



Sur les traces des merveilles de la nature



# Natura Trail®

PAYS-D'ENHAUT



## LE PLAISIR DE PARCOURIR GSTAAD

Les chemins de randonnée dans la région de Gstaad traversent des paysages très variés. Les chemins permettent de découvrir des marais, des gorges profondes, des vallées alpines, de hauts sommets et bien sûr les auberges d'alpage magnifiquement située. Avec plus de 300 kilomètres de chemins et sentiers balisés, la région de Gstaad est un véritable paradis pour les randonneurs.

[gstaad.ch/aktiv](https://gstaad.ch/aktiv)



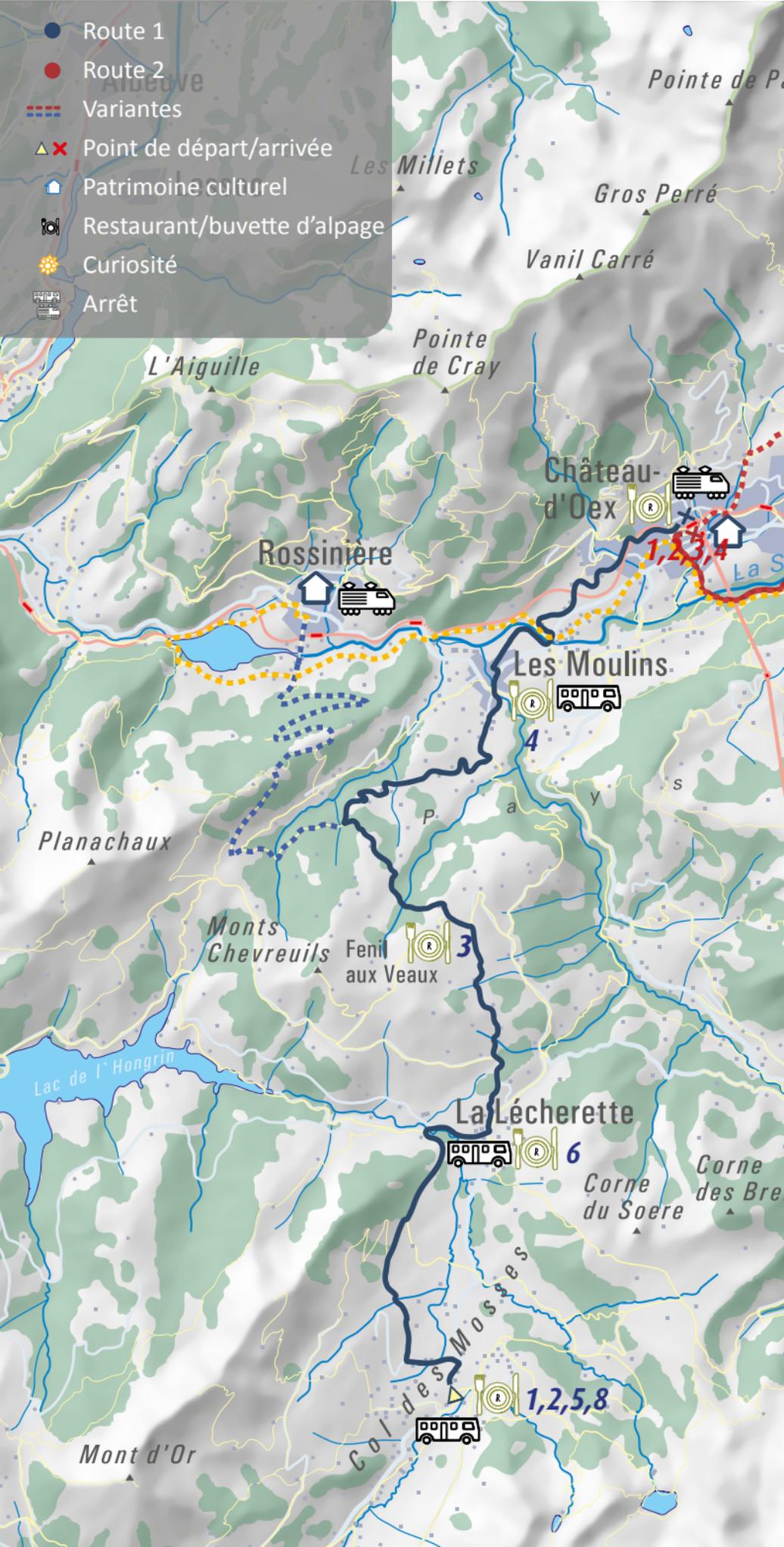


**Natura Trail®**

---

PAYS-D'ENHAUT

---

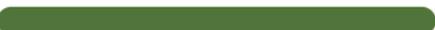
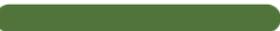




Naturfreunde  
Amis de la Nature   
Schweiz | Suisse

© Amis de la Nature, 2017  
[www.amisdelanature.ch](http://www.amisdelanature.ch)  
**ISBN 978-3-9524563-4-7**

® Natura Trail est une marque déposée  
de la Fédération Suisse des Amis de la Nature, Berne

<b>08</b>	<b>Le Parc naturel régional Gruyère</b>	
	<b>Pays-d'Enhaut</b>	
<b>12</b>	<b>Natura Trail®</b>	
<hr/>		
<b>16–27</b>	<b>Itinéraire 1</b>	
16–23	Itinéraire	
24–27	Hébergement, Restauration	
<b>28–37</b>	<b>Itinéraire 2</b>	
28–35	Itinéraire	
36–37	Hébergement, Restauration	
<b>38–51</b>	<b>Faune</b>	
<b>52–65</b>	<b>Flore</b>	
<b>66–77</b>	<b>Paysage et géologie</b>	
<b>78–89</b>	<b>Culture et activités</b>	
<b>90–91</b>	<b>Les Amis de la Nature</b>	
<b>92–93</b>	<b>Résau des parcs suisses</b>	



## Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

**Entre tourisme et agriculture alpestre, entre lacs et montagnes, quatre régions voisines et pourtant bien différentes.**

Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut s'étend sur 503 km<sup>2</sup>, des Alpes fribourgeoises et vaudoises jusqu'aux rives du lac Léman. Il regroupe 13 communes de quatre régions différentes. Au nord du Parc se situe la vallée de la Jogne (FR), où le village de Charmey, connu pour ses exploitations agricoles, est devenu un lieu de visite apprécié dès les années 1970 grâce au développement d'installations touristiques. Dans la vallée de l'Intyamon (FR), plusieurs villages (inscrits aux inventaires d'importance nationale) sont répartis le long de la Sarine entre Monbovon et Gruyère. Si au cours de la première moitié du 20<sup>e</sup> siècle la vallée a souffert d'une forte émigration en raison du déclin de l'industrie du bois, les communes en amont de Bulle voient leur population augmenter à partir des années 1970. Le Pays-d'Enhaut (VD), situé entre le Saanenland et le col des Mosses, est un espace où les groupes d'habitations sont dispersés. Quant à Château-d'Œx, le village a évolué à partir de la fin du 19<sup>e</sup> siècle pour deve-



nir un lieu touristique, tandis que Rougemont a bénéficié du développement de Gstaad au cours des deux dernières décennies. Au sud, dans la région des Rochers-de-Naye (VD), mis à part deux villages de la commune de Montreux – Caux et Les Avants – se trouvent essentiellement des alpages et des habitations saisonnières.

Le paysage préalpin du Parc est aujourd'hui dominé par l'agriculture de montagne, dont les alpages fournissent un apport supplémentaire de fourrage, soulageant ainsi les pâturages en vallée. Dans leur ensemble, les paysages des quatre régions offrent une grande diversité : zones humides et alluviales, nombreux marais et tourbières d'altitude, prairies sèches et

pâturages, forêts de pins, forêts mixtes et forêts de protection s'étalant sur des versants escarpés, car ici se rencontrent l'air humide de l'Atlantique et le climat continental sec des Alpes centrales. Mis à part les nombreuses rivières, ruisseaux et lacs, le relief lui-même, caractérisé par des falaises rocheuses et des zones d'éboulis, contribue à la coexistence d'une importante variété d'espèces. Ainsi, la région du Vanil Noir, les territoires entre la Pierreuse et de la vallée de l'Étivaz, entre la Tour d'Aï et la Dent de Corjon ainsi que la Breccaschlund font partie des inventaires fédéraux du paysage, le Vanil Noir et la Pierreuse constituant également des réserves naturelles Pro Natura. Dans l'ensemble, la surface des zones protégées par la Confédération représente une part importante de la superficie du Parc.

En plus des paysages montagneux impressionnants et en majorité intacts, la région du Parc est également le berceau d'une industrie et d'un artisanat du bois séculaire et d'une tradition ancienne d'élevage et de production fromagère. Parmi les parcs naturels suisses, celui de Gruyère Pays-d'Enhaut a été l'un des premiers à labelliser ses produits régionaux (en collaboration avec les Produits Authentiques du Pays-d'Enhaut, Terroir Fribourg, L'Étivaz, Gruyère et Vacherin fribourgeois AOP). Le Parc soutient également l'entretien et la plantation d'arbres fruitiers haute tige. Dans le domaine des énergies renouvelables, il a initié un projet Région-énergie visant à mettre en place des actions concrètes sur son territoire et à encourager les efforts des communes en la matière.



+41 (0)26 924 76 93 | [info@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:info@gruyerepaysdenhaut.ch)

[www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch)

### **Natura Trail Pays-d'Enhaut – Les Préalpes occidentales, romantiques et sauvages**

Grandes prairies alpines, forêts denses, cols de montagne, falaises escarpées, vallées et ravins, cascades vertigineuses et lacs artificiels – les Préalpes fribourgeoises et vaudoises offrent un spectacle d'une magnifique variété à leurs visiteurs.

En partant du col des Mosses, dans la partie sud du Parc, le Natura Trail Pays-d'Enhaut invite à suivre un itinéraire qui traverse tourbières et prairies alpines du haut plateau. Tout en descendant vers la vallée de la Sarine, il permet de découvrir une gorge étroite et une guirlande de villages de montagne bien animés, s'étaguant de l'amont de la rivière jusqu'au lac de rétention. Des stations touristiques nichées entre les montagnes offrent une excellente infrastructure pour les amateurs de sports d'hiver et d'innombrables opportunités d'exploration et de détente du printemps à l'automne autant pour les randonneurs que pour les alpinistes et les vététistes.

Les guides de poche Natura Trail® des Amis de la Nature Suisse sont développés en étroite collaboration avec le Réseau des parcs suisses et ses parcs. Le Natura Trail Pays-d'Enhaut a ainsi été réalisé avec le soutien du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut.

Nous vous souhaitons des excursions passionnantes!

**Mirjam Wittwer-Rohner**

*Amis de la Nature Suisse, loisirs et le tourisme, cheffe de projet*

**Natura Trails® - sur les traces des merveilles de la nature**



# Natura Trail®

**Des itinéraires captivants et aventureux attirent dans les parcs régionaux les personnes actives intéressées par la nature. Ainsi le guide de poche Natura Trail® fait découvrir les multiples trésors de la nature et les richesses culturelles de la région.**

## **Qu'est-ce qu'un Natura Trail®?**

Les Natura Trails sont des randonnées à thèmes dans des réserves naturelles protégées, qui éveillent l'envie de découvrir les animaux, les plantes et les biotopes indigènes. Ils sensibilisent parallèlement à la protection de la nature et du paysage et ils soutiennent le développement durable régional.

Suite au projet lancé en 2004 en Autriche quelques 150 Natura Trails ont été établis en Allemagne, 30 en Autriche et d'autres en Europe de l'Est. Les Natura Trails sont devenus en Europe une marque de loisirs respectueux de l'environnement. Le concept de Natura Trail a été distingué par la commission autrichienne de l'UNESCO en tant que projet officiel de la décennie pour «l'éducation en vue du développement durable».

## La nature mérite d'être respectée



**Il n'y a pas que les premiers arrivés qui aimeraient pouvoir explorer et vivre la nature. Par conséquent, les randonneurs sont priés de respecter certaines règles.**

**Épargner les plantes:** de nombreuses plantes sauvages sont placées sous protection, tandis que les arbustes et les haies servent d'habitats à d'innombrables espèces.

**Respecter les animaux:** ils sont souvent peureux et n'apprécient pas d'être effrayés.

**Prudence avec les feux:** une forêt se développe en plus de 200 ans, mais elle peut être brûlée en quelques heures.

**Rester sur les sentiers:** traverser les champs détruit les cultures et dérange la vie sauvage.

**Emporter ses déchets:** les déchets qui traînent peuvent être dangereux pour les animaux et les hommes.

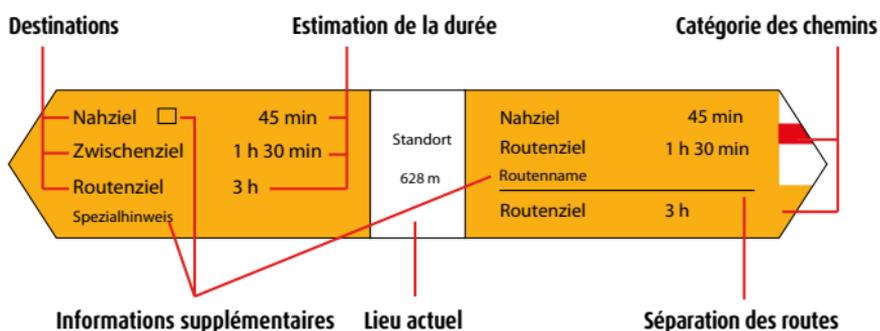
**Considérations:** respecter les propriétés privées et laisser les lieux dans le même état dans lequel ils se trouvaient avant notre passage.

## Signalisation de l'itinéraire



Avec le Natura Trail Pays-d'Enhaut, nous nous baladons sur des chemins de randonnée pédestre cantonaux et parfois sur des chemins de randonnée de montagne. Grâce à l'uniformité et la fiabilité de la signalisation des sentiers en Suisse, il est facile de trouver son chemin.

Les durées indiquées sur les panneaux sont basées sur une moyenne de 4.2 km par heure. Elles prennent en compte les montées et les descentes, mais pas l'état de la route ni les pauses. Les indications de temps dans notre guide sont établies sur la base d'une randonnée réalisée avec des enfants et une courte pause pour le pique-nique.





## Chemin de randonnée

Hormis l'attention habituelle il ne requièrent pas d'exigences particulières. Il présente des risques de glissement en cas de pluie, de neige ou de glace, les endroits présentant un risque de chute sont équipés de balustrades.

**Équipement:** chaussures de randonnée (semelle profilée), vêtements adaptés à la météo.

**Signalisation:** jaune



## Chemin de montagne

Il passe souvent par des terrains escarpés, étroits, voire exposés ; il demande une bonne forme physique, le pied sûr, et de ne pas être sujet au vertige. Des changements brusques du temps et des chutes de pierres sont possible, comme le risque de glisser et de tomber sur des passages mouillés.

