



# Parc à la carte

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

ÉDITION 2025-2026

# Parc à la carte

## IMPRESSUM

Parc à la carte, mai 2025 – avril 2026

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

Édité en avril 2025

### Responsables de l'édition :

Baptiste Crausaz, Christelle Grangier, Florent Liardet

**Direction du Parc :** Bruno Clément et Florent Liardet

**Photographies :** Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut ;

François Margot (p.5, p.14) ; Mathias Vust (p.17) ; Jardin alpin

La Rambertia (p.18) ; Albert Krebs (p.19) ; Capdenho (p.20) ;

Hors du Temps (p.24) ; Mycobulle (p.25) ; Ricardo Dos Santos

(p.36) ; Frédéric Grangier (p.38, p.42) ; Nicolas Caille (p.40) ;

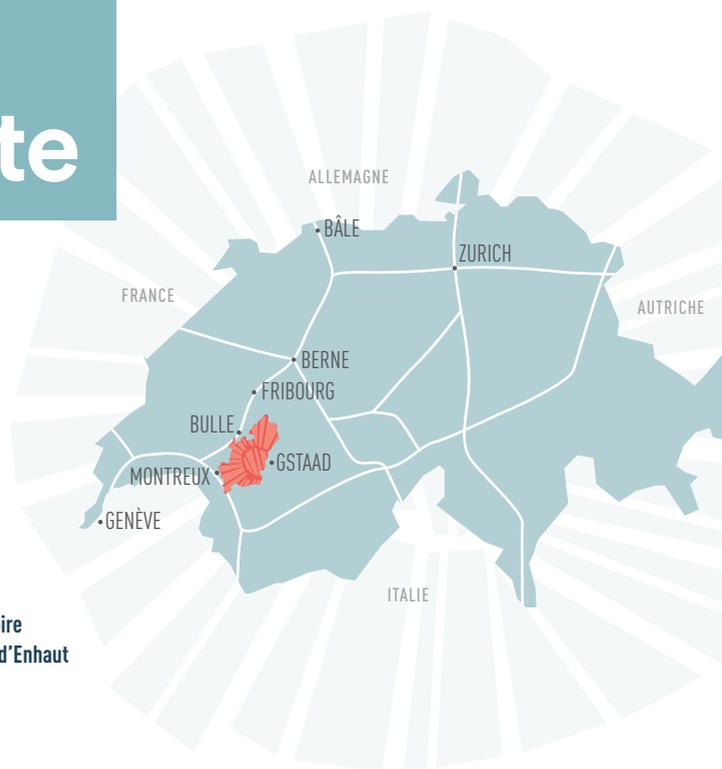
Association touristique Aigle-Leysin-Col des Mosses (p.52) ;

Gstaad Saanenland Tourisme (p.52) ; Iwan Schuwey (p.52) ;

Maude Rion / Montreux-Vevey Tourisme (p.53) ;

Pascal Gretschen / La Gruyère Tourisme (p.53)

**Graphisme :** Parallèle, Bulle, parallele.ch



### Contact

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

Place du Village 6, 1660 Château-d'Œx

Secrétariat : +41 (0)26 924 23 30, [info@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:info@gruyerepaysdenhaut.ch)

### Informations sur les animations et inscriptions

+41 (0)26 924 23 33, [inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch)

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

Document imprimé sur papier FSC, sans chlore

Avec le soutien de l'Office fédéral de l'environnement (OFEV) ainsi que des cantons de Berne, Fribourg et Vaud

# Le Parc à la carte

## Une myriade d'activités pour renouer avec le vivant

Prendre le temps d'observer, de s'émerveiller, de comprendre : et si c'était le premier pas vers un avenir plus serein ? Dans un monde traversé par les crises et les incertitudes, il est facile de se sentir dépassé, inquiet, impuissant. Face à ce tumulte, la nature, le patrimoine et les traditions offrent une ancre, un refuge, un espace où il devient possible de ralentir, de respirer, de retrouver un équilibre psychique et physique.

Le programme d'activités *Parc à la carte* reste plus que jamais une invitation à tisser du lien avec le vivant, comme un allié essentiel au bien-être. Découvrir l'importance des lichens, observer les traces de la faune sauvage dans la neige, partager une expérience à l'alpage ou écouter les récits de celles et ceux qui font vivre les traditions, c'est renouer avec ce qui compte réellement. C'est comprendre que nous ne

sommes pas des êtres isolés, mais profondément connectés les uns aux autres, et que dans cette reconnexion réside une forme de salut.

