, plonger au cœur d'une reconstitution immersive du village tel qu'il était en 1905 grâce à des lunettes de réalité virtuelle. Assister ensuite à une visite guidée de la remise dans laquelle sont stockés une quinzaine de pièces ferroviaires issues du patrimoine à voie métrique des TPF construites entre 1901 et 1972. Pour clore dignement ce voyage dans le temps, profiter d'une fondue dégustée à bord du train historique.

Bulle - Montbovon, 9h-14h30

Dès 7 ans

Minimum 10 personnes, 35 personnes maximum

Tarifs : enfants (de 7 à 15 ans) 25.-, adultes (dès 16 ans) 55.-



Saison d'alpage

TP

Samedi 13 juin 2026

BALADE CROQUIS À L'ALPAGE

Les sentiers situés entre Montbovon et Albeuve recèlent des pâturages et des forêts à reproduire au pinceau ou à la pointe du crayon. Lors de cette excursion, Bastian Keckeis, accompagnateur en montagne et dessinateur, donne de précieux conseils permettant d'esquisser paysages, chalets, chapelles, troupeaux, et autres éléments typiques de la saison d'alpage.

Montbovon-Albeuve, 9h30-16h30

Dès 12 ans

Minimum 8 personnes, 11 personnes maximum

Tarif : (dès 12 ans) 60.- ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

Vendredi 26 juin 2026

INITIATION AU FAUCHAGE À LA FAUX

La faux est un outil ancestral d'une efficacité remarquable. Toujours d'actualité, elle permet d'entretenir un jardin, un talus ou un pré, tout en favorisant la biodiversité. Cet atelier d'initiation, animé par le biologiste Yann Fragnière et le jardinier Jacques Sciboz, permet de mieux comprendre la faux, ses utilisations et de s'exercer à sa pratique.

Gruyères, 18h15-21h

Dès 18 ans

Minimum 6 personnes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

REPAS INCLUS

GRATUIT

Samedi 4 juillet 2026

BÉNÉVOLAT À L'ALPAGE

Une journée pour découvrir le quotidien des agriculteurs de montagne tout en leur prêtant main forte. Au programme : entretien des pâturages, préparation du bois, ou encore aide au soin des fromages, en fonction des besoins du moment. Le repas de midi agrémenté de produits locaux est offert en échange des services rendus. Une visite de la fromagerie est également prévue.

Jaman (Montreux), 9h30-16h

Dès 15 ans

Minimum 2 personnes, 10 personnes maximum

Activité de bénévolat ; inscriptions obligatoires

Samedi 8 août 2026

LE BARALTÉ DES MORTEYS

Perché à 1888 m d'altitude, sans accès aux véhicules, le chalet d'alpage des Morteys est le plus haut du canton de Fribourg où l'on fabrique encore du fromage. L'association Transtrad assure aujourd'hui encore le transport à dos de mulet des fromages qui y sont produits. Cheminer avec Insch et Bisquine, les braves mulets rompus au barlatage, pour vivre une aventure hors du commun.

Vallon des Morteys (Charmey), 7h15-16h

Dès 10 ans, bonne condition physique

Minimum 6 adultes, 8 personnes maximum

Tarifs : dès 10 ans 60.- ; inscriptions obligatoires

REPAS INCLUS

Samedi 15 août 2026

VIE DE BERGER

Quand il ne récite pas de contes, Dominique Pasquier se dévoue à l'estivage. Lors de cette sortie à l'alpage Les Tservettes, sur les hauts de Grandvillard, il transmet son savoir et sa passion du métier. Démonstration de la gestion du troupeau, travail des chiens de bergers, gestion du pâturage et risques liés aux prédateurs. Une journée pour découvrir la vie d'un berger. À midi, un moment de partage est prévu autour d'un repas au chalet.

Grandvillard, 9h-17h

Dès 14 ans

Minimum 7 personnes, 14 personnes maximum

Tarif (avec repas de midi, billet de train non compris) : (dès 14 ans) 45.- ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ

REPAS INCLUS

Samedi 19 septembre 2026

LECTURE SONORE ALPESTRE

Le projet *Lecture sonore alpestre* invite à découvrir l'univers des alpages. Inspirée d'un récit de Pauline Varga, la performance donne voix au quotidien d'une fille de chalet en Intyamon. Porté par une comédienne et une création sonore mêlant instruments et sons d'alpage, le spectacle offre une relecture sensible des traditions. La soirée se prolonge autour d'un repas du terroir, puis d'un moment musical entre jazz, folk et expérimentation avec le duo Yermak.

Charmey (Vounetse), 18h-21h

Dès 10 ans

Minimum 20 personnes, 70 personnes maximum

Tarif (avec repas, billet de télécabine non compris) :

enfants (10 à 15 ans) 29.- ; adultes (dès 16 ans) 39.- ;

inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ

GRATUIT



Mercredis 9 décembre 2026 et 20 janvier 2027

L'ART DU TAVILLON, DU BOIS BRUT À L'ÉTABLI

François Krummenacher, artisan tavillonneur, ouvre les portes de son atelier pour une rencontre authentique. Là où l'odeur du bois frais rencontre la précision du geste, il partage les mystères de son savoir-faire, entre tradition et passion. L'artisan fait une démonstration de fendage dans son atelier où chacun pourra s'essayer à l'art de la taille.

Montbovon, 8h30-9h30

Dès 4 ans

Minimum 3 personnes, 12 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

REPAS INCLUS



Samedis 12 décembre 2026 et 20 février 2027

INITIATION À LA BANDE DESSINÉE

Plonger dans l'univers de la bande dessinée avec le dessinateur professionnel Kevin Crelerot, aka Krel. Imaginer un personnage inspiré de la vie en alpage – animaux, végétaux, traditions – et lui donner vie dans une histoire illustrée. Un atelier immersif pour s'initier au dessin et à la création de récits par les images.

Pringy (Maison du Gruyère), 9h-16h

Dès 12 ans

Minimum 8 adultes, 10 personnes maximum

Tarifs : 115.- (repas de midi inclus)



Jardins durables

Longtemps considérés comme de simples espaces privés, les jardins prennent aujourd'hui une place stratégique face aux enjeux climatiques, alimentaires et de biodiversité. Ils deviennent des lieux d'expérimentation, de transmission et de reconnexion au vivant. Sols, plantes, savoir-faire et gestes quotidiens racontent une autre manière d'habiter le territoire, plus attentive à ses limites et à ses ressources.