**Équipement:** chaussures de montagne, protections contre le froid, le vent, la pluie et le soleil, pharmacie de poche et moyens d'orientation.

**Signalisation:** blanc-rouge-blanc

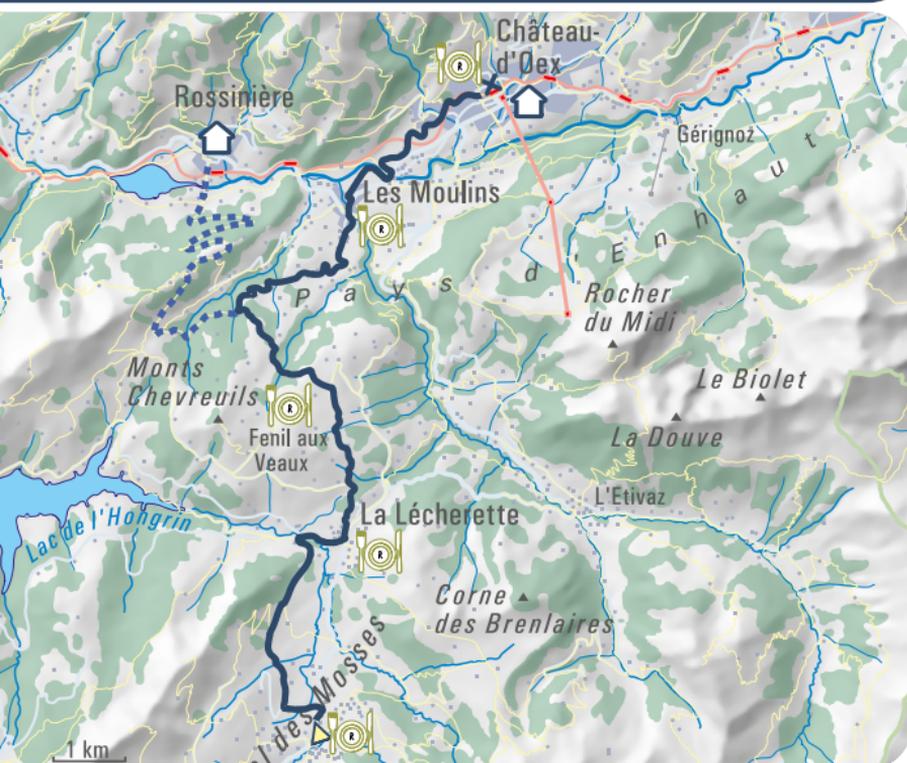




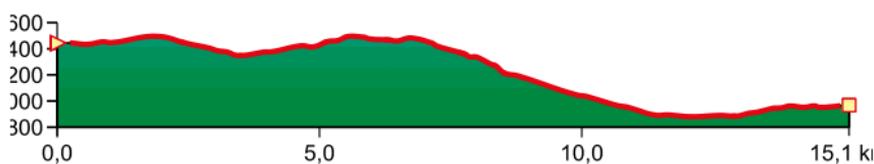
## 1 Du plateau à la vallée

Randonnée d'altitude variée à travers les prairies humides et les pâturages, jusqu'à la vallée et ses villages pittoresques.

## Itinéraire 1 : Col des Mosses – Château-d'Œx



▲ Départ/arrivée ✕ Restaurant / Hébergement



**Départ:** Col des Mosses 1440 m

**Arrivée:** Château-d'Œx 958 m

**Distance:** 15 km; 4h30

**Dénivelé:** ↗ 375 m ↘ 851 m

**Difficulté:** Bons marcheurs, T2

**Saison:** Mai – Octobre

**Repas / Hébergement:** p. 24 – 26

**Infrastructure:** aire de grillade et de pique-nique sur la Sarine, feux de camp

**Départ / retour:** en bus direction Col des Mosses « poste »; en train depuis Château-d'Œx



*C'est amusant de randonner à travers les prairies du plateau*

**Cette randonnée d'altitude est idéale pour les familles. Son itinéraire débute au col des Mosses, traverse les Monts Chevreuils avant de redescendre dans la vallée de la Sarine et d'offrir une vue nouvelle sur les imposantes chaînes de montagne environnantes.**

Le village des Mosses, situé au sommet du col du même nom, a une double vocation rurale et touristique. Partant depuis l'arrêt de car postal « Poste », situé en face de l'hôtel-restaurant Relais Alpin, nous nous dirigeons vers le nord le long de la route du Col. Après 300 mètres, nous prenons à gauche sur le circuit SuisseMobile 46 « Tour des Alpes vaudoises », qui bifurque à droite au pied du flanc de montagne. Passé la baraque en bois de la buvette du téléski (fermée en période estivale), nous marchons désormais tranquillement entre la tourbière à notre droite et la piste de ski à notre gauche, qui n'est en été qu'un vaste pâturage. Des lattes de bois nous facilitent le passage là où le sentier herbeux devient marécageux. De nombreux oiseaux se servent des arbres isolés du pâturage boisé pour observer leurs environs. Une fois arrivés au coin de la forêt, un sentier à l'ombre d'un grand sapin et de ses branches tombantes nous guide vers un chemin en aval. Ici, en lisière, on peut voir en fin d'été les sorbiers des



*On avance d'un pas léger dans un pays ouvert*

oiseleurs se garnir de ses baies écarlates (voir Flore p. 55). Nous arrivons à un pâturage que nous traversons par son centre sur un sentier herbeux et atteignons ainsi la petite route qui mène au lac de l'Hongrin. Ici, nous tournons à droite, traversons le pont sur l'Hongrin et partons en direction de La Lécherette.

A quelques mètres de la route principale, nous prenons à gauche et passons tout droit entre les chalets de vacance sur la route et le chemin forestier. Nous prenons à gauche la petite route qui poursuit son tracé à travers les bois. Immédiatement après le virage à gauche, la pente raide mais courte nous mène au pâturage sur notre droite. Arrivés près d'une ancienne grange en bois, nous longeons sa clôture en faisant attention où nous mettons les pieds : le sol est bien marécageux et nous ne voulons pas y laisser nos chaussures ! Ayant atteint le promontoire de la forêt, nous nous dirigeons vers la gauche pour tourner rapidement à droite et traverser la clôture. Nous arrivons ainsi à une grange plus récente, qui porte le nom Fontaine Noire – un trou d'eau profond s'y cacherait-il ? Là, le sentier passe à droite et débouche sur un chemin en gravier. Traversant la forêt clairsemée, nous arrivons sur une petite route que nous suivons pen-

dant 300 mètres en tournant à gauche. Notre chemin nous mène ensuite directement à la ferme de Rodovanel. Ici, des poules picorent le sol en toute liberté tandis que les chèvres broutent à l'arrière du bâtiment alors qu'on aperçoit déjà Château-d'Œx, en bas dans la vallée. Cependant, le sentier continue le long de la pente des Monts Chevreuils. Les pierres dans l'eau du premier ruisseau que nous traversons sont d'un rouge décoloré, signe probable d'une teneur élevée en fer. Une petite roue de moulin en bois se trouve sur le deuxième ruisseau que nous croisons. Peu après avoir longé des chalets de montagne coquets au style chaleureux, nous traversons le tracé du télésiège sur un pâturage légèrement marécageux en été et arrivons en lisière de forêt. Un sentier forestier agréable à arpenter nous conduit vers un autre pâturage. Si du bétail obstrue le passage vers la clôture, quelques mots apaisants généralement suffisent pour qu'il laisse gentiment passer le visiteur. Passé la clôture, le sentier descend pour nous ramener en forêt, où les racines sur notre chemin peuvent s'avérer glissantes. Après avoir atteint une petite route, nous tournons à droite et suivons les virages en descendant jusqu'aux Moulins.



*Cette roue hydraulique invite à jouer longtemps*



*Avant la descente une pause devant les jolis chalets de montagne*

Qui veut prendre une pause (ou prendre le car postal pour Château-d'Œx) se rendra au restaurant La Croix d'Or, situé sur la droite de la route principale. Sinon, il faut prendre à gauche le long de la route jusqu'à la place de village et là, continuer sur le pont en bois à partir de l'arrêt de car postal. Nous suivons ainsi le balisage en direction de Château-d'Œx. En chemin, nous croisons des champs d'herbes odorantes et une belle demeure ornée de treillis en espalier avec un jardin luxuriant, pour descendre ensuite vers la Sarine. Pour la traverser, cependant, nous devons faire un détour par le pont routier. Après avoir franchi le pont, le sentier longe à nouveau la rive et bifurque immédiatement après la première habitation sur la droite. (Ou marcher 300 mètres le long de la route en faisant bien attention et prendre le premier sentier de campagne à gauche). Remontant gentiment sur le sentier champêtre, nous traversons un passage à niveau (sécurisé seulement par feu clignotant !) pour arriver au haut lieu de tourisme local qu'est Château-d'Œx. Longeant les voies, nous arrivons directement à la gare, et au premier tournant à droite, nous passons l'église dite « Le Temple » (voir Culture p. 89)



pour arriver au centre du village, où se trouvent un mini-golf, une aire de jeux et de nombreuses boutiques.

### **Variante 1**

Départ: Col des Mosses, 1440 m

Arrivée: Rossinière, 891 m

Distance: 15.5 km, 5h10

Dénivelé: ↗ 570 m, ↘ 1106 m

Difficulté: bons marcheurs, T2 (-T3)

Au lieu de tourner après le lieu dit Le Rechargère à droite en direction des Moulins, suivre le chemin de randonnée balisé le « Grand Tour des Vanils » à gauche en direction du Col de Sonlomont et le suivre à travers les bois. Au deuxième croisement, il mène sur le chemin de montagne à droite le long de la pente herbeuse en direction de la ferme La Bacu puis descend sur la crête jusqu'à La Tanchin. A partir de là, la descente se fait par quatre longs virages par la pente nord, raide et boisée, puis par le pont jusqu'à Rossinière.

## Boire et manger, se reposer



### **Chalet Amis de la Nature Frateco** 1020 m d'altitude

*Route du Vallon 89, 1831 Villard-sur-Chamby*

*+41 (0)22 361 04 26*

*uran-reservation@bluewin.ch | www.frateco.ch*

Chalet Amis de la Nature attrayant loin en dessus du Lac Léman, un lieu de départ idéal pour des randonnées ou des excursions à destination de la région Montreux – Vevey.

**Ouvert** : Sur réservation (lu – ve 8h00 – 10h00)

**Infrastructure** : cuisine à disposition, 4x chambres doubles, 1x chambre à 3, 3x chambres à 4 lits, 3 dortoirs = en total 51 lits, douches

**Accès / Station** : Vevey / Ondallaz-l'Alliaz, 0h20 à pied ou lu – ve en bus jusqu'à Bains-de-l'Alliaz, 0h03 à pied

## Hotel-Restaurant Le Relais Alpin Restaurant Le Bivouac



Restaurant accueillant, cuisine suisse et internationale. Jusqu'à 120 places en terrasse.

**Ouvert** : 01.05. – 01.10., 01.12. – 20.03.

**Offres hôtelières** : pour individuels, familles, demi-pension, pension complète, 47 chambres de 2 à 6 lits, salle de bain et télé, WiFi.

*Route du Col des Mosses 104, 1862 Les Mosses*

*+41 (0)24 491 05 00*

*www.relaisalpin.ch*

## Restaurant Le Chaussy



Le restaurant Le Chaussy propose une cuisine régionale à base de produits du terroir dans une ambiance confortable et douillette.

Chambres de 2 à 4 lits avec salle de bain, télévision, WiFi gratuit

*Route du Col des Mosses 92, 1862 Les Mosses*

*+41 (0)24 491 11 47*

*www.lechaussy-restaurant.ch*

## Ferme de la Sciaz



**Plusieurs offres** : table d'hôtes, fête de famille, dormir sur la paille, ventes de produits laitiers et carnés à la ferme.

Un bain au petit lait dans la chaudière en cuivre : réservation au plus tard 48h à l'avance, baignoire (1 – 2 personnes) ou grande cuve en cuivre (max. 7 personnes)

**Ouvert** : 15.06. – 15.09.

*Route de la Sciaz 30, 1660 Lécherette*

*+41 (0)79 230 77 03 | +41 (0) 79 502 06 08 |*

*+41 (0)26 924 53*

*tabledenhaut@mavachamoi.ch | www.mavachamoi.ch |*

*www.lecherette.ch*

## Restaurant Le Croix d'Or



Café, Restaurant, Pizzeria.

*Route de Gruyère 41, 1660 Les Moulins*

*+41 (0)26 924 61 92*

## Camping La Toundra



Camping situé à l'altitude du col, point de départ idéal pour des randonnées en montagne.

**Ouvert** : à l'année, pour tentes, caravane, mobile home

*Chemin du Camping, 1862 Les Mosses*

*+41 (0)24 550 01 10 | +41 (0)79 668 14 20*

## Camping Le Cuizon



Un lieu idéal pour les amoureux de la nature et de la montagne, à mi-chemin entre le Col des Mosses et La Lécherette.

**Ouvert** : juin à octobre, pour tentes, caravane, mobile home

*Le Cuizon, 1862 Les Mosses*

*+41 (0)24 550 01 10 | +41 (0)79 668 14 20*

## Buvette des Charmilles - Tipi Ranch l'Étivaz



Nuitées sous tipi dans les pâturages de Pra-Cornet, repas solides et copieux au feu de camp.

**Ouvert** : saison d'été

*Route des Mosses 60, 1660 l'Étivaz*

*+41 (0)79 342 30 51 | +41 (0)79 287 97 08*

*julie.chabloz3@gmail.com | www.tipi-ranch-etivaz.ch*

**Pour groupes et familles :**

## **Hotel-Restaurant Les Chalets des Mosses** **Les Fontaines / La Sapinière**

24 chambres de 2 à 6 lits, salle de bain et télé, capacité de 92 personnes en hiver et de 60 personnes en été / 14 chambres de 2 lits superposés. Gestion libre, demi-pension, pension complète.