S'immerger dans la nature apparaît comme une nécessité face à l'urgence et aux tensions. Nos activités sont pensées pour être des expériences transformatrices : au-delà de la sensibilisation, elles invitent à ressentir, à questionner, à être pleinement présent. Elles encouragent une approche de la durabilité allant au-delà de la préservation : il s'agit de réparer, de rééquilibrer, de cultiver une relation profonde avec le vivant.

### L'équipe du Parc



# Calendrier des offres

DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
<b>Mai 2025</b>		
21 mai 2025	Méditation en nature / 7h – 10h	18
24 mai 2025	Le concert des oiseaux / 7h45 – 10h	18
24 mai 2025	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 22h	24
25 mai 2025	Quand la nature se fait entendre, sortie audio-naturaliste / 7h15 – 9h	18
31 mai 2025	Cani-rando / 14h30 – 17h30	16
<b>Juin 2025</b>		
7 juin 2025	Action citoyenne contre les plantes exotiques envahissantes / 9h30 – 12h	19
7 juin 2025	En vol avec les abeilles sauvages / 10h30 – 14h30	19
14 juin 2025	Observation des oiseaux de montagne / 7h – 11h	16
21 juin 2025	Observation des oiseaux de montagne / 7h – 11h	16
22 juin 2025	Huiles essentielles et hydrolats / 10h – 11h30	19
28 juin 2025	Observation des oiseaux de montagne / 7h – 11h	16
29 juin 2025	Huiles essentielles et hydrolats / 10h – 11h30	19

DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
<b>Juillet 2025</b>		
4 juillet 2025	Un arbre, une histoire : balade contée / 19h – 20h30	24
5 juillet 2025	Bénévolat à l'alpage / 9h30 – 16h	26
11 juillet 2025	Visite naturaliste du jardin de la Rambertia / 13h30-15h	19
12 juillet 2025	Au pied des Gastlosen à la tombée de la nuit / 17h – 22h	16
12 juillet 2025	Écolucidité : s'inspirer du vivant / 9h15 – 17h	24
19 juillet 2025	Visite patrimoniale de Jaun / 14h30 – 16h45	20
25 juillet 2025	Un arbre, une histoire : balade contée / 19h – 20h30	24
<b>Août 2025</b>		
2 août 2025	Le barlaté des Morteys / 7h15 – 16h	26
9 août 2025	Cani-rando / 14h30 – 17h30	16
10 août 2025	Journée de loisirs accessibles à la Videmanette / 10h – 16h	20
16 août 2025	Écolucidité : s'inspirer du vivant / 9h15 – 17h	24
17 août 2025	Passé et présent d'un chalet d'alpage / 9h – 14h	27
23 août 2025	Balade croquis à l'alpage / 9h45 – 17h	27
24 août 2025	Vie de berger / 9h20 – 17h	27
30 août 2025	Lichens et forêts du vallon de la Tinière / 8h30 – 15h	16



DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
------	-----------	------

### Septembre 2025

7 septembre 2025	En train historique, voyage au cœur de la Belle Époque / 13h – 16h30	25
13 septembre 2025	Initiation au fauchage à la faux / 15h – 18h	27
20 septembre 2025	Cours de lactofermentation / 14h30 – 18h30	25
21 septembre 2025	Herboristerie avec Alpes en Fleurs / 9h – 12h	25
25 septembre 2025	Comprendre les champignons, tout un spore ! / 9h – 14h	25

### Octobre 2025

5 octobre 2025	Four éphémère et cuisine en nature / 9h30 – 14h30	25
7 octobre 2025	Les Morteys, joyau de la Gruyère / 19h30	22
11 octobre 2025	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 22h	24
18 octobre 2025	À la découverte des géotopes de l'Intyamon / 10h – 16h30	17
25 octobre 2025	Cours de lactofermentation / 14h30 – 18h30	25

### Novembre 2025

1 <sup>er</sup> novembre 2025	De l'arbre au tavillon / 13h15 – 16h	27
4 novembre 2025	Le dernier territoire du lynx / 19h30	22
8 novembre 2025	Rut du chamois / 8h – 15h	17
8 novembre 2025	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 22h	24
15 novembre 2025	Cours de lactofermentation / 14h30 – 18h30	25

DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
------	-----------	------

### Décembre 2025

2 décembre 2025	La flore vaudoise sous la loupe / 19h45	23
13 décembre 2025	Initiation à la bande dessinée / 9h – 16h	27

### Janvier 2026

17 janvier 2026	La faune en hiver / 8h – 12h	17
31 janvier 2026	Grossmutterloch / 9h – 13h30	17

### Février 2026

3 février 2026	Terres d'eau, des réponses au réchauffement ? / 19h30	23
7 février 2026	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 22h	24
14 février 2026	Initiation à la bande dessinée / 9h – 16h	27

### Mars 2026

3 mars 2026	Transtrad, au rythme des pas des mulets / 19h30	23
14 mars 2026	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 22h	24

### Avril 2026

7 avril 2026	L'histoire paysanne par la photographie en Gruyère / 19h15	23
--------------	--	----

# L'agence de communication qui soigne votre image

Allons à l'essentiel!