Les offres présentées sur ces deux pages proposent d'explorer cette richesse sous différents angles : pratiques artisanales, visites inspirantes, échanges de connaissances et découvertes sensibles. Autant d'occasions de dépasser les idées reçues, de s'inspirer d'initiatives locales et de cultiver des jardins qui prennent soin du paysage et du vivant.

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 16 mai 2026 (Les Moulins)

Samedi 23 mai 2026 (Bulle)

À VOS PLANTONS !

Organisés par le Parc, les bourses aux plantons permettent à chacun d'échanger ou d'acheter plantons, légumes, petits fruits, fleurs, plantes vertes, aromatiques et médicinales. Des moments conviviaux à partager entre passionnés de jardinage et de potager.

Les Moulins (16.5), Le Potag'Ex, 9h30-12h

Bulle (23.5), jardin des Capucins, 10h-16h

Tout public

Activités libres, sans inscription

NOUVEAUTÉ

Dimanche 21 juin 2026

INITIATION À LA TEINTURE VÉGÉTALE

Découvrir l'extraction de couleurs naturelles au cœur d'un jardin dans le vallon de L'Etivaz. Mené par Ileana Romano, l'atelier permet de vivre chaque étape du processus de teinture pour en comprendre les bases : préparation des fibres textiles, récolte de végétaux, préparation des bains de teinture, teinture et nuançage de la couleur. Un nuancier sera réalisé, ainsi que des impressions végétales sur différentes fibres naturelles.

L'Etivaz, 10h-17h

Dès 15 ans

Minimum 4 personnes, 6 personnes maximum

Tarif : 160.- ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 4 juillet 2026

VISITE D'UN JARDIN-FORÊT

Valentin Rey et Ileana Romano ouvrent les portes de leur jardin-forêt, planté à l'automne 2022 sur environ 1500 m². Un écosystème cultivé, inspiré de la forêt naturelle, où arbres, arbustes, plantes vivaces et couvre-sols comestibles cohabitent en strates pour favoriser durablement la production de nourriture et la biodiversité.

L'Etivaz, 10h-12h

Tout public

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

LES CLÉS D'UN JARDIN VIVANT

Le jardin offre un formidable terrain d'apprentissage. Au jardin du Village de la Paix à Epagny, un cycle de trois ateliers pratiques invite à découvrir des méthodes de culture durables et à renforcer l'autonomie dans la gestion du jardin.

NOUVEAUTÉ

Samedi 27 juin 2026

L'EAU AU CŒUR DU JARDIN

Quand la chaleur s'installe, chaque goutte compte au jardin. Aux côtés de Tania Wiedmer, ingénieure agronome, et Véronique Spring, éveilleuse, un atelier pratique pour apprendre à préserver et valoriser l'eau au jardin. Sol vivant, formes de jardins, arrosage, stockage et eaux de plantes comestibles sont explorés. La journée se clôt par des exercices corporels inspirés de l'eau.

graines germées, alliées précieuses pour apporter vitamines et vitalité durant l'hiver.

Epagny, Village de la Paix, 10h15-16h

Dès 16 ans

Minimum 6 personnes, 20 personnes maximum

Tarif : (dès 16 ans) 90.- ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ

Samedi 17 avril 2027

NOURRIR LE JARDIN GRÂCE AU COMPOST

Apprendre à transformer les matières organiques en ressource fertile pour le jardin. Lors de cet atelier pratique avec Tania Wiedmer et Véronique Spring, découverte des principes qui permettent de transformer les matières organiques en ressource fertile pour le jardin. L'après-midi se déroule les mains dans la terre, pour expérimenter concrètement les étapes d'un compost équilibré et vivant.

Epagny, Village de la Paix, 13h15-16h

Dès 16 ans

Minimum 6 personnes, 20 personnes maximum

Tarif : (dès 16 ans) 45.- ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ

Samedi 3 octobre 2026

LES GRAINES : FAIRE GERMER SES CONNAISSANCES

Explorer l'univers des graines avec Tania Wiedmer et Véronique Spring. Cet atelier pratique permet de reconnaître différentes semences, comprendre leurs cycles et acquérir les bases pour récolter et conserver ses propres graines. Fabrication d'une mangeoire à oiseaux et découverte des



Japonise-toi en Lavaux

- Aïkido adultes et enfants
- Méditation Zazen
- Yoga japonais
- L'art du sabre japonais



COURS D'ESSAI
GRATUIT

Votre instant Thé

- Expériences privées
- Boutique en ligne
- Ateliers, formations et événements sur mesure



uni-t
LES SOMMELIERS DU THÉ



GoldenPass Express
Belle Epoque & Panoramique

Des émotions sur toute la ligne

AG,
DEMI-TARIF
ET CARTES
JOURNALIÈRES
VALABLES



MOB
COMPAGNIE DU CHEMIN DE FER
MONTREUX OBERLAND BERNOIS

GOLDENPASS
EXPRESS

mob.ch

TRUITE DE LA GRUYÈRE
— 100% BIO —
— KEURFARE —

- MAGASIN AU DÉTAIL
- ÉTANG DE PÊCHE
- VENTE POUR RESTAURATEURS

PISCICULTURE DE LA GRUYÈRE
Chemin de la Pisciculture 7
1669 Neirivue | T. +41 (0)26 928 18 10

PISCICULTURE-GRUYERE.CH

L'ETIVAZ
FROMAGE D'ALPAGE AU FEU DE BOIS

La Perle Vaudoise

Floral par nature



Une expérience sensorielle unique. Venez visiter!

→ Tél. 026 924 70 60
www.etivaz-aop.ch



AU DE LA NATURE



Cof des Mosses www.lesmosses.ch



GRAND RUE 4, 1660 CHÂTEAU-D'CEX



Offres à la carte pour groupes et entreprises

Renforcer l'esprit d'équipe, participer à une action volontaire, fêter un événement et vivre ensemble une expérience inoubliable : le Parc propose aux entreprises et aux groupes des offres sur mesure. D'autres prestations peuvent compléter ces offres, comme un buffet, un pique-nique du Parc, une nuitée.

AIDE À L'AGRICULTURE DE MONTAGNE

Sur les alpages, le travail ne manque pas. Il est possible de prêter main forte à des agriculteurs du Parc sur une ou plusieurs journées. Essartage, épierrage, élimination de plantes indésirables, rangement du bois, aménagement de chemin, autant d'expériences fortes qui poussent chacun à se dépasser pour un souvenir impérissable. Le repas de midi agrémenté d'excellents produits locaux est offert par l'agriculteur en échange des services rendus.

Afin de coordonner au mieux les engagements volontaires de bénévoles tout au long de l'année, le Parc collabore avec le Groupement suisse pour les régions de montagne (SAB) dans le cadre de son projet Volontaires montagne.