**Ouvert :** 01.05. – 01.10., 01.12. – 20.03.

**Offres hôtelières :** pour groupes, camps

*Route du Col des Mosses 104, 1862 Les Mosses*

*+41 (0)24 491 05 00 | [www.relaisalpin.ch](http://www.relaisalpin.ch)*



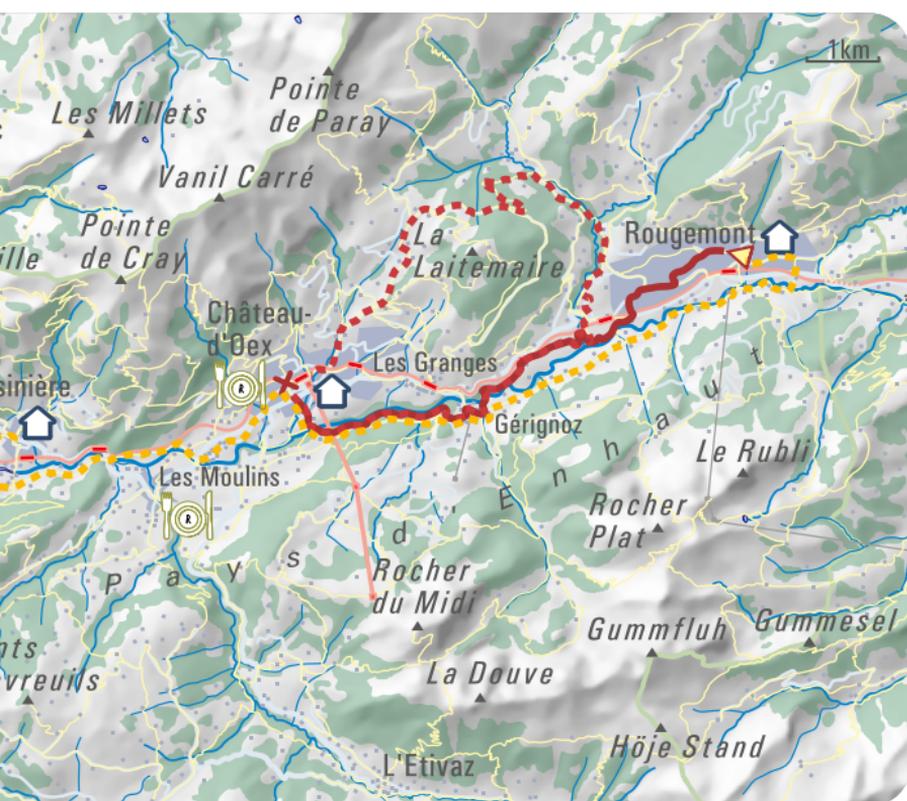




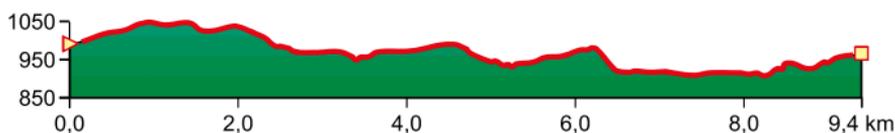
## 2 Promenade le long de la Sarine

D'un pittoresque village de montagne à l'autre par les forêts de plaine le long de la Sarine.

## Itinéraire 2 : De Rougemont à Château-d'Œx



▲ Départ/arrivée ✕ Restaurant / Hébergement 🏠



**Départ:** Rougemont 992 m

**Arrivée:** Château-d'Œx 958 m

**Distance:** 9.25 km, 2h30

**Dénivelé:** ↗ 239 m ↘ 265 m

**Difficulté:** facile, T1

**Saison:** toute l'année

**Repas / Hébergement:** p. 36 – 37

**Départ / retour:** en train à destination de Rougemont ; en train depuis Château-d'Œx.



*Quelles fleurs poussent ici? La linaigrette est indicatrice de bas-marais - veuillez donc éviter le piétinement*

**Une promenade en vallée offrant des vues très pittoresques qui réjouira aussi bien les amoureux de la nature que les amateurs de culture et les sportifs occasionnels. Ne nécessitant que deux heures et demi de marche, elle peut servir d'escapade spontanée pour les randonneurs de tout âge, même dans des conditions météo incertaines et pour un programme d'une demi-journée.**

Nous commençons cette promenade à la gare de Rougemont. Partant en direction de Saanen, nous prenons pourtant à gauche quand la route se termine pour nous diriger vers le centre du village. Marchant le long du sentier didactique dédié à l'artiste Louis Saugy, maître de l'art du découpage (voir Culture p. 84), nous arrivons à la route principale, tournons à droite et quittons le sentier didactique à la hauteur du 4<sup>e</sup> panneau. Nous continuons vers la gauche, passons un bureau de poste et un office de tourisme et admirons les vieux chalets typiques, avec leurs ornements en bois, leurs façades aux multiples inscriptions et peintures murales, mais aussi les chalets plus récents. Nous apercevons un peu plus loin l'église de village, vieille de dix siècle et restaurée



*Des tracés pour une marche sans difficulté invitent aux jeux*

par étape, ainsi que l'ancien couvent (voir Culture p. 88) et finalement la vallée toute entière. Quittant le village par la « Route de la Grange », nous prenons à gauche après avoir marché 200 mètres et croisé une ferme avec des chambres d'hôtes pour nous engager sur un sentier herbeux. Le pied léger, nous arrivons à une petite route sur notre aval et suivons maintenant la route SuisseMobile « Chemin de la Sarine du Pays d'Enhaut » en direction du Crêt. À la limite extérieure du hameau, le chemin bifurque et nous prenons le chemin de gauche et rejoignons la route principale par un sentier champêtre et un passage à niveau non gardé. Nous les traversons avec précaution et continuons notre balade en rejoignant la petite route en direction des rives de la Sarine. Passé la station d'épuration, le chemin fait une boucle vers la droite pour traverser le ruisseau de Flendruz. Marchant désormais entre rails et rivière, nous continuons pour passer devant une ferme et arriver au hameau des Combes (arrêt de train sur demande). Passé ces maisons, la petite route se transforme en sentier herbeux nous menant vers la Sarine, qui serpente ici devant la gorge étroite de Gérignoz. La rive droite devient raide, rocheuse et très boisée, mais une passerelle piétonne nous permet de rejoindre la rive opposée.

Arrivés au village de Gérignoz, dont la scierie travaille le bois local depuis des générations (voir Culture p. 83), nous prenons à droite direction Château-d'Œx et traversons le village et ses chalets. Avant de prendre à gauche au croisement en T, nous observons de loin la progression d'un grimpeur sur la falaise surplombant l'autre rive de la gorge, juste au-dessus du tunnel à une voie qui mène à Château-d'Œx. Après le parking de l'ancien téléski, une cour de gravier et deux maisons à notre droite, le chemin de montagne vire à droite. De loin, nous entendons déjà le bruissement de l'eau et les appels des rafteurs qui s'aventurent sur le passage de la gorge. En descendant quelques marches, nous atteignons à travers une dense forêt mixte la Sarine dont le courant, ici en contrebas, est déjà bien plus calme. 300

### Ciernes ...

est un mot qui se retrouve dans le nom de nombreux hameaux du Pays-d'Enhaut (par exemple Ciernes Picat, Les Sciernes, Ciernes Raynaud, etc.). Ces noms pérennisent la mémoire des familles qui ont défriché les forêts poussant jadis en ces lieux. Car 'ciernes' est un terme dérivé de « cernaz », « cernei », « cernette » ou « cerneux », signifiant « terre défrichée ». Il dénotait jadis une surface défrichée, dédiée à la pâture, généralement bordée d'un mur de pierre sèche en guise d'enclos.



*De la précision et une certaine logique aide à créer sa propre montagne*



*Allez, marche – nous faisons trembler le pont*

mètres plus loin, arrivés de nouveau à plat sur un chemin de gravier, nous voyons le Ramaclé se jeter des roches polies presque verticalement dans un petit lac à l'eau claire comme du cristal. Au confluent de la Sarine et du Ramaclé une table et des bancs placés autour d'un coin de feu invitent les jambes fatiguées à se reposer et les estomacs affamés à se rassasier. Maintenant, la vallée s'élargit, de petits îlots de gravier sont visibles dans le lit de la rivière et ses rives se couvrent d'une forêt de plaine riche en espèces animales et végétales. Dans une clairière, une aire de pique-nique nous invite à faire une pause, et à peine un kilomètre plus loin, un autre foyer permet d'allumer un feu de bois. Le Pont Turrian, qui nous amène en toute sécurité sur la rive droite, a été construit en 1883. Il est le plus ancien pont suspendu en fer de Suisse occidentale et l'un des derniers encore praticables. Il offre une vue imprenable sur le cours changeant de la rivière. Nous remontons ensuite la pente en prenant deux virages pour atteindre le plateau en terrasse et marchons quasiment tout droit jusqu'au centre du village.

#### **Par ailleurs :**

Les itinéraires, en particulier la randonnée Rougemont – Château-d'Œx, peuvent aussi être accomplis en sens inverse. Il est possible de combiner les tracés ou de n'en faire qu'une partie.

### **Variante 1**

Départ: Rougemont, 992 m

Arrivée: Rossinière, 891 m

Distance: 18 km, 2h20 à vélo

Dénivelé: ↗ 381 m, ↘ 481 m

Difficulté: T1

Agréable balade à vélo le long de la Sarine sur la route cyclable SuisseMobile « Pays d'Enhaut Bike », de Rougemont à Rossinière en faisant le tour du lac du Vernex.

### **Variante 2**

Départ: Château-d'Œx, 958 m

Arrivée: Château-d'Œx, 958 m

Distance: 16 km, 5h30

Dénivelé: ↗ 742 m, ↘ 742 m

Difficulté: T2

Partir à Château-d'Œx en direction du Musée du Vieux Pays-d'Enhaut, continuer en ligne droite, puis tourner à droite en prenant des raccourcis pour remonter la pente. Virer à gauche à la deuxième intersection sur le « Chemin des Préalpes fribourgeoises » (Route 78 de SuisseMobile) direction Les Chargiaux. Lorsque ce sentier tourne brusquement à gauche, continuer tout droit en suivant les panneaux de l'« Alpine Bike » (Route SuisseMobile 1) et marcher en contournant la Laitemaire en direction des Ciernes Picat. Tourner à droite avant le pont traversant le ruisseau des Ciernes Picat. Après environ un kilomètre, quitter le sentier forestier et suivre le chemin vers le ruisseau. Le sentier traverse l'un après l'autre deux cours d'eau qui se jettent dans le ruisseau de La Manche. Il suit ensuite la pente du ruisseau, appelé désormais Flendruz, jusqu'au village du même nom. A Flendruz, continuer tout droit vers la Sarine, où l'itinéraire rejoint à partir de la station d'épuration celui en partance de Rougemont.



### **Chalet Amis de la Nature Le Moléson** 1142 m

1619 Les Paccots

+41 (0)22 361 04 26

[uran-reservation@bluewin.ch](mailto:uran-reservation@bluewin.ch) |

[www.c-an.ch/chaletlemoleson](http://www.c-an.ch/chaletlemoleson)

Chalet Amis de la Nature accueillant au pied du Moléson ou on se sent à l'aise pour partir en randonnées.

**Ouvert** : Sur réservation (lu – ve 8h00 – 10h00), cuisine à disposition, sa, di avec gardiennage

**Infrastruktur** : 1x chambre double, 2x chambres à 3, 3x chambres à 4, 1x chambre à 5, 2 dortoirs à 14 lits = en total 47 lits, douches

**Accès / Station** : Les Paccots / Les Paccots/Rosalis, 0h50 à pied

### **Chambres d'hôtes et autres hébergements :**

Liste PDF : <https://goo.gl/YqWi3h>

[www.chateau-doex.ch](http://www.chateau-doex.ch) > dormir

## Le Chalet



Restaurant aménagé dans un style régional typique, cuisine traditionnelle suisse (portion enfant disponible pour chaque menu), fabrication du fromage, produits du terroir.

**Fabrication du fromage** : me à di 10h30 – 12h30

**Ouvert** : lu à je, sa à di 8h30 – 18h00, ve 8h30 – 00h00, pour des groupes et des séminaires sur demande

*Route de la Gare 2, 1660 Château-d'Œx*

*+41(0)26 924 66 77*

*lechalet1837@bluewin.ch | www.lechalet-fromagerie.ch*

## Restaurant, Camping Le Berceau



Camping familial avec piscine et restaurant.

**Camping Ouvert** : à l'année

**Piscine Ouvert** : 9h – 19h, de mi-mai à mi-septembre (selon les conditions)

*Route des Mosses 16, Le Berceau, 1660 Château-d'Œx*

*Restaurant +41 (0)26 924 42 32*

*Piscine + Camping +41 (0)26 924 62 34*

*piscamp@hotmail.ch | www.piscine-camping-restaurant.ch*

## B&B Le Berceau



Avec petit déjeuner et possibilité de souper.

*Route des Monnaires 73, 1660 Château-d'Œx*

*+41 (0)26 924 72 44*

*jeanjacques.morier@bluewin.ch*

*www.chambresdhotessduberceau.ch*

## Auberge de Jeunesse Château-d'Œx



Auberge de jeunesse confortable dans le hameau des Monnaires, sur réservation pour familles et groupes cuisinant eux-mêmes. 2 chambres de 4 lits avec lavabo, 4x de 4, 3x de 6, 1x de 8 = total 50 lits, douches et toilettes à l'étage

**Ouvert** : mi-décembre à début avril, début juin à fin octobre

**Infrastructures** : salle de séjour, local ski/vélo, terrasse avec pelouse, coin internet, connexion Wi-Fi (gratuit)

*Route des Monnaires 67, Château-d'Œx*

*+41 (0)26 924 64 04*

*chateau.d.oex@youthhostel.ch, youthhostel.ch/chateau.d.oex*





## Faune

Dans l'eau, au bord de l'eau et dans les zones humides, une multitude d'espèces étonnantes.

## Acrobates, trapézistes et funambules – un paradis en plein air

**Que ce soit dans les airs, dans l'eau, à bord d'eau ou dans les prairies humides, un grand nombre d'espèces animales, spectaculaires ou discrètes, s'épanouit dans les vallées de montagne.**

De nombreuses espèces animales se sentent à l'aise dans le Parc, dont les habitats varient à l'extrême : formations rocheuses arides et raides, flancs de montagnes boisés, ruisseaux d'altitude qui ondulent entre des blocs de rochers ou laissent place à des zones alluviales. Au milieu de tout cela, des paysages vallonnés composés de prairies humides et sèches qui se prêtent à un usage agricole. La région Pays-d'Enhaut - Col des Mosses fait même partie des 30 zones de protection à long terme de Suisse pour les espèces d'oiseaux menacées.

De petits prédateurs comme la martre et le renard, mais aussi les cerfs, chamois, ou chevreuils, les habitants du ciel allant de l'aigle à l'alouette sans compter les coucous, et bien d'autres encore, trouvent ici leur habitat préféré. On peut même voir par endroits de magnifiques papillons rares, comme l'azuré des paluds ainsi que l'un des plus petits représentants de la famille des lycénidés. Les nombreux cours d'eau ne sont pas seulement l'habitat des truites, mais attirent aussi des oiseaux particuliers, tandis que l'herbe des prairies dissimule de petits artistes maîtres dans l'art du tissage ainsi que de minuscules athlètes, champions du saut en longueur et en hauteur.



**Taille:** Mâles 7 – 11 mm, Femelles 10.5 – 20.5 mm **Alimentation:** insectes, souvent des sauterelles **Caractéristiques:** 4 taches claires, abdomen de couleur claire (jaune, vert, rouge ou rouge-brun) **Habitat:** zones ouvertes et humides (p.ex. entre Les Mosses et La Lécherette), entre arbustes et plantes semi-basses.