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



sense IT

Une approche plus humaine de  
l'informatique.

0800 807 807  
info@senseit.ch



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

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

**ENVIE DE CHAUFFER AU BOIS ?**  
COPEAUX, PELLETS ET BÛCHES



Microferme bio de montagne

www.lepotagoex.ch

# ECOSA

 Les artisans de vos espaces de vie

Pour un agencement  
de fabrication suisse  
par excellence

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



**ECOSA SA**

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



Laissez le papier  
raconter votre  
histoire.

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

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



media f  
imprimerie



IMPRIMERIE DE CHÂTEAU-D'ŒX  
JOURNAL DU PAYS-D'ENHAUT

Route de La Ray 16 | 1660 Château-d'Œx  
T 026 924 61 22 | E info@journaldpe.ch

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



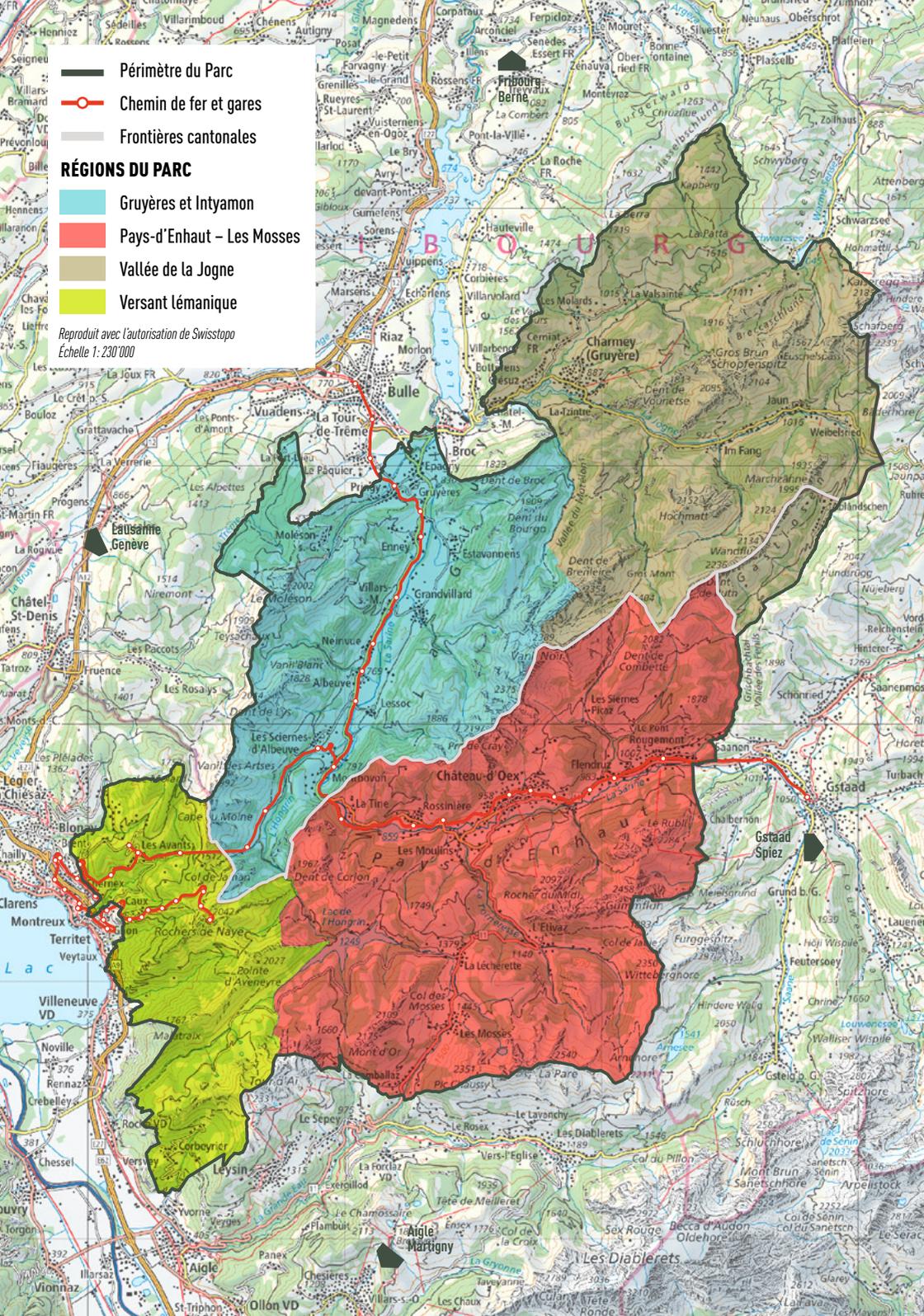
Rue des Ecoles 15  
1635 La Tour-de-Trême