Informations et inscriptions :
+ 41 (0)26 924 23 33 ou inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch ;
www.volontairesmontagne.ch

volontaires montagne

Ensemble,
nous déplaçons
des montagnes



LA FORGE DE LA TZINTRE

Découvrir l'ancienne forge de Charmey, un lieu exceptionnel qui a conservé son caractère d'atelier artisanal tel qu'il était dans les années 1919-1930. Le foyer de forge, l'enclume, les marteaux, les outils représentatifs de l'époque sont des témoins d'un riche passé. Tous les équipements nécessaires à l'ensemble de l'activité qui se déroulait dans ces murs noircis par la suie du charbon et la fumée dégagée lors des ferrages des chevaux sont prêts à fonctionner comme si le forgeron avait quitté cette forge la veille.

Tarif forfaitaire : 200.-, en groupe, jusqu'à 12 personnes (maximum 2 groupes)
Durée : environ 2 heures



DE LA FABRICATION À L'AFFINAGE

La fromagerie de Charmey ouvre ses portes aux groupes qui souhaitent comprendre le processus de transformation du lait en fromage. Après avoir assisté à la fabrication, visite des caves de la fromagerie où sont affinées les meules de Gruyère AOP et de Vacherin Fribourgeois AOP. L'activité se clôt par une dégustation.

Tarif : dès 8 adultes : 20.- par adulte (dès 16 ans),
10.- par enfant (6 à 15 ans)
Durée : environ 1h30

LA CHOCOLATERIE DE GRUYÈRES : ATELIER CHOCOLAT ET VIN

Cet atelier propose de s'immerger dans les finesses du monde du chocolat. Comprendre le processus de fabrication qui va voir la fève de cacao amère se transformer en délicieux chocolat. Chacun fabrique sa propre tablette et l'agrément en fonction de ses goûts. Puis découvrir les accords surprenants de vins associés à différents chocolats spécialement conçus à cet effet.

Tarif : pour un groupe dès 8 personnes : 40.- par personne
Durée : environ 2 heures



CAP SUR LE VOL EN BALLON

À Espace Ballon, on plonge dans l'histoire fascinante du vol humain à travers une exposition interactive dédiée aux pionniers de l'aérostation. L'expérience du Vol en ballon 4D offre une immersion spectaculaire dans les paysages du Pays-d'Enhaut, au rythme des quatre saisons et des sensations d'un vol en ballon.

En option, un simulateur de pilotage permet de prendre les commandes pour une expérience ludique ou une compétition amicale. Selon les envies, la visite peut s'accompagner d'une visite guidée et d'un moment gourmand : café-croissant, apéritif ou buffet dinatoire.

Tarif : Sur demande
Groupe : de 10 à 100 personnes
Durée : 1 à 2 heures
Offre détaillée sur demande



LE LEADERSHIP AUX CÔTÉS DES CHEVAUX

Une journée à Gérignoz aux côtés de Carine Morier-Genoud et de ses chevaux vivant en liberté. À travers des exercices menés avec le troupeau, différentes formes de leadership se révèlent et la présence à soi se renforce. Alternant expériences pratiques et apports théoriques, la journée explore les dynamiques du troupeau et les enseignements qu'elles offrent pour la coopération humaine. L'observation des chevaux et de leurs interactions ouvre des pistes concrètes pour nourrir la confiance, la clarté relationnelle et la cohésion d'équipe.

Programme et tarif sur demande, selon les besoins et envies des groupes.
Activité proposée d'avril à octobre



COURS DE LACTO-FERMENTATION

La lactofermentation est une technique de conservation millénaire aux nombreuses vertus pour la santé. Ce cours permet à chacun d'expérimenter la lactofermentation de légumes et de préparer ses propres bocaux dans un esprit de simplicité et de convivialité.

Programme et tarif sur demande

UNE JOURNÉE À L'ALPAGE DE PÂQUIER-MOTTIER

Découvrir l'alpage de Pâquier-Mottier situé dans le discret et magique vallon de la Torneresse. La journée démarre par une dégustation de la traditionnelle soupe de chalet, accompagnée de délicieux produits laitiers et carnés. Le repas terminé, la famille Mottier présente son exploitation biologique. Les participants prennent ensuite part au travail à l'alpage. La journée se termine par la traite des vaches en fin d'après-midi.

Durée : de 11h à 17h
Tarif : 50.- par adulte, 20.- par enfant
Groupe jusqu'à 12 personnes

GROUPE

En plus des activités présentées ci-dessus, l'estampille *Groupes* du calendrier des offres permet de repérer les activités pouvant être organisées sur mesure pour des groupes ou entreprises.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

+ 41 (0)26 924 23 33 ou inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch



Savurando

Savurando invite à parcourir les paysages du Pays-d'Enhaut tout en offrant de délicieuses découvertes culinaires.

Allier plaisir de la randonnée et découverte des saveurs locales, telle est la promesse de Savurando, la chasse aux trésors gourmande du Pays-d'Enhaut. Cette année, l'itinéraire a été revisité et de nouveaux postes ont été créés.

Conçue en collaboration avec la marque régionale Pays-d'Enhaut Produits Authentiques et une dizaine de producteurs de la région, cette randonnée surprise permet

de découvrir les paysages préalpins tout en savourant les spécialités du terroir. L'itinéraire débute à l'office du tourisme de Château-d'Œx, puis se dévoile étape par étape au fil des énigmes. Les randonneurs sillonnent les sentiers vallonnés sous une nouvelle perspective ; en dégustant des douceurs, du fromage, de la charcuterie ou une variante végétarienne, les efforts fournis sont récompensés ! Au final, ces découvertes constituent un joli repas avec même quelques surprises à emporter chez soi.



PAYS-D'ENHAUT
PRODUITS AUTHENTIQUES

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Du 7 mai au 1^{er} novembre 2026, départs du jeudi au dimanche entre 10h et 11h30.
- Randonnée d'environ 4 heures.
- 30.- pour les enfants de 6 à 12 ans, 49.- dès 13 ans.
- Matériel à prendre avec soi : bouteille d'eau à remplir, couteau de poche, chaussures de marche

EN FAMILLE, EN SOLO OU EN GROUPE

Accessible de **mai à octobre**, Savurando s'adresse à toutes et tous : familles, groupes ou amateurs de randonnées en solo. Toutes les informations et feuilles de route sont disponibles en français et en allemand.