## Epéire (*Araneus quadratus*)

Cette jolie araignée se distingue par ses quatre taches trapézoïdales sur son abdomen inférieur et par les rayures clair-foncées de ses solides pattes. On peut souvent trouver sa toile près du sol entre deux branches de chardon. La toile asymétrique peut atteindre 60 cm de diamètre. L'araignée elle-même est par contre difficile à dénicher : elle se cache la plupart du temps dans une cavité de la toile qu'elle tisse en entonnoir et camoufle avec des feuilles mortes ou des pétales. Réagissant au signal du moindre mouvement, elle attrape ainsi jusqu'à 500 insectes par jour. Vers la fin de l'été, l'abdomen des femelles se gonfle, jusqu'à la ponte des œufs qu'elles enrobent ensuite d'un cocon, leur permettant de passer l'hiver au chaud.



**Taille:** 5 – 7 mm **Période de vol:** juillet à octobre **Ponte:** 350 – 400 œufs  
**Caractéristiques:** larges et ovales, coloration et taches variées, ailes en forme de toit arrondi **Alimentation:** plantes et herbacées diverses **Prédateurs:** oiseaux, araignées, coléoptères (œufs) **Habitat:** prairies et prés (p.ex. à Fontaine Noire).

## Cercope des prés (*Philaenus spumarius*)

Le cercope des prés est un insecte d'apparence discrète et anodine. Cependant, grâce à une couronne de crampons sur ses pattes postérieures, il détient le record mondial incontesté de saut en longueur (proportionnellement à sa taille). Préférant d'habitude la marche ou le vol il fait rarement usage de cette faculté, qui lui permet d'échapper à un danger soudain. Le cercope cherche un partenaire potentiel en « tambourinant » des sons rythmiques typiques à son espèce. Il est aussi à l'origine du soi-disant « crachat de coucou », qu'on trouve fréquemment sur les tiges de plantes (entre autre la cardamine des prés) : ses larves s'entourent de cette mousse qu'elles sécrètent et qu'elles gonflent d'air pour se protéger des prédateurs et du mauvais temps.



**Taille:** reine 20 – 22 mm, ouvrière 11 – 17 mm, mâle 14 – 16 mm **Période de vol:** dès février – octobre **Caractéristiques:** noir, une rayure jaune sur le thorax et une sur l'abdomen, abdomen inférieure blanc **Alimentation:** pollen, nectar **Menaces:** disparition des habitats, maladies, pesticides **Habitats:** prés, haies, du plateau jusqu'aux Préalpes.

## Bourdon terrestre (*Bombus terrestris*)

Au printemps, la reine des bourdons terrestres cherche des trous comme les abris abandonnés par les rongeurs et les taupes, ou simplement sous des blocs de pierres. Elle y construit des petites cavités en tonneau, où elle pond une première portée d'ouvrières. Elles ont besoin d'un apport alimentaire quotidien important, ce qui signifie que la reine doit visiter au moins 6000 fleurs par jour, de préférence près de son nid. Après leur éclosion, les ouvrières secondent la reine et le nid est élargi jusqu'à une taille pouvant accueillir jusqu'à 500 bourdons. Comme les nids des bourdons se laissent déplacer, leurs services de pollinisation sont très appréciés dès les années 1980 dans le domaine de la culture des légumes sous serre (tomates, poivrons, fraises etc.), où ils travaillent avec assiduité et surtout gratuitement.



**Taille:** 17 – 19 cm **Envergure:** 25 – 30 cm **Poids:** 19 – 27 g **Reproduction:** 2 – 3 pontes/ans, 5 – 6 oisillons **Alimentation:** insectes et arachnides **Habitats:** zones humides ou de cours d'eau, cultures, zones habitées.

## Bergeronnette grise (*Motacilla alba*)

Contrairement à ce que semble indiquer son nom en allemand (« Bachstelze », passereau des ruisseaux), la bergeronnette grise n'est pas un oiseau aquatique, même si son habitat s'étend souvent près de cours d'eau. Elle cherche sa nourriture au sol en marchant à petits pas, dans des prés ou des champs cultivés peu herbés mais aussi sur des sentiers et des toits de maisons, balançant son corps au plumage gris-blanc-noir et sa longue queue de haut en bas. On la reconnaît facilement à son vol ondulé. Elle fait partie de ces rares espèces qui profitent grandement de l'influence humaine dans les paysages cultivés. Les femelles nichent dans des cavités naturelles ou artificielles.



**Envergure:** 36 – 50 mm **Période de vol:** mars à novembre **Reproduction:** 2 – 4 générations **Alimentation de la chenille:** cardamines, cresson, moutarde, pousses d'ail **Habitat:** zones claires et humides jusqu'à 1800 m d'altitude.

## Piérade du navet (*Pieris napi*)

Impossible de savoir si ce papillon blanc aime vraiment les navets. Ce qui est sûr, c'est qu'il préfère habiter dans les surfaces de transition entre les zones humides et la forêt où poussent la reine des prés. Assez répandu, il est aisément reconnaissable par le dessous de ses ailes postérieures jaunes qui est traversé par des nervures verdâtres. À l'exception des pointes grises des ailes antérieures les ailes blanches comprennent des nervures munies d'une suffusion grise. Les ailes antérieures des mâles portent une tache en forme de crochet, celles des femelles une autre tache plus petite et ronde. Contrairement à la chenille de la piérade du chou, la chenille de la piérade du navet n'a pas de ligne dorsale mais est constellée de petites taches jaunes.



**Taille:** 17 – 20 cm **Caractéristiques:** gris ardoise, brun foncé, gorge et torse blancs **Cri:** « tsritz » métallique **Reproduction:** 2x/an, 4 – 6 petits **Alimentation:** insectes, arachnides, poissons, escargots, larves **Habitat:** cours d'eau rapides riches en oxygène (p.ex. cours supérieur de la Sarine).

## Cinclus plongeur (Cinclus cinclus)

Le cinclus plongeur est un oiseau chanteur dont les petits apprennent à nager et plonger avant même de pouvoir voler. Il se nourrit sous l'eau en plongeant la tête la première. Doté d'un plumage dense, il peut marcher sur le fond à contre-courant en s'aidant de ses pattes et de ses ailes. Son bec lui permet de retourner les pierres à la recherche de larves d'insectes. Exceptionnellement, lorsqu'un nuage de petits insectes volants s'étend au-dessus de la surface de l'eau, le cinclus plongeur leur fait la chasse en volant en rase-mottes. Son nid bombé et très élaboré est construit dans des niches ou des cavités à proximité de cours d'eau qu'il ne quitte qu'en cas de gel. Son chant étant souvent inaudible à cause du bruit de l'eau, il communique par clignotements de paupières et hochements de tête.



**Envergure:** 26 – 30 mm **Période de vol:** mai – juillet **Alimentation de la chenille:** renouée bistorte **Menaces:** assèchement, reboisement **Habitats:** prés humides, marais, en bord de rivière (p.ex. Château d'Æx, Cierne Picat) **Statut de protection:** protégé, vulnérable, disparu sur de larges zones.

## **Cuivré de la bistorte** (*Lycaena helle*)

Un des plus petits papillons de la famille des lycénidés, le cuivré de la bistorte, avec son abdomen orange ponctué de noir et de petites demi-lunes blanches et ses ailes bigarrées (bleues ou violettes pour les mâles, colorées juste en bordure pour les femelles) est un vrai spectacle en soi. Malheureusement, on ne le trouve que sur des sites peu nombreux et bien précis, même si leurs fleurs de prédilection, telles que la renouée bistorte, ne sont pas rares. Néanmoins, le fait d'en découvrir un signifie souvent qu'il y en a plusieurs dans les parages qui volent en groupe. Leurs chenilles naissent sur la face inférieure de feuilles. Une fois totalement repues, elles hibernent sous la forme d'un petit cocon gris-blanc dans le feuillage ou sur des tiges sèches.



**Taille:** 20 – 50 cm, 1 m au max. **Poids:** 0.5 – 2 kg, 10 kg au max. **Caractéristiques:** flancs dotés de rouge et noir entourés d'un cercle clair, ventre blanc à jaune **Alimentation:** insectes et larves, poisson, crustacés, escargots **Habitats:** eaux frais, claires, riches en oxygène (p.ex. Lac du Vernex) **Statut de protection:** vulnérable.

## Truite fario (*Salmo trutta fario*)

La truite fario, ou truite de rivière, migre d'octobre à janvier vers des affluents avec un sol graveleux et sablonneux, où elle dépose ses œufs en secouant vigoureusement sa queue. Le reste du temps, elle habite les eaux plus froides de larges cours d'eau, sous des branches, des pierres ou derrière des rochers et reste fidèle à son territoire qu'elle défend si nécessaire. Rapide, avec un corps en torpille, elle pourrait être un prédateur redoutable, mais elle préfère passer la journée en restant à l'ombre, positionnée la tête contre le courant, à attendre que des proies arrivent à sa portée. C'est ainsi qu'elle attrape parfois un appât de pêcheur et finit dans nos assiettes, où sa saine et délicieuse chair est très appréciée.



**Taille:** 10 cm **Caractéristiques:** corps trapu, taches sombres, pattes striées  
**Alimentation:** insectes, araignées, vers, limaces **Menaces:** oiseaux de proie, petits prédateurs, couleuvres, voitures **Habitat:** zones humides, tourbières, petits cours d'eau jusqu'à 2800 m d'altitude (p.ex. au Col des Mosses).

## Grenouille rousse (*Rana temporaria*)

Dès le dégel printanier, les mâles de la grenouille rousse se rassemblent près des étangs et commencent à vocaliser. Chaque femelle dans les parages fait l'objet d'avances immédiates. Quelques jours plus tard, le concert se termine et les grenouilles se retirent dans les prés, les champs et les bordures de forêt, en laissant derrière elles des « tapis » d'œufs de plusieurs mètres carrés. Ils se développent pendant deux semaines pour donner naissance aux têtards. Leur métamorphose en jeune adulte est un vrai tour de force : les têtards voient leurs poumons se développer, leurs petites dents cornées être remplacées par une longue langue collante, leur queue rétrécir, et quatre pattes se former. Les grenouilles atteignent leur maturité après trois ans à se cacher sur terre ferme.



**Envergure:** 38 – 41 cm **Poids:** 40 – 60 g **Cri:** un « hi-di-di » aigu **Reproduction:** 4 oisillons **Alimentation:** insectes, invertébrés **Menaces:** aménagement de rivières, barrages, pêche, chiens, sports nautiques **Habitat:** zones humides, lacs, cours d'eau, terres cultivées **Statut de protection:** en danger de disparition imminente.

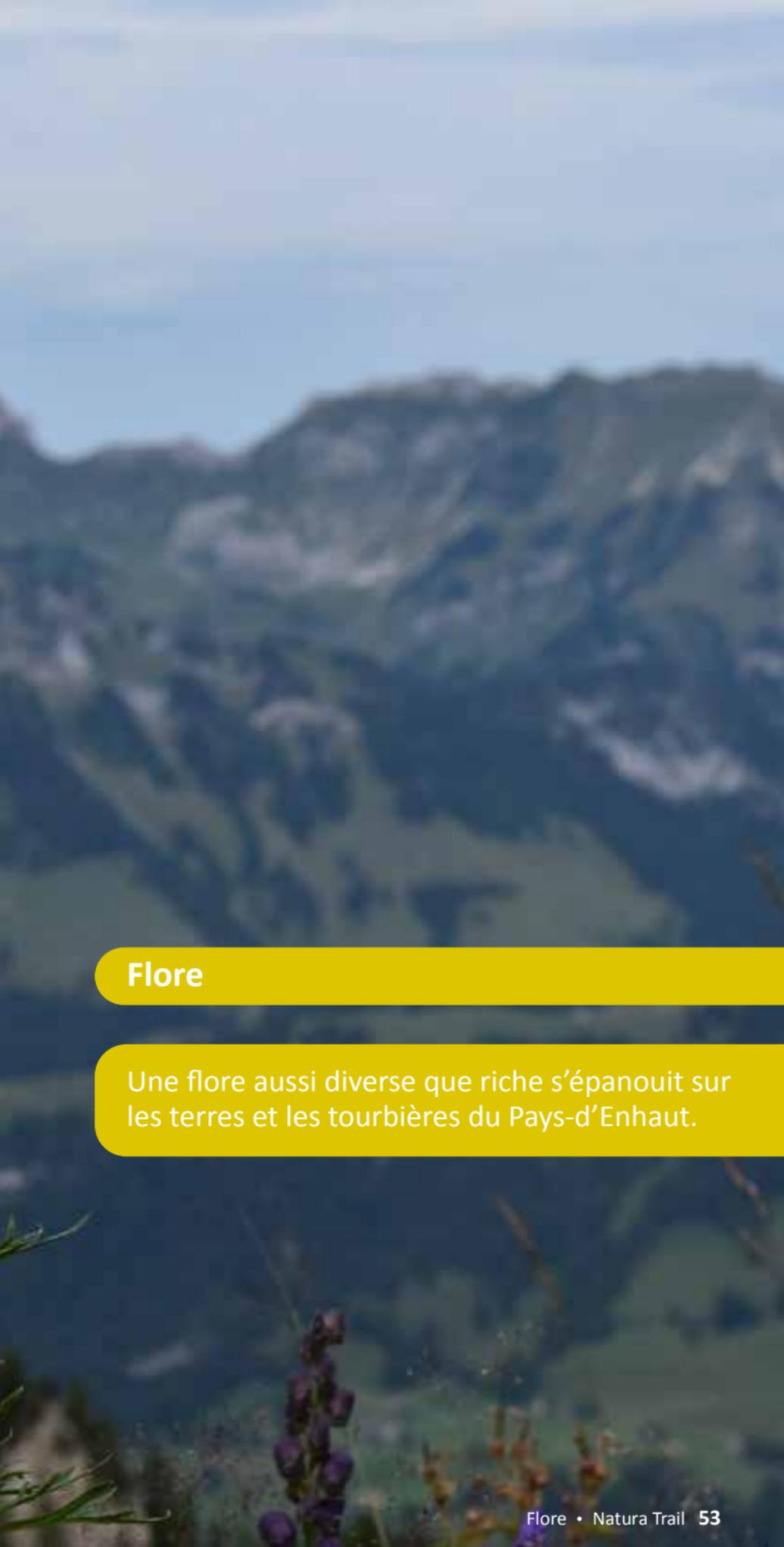
## Chevalier guignette (*Actitis hypoleucos*)

**Cet échassier limicole rare préfère vivre sans perturbation dans son territoire.**

Le chevalier guignette vit de préférence dans les zones alluviales rocheuses, parfois aussi dans les marais et les lacs alpins et préalpins. En quête de nourriture, ce petit échassier limicole trotte sur ses petites pattes à la limite de l'eau pour traquer les invertébrés. De plumage brun avec un ventre blanc et des marques grises claires sur le cou, c'est par son style de vol que le chevalier guignette est reconnaissable entre tous : une série de battements d'ailes rapides intermittents, interrompue par de courts vols planés. En vol, la marque blanche sur ses ailes est bien visible. Il peut également nager et plonger, ce qui est utile car il construit son nid dans des dépressions près des rives ou sur des îlots. Son territoire s'étend sur un bon kilomètre de rive, il est donc rarement aperçu en groupe. De plus, son taux de reproduction est relativement faible : environ trois quarts des oisillons ne parviennent pas à maturité.