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

**Seydoux PAPERIE  
BUREAU SA**

www.futurformatic.ch  
026 919 51 40

www.seydouxa.ch  
026 919 62 62



## 4 régions, 3 cantons, 2 langues: 1 Parc

Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut s'étend sur 630 km<sup>2</sup> entre Bulle, Gstaad, Montreux et Aigle. Son territoire, bilingue, se situe sur les cantons de Fribourg, Vaud et Berne.

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

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

### Vallée de la Jogne (Fribourg et Berne)

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

### Gruyères et vallée de l'Intyamou (Fribourg)

Bas-Intyamou, Grandvillard, Gruyères et Haut-Intyamou

### Pays-d'Enhaut - Les Mosses (Vaud)

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

### Versant lémanique (Vaud)

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

# Nature et paysage

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

## PAYSAGE : ENTRE CONSERVATION ET MISE EN VALEUR

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

## BIODIVERSITÉ : AGIR POUR LA FAUNE ET LA FLORE

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

## GESTION DURABLE ET TRANSMISSION

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



# Développer une économie régionale durable

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

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

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

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

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





## La sensibilisation

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

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

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

**Les élèves du Parc plongent au cœur de la nature** grâce aux projets éducatifs. Chaque année, une thématique est développée à travers des animations et des sorties accompagnées : après avoir exploré les cours d'eau, plus de 80 classes découvrent en 2024-2025 la gestion de cette ressource précieuse face aux défis du changement climatique.

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



**Musée  
gruérien**



© Charles Morel (1862-1955), Musée gruérien

## Bulle, 1000 ans d'histoire(s)

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

**Retrouvez les dates : [musee-gruerien.ch/agenda](https://musee-gruerien.ch/agenda)**

Tout public | Durée 1h30

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

Inscription : La Gruyère Tourisme

VAL DE  
**BULLE**

[musee-gruerien.ch](https://musee-gruerien.ch)



# Les offres du Parc

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

Par respect de la faune, les excursions en nature organisées par le Parc ont été validées dans le cadre de la charte des comportements responsables (voir pp.44-46).

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

Chaque offre est accompagnée d'une fiche descriptive détaillée à télécharger sur le site du Parc [gruyerepaysdenhaut.ch](http://gruyerepaysdenhaut.ch).

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

## INSCRIPTIONS

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

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



## Symboles et légendes

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

- NOUVEAUTÉ** Nouvelle offre Parc à la carte 2025-2026
- FAMILLES** S'adresse particulièrement aux familles
- GRATUIT** Activité offerte par le prestataire ou par le Parc
- GROUPE** Peut être organisée sur mesure pour des groupes ou entreprises
- TP** Activité idéale en transports publics ou impliquant l'utilisation des transports publics
- REPAS INCLUS** Repas compris dans le prix de l'activité

### ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

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



Accessible ou partiellement accessible en fauteuil roulant



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



Activité adaptée aux personnes avec handicap de la vue



Activité adaptée aux personnes avec déficience intellectuelle

## Les bons du Parc

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

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

## Pique-nique du Parc

Un pique-nique, composé de produits labellisés *Produit des parcs suisses*, peut être commandé et dégusté lors d'une activité ou pour toute autre occasion (voir p.39).



# Randonnées



Samedis 31 mai et 9 août 2025

## CANI-RANDO

Une randonnée originale et adaptée à tous : le randonneur, à pied ou en chaise roulante, est tracté par des chiens polaires. La cani-rando est une activité accessible et enrichissante pour les personnes en situation de handicap, favorisant l'inclusion et le bien-être de tous les participants.