UNE OFFRE DES PARCS SUISSES

Savurando fait partie d'une offre commune développée avec le Réseau de parcs suisses. À pied ou à vélo, des expériences similaires sont proposées dans d'autres parcs naturels tels que le Jura vaudois, Chasseral, Schaffhouse, l'UNESCO Biosphère Entlebuch, le Parc Ela, Pfyn-Fingos ou encore Biosfera Val Müstair.

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES

au minimum deux jours avant l'excursion.



LE GOÛT DE LA NATURE.

GRUYERE.COM



LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND
LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115.



Hôtel de Ville

CHÂTEAU-D'OËX

SAUT PENDULAIRE
DES GORGES DU PISSOT

RIVIÈRE MONTAGNE



guideconcept.ch

079.373.68.33



PAYSAGISTES

JARDINIERS PASSIONNÉS
DEPUIS PLUS DE 30 ANS

1660 Château-d'Œx
079 230 30 01

www.berdoz-paysagistes.ch

LA GRUYÈRE
UN PAYS DE CŒUR

LES SECRETS DE L'ALPAGE
LE SAVIEZ-VOUS?
PLI

LES FRÈRES BRIGANDS

BROC, LA GRUYÈRE
LES SECRETS DE L'ALPAGE

JEU DE PISTE INÉDIT À DÉCOUVRIR À BROC (1 À 5 PERSONNES)
PRIX CHF 59.-

EN VENTE AUX OFFICES DU TOURISME DE BULLE ET GRUYÈRES OU EN LIGNE SUR LA-GRUYERE.CH

BULLE - ESPACE GRUYÈRE
ESTIVALES DU LIVRE 20 & 21
JUN 2026



www.estivalesdulivre.ch



SENTIER DE LA TRANSITION
15 PANNEAUX DIDACTIQUES
AU CŒUR DE CHÂTEAU-D'ŒX

Un parcours didactique pour explorer les enjeux écologiques et sociétaux à travers diverses thématiques passionnantes.

Des solutions pratiques pour promouvoir la durabilité dans nos vies.

Un quiz et un tirage au sort pour gagner des prix de nos partenaires locaux comme une activité du Parc, un vol en montgolfière ou un repas au restaurant.

Scanner le QR code pour en savoir plus !



WWW.VOTRE-CERCLEDEVIE.CH



Sorties accompagnées pour les écoles

Le Parc propose un programme d'activités spécialement conçues pour les écoles de Suisse romande, les classes d'école à la montagne et les colonies de vacances. Ces journées ou demi-journées à la carte s'insèrent dans le plan d'études romand (PER).

LE RÉVEIL DES AMPHIBIENS

Au retour des beaux jours, les crapauds, grenouilles, tritons et salamandres se réveillent de leur hibernation pour rejoindre leurs sites de reproduction, les milieux humides. Le site des Mosses constitue un précieux habitat pour les amphibiens, l'occasion de partir à la découverte de ces espèces passionnantes. Au cours de cette activité en extérieur, les élèves apprennent à reconnaître les différentes espèces d'amphibiens présentes en altitude, leur cycle de reproduction, leur écologie ainsi que l'importance de les préserver. (PER : tous les cycles MSN et FG)

À LA DÉCOUVERTE DES RUISSEAUX

Dans cette animation, les élèves découvrent les cours d'eau et la richesse des milieux aquatiques. À travers divers jeux, les enfants explorent l'interconnexion entre les espèces qui y vivent (faune et flore) et leur environnement. Les pieds dans l'eau, ils explorent en

TARIF

Ces animations sont subventionnées par le Parc et les sections vaudoise et fribourgeoise de l'Association Suisse des Accompagnateurs en Montagne (ASAM). Elles sont ainsi proposées à un tarif unique pour toutes les classes. La participation demandée est de 60.- par demi-journée et de 80.- par journée d'animation, sous réserve du budget disponible. Toutes les informations sur demande, au +41 (0)26 924 23 33.

toute sécurité les abords d'un ruisseau pour dénicher des petits invertébrés et les analyser sous la loupe tels des scientifiques. (PER : tous les cycles MSN et FG)

TRACES ET EMPREINTES

La faune sauvage, bien présente dans le Parc, n'est pas facilement visible en pleine journée. Cependant, il est possible d'observer les traces et empreintes laissés par les animaux. En détectives, les enfants retracent les habitudes des animaux passés par là. (PER : tous les cycles MSN et FG)

L'ÉCOLE EN PLEIN AIR 2026

Du 14 au 18 septembre 2026, le Parc participe à l'action *L'école en plein air - apprendre dehors* menée par le WWF Suisse. D'où qu'elles viennent, les trois premières classes inscrites bénéficient durant cette période de la gratuité complète pour l'une des sorties accompagnées décrites ci-contre.

Plus d'informations sur wwf.ch/apprendredehors
Renseignements et inscriptions : +41 (0)26 924 23 33,
inscriptions@gruyerpaysdenhaut.ch

ABEILLES SAUVAGES

Des jeux et des activités ludiques invitent à se plonger dans la vie secrète des abeilles. Combien d'espèces existe-t-il en Suisse ? Quelles différences entre abeilles domestiques et sauvages ? Vie sociale ou solitaire ? Quelle est la morphologie d'une abeille et quel est son rôle dans la pollinisation ? Un atelier de construction de petits nichoirs à abeilles sauvages est réalisé au cours de l'animation. Cette activité se déroule en extérieur de mai à septembre. (PER : cycles I et II, FG, MSN, SHS)

LA VIE SAUVAGE EN MONTAGNE DURANT L'HIVER

Avec un accompagnateur en montagne, découvrir la vie du cerf, du chamois, du tétras ou du lièvre variable, et en apprendre plus sur le comportement méconnu de la faune sauvage en hiver. Une attention particulière est apportée au respect de la faune lors durant les activités hivernales.

Une présentation interactive d'une heure et demie en classe est suivie d'une excursion sur le terrain d'une demi-journée.

Activité offerte aux 10 premières classes du Parc inscrites. (PER : cycles II et III, MSN25 - MSN28)



L'école à la ferme

L'école à la ferme est un programme éducatif suisse destiné aux classes pour découvrir le monde agricole. À la ferme, dans les champs et auprès des animaux, les élèves vivent des moments riches en émotions qui mettent leurs sens en éveil, tout en en apprenant plus sur la provenance des aliments de leur assiette. Une jolie manière d'allier les objectifs scolaires au concret, hors des murs !

Dans le Parc, trois exploitations proposent ce programme :

- Flavien Marmillod, Rossinière, +41 (0)79 385 87 38
- Fanny et Olivier Henchoz-Pichard, Château-d'Œx, +41 (0)79 850 02 76
- Jessica Rauber, Epagny, +41 (0)79 446 90 50

Toutes les informations sur www.ecolealaferme.ch

Grâce au soutien du Parc, les classes des cercles scolaires de son périmètre bénéficient d'un tarif avantageux pour les sorties ayant lieu dans les fermes du Parc afin d'encourager cette pratique.