Jusqu'en 2013, on pouvait rencontrer le chevalier guignette dans les zones alluviales autour de Château-d'Œx. Aujourd'hui, malheureusement, on ne le voit presque plus, mis à part lors de ses vols de nuit lors de son passage migratoire dans la région. De nouvelles îles de gravier devaient aider à reconstituer l'habitat de cet oiseau rare. Mais ce plan d'action ayant souffert d'un manque d'information à la population, il n'a eu que peu d'effet. La cohabitation des rives de la Sarine avec les activités de loisirs, notamment les sports nautiques, les randonneurs accompagnés de chiens ou les pêcheurs, reste un problème majeur pour cette espèce.





## Flore

Une flore aussi diverse que riche s'épanouit sur les terres et les tourbières du Pays-d'Enhaut.

## Plus de 1500 espèces de fleurs sur le territoire du Parc naturel

**L'edelweiss, l'aconit, le pavot des alpes et bien d'autres encore s'épanouissent dans le parc grâce à de multiples espaces de vie : secs, humides, naturels ou situés dans des zones d'exploitation durable.**

Dans les prairies alpestres, recouvertes pour la plupart d'une végétation poussant naturellement, une exploitation extensive, manuelle et sans utilisation d'engrais a permis l'émergence d'un écosystème agricole remarquable et riche en espèces florales. Depuis les années 1970, cet écosystème est menacé par des contraintes d'ordre économique (rentabilité et minimisation du temps de travail). Il suffit que les prairies sèches, les zones humides et les surfaces marécageuses soient abandonnées ou surexploitées, pour que l'équilibre de la composition de la flore change, parfois même irréversiblement.

Quant aux surfaces boisées, elles sont réparties sur ce territoire comme des fragments de mosaïque. En effet, en dehors des zones protégées, les forêts d'épicéa ou les forêts mixtes de jadis ne subsistent plus que sur des espaces très escarpés et difficiles d'accès, ainsi que sur des pentes instables ou peu fertiles. Le reste du territoire a été déboisé, en grande majorité au cours des 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècle, pour faire place à des pâturages et des terrains cultivés, puis en conséquence d'une exploitation intensive du bois d'énergie au 19<sup>e</sup> siècle. On peut aujourd'hui voir, bravant les intempéries, des tilleuls et des érables se mêler aux hêtres toujours présents sur les éboulis des versants calcaires. Dans les zones alluviales, la végétation est surtout composée d'arbustes, d'herbacées, de mégaphorbiaies et de plantes de marécage. Des espèces rares, telles que le sabot de Vénus ou la violette alpine, ne poussent que sur certains sites isolés.



**Taille:** jusqu'à 15 m de haut **Feuilles:** 5 – 9 paires, lancéolées, dentelées, imparipennées **Floraison:** mai à juin **Habitat:** forêts (entre Fontaine noire et Rodovanel) **Aire de répartition:** toute la Suisse, des Préalpes aux Alpes.

## Sorbier des oiseleurs (Sorbus aucuparia)

Le sorbier des oiseleurs, robuste et résistant au gel, contribue à stabiliser le sol avec ses racines poussant en profondeur et les feuilles mortes décomposées se transforment en excellent humus. La croissance de son bois veiné, prisé par les sculpteurs et tourneurs sur bois, peut durer jusqu'à 120 ans. Le vieux bois du sorbier des oiseleurs est si solide qu'on l'utilisait naguère pour construire des roues de charrette. Ses baies rouges poussant en grappe à partir du mois d'août persistent sur l'arbre jusqu'à l'hiver. Elles font le bonheur des oiseaux, mais aussi d'une quantité d'autres animaux, du renard à la souris en passant par le cerf et le chevreuil, qui participent tous à la dissémination de ses graines. Crus, ces fruits ne sont pas comestibles pour les humains (toxiques en grande quantité), par contre ils sont succulents après cuisson.



**Taille:** 50 – 150 cm **Feuilles:** alternes, étroitement lancéolées, bords enroulés, dessous vert bleuâtre **Floraison:** juin à août **Habitat:** clairières de forêt, rives et berges, gravas, éboulis (Col des Mosses) **Aire de répartition:** toute la Suisse, des zones vallonnées jusqu'aux Alpes.

## Epilobe à feuilles étroites (*Epilobium angustifolium*)

Nombreuses fleurs à quatre pétales, du rose au pourpre vif, s'ouvrent de bas en haut sur une tige pourpre foncée. Les fruits en capsule rougeâtre s'ouvrent par des fentes au sommet et laissent s'échapper des graines pourvues de poils soyeux qui permettent leur dispersion par le vent. L'épilobe à feuilles étroites qui a besoin de beaucoup de lumière et d'éléments nutritifs, est une plante mellifère prisée. Son utilisation par les humains est très variable : ses jeunes pousses peuvent être préparées de la même manière que les asperges, ses feuilles riches en vitamine C sont un ingrédient pour des tisanes (« thé copte ») aux multiples vertus médicinales (soulagement des troubles de la vessie, des reins ou de la prostate), et ses fleurs comestibles servent à décorer des plats.



**Taille:** 30 – 80 cm **Feuilles:** jusqu'à 20 cm de long, ovoïdes, pointues, face supérieure vert sombre, face inférieure vert-bleu **Floraison:** mai à juillet **Habitat:** zones humides, sols riches en humus **Aire de répartition:** Jura, Plateau central, Préalpes. Absente au nord de la Suisse.

## Renouée bistorte (*Polygonum bistorta*)

La renouée bistorte est souvent surnommée « brosse à dents » à cause de la forme de son épi à fleur allant du rose au rouge. Elle est aussi très utile, car sa présence dénote la présence d'un terrain humide. Fraîchement récoltée, elle se prête bien comme aliment pour bétail, et d'avril à août, ses feuilles sont ajoutées en petites quantités aux salades, plats de légumes ou aux « soupes de chalet » typiques de la région. Elles sont aussi la base de l'alimentation des chenilles du papillon portant son nom, le cuivré de la bistorte. La renouée est parfois aussi appelée « serpentaire », un nom dû à la forme de ses pousses, qui étaient jadis considérées comme un remède contre les morsures de serpent.



**Taille:** 3 – 30 cm **Feuilles:** basales, tout autour de la tige, en forme de coeur, parfois une feuille sur la tige **Floraison:** juillet à septembre **Habitat:** prairies humides, sources, zones inondables, sols humides et perméables souvent riches en calcaire (p.ex. à la station de télési Col des Mosses).

## **Parnassie des marais** (*Parnassia palustris* L.)

La parnassie des marais est une plante vivace qui apprécie l'humidité. Son calice blanc est traversé par des nervures transparentes plus sombres et ses sépales sont tachetés de pourpre. Il recueille la chaleur solaire et offre aux insectes pollinisateurs, en particulier aux mouches, une zone de repos agréablement chaude. Les écailles nectarifères vertes, munies de cils qui brillent comme un présentoir de jus sucrés, offrent pourtant une quantité de nectar relativement faible aux pollinisateurs. En octobre, ses fruits en capsule ovoïdes s'ouvrent en quatre et libèrent de nombreuses graines.



**Taille:** 1 – 4 m **Feuilles:** 30 – 50 cm de long, raides, gris-vertes, plumeau blanc en bout de tige **Floraison:** août à septembre **Habitat:** Rives de cours d'eau stagnants ou lents, sols marécageux (près du téléski Col des Mosses).

## Roseau commun / Canne à balais

(*Phragmites australis*)

L'inflorescence de ce roseau est une panicule pourpre qui peut atteindre 50 cm de long. Le roseau commun prospère sur les rives des lacs et dans des dépressions humides, où il pousse en monoculture sur de larges surfaces et offre un refuge à de nombreuses espèces aviaires. Cependant, en captant une grande quantité de boue entre ses tiges, il contribue à l'atterrissement. Il craint par contre les inondations ou des sols avec des nappes phréatiques peu profondes. Grâce à la croissance continue de ses racines et ses maigres besoins en oxygène, le roseau commun est souvent planté pour assainir les sols et filtrer les eaux. En outre, c'est un excellent matériau de construction naturel, utilisé depuis des lustres pour les toitures, comme isolant ou comme support de crépi.



**Taille:** 5 – 20 cm **Feuilles:** de jaune à vert clair, en ellipse, charnues, en rosette basale **Floraison:** mai à juillet **Habitat:** sols humides et acides, tourbières, queues d'étang (p.ex. : La Lécherette) **Statut de protection:** espèce protégée dans plusieurs cantons, dont le canton de Vaud.

## Grassette commune / vulgaire

(*Pinguicula sp. vulgaris* L.)

Il faut parfois attendre plusieurs années avant de voir fleurir la grassette vulgaire, qui laisse alors pousser une à six fleurs rose pourpre au centre de sa rosette de feuilles. N'offrant aucun nectar, elle attire néanmoins les mouches. Les gourmands plus massifs que ces dernières seront par contre pris au piège s'ils restent, due à la hampe parsemée de petits poils de blocage, coincés entre les stigmates et les anthères et risquent de mourir de faim. Les feuilles de cette plante vivace et carnivore font aussi office de piège à insectes : leur surface est recouverte d'une sécrétion gluante qui capte le pollen mais permet aussi à la plante de capturer des petits insectes, qui seront ensuite digérés par les enzymes de la grassette.



**Taille:** 40 – 160 cm **Feuilles:** vert foncé, denses, alternes, 5 – 7 segments jusqu'à la base **Floraison:** juin à août **Habitat:** prés et prairies humides, fraîches, au sol riche, champs d'hautes herbes, forêts alluviales (l'Arsat, après le téléski Col des Mosses) **Aire de répartition:** Jura, Préalpes, moyenne montagne.

## Aconit napel / pyramidal

(*Aconitum napellus* aggr. / *neomontanum*)

L'aconit est reconnaissable même parmi les hautes herbes grâce à ses fleurs d'un violet bleuté, plus rarement bleu. Leurs pétales supérieurs en forme de casque et leur deux feuilles mellifères poussent en grappes sur la tige principale et les branches latérales. Après la floraison, les pousses meurent, mais deux tubercules germeront à nouveau au printemps prochain. L'aconit est souvent cultivé dans des jardins de fleurs. Mais attention, cette belle plante est entièrement et extrêmement toxique ! Deux grammes de sa racine suffisent pour provoquer une paralysie circulatoire et des convulsions mortelles. Au Moyen Age, le poison de l'aconit était utilisé par les chasseurs pour leurs flèches mais aussi comme instrument d'assassinat.



**Feuilles:** caulinaires sur des rameaux en faisceaux, feuilles raméales sur chaque 4<sup>e</sup> rameau, cellules stockant l'eau à la base de la tige, capitule ressemblant à un edelweiss **Habitat:** tourbières, sols acides pauvres en nutriments (entre Fontaine noire et Rodovanel) **Statut de protection:** potentiellement menacé, protégé.

## Sphaignes (Sphagnum)

Les sphaignes recouvrent les sols humides d'un tapis mou. Elles vivent sur les nutriments de la pluie, acidifient le sol et évincent ainsi d'autres plantes. Elles croissent par leur extrémité apicale, alors qu'elles meurent par leur base qui se trouve privée de lumière et d'oxygène et qui, ne se décomposant pas, produit toujours une nouvelle couche de tourbe. La plante peut stocker un volume d'eau équivalent à 30 fois son poids à sec, mais elle s'assèche aussi vite. Tout ceci lui a conféré un grand rôle utilitaire : réservoir d'eau, matériau d'emballage, isolant, combustible, pansements – grâce à ses qualités antiseptiques. Sa présence en milieu naturel contribue à lutter contre l'érosion et sert de drainage. C'est une source de nutriments pour les sols, mais son extraction est interdite.



**Taille:** jusqu'à 50 cm **Feuilles:** ovales, finement dentelées, vert clair en été, face inférieure pâle, rouges en automne **Floraison:** avril à juin **Habitat:** forêts, clairières, tourbières (lisière de forêt entre Fontaine noire et chemin vers Rodovanel) **Aire de répartition:** toute la Suisse, Préalpes, Alpes.

## Myrtille (*Vaccinium myrtillus* L.)

Les buissons de myrtille couvrent de larges zones dans les forêts marécageuses ou humides. Au printemps, ils sont parés d'une dizaine de fleurs poussant en grappes. Celles-ci sont sphériques ou en forme de cloche, avec quatre à cinq pointes vertes, blanches ou roses, plus rarement rouges. Au milieu de l'été, ses baies bleu noir attirent les cueilleurs et les randonneurs. Les myrtilles ne sont pas seulement délicieuses mais aussi riches en vitamines et minéraux. Attention cependant à leur jus, qui peut tacher non seulement les doigts des cueilleurs et les joues des enfants, mais aussi vos vêtements ! Il était en effet utilisé jadis comme colorant pour la laine mais aussi le vin. L'airelle rouge, qui lui est apparentée, peut aussi être cueillie et consommée.



**Taille:** 0.5 – 2 m **Feuilles:** imparipennées, feutrées, 2 – 5 paires de grandes feuilles alternées par de petites, folioles terminales palmées divisées en 3 – 5 parties **Floraison:** juin à août **Habitat:** prairies humides, dépressions, lits de ruisseau **Aire de répartition:** Jura, Plateau, Préalpes.

## Reine-des-prés (Spirée ulmaire) (*Filipendula ulmaria*)

**Une grande plante de marécage au port dressé et particulièrement versatile.**

Les petites fleurs de couleur blanche jaunâtre de la reine-des-prés sont groupées en spires sur de longues tiges et exhalent au vent leur parfum rappelant l'amande. Ce parfum sucré de la fleur aux abeilles (un des nombreux autres noms de la reine-des-prés) confère aussi un arôme délicieux à la nourriture et aux boissons (par exemple au lait ou à la crème brûlée). Séchées, elles peuvent être mélangées à des pots-pourris odorants. Chaque fleur donnent naissance à six à huit petites noix comestibles en forme de spirale qui renferment de petites graines d'une taille d'un millimètre et qui sont si proches l'une de l'autre qu'elles semblent former un fruit entier.