Lac de Lessoc, 14h30-17h30

Dès 7 ans

Minimum 5 personnes, 12 personnes maximum

Tarif : (dès 7 ans) 25.- ; inscriptions obligatoires

GROUPES

Samedis 14 juin, 21 juin et 28 juin 2025

## OBSERVATION DES OISEAUX DE MONTAGNE

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

Les Mosses, 7h-11h

Dès 14 ans

Minimum 7 personnes, 10 personnes maximum

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

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 12 juillet 2025

## AU PIED DES GASTLOSEN À LA TOMBÉE DE LA NUIT

À l'occasion de la Nuit de la randonnée, Patrizia Piccinali, accompagnatrice en montagne, propose une excursion au pied des Gastlosen. Dans l'ambiance du crépuscule, découvrir les particularités de cette vallée préalpine, des pâturages jusqu'au charmant village de montagne d'Abländschen, en longeant les imposants rochers du Zuckerspitz et de la Wandflue.

Abländschen, 17h-22h

Dès 16 ans

Minimum 7 personnes, 14 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

Samedi 30 août 2025

## LICHENS ET FORÊTS DU VALLON DE LA TINIÈRE

Explorer les milieux forestiers et les lichens du vallon de la Tinière jusqu'au col de Chaude, en compagnie de Martin von der Aa, garde forestier, et Marine Berdoz, lichenologue et ingénieure en gestion de la nature. L'occasion d'en apprendre plus sur ces organismes fascinants et discrets, mais aussi sur les forêts de la région, leurs fonctions et leur gestion.

Villeneuve, 8h30-15h

Dès 14 ans

Minimum 5 personnes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

TP GRATUIT

Samedi 18 octobre 2025

## À LA DÉCOUVERTE DES GÉOTOPES DE L'INTYAMON

Remonter le temps pour percer les mystères des paysages l'Intyamon, c'est ce que propose cette excursion à vélo, guidée par Quentin Vonlanthen, géographe et co-auteur de l'inventaire des géotopes fribourgeois. Lors de la balade, de nombreux arrêts sont prévus pour apprendre à connaître l'histoire de la formation des géotopes de la vallée, véritables témoins de l'évolution paysagère et climatique de la région.

De Gruyères à Montbovon, 10h-16h30

Dès 12 ans

Minimum 4 adultes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

Samedi 8 novembre 2025

## LE RUT DU CHAMOIS

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

Ciernes Picat, 8h-15h

Dès 14 ans, bonne condition physique

Minimum 6 personnes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

Samedi 17 janvier 2026

## LA FAUNE EN HIVER

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

Château-d'Œx, 8h-12h

Dès 12 ans

Minimum 6 personnes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

Samedi 31 janvier 2026

## GROSSMUTTERLOCH

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

Jaun, 9h-13h30

Dès 10 ans

Minimum 7 adultes, 14 personnes maximum

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



# Découvertes et observations

## Fête de la Nature

Pour sa 14<sup>e</sup> édition, la Fête de la Nature met à l'honneur les sons et bruits qu'offre la nature. Dans ce cadre, le Parc en collaboration avec la commune de Montreux proposent 3 activités originales aux Avants.

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Mercredi 21 mai 2025

### MÉDITATION EN NATURE

Se réveiller à l'aube pour méditer en nature. Avec Irène Collaud, enseignante de méditation, partager une matinée en plein air pour s'ouvrir à la connexion, à l'émerveillement et à la joie. Pendant la sortie, une attention particulière est portée sur l'écoute des sons, en résonance avec le cœur.

Les Avants, 7h-10h  
Dès 16 ans  
Minimum 3 personnes, 10 personnes maximum  
Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 24 mai 2025

### LE CONCERT DES OISEAUX

Une immersion dans le concert matinal du chant des oiseaux. Avec Marie Gallot-Lavallée, biologiste au Parc et spécialiste en la matière, apprendre à apprécier et reconnaître le chant des différentes espèces.

Les Avants, 7h45-10h  
Dès 7 ans  
Minimum 4 personnes, 12 personnes maximum  
Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Dimanche 25 mai 2025

### QUAND LA NATURE SE FAIT ENTENDRE, SORTIE AUDIO-NATURALISTE

Noémie Delaloye, audio-naturaliste propose une immersion au cœur du paysage sonore naturel du Parc. Grâce à des micros paraboliques et des micros canon, différentes techniques de capture sonore sont mises en pratique pour révéler la richesse acoustique de l'environnement.

Les Avants, 7h15-9h  
Dès 16 ans  
Minimum 5 personnes, 10 personnes maximum  
Activité offerte ; inscriptions obligatoires

GROUPES GRATUIT

Samedi 7 juin 2025

### ACTION CITOYENNE CONTRE LES PLANTES EXOTIQUES ENVAHISSANTES

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

Montbovon, 9h30-12h  
Tout public  
Activité de bénévolat ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 7 juin 2025

### EN VOL AVEC LES ABEILLES SAUVAGES

Découvrir le monde fascinant des abeilles sauvages lors d'une balade à Corbeyrier, accompagnée par la spécialiste Noémie Evéquoz. Observer ces abeilles méconnues, bien différentes des domestiques que l'on côtoie. Apprendre à distinguer différentes espèces et découvrir la vie trépidante de ces insectes essentiels à la biodiversité.