Parcours thématiques documentés

En collaboration avec la HEP-Vaud, le Parc a élaboré des dossiers pédagogiques permettant aux enseignants des cycles 3H à 6H de découvrir en autonomie avec leur classes trois parcours thématiques du Parc. Ces balades, comprenant des exercices interactifs, sont prévues sur une journée.

- Les Avants : sur le Sentier des narcisses
- Sentier de l'Intyamon : autour du lac de Lessoc
- Charmey – La Valsainte : sur le Sentier agricole



**TOUTES LES INFORMATIONS SUR
LES PARCOURS THÉMATIQUES
DOCUMENTÉS**



Le Tour du Comté de Gruyère en e-bike

2 jours d'aventure au cœur du Parc grâce au forfait clé en main !

tourcomtegruyere.ch



**Avec du Vacherin,
c'est vachement bien.**

Inrésistiblement onctueux et savoureux.



Le label *Produit des parcs suisses*

L'agriculture et l'artisanat des métiers de bouche occupent une place essentielle dans l'économie locale. Le label *Produit des parcs suisses* garantit l'origine des produits et reflète l'engagement des producteurs envers les valeurs des parcs suisses.



Dans le Parc Gruyère Pays-d'Enhaut, l'authenticité repose sur des agriculteurs respectueux de la terre et des artisans maîtrisant les recettes traditionnelles. En adhérant à cette démarche de certification, ils affirment leur engagement en faveur de la durabilité et de la coopération.

LES MARQUES RÉGIONALES

En collaboration avec l'association regio.garantie et ses partenaires (Terroir Fribourg, Pays-d'Enhaut Produits Authentiques et Vaud + certifié d'ici), le Parc Gruyère Pays-d'Enhaut propose près de 200 produits labellisés. Parmi eux, des incontournables comme la crème double et les fromages d'alpage, ainsi qu'une grande variété de spécialités locales.



Je me régale local

Paquet, planchette et pique-nique

Offrez (-vous) un voyage gourmand au cœur du terroir ! Que ce soit pour surprendre vos amis ou simplement vous faire plaisir, le Parc Gruyère Pays-d'Enhaut propose deux expériences savoureuses : un coffret de spécialités livré chez vous et une planchette de dégustation à retirer dans un commerce local (sur commande uniquement).

En choisissant ces produits, vous soutenez une agriculture de montagne authentique et les commerces de proximité, tout en profitant de saveurs issues d'un savoir-faire respectueux et équitable.

LE PAQUET DU PARC

Un coffret aux couleurs du Parc, à personnaliser selon vos envies – à s'offrir ou à partager ! Retrouvez la liste des produits disponibles et le formulaire de commande sur le site du Parc. Le prix varie en fonction de votre sélection.

Produits certifiés *Parc* pouvant entrer dans la composition du paquet :

- tisane
- sirop
- miel
- saucisse sèche
- rebibes L'Etivaz AOP
- huile essentielle
- hydrolat
- sel en moulin
- sel aux fleurs
- sucre aux bleuets et menthe
- mélange d'herbes pour la cuisine
- fleurs séchées comestibles
- caramels à la crème double
- pâte à tartiner au caramel

LA PLANCHETTE DU PARC

La planchette du Parc au prix de CHF 45.00 comprend :

- 3 différents fromages* (200 g/pièce)
- un produit carné*
- une tisane* ou un pot de miel*

Les produits sont disposés sur une anseille, planchette d'épicéa emblématique du Parc, utilisée par les tavillonneurs pour recouvrir les toits.

*produits certifiés Parc

PIQUE-NIQUE DU PARC

Un pique-nique composé de produits labellisés *Produits des parcs suisses* peut être commandé au prix de CHF 15.00 et dégusté lors d'une activité proposée dans cette brochure ou pour toute autre occasion.

- 80 g de Gruyère AOP* ou L'Etivaz AOP*
- 80 g d'un deuxième fromage*
- une carotte
- 2 ballon de pain
- un fruit
- une douceur régionale

*produits certifiés Parc

Pour commander un paquet du Parc, une planchette ou un pique-nique : +41 (0)26 924 23 33, inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch

COMMANDEZ
LES OFFRES
PRODUITS





Parc
Gruyère
Pays-d'Enhaut
Produits

Les producteurs du Parc

Les producteurs du Parc ont choisi de certifier certains de leurs produits avec le label *Produit des parcs suisses*. Ce label garantit aux consommateurs une origine locale et un engagement des producteurs envers les valeurs des parcs suisses.

Pour obtenir cette certification, les produits doivent :

- être fabriqués dans le Parc ;
- respecter un mode de production durable ;
- suivre les normes nationales pour les marques régionales.

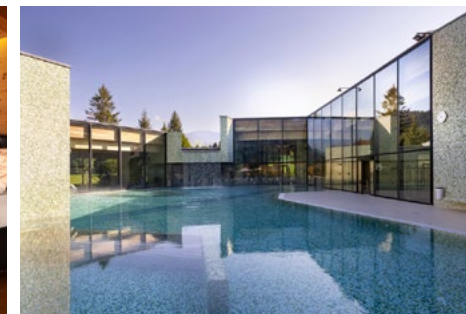
Un organisme indépendant veille à ce que ces critères soient bien respectés.

Les produits labellisés sont réalisés de façon traditionnelle avec des ingrédients du coin, mettant en valeur le climat, le sol, la culture et le savoir-faire local.

Les produits du Parc offrent une belle palette de saveurs : tisanes et herbes aromatiques, huiles essentielles, fruits et légumes, miel, sirops et produits carnés. Sans oublier les incontournables produits laitiers, dont quatre fromages AOP emblématiques : L'Etivaz, le Gruyère, le Vacherin Fribourgeois et le Berner Alpkäse.



LES PRODUCTEURS PARTENAIRES



Entre nature, douceur et élégance

www.hotel-cailler.ch / www.bainsdelagruyere.ch



Entreprises partenaires

Engagées en faveur de la durabilité

Le projet national Entreprises partenaires vise à créer un réseau d'entreprises engagées pour les valeurs des parcs suisses.

Dans le Parc Gruyère Pays-d'Enhaut, ce projet a démarré en 2021 avec des établissements touristiques. Il s'étend désormais à d'autres secteurs, notamment aux producteurs, et bientôt aux métiers du bois et aux paysagistes.