Mais l'usage de la reine-des-prés ne se limite pas à l'art culinaire. Elle est aussi connue depuis des siècles comme plante médicinale. Ses fleurs contribuent à arrêter les saignements, soulager les crampes ou à faciliter la digestion. Depuis le début du 19<sup>e</sup> siècle, il est possible d'en extraire son acide salicylique, aux qualités analgésiques, anti-inflammatoires et antipyrétiques. Cette substance est aujourd'hui synthétisée et commercialisée sous l'appellation d'acide acétylsalicylique, d'où le nom d'Aspirine, dérivé de « spirée vivace » (*Spiraea ulmaria*), autre nom de cette plante robuste et peu exigeante. L'odeur de l'acide peut être perçue en frottant la plante entre les doigts.





## Paysage et géologie

Un paysage et un climat contrastés créent une riche biodiversité et des habitats fragiles.

## Quatre régions dans les Préalpes occidentales

**Le plateau fribourgeois est bordé de hauts flancs calcaires et boisés. Au-delà s'étendent des plateaux d'altitude et des vallées abritées.**

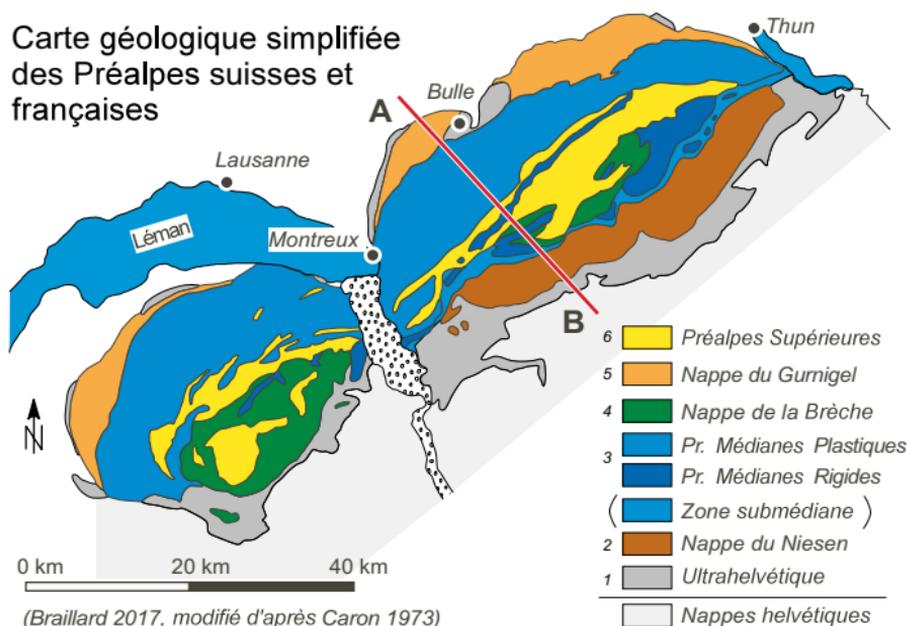
Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut se trouve dans les Alpes fribourgeoises et vaudoises. Géologiquement pourtant, en raison de leur structure, ces dernières ne sont pas des Alpes, mais des Préalpes. Ce sont les types de roche et l'orientation des couches rocheuses qui déterminent l'aspect des chaînes de montagnes ainsi que leur végétation. Dans cette région, un facteur supplémentaire influençant la richesse des espèces végétales est la rencontre de l'air humide de l'Atlantique et d'un climat intra-alpin sec. Ainsi peut s'épanouir ici une flore remarquable, typique des sols calcaires des Préalpes du nord-ouest.

Pendant et après la dernière époque glaciaire, les glaciers ont creusé des vallées et transporté des tonnes innombrables de matériaux rocheux. Les moraines glaciaires du Rhône ont ainsi créé des zones exemptes de calcaire, permettant l'émergence de forêts de châtaigniers. Après le retrait des glaciers, l'eau des affluents a creusé par endroits des gorges profondes dans la roche (p. ex. les gorges du Pissot et la gorge de la Jogne) ou alors, dans les espaces à faible dénivelé, elle a créé des larges lits de rivières, avec des dépôts d'alluvions et des éboulis.

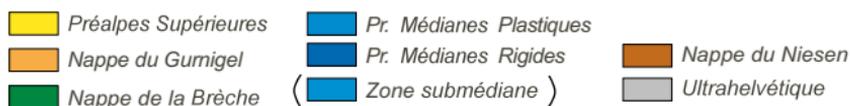
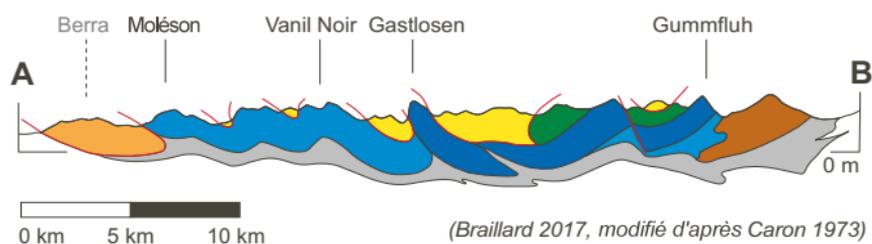
### **Des couches rocheuses imbriquées en mosaïque**

Les Alpes sont le résultat de l'énorme pression exercée par le mouvement de la plaque tectonique africaine en direction de la plaque eurasienne. En bordure de la chaîne alpine, certaines nappes ont échappé à la déformation et ont été poussées en bloc sur les couches helvétiques jusqu'aux bassins de molasse du Plateau. C'est pour cette raison que les couches sédimentaires différentes des Préalpes occidentales

## Carte géologique simplifiée des Préalpes suisses et françaises



## Coupe simplifiée à travers les Préalpes suisses



### Les plaques tectoniques,

également appelées plaques continentales et plaques océaniques, sont des plaques de l'écorce terrestre se déplaçant sur le manteau terrestre. Le mouvement ou la dérive de ces plaques peut créer des tremblements de terre et des raz de marée. Des mouvements continus peuvent créer des chaînes de montagnes ou au contraire, de larges fosses.

## Moraine

désigne les débris de roche transportés par les glaciers et redéposés le long de leur parcours. Si la température moyenne augmente pendant une longue période, les glaciers fondent. Ils se retirent, laissant des vagues de gravats le long des deux côtés (moraines latérales) ainsi que devant le glacier (moraines frontales) et la moraine de fond sous la glace encore présente.

sont imbriquées dans les plaques tectoniques. Les nappes n'ont pratiquement pas été modifiées par le temps, de sorte qu'on trouve dans les Gastlosen des fossiles permettant par exemple de révéler l'âge et la structure des couches sédimentaires. Une grande partie de la surface révèle la nappe des Préalpes Médiannes, qui est elle-même subdivisée en deux sous-couches distinctes : les Préalpes Médiannes Plastiques, composées d'une alternance de couches de calcaire et de marnes qui les rend plus déformables ont été soumises à la pression des Alpes (Moléson, Vanil Noir), et les Préalpes Médiannes Rigides dont le calcaire plus massif et dur a été brisé (Gastlosen, Gummfluh). Entre les deux s'étalent les nappes du Niesen, du Gurnigel, du Simmen et de la Brèche. Là où la nappe supérieure est en flysch, les montagnes sont arrondies. Cette roche perméable et molle favorise la création de zones humides et de marais. Les zones de flysch sont également des zones de glissement de terrain (Forêt des Mosses). En revanche, lorsque la nappe supérieure est en calcaire, qui est dissolue par la pluie et l'eau de fonte, des zones karstiques et des champs de lapiaz se créent (Dent de Lys, Brecca, Vanil Noir), ainsi que des dolines et des cavernes (Grottes de Naye).

## Structure rocheuse, poli des glaciers et un climat modéré

Le déplacement des plaques tectoniques créa des ruptures perpendiculaires au plissement. On trouve donc aujourd'hui quatre chaînes de montagnes passant du sud-ouest au nord-



est avec des vallées intermédiaires qui forment la structure du paysage. Il s'agit, d'ouest en est, de la chaîne des Rochers de Naye jusqu'aux Dents vertes, en passant par la Dent de Lys et le Moléson, puis celle qui relie la Pointe d'Aveneyre - Planachaux jusqu'à la Dent de Ruth, plus loin encore la chaîne du Mont d'Or allant jusqu'au Rübli et enfin la chaîne qui se déploie du Pic Chaussy jusqu'au Wittenberghorn.

Après les mouvements tectoniques, ce sont les glaciers qui ont laissé leurs traces. Soumis à une pression et des températures extrêmes, la roche a été érodée et entraînée le long du mouvement du glacier. Ainsi se sont creusées en forme d'auge les vallées de la Torneresse près de L'Étivaz et celle des Morteys dans le Vanil Noir. Dans les vallées, des paysages en palier se sont créés, dus à la présence de couches géologiques plus résistantes. En contrebas des crêtes de montagne, le glacier a créé parfois des bassins semi-circulaires. Les matériaux rocheux déplacés furent déposés sous forme de moraines.

Située à la frontière nord-ouest des Alpes, la région connaît un climat tempéré, ce qui est principalement dû à l'influence du relief. Ainsi, les montagnes de la région de la Gruyère constituent le premier rempart important face aux masses d'air humides arrivant de l'Atlantique et voient ainsi se déverser sur leurs crêtes des précipitations régulières et intenses. Au-delà par contre, dans le Pays-d'Enhaut, règne un climat

continental plus intra-alpin et légèrement plus sec. Les forêts mixtes pourraient en règle générale s'épanouir dans toute la région, cependant, les conditions climatiques locales liées aux différences d'exposition et d'altitude, affectent fortement la végétation.

### **L'étagement altitudinal**

en montagne est le résultat de la baisse de la température ambiante en fonction de l'altitude et de l'adaptation de la végétation à ces différentes conditions. Elles dépendent de la latitude et de l'altitude des montagnes. Dans les Alpes, l'étagement suivant peut être observé : l'étage nival (niveau des neiges éternelles), étage alpin (sous la limite de neige) avec des mousses, des plantes herbues et des arbres isolés dans les régions les plus basses ; l'étage montagnard, situé sous la limite des arbres, et l'étage collinéen, sous la limite viticole, où la fructiculture devient possible.

### **Cours d'eau, rivières et zones alluviales**

La Sarine naît dans les Alpes au Col du Sanetsch et coule d'abord comme un torrent sur des falaises de calcaire et de marne. De nombreux affluents originaires d'autres flancs de montagne la rejoignent progressivement. Sur des roches plus dures, sur les corniches ou les sols en terrasse, le courant peut se transformer en cascade ou entailler la roche (Gorges du Pissot, gorge de la Jogne). L'eau déplace souvent des matériaux de ses rives, qu'elle dépose plus tard, dès que son lit est plat. Les courants déplacent aussi les bancs de gravats, détruisant des habitats, mais en en créant sans cesse de nouveaux. Vers Château-d'Œx, la Sarine s'élargit et coule dans un grand lit (zone alluviale). Étant donné que la quantité d'eau change brusquement, se forment des ramifications, des îlots et des méandres. Les matériaux rocheux sont érodés alors sur le côté extérieur des courbes de la rivière et redéposés sur le côté intérieur des suivantes. Plus en aval, là où la rivière se jette dans un lac, les matériaux charriés sont déposés en cône d'alluvions (delta).



*Banc de gravats alluviaux dans le cours supérieur de la Sarine*

Au cours de la fonte des neiges ou lors de fortes précipitations, le niveau de la Sarine peut monter très rapidement et remplir la totalité du lit de la rivière. Lors de crues extrêmes ou aux abords de petits cours d'eau (l'Hongrin, La Manche) les terrains limitrophes peuvent être entièrement inondés. Les caractéristiques des zones inondées et des zones alluviales varient en fonction de la dynamique de leur ruisseau de montagne, de leur rivière ou de leur lac. Le propre des zones alluviales est d'être régulièrement ou de temps en temps inondées et d'avoir une nappe phréatique fluctuant fortement. Les racines des plantes qui poussent ici peuvent ainsi atteindre temporairement les eaux de la nappe phréatique. De telles conditions permettent la création de plaines inondables avec des espèces spécifiques (plantes pionnières ou de marais, forêts de saules, d'aulnes, de frênes, d'ormes etc.). Les colonies de mousse sont des indicateurs précieux des inondations, du fait de leur réaction rapide aux changements de conditions.

### **Interventions humaines dans la vallée**

Bien que les inondations fertilisent le sol, elles rendent son usage agricole difficile. Les inondations menacent également les habitations humaines. En Suisse, les habitants de ces zones interviennent à partir du milieu du 19<sup>e</sup> siècle : le parcours de la rivière est ainsi modifié, des digues sont construites et les affluents contrôlés. Pendant des décennies,



*Pelouses sur l'étage de la vallée le long de la rivière corrigée*

les paysages de rivière n'étaient considérés précieux que si les terres adjacentes étaient cultivables et si l'énergie hydraulique pouvait être convertie en électricité. Par exemple, dès la fin du 19<sup>e</sup> siècle, lorsque la Sarine n'était plus utilisée pour le transport de bois, son potentiel hydraulique a pu être utilisé différemment. La rivière a ainsi été endiguée au fil du temps en plusieurs endroits et a servi de source d'énergie hydroélectrique (le barrage le plus récent, à Rossinière, date de 1972). Ces barrages influencent grandement les milieux habités dans et autour de l'eau, vu que la rivière coule avec un débit résiduel contrôlé artificiellement en aval du lac de rétention. En Suisse, de nombreuses zones alluviales et zones humides ont disparu à cause de modifications importantes dans le régime hydrique des milieux : drainage, canalisation, barrage. Quant aux poissons, ils butent sur des obstacles et ne peuvent atteindre que difficilement leurs frayères. Cependant le respect des débits résiduels légaux et la mise en place de passe à poissons permettent d'améliorer la situation.

### **Des habitats remarquables et fragiles : zones humides...**

La dynamique de l'eau permet à une variété incroyablement



large d'espèces animales et végétales de s'épanouir dans les zones humides et inondables. Mais ces zones sont également très sensibles aux changements des conditions extérieures et réagissent fortement à leur exploitation. Les rivières endiguées transportent moins de matériaux rocheux et n'inondent plus les zones humides, ce qui provoque la disparition de ces habitats. L'irrigation agricole et les barrages hydroélectriques contribuent aussi à faire baisser le volume d'eau, et ainsi le niveau de la nappe phréatique, entraînant la perte des espèces spécifiquement liées aux milieux humides. Dans les années 1980, l'exploitation de gravier étant plus rapide que le dépôt de gravats par la rivière, le lit du cours d'eau a eu tendance à se creuser plus profondément, asséchant du coup les berges et favorisant le boisement.