Corbeyrier, 10h30-14h30  
Dès 7 ans  
Minimum 5 personnes, 12 personnes maximum  
Activité offerte ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

Dimanches 22 juin et 29 juin 2025

### HUILES ESSENTIELLES ET HYDROLATS

Les huiles essentielles et hydrolats Herbolanne sont issus de plantes de montagne de culture biologique ou de cueillette sauvage, et distillées par extraction à la vapeur d'eau et au feu de bois. Découvrir le processus de distillation et le fonctionnement d'un alambic, et visiter une partie des 3000 m<sup>2</sup> de cultures biologiques.

La Tine, 10h-11h30  
Dès 4 ans  
Minimum 5 personnes, 20 personnes maximum  
Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ GRATUIT TP

Vendredi 11 juillet 2025

### VISITE NATURALISTE DU JARDIN ALPIN DE LA RAMBERTIA

En compagnie de la botaniste Anne-Catherine Monod, explorer la richesse de la flore alpine au jardin de la Rambertia. Depuis près de 130 ans, plus de 1000 espèces suisses et exotiques s'épanouissent aux Rochers-de-Naye. Une occasion unique de se pencher sur le monde fascinant des plantes alpines lors des journées de BOTANICA.

Rochers-de-Naye, 13h30-15h  
Dès 10 ans ; 10 personnes maximum  
Activité offerte ; la montée en train jusqu'aux Rochers-de-Naye est payante, possibilité de demander une carte journalière à prix préférentiel (39.-) ; inscriptions obligatoires



FAMILLES GRATUIT

Dimanche 10 août 2025

### Journée de Loisirs Accessibles À LA VIDEMANETTE

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

Rougemont, 10h-16h

Dès 5 ans (Cimgo), accompagnant en mountain cart dès 12 ans (bonne condition physique)

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

**Journée du Parc**  
En automne 2025, le Parc organise à Montreux une journée sur le thème du gaspillage alimentaire. Entre les champs et nos assiettes, un tiers des aliments est gaspillé, soit 2,8 millions de tonnes par an. Qui en est responsable ? Quels sont les impacts environnementaux et économiques ? Quelles solutions pour y remédier ? Au Marché couvert de Montreux, stands, animations et expositions permettront d'explorer les causes du gaspillage alimentaire et les moyens concrets de le réduire.

**DATE ET PROGRAMME DÉTAILLÉ**

Samedi 19 juillet 2025

### Visite Patrimoniale de Jaun

Werner Schuwey, organiste et grand connaisseur du patrimoine de Jaun, emmène les visiteurs vers les lieux marquants du village. Au Cantorama, la présentation de l'orgue est suivie d'un petit concert. Plus loin, en lisière de forêt, la cascade de Jaun offre un spectacle relaxant. Les croix en bois du cimetière sculptées de bas-reliefs terminent cette balade culturelle en beauté.

Jaun, 14h30-16h45

Dès 4 ans

Minimum 4 personnes, 15 personnes maximum

Tarif : (dès 16 ans) 10.- ; inscriptions obligatoires



# AU DE LA NATURE

**COL DES MOSSÉS**  
OXYGÈNE DES ALPES  
ALPES VIVICOLES

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

**PAYSAGISTES**  
JARDINIERS PASSIONNÉS  
DEPUIS PLUS DE 30 ANS

1660 Château-d'Œx  
079 230 30 01

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

capdenho

[www.capdenho.ch](http://www.capdenho.ch) [info@capdenho.ch](mailto:info@capdenho.ch)



# Conférences

GRATUIT

Mardi 7 octobre 2025

## LES MORTEYS, JOYAU DE LA GRUYÈRE

Le vallon des Morteys, l'un des plus hauts et plus emblématiques alpages du Parc, est à la fois un lieu mythique de l'économie alpestre et une réserve naturelle particulièrement riche en biodiversité. Le film-témoignage, *Vie à l'alpage, faune et flore des Préalpes et descente du troupeau de Nino Morand, le 7 octobre 1972*, du réalisateur et peintre animalier Claude Genoud en dresse un magnifique portrait. La diffusion du film est suivie d'un moment d'échange avec des collaborateurs du Parc et le **Musée grüérien**.