Les engagements des membres sont variés : B&B servant des petits-déjeuners locaux, offices de tourisme promouvant la mobilité douce, ou encore une microferme en permaculture.

Rejoindre le réseau, c'est affirmer sa volonté de vivre et travailler durablement, échanger avec d'autres acteurs locaux et bénéficier de l'accompagnement du Parc pour faire évoluer son activité.



Valeurs des parcs suisses

Nous nous engageons pour un développement régional durable en faveur de la nature et des habitantes et des habitants. Nos valeurs sont partagées par les parcs suisses et leurs entreprises partenaires.



NOUS PLAÇONS LA NATURE ET LE PAYSAGE AU CŒUR DE NOS PRIORITÉS.

Nous nous engageons en faveur d'un paysage de qualité et d'une grande biodiversité. Nous veillons à minimiser l'impact de nos actions sur le climat en utilisant les ressources de manière durable et en favorisant la transition énergétique.



NOUS SOUTENONS L'ÉCONOMIE DE PROXIMITÉ.

Nous dynamisons l'économie locale, proposons une large palette de produits et de services et participons au maintien des emplois dans les parcs.



NOUS APPRENNONS LES UNS DES AUTRES.

Nous privilégions l'échange avec les partenaires locaux et suprarégionaux. Nous coopérons pour une région durable.



NOUS OFFRONS DES PRODUITS ET DES SERVICES INNOVANTS ET DE QUALITÉ.

Nous nous engageons à nous améliorer continuellement. Nous sommes créatifs, dynamiques et à l'écoute des attentes de notre clientèle.



NOUS CULTIVONS L'IDENTITÉ DE NOTRE RÉGION.

Nous sommes attachés aux valeurs paysagères et culturelles de notre Parc. Nous jouons un rôle clé dans la préservation et la mise en valeur des patrimoines et des savoir-faire.



NOUS TRAVAILLONS AVEC ÉTHIQUE ET BIENVEILLANCE.

Nous nous engageons pour une société solidaire et inclusive. Nous sommes des partenaires et employeurs fiables et respectueux.



NOUS TRANSMETTONS LES VALEURS DE NOS PARCS.

Nous communiquons avec fierté et authenticité les particularités de nos régions. Nous sensibilisons notre clientèle et nos partenaires à la préservation de la nature et à la durabilité.

En transports publics dans le Parc



Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut est facilement accessible en transports publics. En train ou en bus, le voyage devient une découverte en soi, offrant des vues sur la variété des paysages du Parc.

Grâce aux liaisons régulières et à la tarification par zones (**Mobilis** et **Frimobil**), les déplacements sont simples et avantageux. Le réseau favorise les excursions en traversée, sans contrainte de retour, pour une exploration fluide et immersive.

DES TARIFS AVANTAGEUX GRÂCE AUX OFFRES FORFAITAIRES ET CARTES D'HÔTE

Les offres réservables le **Regional Pass Léman-Alpes** et le **DayPass La Gruyère** permettent d'explorer l'arc lémanique et la Gruyère en toute liberté.

Lors d'un séjour avec nuitée, la **Montreux Riviera Card** et le **Pass d'Enhaut** ouvrent les portes de ces régions avec des réductions attractives.

Ces offres incluent souvent des avantages supplémentaires, rendant le séjour à la fois pratique et économique. Plus d'infos sur les sites des offices du tourisme.

Bus alpin dans la Jogne

La vallée de la Jogne est desservie par trois lignes de transports publics qui donnent accès à de nombreux points de départ pour des randonnées dans la région de Charmey et des Gastlosen.

BUS ALPIN CHARMEY – LA VALSAINTE

De nombreux parcours de découverte partent de la vallée du Javro. En hiver, deux itinéraires en raquettes et plusieurs randonnées à ski sont desservis directement depuis la ligne de bus. En été, l'offre en randonnée est également importante, avec des possibilités de traversées vers le Lac Noir, La Berra, ou vers le sommet des remontées mécaniques de Vounetse.

BUS ALPIN CHARMEY – GROS MONT

La ligne dessert la région du Gros Mont entre le **11 juillet** et le **23 août 2026**. Deux courses le matin et deux courses en fin d'après-midi relient l'arrêt *Charmey, village* au parking du Gros Mont, dans un sens comme dans l'autre, avec différents arrêts sur demande au long du tracé. Cette liaison permet d'accéder à la réserve naturelle du Vanil Noir et offre de nombreuses possibilités de randonnées en traversée vers le Pays-d'Enhaut, l'Intyamon et la région de Jaun-Abländschen.

CARPOSTAL SAANEN – MITTELBERG – JAUN

La ligne Car postal assure la liaison entre Saanen et Jaun via le col du Mittelberg, desservant le versant sud des Gastlosen. La ligne circule avec quatre courses journalières, tous les week-end (fériés et ponts y compris), **du 2 mai au 25 octobre 2026**. En juillet, en août ainsi que du 28 septembre au 25 octobre 2026, les bus circulent du lundi au dimanche.

TOUTES LES INFORMATIONS ET HORAIRES





Randonner dans le Parc

PARTIR À LA DÉCOUVERTE D'UN TERRITOIRE FAÇONNÉ PAR LA NATURE ET LES TRADITIONS

Avec près de 1300 km de sentiers balisés Suisse Rando, le Parc offre une multitude d'itinéraires à parcourir en toute saison, pour des marcheurs occasionnels ou confirmés.

Le Parc a choisi de mettre en évidence quelques parcours, un choix défini par des critères objectifs liés au patrimoine et à l'accessibilité. Tous traversent des paysages préservés en respectant les zones sensibles pour la faune.

Dans chaque région, des randonnées réalisables en un jour sont proposées. Adaptés au niveau et au rythme de chacun, les itinéraires sont répartis entre fonds de vallées, balcons et sommets, offrant une large palette qui tient compte des saisons.



Autour du Parc, en une ou plusieurs étapes

LE GRAND TOUR DES VANILS

Avec ses onze étapes de montagne, le Grand Tour des Vanils est conçu pour des marcheurs entraînés. Ce tour du Parc en altitude se pratique idéalement de juin à septembre.

LES VIAS DU FROMAGE

Les Vias du fromage suivent les chemins empruntés pour le transport du fromage depuis les alpages jusqu'à la région lémanique aux 17^e et 18^e siècles. Accessible aux familles ou au randonneur occasionnel, le parcours est divisé en 21 étapes d'une à quatre heures de marche.

Sentiers thématiques et bornes informatives dans le Parc

SENTIERS THÉMATIQUES

5 itinéraires thématiques existent, avec un journal de randonnée au départ et des panneaux explicatifs au long du parcours.