Aujourd'hui, on s'efforce à donner plus d'espace aux cours d'eau et les zones alluviales sont protégées. Ainsi, des poissons exigeants comme la truite (voir Faune p. 48), mais aussi un grand nombre d'invertébrés et d'oiseaux (voir Faune p. 50-51) retrouvent des habitats et des sites de nidification plus appropriés sur les rives de galets. S'il y a assez d'espace

### **La forêt alluviale**

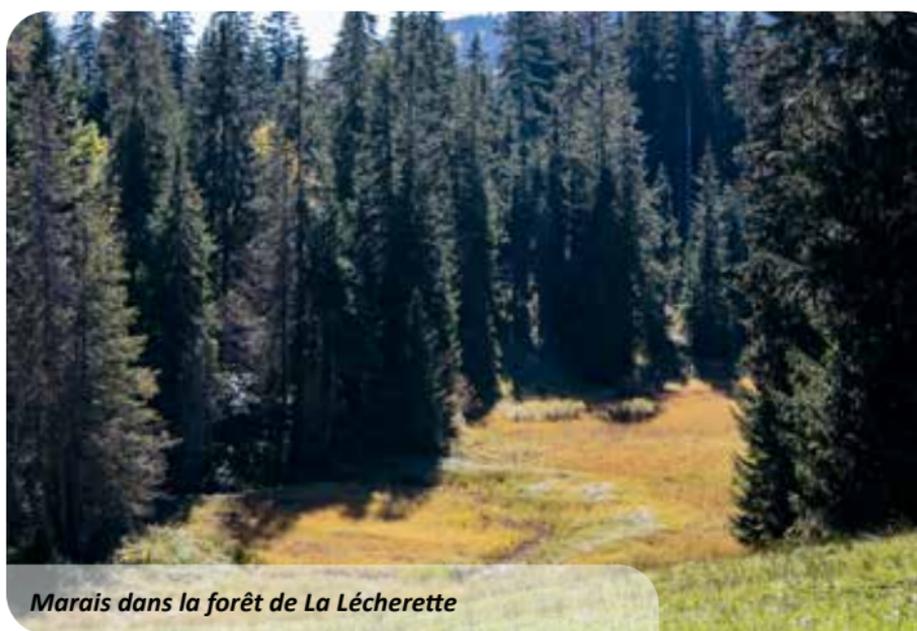
est une forêt clairsemée qui se renouvelle périodiquement sous l'influence d'inondations ou qui est exploitée comme taillis sous futaie (régime sylvicole qui mélange le régime de futaie et le régime de taillis). Les forêts alluviales d'altitude abritent des espèces d'herbes pionnières ainsi que des mousses, des plantes de steppes sèches, du bois tendre comme le saule blanc et l'aulne. Dans les forêts des plaines inondables du Plateau on trouve des aulnes, des peupliers, des frênes, des ormes et des érables.

disponible, une plaine inondable peut même servir à réguler les inondations et le dépôt de sédiments. Bien que ces zones de rétention naturelle ont besoin de plus d'espace, elles réduisent les risques posés par les inondations, les eaux souterraines sont protégées et filtrées et des zones de loisirs de proximité et attrayantes pour tout un chacun peuvent être créées. Actuellement, l'extraction de gravier comme matériau de construction, ou pour la régulation des risques liés aux crues, reste possible mais de manière limitée et contrôlée. Dans les zones alluviales, l'exploitation agricole reste également possible. La pâture ou la fauche permettent de maintenir des zones ouvertes, mais il convient de protéger certains endroits ou plantes sensibles, par exemple par des haies ou des murs en pierres sèches. Enfin, ces zones constituent un cadre attrayant pour des activités de loisirs ou de détente. Après une randonnée à pied ou à vélo dans les forêts alluviales environnantes, les ruisseaux et les îlots de gravier invitent à la baignade, à la lecture ou à la grillade.

### **... et tourbières**

Les tourbières réagissent tout aussi rapidement aux changements dans l'équilibre des eaux. Les tourbières se créent dans zones non ombragées soumises à beaucoup de précipitations et caractérisés par une forte humidité. Ils ont également besoin d'une couche géologique pouvant accumuler

l'eau comme par exemple les couches de flysch du Col des Mosses - La Lécherette. Les plantes basses des tourbières, qui n'ont besoin que de peu d'éléments nutritifs, captent pourtant de très grandes quantités de CO<sup>2</sup> (sur 3% de la superficie de la surface terrestre, près de 30% de dioxyde de carbone sont ainsi captés) mais doivent tout le temps être dans l'eau. Dans des dépressions ou sur des pentes avec fuite d'une source se forment des marais où poussent des roseaux (voir Flore p. 59), la gentiane des marais, ou la parnassie des marais (voir Flore p. 58). Ils sont marginalement utilisés comme pâturages ou comme source de fourrage. Les parties mortes ne se décomposent pas dans l'eau mais forment de la tourbe. La tourbière peut ainsi croître verticalement, même quand les racines de ses plantes ne touchent plus la nappe phréatique. Les tourbières sont donc alimentées essentiellement par l'eau de pluie et abritent des espèces végétales rares (andromède à feuille de romarin, rossolis à feuille ronde). Une tourbière de plusieurs centaines d'années représente une précieuse archive historique naturelle. Contrairement aux autres milieux humides, une tourbière dont le régime hydrique a été perturbé (drainage, exploitation) peut très difficilement être revitalisée. Depuis le milieu du 19<sup>e</sup> siècle, 90% des tourbières de Suisse ont disparu.



*Marais dans la forêt de La Lécherette*



A scenic view of a town and a lake with hot air balloons in the sky. The sky is a clear, bright blue. In the foreground, a large, colorful hot air balloon is partially visible on the left. In the middle ground, a smaller, multi-colored hot air balloon is floating over a town. The town is situated on a hillside overlooking a large body of water. The background shows rolling hills and mountains under a clear sky.

## Culture et activités

La diversité des activités culturelles et des loisirs du Parc naturel n'a d'égal que la variété de ses paysages.

## Fromage, bois et couvents

**La Gruyère n'est pas seulement la patrie du fromage du même nom. L'art du bois est un héritage visible sur les façades de nombreuses habitations. Un patrimoine qui nous parle aussi d'anciennes luttes de pouvoir.**

Pendant des siècles, le territoire du parc fut marqué par l'exploitation du bois. Florissante, celle-ci a permis l'émergence d'un art et d'un artisanat du bois particulièrement développés. L'autre activité principale était l'élevage de bétail et la production laitière. Au cours des 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècles, la production fromagère connaissait un premier âge d'or. Cette prospérité se reflète dans l'aspect des habitations de l'époque, des chalets d'alpage aux demeures patriciennes, dont les amples plans architecturaux et les façades finement décorées témoignent de cette histoire à succès. Cette époque a également amorcé le développement du réseau de transport (routes, ponts et ligne ferroviaire) en direction du lac Léman. Aujourd'hui, cette riche histoire nourrit le terreau très vivant des artisanats, des légendes et des traditions vivantes présentes sur le territoire du Parc.

L'héritage architectural remarquable de la région est marqué par l'apport des Églises catholique et réformée : le prieuré clunisien à Rougemont dans le Pays-d'Enhaut, la Chartreuse de la Valsainte (près de Cerniat) ainsi que les chapelles de Charmey dans la vallée de la Jogne ont atteint une renommée dépassant la frontière suisse. Le pouvoir des comtes de Gruyère a marqué profondément le Pays-d'Enhaut, désormais vaudois, mais aussi les parties aujourd'hui bernoises du Saanenland. Le symbole de la grue (d'où le nom Gruyère) reste ainsi omniprésent, immortalisé dans les armoiries et sur les façades des maisons, malgré la tutelle séculaire (dès l'an 1555) de Berne sur la région du Pays-d'Enhaut.



## **Au pays du fromage – Gruyère Pays-d'Enhaut**

L'Étivaz est un fromage vaudois au goût particulièrement riche portant le label AOP (appellation d'origine protégée). Sa production n'est autorisée que de mai à octobre sur des alpages des Préalpes vaudoises situés entre 1'000 et 2'000 m d'altitude. Les fromages sont ensuite conservés pendant au moins 135 jours dans les caves de la Coopérative de l'Étivaz où ils sont régulièrement retournés et salés avant leur apparition sur les étals. Sur demande, les visiteurs peuvent y profiter d'une dégustation. A la maison de l'Étivaz, un diaporama permet aussi d'en apprendre plus sur la création de ce fromage.

Une cave de maturation inhabituelle appartenant à Huguenin Fromages se trouve à La Tine. Dans les labyrinthes d'une ancienne forteresse militaire, une cave de maturation unique y a été créée. Dans ces tunnels creusés à même la roche, du Gruyère AOP, des vacherins fribourgeois AOP arrivent à maturité dans des conditions idéales.

*La Maison de l'Étivaz, Route des Mosses 72, 1660 L'Étivaz ,  
Tél : +41 (0)26 924 70 60 Heure d'ouverture : lundi à samedi  
8h00 – 18h30, di 9h00 – 17h00*



## **Tavillonage – un artisanat ancestral tourné vers l’avenir**

En Europe et jusqu’au Moyen Age, les bardeaux de bois (appelés tavillons en Suisse romande, anseilles dans le Pays-d’Enhaut) étaient l’élément principal des toitures. Cela posait un risque accru d’incendie, particulièrement dans les zones fortement urbanisées. Les tavillons sont ainsi de plus en plus remplacés par des tuiles d’argile ou de pierre et temporairement au 20<sup>e</sup> siècle par des plaques d’eternit. Dans les régions boisées et d’altitude par contre, certaines fermes et maisons isolées étaient encore recouvertes de tavillons, et dans certaines régions, on en retrouve même sur les façades.

Les toits de tavillons sont un symbole des Préalpes fribourgeoises et vaudoises. La plus grande maison en bardeaux de Suisse se trouve ainsi à Rossinière, dans le Pays-d’Enhaut : le « Chalet Balthus » impressionne avec 200.000 tavillons. Pas étonnant que la tradition se perpétue justement dans le Parc naturel Gruyère Pays-d’Enhaut. Le fabricant de tavillon sélectionne ses arbres en forêt (p. ex. un épicéa avec une torsion à gauche), en fonction de l’uniformité de leur structure de rotation, de sorte que le bois conserve sa forme. Après l’abattage, il fend le bois en tavillons pendant l’hiver et les laisse sécher jusqu’au printemps, où il les empile en paquet en forme de soleil (dits « bosse », le logo du Parc naturel) et

les transporte sur site. Les bardeaux sont ensuite cloués sur des lattes de toit et les murs pendant l'été. Comme des pommes de pin, les tavillons s'élargissent lorsqu'ils sont mouillés et se posent à plat. Par temps sec, ils pivotent légèrement et créent ainsi des interstices, qui permettent à l'air de circuler, et au bois de sécher plus rapidement. Après environ 25 à 50 ans de service, les tavillons doivent être remplacés : du travail pour les tavilloneurs.

Grâce à l'architecture moderne du bois et une construction axée sur la durabilité, le tavillonage connaît aujourd'hui une renaissance. De plus, depuis les années 1980, les tavillons peuvent aussi être fabriqués à l'aide de machines.

*Charpenterie/Menuiserie Colin Karlen, 1660 Château-d'Œx, [www.colinkarlen.ch](http://www.colinkarlen.ch) ; Tavillon-Bois, Hervé Schopfer, 1660 Château-d'Œx, [www.tavillon-bois.ch](http://www.tavillon-bois.ch) ; Travaux de toiture, Olivier Veuve, 1866 La Forclaz, [www.tavillon.ch](http://www.tavillon.ch)*

## **Scierie Gérignoz – une tradition familiale**

En 1952, la famille Blum a repris l'excellent emplacement de la scierie à Gérignoz, située sur un affluent de la Sarine et la gère depuis maintenant trois générations. Les forêts avoisinantes fournissent un bois de qualité, grâce à leur altitude (de 1000 à 1250 m au-dessus du niveau de la mer), qui est ensuite traité et transformé en planches conformes aux commandes des clients. Étant donné que le cycle saisonnier et le temps de séchage sont scrupuleusement respectés, il se crée ainsi un produit régional de haute qualité. Le bois de qualité moindre est transformé en combustible, tandis que depuis 2015, les déchets de scierie sont recyclés sous forme de granulés de bois. La scierie est visible lors d'une promenade à travers le hameau.

*Au-dessus de la rive gauche de la Sarine et de la gorge, sur le flanc est du village. Jean-Philippe Blum, route de la Pierreuse, 1660 Gérignoz, [www.chateau-doex.ch](http://www.chateau-doex.ch)*



## Louis Saugy – sur les traces du ciseau magique

Un sentier circulaire d'un kilomètre et demi invite le visiteur de Rougemont non seulement à se promener dans le village et ses alentours, mais aussi à remonter le temps, de nos jours jusqu'au 19<sup>e</sup> siècle en passant par le milieu du siècle dernier. 18 panneaux sur lesquels figurent les œuvres de Louis Saugy et des cartes postales datant des années 1900 forment une chronique de cette époque. Louis Saugy, un employé de poste à Rougemont particulièrement doué en dessin et doté d'un sens de l'observation hors pair, a recréé sa vision de la réalité d'une main experte maniant le papier et le ciseau, nous léguant ainsi des images pleines de vie et de bonne humeur.

*Sentier didactique, à partir de la gare de Rougemont, Pays-d'Enhaut Tourisme, Route de la Croisette 16, 1659 Rougemont, +41 (0)26 925 11 66*

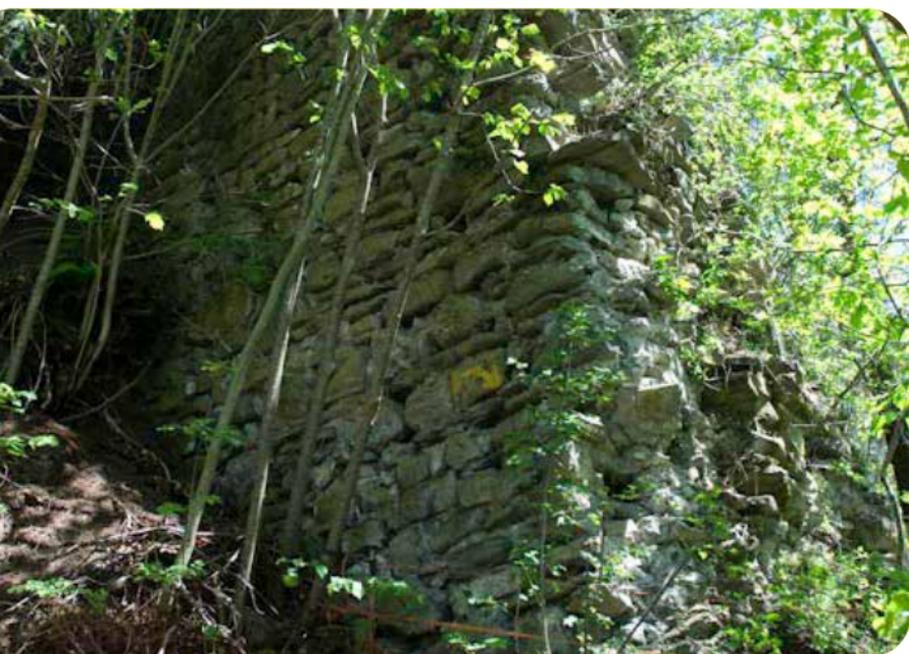


## Découpages – des images à couper le souffle

Bien que cet art séculaire nous vient d'Orient, il est préservé jusqu'à aujourd'hui dans le Pays-d'Enhaut, région d'origine des pères fondateurs de l'art du découpage suisse : Johann Jakob Hauswirth (1809-1871) et Louis Saugy (1871-1953). Leurs délicates œuvres d'art, avec leurs scènes magiques et enfantines représentant leur quotidien, peuvent être admirées au Musée du Vieux Pays-d'Enhaut. Aujourd'hui, toutes sortes de thèmes contemporains sont incorporées dans les images finement découpées et les artistes-artisans ouvrent volontiers les portes de leur atelier pour partager leur savoir-faire.