Château-d'Ex, CinEden, 19h30  
Entrée libre; sans inscription

GRATUIT

Mardi 4 novembre 2025

## LE DERNIER TERRITOIRE DU LYNX

Le lynx est dans une situation critique en France. Si rien ne change, il pourrait disparaître d'ici 100 ans. Tel est le message du documentaire *Le dernier territoire du lynx*, réalisé par **Ecotalk et Pierre Sabatié**. L'occasion de faire le point de situation sur cette espèce protégée dans nos régions lors d'un moment d'échange prévu après la diffusion, en présence de professionnels du terrain.

Château-d'Ex, CinEden, 19h30  
Entrée libre ; sans inscription

GRATUIT

Mardi 2 décembre 2025

## LA FLORE VAUDOISE SOUS LA LOUPE

Le projet de l'Atlas de la flore vaudoise a débuté il y a plus de dix ans et a abouti, au printemps 2023, à la publication d'un ouvrage de 944 pages. Ce travail répond à un besoin de longue date, le dernier inventaire complet de la flore du canton remontant à plus de 140 ans. Dans cette conférence, **Jérémy Guenat**, collaborateur scientifique du Cercle vaudois de botanique, revient sur les coulisses de ce projet monumental. Il présente les aspects historiques et méthodologiques de l'Atlas, ainsi que les principaux résultats : évolution de la flore, découvertes marquantes et enjeux pour l'avenir.

Château-d'Ex, Hôtel de Ville, 19h45  
Entrée libre ; sans inscription

GRATUIT

Mardi 3 février 2026

## TERRES D'EAU, DES RÉPONSES AU RÉCHAUFFEMENT ?

Climat, biodiversité, pollution, pandémie... Autant de défis majeurs auxquels la nature répond, notamment grâce aux milieux aquatiques. **Tobias Salathé**, auteur de l'ouvrage *Les terres d'eau*, invite à explorer étangs, marais, rivières et glaciers pour révéler leur rôle clé face aux crises actuelles. L'exposé met en lumière les terres d'eau de la Gruyère et du Pays-d'Enhaut, au lendemain de la Journée mondiale des zones humides.

Gruyères, Hôtel de Gruyères, 19h30  
Entrée libre ; sans inscription

GRATUIT

Mardi 3 mars 2026

## TRANSTRAD, AU RYTHME DES PAS DES MULETS

Partager l'histoire de l'association Transtrad, c'est évoquer une aventure humaine où le mulet est au centre de l'histoire. D'Alinghi aux armailis de nos alpages, du tournage de *Passe-moi les jumelles* aux transports de croix ou de fromage sur les Vanils, les mules et mulets de l'association font vivre bien des aventures à ceux qui les côtoient. Son fondateur **Jean-Claude Pesse**, devenu muletier par hasard, partagera son témoignage, ses récits rocambolesques. La conférence est également enrichie par l'histoire des origines du mulet, présentée par Pierre-Philippe Bugnard, historien.

Charmey, Hôtel Cailler, 19h30  
Entrée libre ; sans inscription

GRATUIT

Mardi 7 avril 2026

## L'HISTOIRE PAYSANNE PAR LA PHOTOGRAPHIE EN GRUYÈRE

Le paysan et la photographie semblent s'opposer comme la ville et la campagne, la tête et les mains. Le paysan travaille la terre, il ne la contemple pas. Pourtant, à travers les époques, certains se sont essayés à la photographie. Durant cette conférence, **Romain Borcard**, géographe, fait parler les images. Un voyage dans le temps pour mieux comprendre la vie rurale et les activités agricoles en Gruyère au siècle dernier. L'occasion de s'interroger sur les enjeux, passés et présents, liés à l'agriculture et la gestion du paysage.

Pringy, Maison du Gruyère, 19h15  
Entrée libre ; sans inscription

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

À l'exception des films, les conférences se déroulent aux lieux indiqués ainsi qu'en vidéoconférence (lien pour participer sur [gruyerepaysdenhaut.ch](http://gruyerepaysdenhaut.ch)). Aucune inscription n'est requise, des informations peuvent être obtenues au +41 (0)26 924 23 33

# Expériences et création

GROUPES REPAS INCLUS

Samedis 24 mai, 11 octobre, 8 novembre 2025,  
7 février 2026 et 14 mars 2026

## FOUR DE L'ADDE, LES MAINS À LA PÂTE

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

Cerniat, 15h-22h

Dès 5 ans

Minimum 8 adultes 16 personnes maximum

Tarif : enfants (de 5 à 13 ans) 50.-, adultes (dès 14 ans) 120.- ; inscriptions obligatoires

FAMILLES NOUVEAUTÉ

Vendredis 4 juillet et 25 juillet 2025

## UN ARBRE, UNE HISTOIRE : BALADE CONTÉE

À chaque arbre son feuillage, sa silhouette, son caractère, ses mystères. Au départ de Gruyères, cette balade transporte petits et grands dans des histoires dont les arbres sont les protagonistes. Gisèle Rime, conteuse, rythme ses récits de moments musicaux et chantés. Au soleil couchant, différentes haltes invitent à l'écoute et à l'émerveillement.