- Sentier botanique des Choucas (Château-d'Œx)
- Sentier des Narcisses (Les Avants)
- Sentier agricole (Charmey-La Valsainte)
- Sentier des patrimoines de la Jogne (de Broc à Jaun)
- Sentier botanique du Moléson
- Parcours patrimoniaux de l'Intyamon (2026)

RELAIS INFOS

Le Parc ne possède pas d'espace d'accueil, mais propose des bornes informatives (Relais Infos). Chaque borne met en avant un thème spécifique couvrant l'entier du territoire.

- Maison de L'Etivaz : visites de chalets d'alpages
- Office de tourisme des Mosses : sites naturels d'exception
- Office de tourisme de Gruyères : produits du terroir du Parc
- Office de tourisme de Château d'Œx : en famille dans le Parc
- Laiterie de Charmey : saison d'alpage
- Office de tourisme de Rougemont : patrimoine sacré
- Buffet de la gare des Avants : randonnées dans le Parc

SENTIER DES PATRIMOINES DE LA JOGNE

Ce parcours met en valeur le patrimoine de la vallée, marqué par la saison d'alpage. L'ensemble de l'itinéraire, enrichi d'une soixantaine de panneaux, peut être parcouru en deux étapes d'environ 3 heures de marche effective.

ÉTAPE BROC – CHARMEY

📍 11 km 📈 +477 m ⌚ 3h10

ÉTAPE CHARMEY – JAUN

📍 11 km 📈 +233 m ⌚ 2h50





En quête de fondue

Une aventure immersive à pied autour du lac de Lessoc

Un secret bien gardé se cache entre Montbovon et Lessoc. Avec l'aventure *En quête de fondue*, le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut propose une balade interactive au cœur de l'Intyamon, où patrimoine, nature, jeu et technologies immersives se rencontrent pour faire revivre l'esprit de la Belle Époque.

REMONTER LE TEMPS EN JOUANT

Le parcours entraîne petits et grands dans une enquête dont le fil rouge s'articule autour de la fondue et des savoir-faire locaux. Tout au long du chemin, des étapes invitent à remonter le temps, comprendre, jouer et découvrir autrement les paysages, les traditions et l'histoire de la vallée. Accessibles via une application pour smartphone, réalité augmentée, animations 3D, récits et contenus historiques accompagnent la marche autour du lac de Lessoc.

DÉPART DE LA GARE DE MONTBOVON, ACCÈS EN TRAIN

La balade se vit entièrement à pied, en autonomie, au départ et au retour de la gare de Montbovon exclusivement. L'accès à Montbovon se fait en train uniquement – ou à vélo –, le village disposant de peu, voire pas, de places de parking adaptées à la fréquentation de l'offre.

DES LUNETTES 3D EN CARTON

Pour profiter pleinement des animations 3D, des lunettes en carton permettant d'y glisser son téléphone sont proposées au prix de CHF 5.– au café Le Chef de Gare, ouvert du vendredi au dimanche uniquement. Si ce boîtier est recommandé, il n'est pas indispensable pour effectuer le sentier : les films restent visibles en 2D sur smartphone, avec une immersion un peu moins marquée.

OUVERTURE OFFICIELLE DE L'ANIMATION : 1^{ER} JUIN 2026

EN QUÊTE DE FONDUE

TOUTES LES INFORMATIONS PRATIQUES

Activités en plein air : comportements responsables

La pratique d'activités en nature amène parfois à traverser des zones habitées par des animaux sensibles au dérangement. Une présence peut provoquer leur fuite, leur faire perdre une précieuse énergie en hiver, les obliger à abandonner leur couvée en été et les exposer à des prédateurs.

Pour offrir des espaces de refuge à la faune sauvage, des zones protégées ont été mises en place par les cantons et la Confédération. Dans ces zones, certaines activités de plein air sont soumises à une autorisation administrative ou à des restrictions légales.

Respecter c'est protéger

Le Parc est partenaire de la campagne nationale *Respecter c'est protéger*. Retrouvez de nombreuses informations sur la faune hivernale sur respecter-cest-protoger.ch.

DES FICHES DE SYNTHÈSE

Le Parc a regroupé les réglementations en vigueur dans des fiches synthétiques. En plus de celles dédiées aux différentes zones protégées, des documents spécifiques couvrent également les activités de plein air suivantes :

- randonnée pédestre ;
- randonnée hivernale (raquettes à neige et ski de randonnée) ;
- vélo et VTT ;
- sports aériens (parapente et deltaplane) ;
- activités en compagnie d'un chien
- utilisation des drones ;
- découverte des narcisses ;
- camping sauvage et le bivouac ;
- camping-car et le van ;
- sports aquatiques.

TOUTES CES FICHES





Traverser les alpages

Pour respecter les armailis, leur travail et leur environnement, pensez à refermer les barrières, à tenir votre chien en laisse, à ne pas déranger les troupeaux et à suivre les sentiers sans piétiner les prairies. Il est nécessaire de ramasser les déjections canines pour préserver la santé du bétail. Les chalets d'alpage restent des espaces privés. Les armailis apprécient les visites, mais ne sont pas toujours disponibles, merci de respecter leur quotidien.

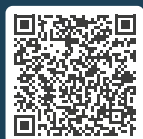
LA RENCONTRE DE CHIENS DE PROTECTION

Sur certains alpages, les chiens de protection assurent la défense des troupeaux face aux prédateurs. Pour éviter tout conflit, il est essentiel d'adopter une attitude calme et appropriée en leur présence. Ceux qui souhaitent contourner ces zones peuvent consulter la carte des alpages protégés par des chiens sur protectiondestroupeaux.ch.

SIGNATAIRES DE LA CHARTE

Les offices du tourisme, les entreprises et les accompagnateurs en montagne **signataires de la charte des comportements responsables** s'engagent à respecter les zones sensibles pour la faune et la flore, les espaces protégés, et à adopter un comportement exemplaire en nature. Ils contribuent ainsi à un tourisme responsable et durable au sein du territoire du Parc.

TOUS LES
SIGNATAIRES



À vélo dans le Parc

À la belle saison, parcourir le Parc à vélo ou en VTT permet d'admirer des paysages variés tout en partageant les sentiers avec d'autres amateurs de nature. Pour préserver l'harmonie des lieux et garantir une expérience agréable à toutes et tous, quelques gestes simples sont essentiels. Voici quelques conseils pour une pratique respectueuse, alliant plaisir et respect de l'environnement :

- Respecter les autres usagers (randonneurs, agriculteurs, etc.) : ralentir, signaler son passage et laisser la priorité.
- Suivre les sentiers balisés et tenir compte des signalements (chantiers, fermetures, pâturages).
- Garder une distance respectueuse avec la faune sauvage et le bétail.
- Refermer les barrières après son passage.
- Emporter ses déchets.