*Musée du Vieux Pays-d'Enhaut, Grand Rue 107, 1660 Château-d'Œx, [www.musee-chateau-doex.ch](http://www.musee-chateau-doex.ch), Heures d'ouverture : mardi à dimanche 14h00 – 17h00*

*Découvrir l'art du découpage sur papier : Pays-d'Enhaut Tourisme, La Placette, 1659 Rossinière, +41 (0)26 924 25 25*



## **Les ruines de Vanel - onze siècles sur la frontière linguistique**

Sur une colline à l'est de Rougemont, au 10<sup>e</sup> siècle, les comtes de Gruyère érigèrent le château de Vanel (« mur rocheux » dans le patois de la région). Comme chaque château-fort qui se respecte, il était flanqué de tours, entouré par un rempart et disposait d'un pont-levis pour pouvoir servir de refuge le cas échéant. Ici étaient aussi collectés les droits de passage par le Col des Mosses, le Col du Pillon et le Col du Sanetsch. En 1406 cependant, les Bernois investirent Vanel et détruisirent le fort. Ses ruines sont aujourd'hui classées comme monument historique et culturel. De plus, en aval, un monument au bord de la Sarine rappelle qu'ici passe la frontière linguistique entre le Saanenland germanophone et le Pays-d'Enhaut francophone.

*1½ km à l'est de Rougemont, au-dessus de la route principale*



## L'aventure en ballon – de Château-d'Œx jusqu'au bout du monde

Château-d'Œx peut être considéré comme la capitale de la montgolfière. C'est d'ici que Bertrand Piccard et Brian Jones ont décollé en 1999 pour ce qui allait devenir la première circumnavigation du monde réussie en ballon. De plus, c'est ici que se tient le Festival International des ballons. Il n'est donc pas surprenant que l'Espace Ballon, situé dans l'ancien hôtel de ville, permet d'apprendre tout ou presque sur l'histoire, l'origine, l'art et les multiples aventures des pilotes de ballons à air chaud et d'aérostat. Les visiteurs recevront à la réception des informations pratique et des souvenirs de leur visite.

*Espace Ballon, Chemin des Ballons 2, 1660 Château-d'Œx,  
+41 (0)78 723 78 33 Heures d'ouverture : mardi à dimanche,  
14h00 – 17h00 (fermeture annuelle : 01.11. – 06.12., sans  
Nuits des musées) [www.chateau-doex.ch](http://www.chateau-doex.ch)*



## **L'église de Rougemont – l'héritage du monastère clunisien**

Dans les années 1080, le comte de Gruyères céda un terrain à Rougemont aux moines de Cluny. Avec l'aide des villageois, ces derniers y ont construit la première et unique église de couvent des Alpes vaudoises. L'église romane, dont le plan a la forme d'une croix latine, avait une grande nef, trois absides et portait un clocher carré. Le lieu était dédié à Saint Nicolas, le saint patron des enfants (fête le 6 décembre). La conquête de la région par les Bernois en 1555 a tout changé : Rougemont passa à la Réforme, un chœur plus vaste remplaçait les absides, le transept était raccourci et le clocher recevait une coupole pointue typique de l'Oberland bernois. Le monastère, quant à lui, céda sa place au château du bailli. Par ailleurs, la quatrième cloche de l'église n'existe que depuis 1980, date à laquelle la commune de Rougemont célébrait son 900<sup>e</sup> anniversaire.

*Route de Flendruz 1, 1659 Rougemont, ouvert tous les jours de 09h00 à 17h00*

*L'église accueille : le Festival La Folia, [www.festival-la-folia.com](http://www.festival-la-folia.com) ; des concerts du Festival Menuhin, [www.classicpoint.net](http://www.classicpoint.net), [www.gstaadmenuhinfestival.ch](http://www.gstaadmenuhinfestival.ch)*



## **Le temple de Château-d'Œx – un lieu hautement symbolique pour le Pays-d'Enhaut**

C'est depuis le 15<sup>e</sup> siècle que ce majestueux bâtiment, anciennement l'une des tours de garde des comtes de Gruyère, trône au-dessus de la place du marché. La tour gothique a été détruite au 18<sup>e</sup> siècle par un incendie du village dévastateur. Les charpentes et les galeries intérieures ont été ensuite entièrement restaurées. Cependant, pour des raisons d'économie, l'ancienne flèche fut remplacée par un toit baroque. Des merveilleux vitrages ornent les fenêtres depuis le 20<sup>e</sup> siècle et depuis 2006, les musiciens peuvent faire jouer un orgue de concert nouvellement installé. Chaque année, les murs du temple accueillent plusieurs événements musicaux.

*Sur une colline à l'extrémité ouest du village, Chemin du Temple, 1660 Château-d'Œx, [www.chateau-doex.ch](http://www.chateau-doex.ch)*



## Les Amis de la Nature – vivent la nature activement

Fondée en 1905, la Fédération Suisse des Amis de la Nature (FSAN) soutient les loisirs actifs et sains, vécus en compagnie de sa famille et ses amis. Cette organisation de loisir et de tourisme proche de la nature s'engage en quelques 150 sections régionales, 80 chalets et projets à travers tout le pays, pour que tout le monde puisse profiter de la nature et la préserver en tant qu'espace de vie et de détente. Les Amis de la Nature suisses ne sont pas liés à une politique de parti et font partie de l'International des Amis de la Nature (IAN), l'une des plus grandes organisations non gouvernementale (ONG) au monde.



Naturfreunde Schweiz  
Amis de la Nature Suisse  
Amici della Natura Svizzera  
Amis da la Natira Svizra

**AN Association cantonale Fribourg**

*[www.an-uran.ch/fribourg.html](http://www.an-uran.ch/fribourg.html)*

**AN Association cantonale**

*Section Sion [www.anvs.ch](http://www.anvs.ch)*

**AN Union Romande**

*[www.an-uran.ch](http://www.an-uran.ch)*

**AN Section Lausanne**

*[www.c-an.ch/chaletmoleson](http://www.c-an.ch/chaletmoleson)*

**AN Section Montreux-Vevey Riviera**

*[www.frateco.ch](http://www.frateco.ch)*

Autres sections et activités :

**[www.amisdelanature.ch](http://www.amisdelanature.ch)**



## Les parcs – la fierté des communes partenaires

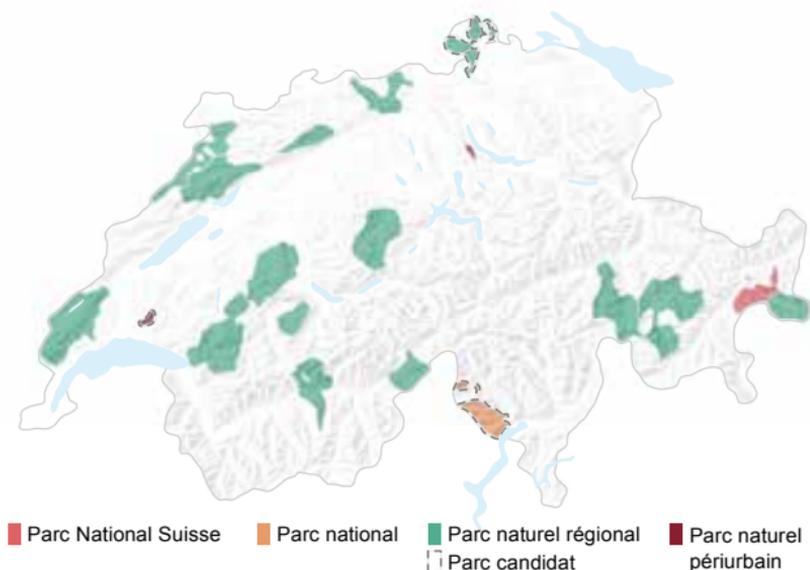
**Les parcs, qui rassemblent les paysages naturels et ruraux les plus authentiques de Suisse, forment des habitats diversifiés et dynamiques, façonnés dans le respect de l'environnement.**

### **Qu'est-ce qu'un parc?**

Les parcs sont des territoires à forte valeur naturelle et paysagère, abritant de nombreux habitats naturels, une flore et une faune très riches. Les paysages ruraux y sont bien entretenus et en grande partie intacts.

Les parcs visent, en collaboration avec les habitants, une protection et une valorisation à long terme de ces richesses dans l'esprit d'un développement durable.

Qu'est-ce qu'offrent les parcs à leurs visiteurs ? Une nature authentique, des histoires fascinantes, le contact avec la population et des spécialités régionales savoureuses.



## Les parcs en Suisse

Le Parc National Suisse (PNS) a été établi comme premier parc de la Suisse en 1914 en Engadine. Depuis 2008, la Suisse compte de nouveaux parcs. Parallèlement au PNS, 18 parcs sont au début 2017 en phase de gestion ou de création (s'appuyant sur la Loi sur la protection de la nature et du paysage (LPN)) : 15 parcs naturels régionaux, 2 parcs naturels périurbains et le projet de Parc National du Locarnese. Actuellement la surface des parcs couvre 12.72% du territoire national (5250 km<sup>2</sup>).

## Les parcs en Europe

La Suède déclara en 1909 neuf de ses régions « parc national ». Depuis, toute l'Europe compte de nombreux parcs nationaux et parcs naturels. Des réseaux tels que l'Europarc Federation (organisation faîtière) ou Alparc (espaces protégés alpin) représentent les intérêts des parcs en Europe et servent de plateforme d'échange.

## Autres Natura Trails

Vous êtes déjà à la fin de ce Natura Trail? Trouvez et commandez d'autres Natura Trails sur [www.amisdelanature.ch](http://www.amisdelanature.ch).



### **Natura Trail Aargau**

Au sein de la nature du trésor vert

### **Natura Trail Binntal**

Au royaume des minéraux

### **Natura Trail Chasseral**

Le projet pilote au-dessus du Lac de Bienne

### **Natura Trail Doubs**

Du Jura neuchâtelois à la frontière française

### **Natura Trail Schaffhausen**

À la pointe septentrionale de la Suisse

Devenir membre et bénéficiaire



- Les autres Natura Trails gratuitement!
- Prix réduits dans le millier de maisons AN disséminées en Europe!
- Offres exclusives de la botanique jusqu'au cours d'escalade!



Visitez-nous sur Internet  
sous [www.amisdelanature.ch](http://www.amisdelanature.ch)

Naturfreunde  
Amis de la Nature   
Schweiz | Suisse

# Impressum

## Éditeur

Amis de la Nature Suisse  
Centre administratif  
Pavillonweg 3, PF 7364  
3001 Berne  
+41 (0)31 306 67 67  
info@amisdelanature.ch  
www.amisdelanature.ch

## Impression

Jordi AG – das Medienhaus  
3123 Belp  
info@jordibelp.ch

## Graphisme

Mario Lehmann

**ISBN 978-3-9524563-4-7**

Avec le soutien du Secrétariat d'Etat à l'économie SECO (Innotour)



## Rédaction

Mirjam Wittwer-Rohner, Amis de la Nature Suisse

## Traduction

Ruslan Sialm

## Lectorat

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut, chef de projet :  
Florent Liardet; Claudio Föhn, Netzwerk Schweizer Pärke

## Crédits photos, figure

Peter Wäfler : titre, p. 16-17, 19, 20, 28-29, 31, 32, 35, 89 ; André Mégroz : p. 41, 42 ; Yannik Chittaro : p. 45, 47 ; Michael Gerber : p. 46, 50 ; Shutterstock : p. 48 ; Andreas Meyer : p. 49 ; Marcelle Pellaton : p. 56, 58 ; Heike Hofmann : p. 60 ; Luc Braillard : p. 67 ; Claudia Baumberger : p. 78, 86 ; ClairedeLuneIMAGENC : p. 81, 82, 84, 88 ; Swisscastles : p. 87 ; toutes autres photos des Amis de la Nature Suisse

## Cartes

Suisse Rando 201702, données swisstopo : p. 4-5, 18, 30  
Centre de compétence en géoinformation, Réseau des parcs suisses, 01/2017, données swisstopo (5704002947) : p. 93

## Contributions

Aline Hayoz-Andrey, infoflora.ch, lepiforum.de, Pro Natura, vogelwarte.ch, Centre Suisse de Cartographie de la Faune (CSCF), karch.ch, wikipedia, Fischlexikon, kraeuter-entdecken.de, biodiversität-bl.ch, der grosse Kosmos Naturführer, Auendossier BAFU 2008, Master of Science Valentine Duhem 2008, Lebendige Traditionen BAK 2012

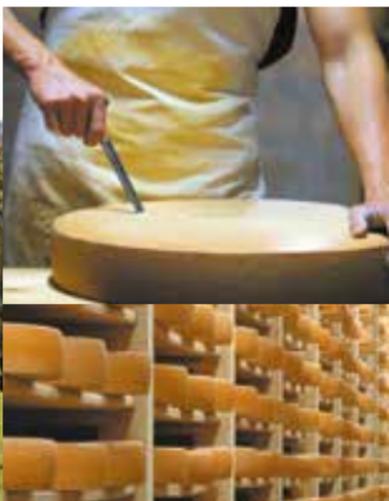




PARC NATUREL  
RÉGIONAL



Gruyère  
Pays-d'Enhaut



## LES VIAS DU FROMAGE DES RANDONNÉES À PORTÉE D'ÉCRAN

Innovez et parcourez deux itinéraires (*Via Le Gruyère AOP* et *Via L'Étivaz AOP*) avec une application mobile pour découvrir le patrimoine du Parc. Les Vias traversent les quatre régions du Parc : vallées de la Jogne et de l'Intyamou, Pays-d'Enhaut et Rochers-de-Naye.

[www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch)

Scannez votre QR code  
et randonnez avec plaisir !

Vous pouvez également rechercher **Les Vias du fromage**  
dans l'App Store ou Google Play.



Les itinéraires Natura Trail® des Amis de la Nature Suisse font connaître les parcs naturels régionaux aux personnes actives intéressées par la nature. Ainsi le guide de poche Natura Trail® fait découvrir la nature et les richesses culturelles de la région.

[www.amisdelanature.ch](http://www.amisdelanature.ch)