Le Tour du Comté de Gruyère

À votre rythme au cœur du Parc : une boucle de 80 km sur 2 jours. Le parc propose un forfait avec nuitée et location du vélo électrique, à partir de 200.- par personne.

BIKE-IN FR

L'association Fribourg Bike Friendly a pour objectif de développer l'attractivité du canton de Fribourg à travers une offre de cyclotourisme / VTT durable, responsable et coordonnée.

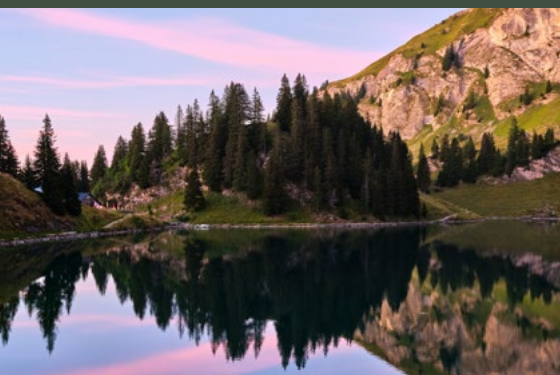


Elle encourage aussi une cohabitation harmonieuse entre les cyclistes, les autres usagers et l'environnement. Elle a notamment développé une charte du vététiste reprenant une série de recommandations de bonnes pratiques.

À VÉLO DANS
LE PARC



Les destinations touristiques



ASSOCIATION TOURISTIQUE AIGLE – LEYSIN – COL DES MOSSES

+41 (0)24 491 14 66, WWW.LESMOSSES.CH

LE LAC LIOSON, LA PERLE DES LACS ALPESTRES

Au-dessus des Mosses, dans une nature préservée avec ses eaux claires qui reflètent les sommets alentours, les rives du lac Lioson sont le lieu idéal pour pique-niquer et se reposer après la randonnée. La couleur de ses eaux émeraude invite à la détente et à la rêverie. Peut-être vous laisserez-vous tenter par un petit plongeon ?



GSTAAD SAANENLAND TOURISME

+41 (0)33 748 81 81, WWW.GSTAAD.CH

ABLÄNDSCHEN, HAMEAU RÊVEUR DEVANT LA CHAÎNE DES GASTLOSEN

L'idyllique petit village de Abländschen (1320 m d'altitude) est surplombé par les flèches calcaires de la chaîne des Gastlosen. L'hôtel Zur Sau, entreprise partenaire du Parc, ravitaille les hôtes de passages, randonneurs, vététistes et grimpeurs qui affectionnent particulièrement ce hameau paisible.

LA GRUYERE TOURISME

+41 (0)26 919 85 00, WWW.LA-GRUYERE.CH

LA GRUYÈRE, UN PAYS DE CŒUR ET D'AVENTURE

Trekking en Gruyère : laissez-vous guider par l'aventure ! Entre amis, en famille ou avec vos collègues, partez à la découverte des plus beaux sentiers de la Gruyère sur 2 ou 3 jours. Crêtes panoramiques, alpages verdoyants et vallées sauvages vous accompagnent tout au long d'itinéraires pensés pour une immersion totale en pleine nature. L'organisation des nuitées et des réservations se fait ensuite librement, afin que chacun puisse composer son trekking à son rythme et selon ses envies.

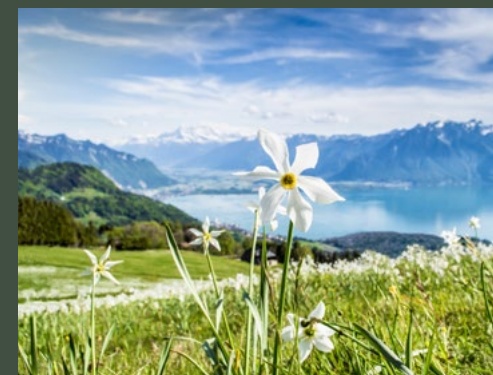


MONTREUX-VEVEY TOURISME

+41 (0)848 86 84 84, WWW.MONTREUXRIVIERA.COM

NARCISSES, SUR LES TRACES DE LA NEIGE DE MAI

Tout au long du mois de mai, parfois même dès fin avril et jusqu'à début juin, les prairies des hauts de Montreux Riviera se parent d'un blanc manteau. Une cape élégante, délicate et éphémère qui, pendant quelques jours, confère aux Préalpes un charme unique. A Glion ou aux Pléiades, au Mont-Pèlerin, à Caux ou aux Avants, partir à la découverte des narcisses sur les sentiers offrant les plus belles vues sur le lac. Météo des Narcisses : narcisses.com

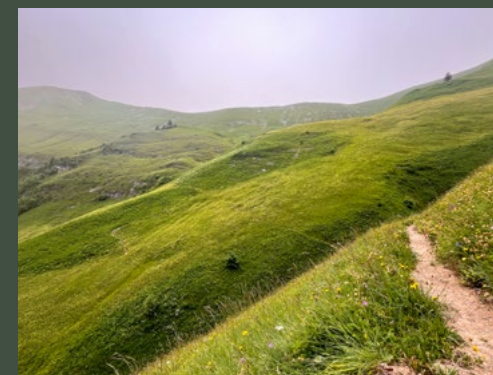


PAYS-D'ENHAUT REGION

+41 (0)26 924 25 25, WWW.PAYS-DENHAUT.CH

SENTIER BOTANIQUE DES CHOUCAS

Le sentier botanique des Choucas au-dessus de Château-d'Ex fait découvrir la richesse de la flore des versants ensoleillés des Préalpes calcaires. Il présente une partie inférieure très accessible et une partie supérieure plus escarpée. Trois itinéraires balisés permettent de parcourir le sentier botanique depuis le parking de la Dent : un aller-retour jusqu'à la cabane des Choucas avec un passage technique équipé de câbles et d'échelles, un trajet plus facile jusqu'aux Mérits ou une boucle complète incluant des sections escarpées et sécurisées. Chaque parcours offre la découverte de plantes étiquetées et varie en durée et en dénivelé.





www.gruyerepaysdenhaut.ch

Informations sur les animations et inscriptions

t. +41 (0)26 924 23 33 | inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

Place du Village 6 | 1660 Château-d'Œx

t. +41 (0)26 924 23 30 | info@gruyerepaysdenhaut.ch