Gruyères, 19h-20h30

Dès 4 ans

Minimum 10 adultes, 20 personnes maximum

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



NOUVEAUTÉ TP

Samedis 12 juillet et 16 août 2025

## ÉCOLUCIDITÉ : S'INSPIRER DU VIVANT

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

Albeuve, 9h15-17h

Dès 12 ans

Minimum 8 adultes 12 maximum personnes

Tarif : enfants (de 12 à 15 ans) 45.-, adultes (dès 16 ans) 60.- ; inscriptions obligatoires

FAMILLES NOUVEAUTÉ TP

Dimanche 7 septembre 2025

## EN TRAIN HISTORIQUE, VOYAGE AU CŒUR DE LA BELLE ÉPOQUE

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

Bulle - Montbovon, 13h-16h30

Dès 7 ans

Minimum 10 adultes 40 personnes maximum

Tarif : enfants (de 7 à 15 ans) 10.-, adultes (dès 16 ans) 30.-

GROUPES

Samedis 20 septembre, 25 octobre et 15 novembre 2025

## COURS DE LACTOFERMENTATION

La lactofermentation est une technique de conservation millénaire aux nombreuses vertus pour la santé. Ce cours permet d'expérimenter la lactofermentation de légumes et de préparer ses propres bocaux dans un esprit de simplicité et de convivialité. Une visite des jardins de la microferme bio Le Potag'Ex complète l'activité.

Les Moulins, 14h30-18h30

Dès 16 ans

Minimum 8 personnes, maximum 12 personnes

Tarif : (dès 16 ans) 65.- ; inscriptions obligatoires



Dimanche 21 septembre 2025

## HERBORISTERIE AVEC ALPES EN FLEURS

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

La Comballaz, 9h-12h

Dès 16 ans

Minimum 4 personnes, 15 personnes maximum

Tarif : 10.- ; inscriptions obligatoires



REPAS INCLUS NOUVEAUTÉ

Jeudi 25 septembre 2025

## COMPRENDRE LES CHAMPIGNONS, TOUT UN SPORE !

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

Cerniat, 9h-14h

Dès 10 ans

Minimum 8 personnes, 16 personnes maximum

Tarif : (dès 10 ans) 35.- ; inscriptions obligatoires

GROUPES REPAS INCLUS FAMILLES

Dimanche 5 octobre 2025

## FOUR ÉPHÉMÈRE ET CUISINE EN NATURE

Avec Anne Savary et Véronique Gumy, animatrices de Hors du Temps, relever le défi de construire un four en pierre dans la nature. Vivre une expérience unique et partager des mets audacieux et délicieux sans laisser de trace de son passage.

Charmey, 9h30-14h30

Dès 8 ans

Minimum 8 adultes, 15 personnes maximum

Tarif : enfants (de 8 à 15 ans) 40.-, adultes (dès 16 ans) 70.-



# Saison d'alpage

REPAS INCLUS GRATUIT

Samedi 5 juillet 2025

## BÉNÉVOLAT À L'ALPAGE

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

Col de Jaman, 9h30-16h

Dès 15 ans

Minimum 2 personnes, 10 personnes maximum

Activité de bénévolat ; inscriptions obligatoires

Samedi 2 août 2025

## LE BARALTÉ DES MORTEYS

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

Charmey, 7h15-16h

Dès 10 ans, bonne condition physique

Minimum 6 adultes, 8 personnes maximum

Tarif : enfants (10 à 15 ans) 40.- ; adultes (dès 16 ans) 60.- ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

Dimanche 17 août 2025

## PASSÉ ET PRÉSENT D'UN CHALET D'ALPAGE

En compagnie de Pierre-Philippe Bugnard, historien gruérien passionné et passionnant, partir à la rencontre des chalets d'alpage de la région de Lys. Dans un cadre naturel grandiose, assister à une démonstration de la fabrication du fromage et comprendre le rôle du chalet d'alpage, son histoire, ses secrets, son architecture.

Albeuve, 9h-14h

Dès 10 ans

Minimum 7 personnes, 10 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

TP

Samedi 23 août 2025

## BALADE CROQUIS À L'ALPAGE

Les sentiers situés au pied du Moléson recèlent d'alpages à croquer au pinceau ou à la pointe du crayon. Lors de cette excursion, Bastian Keckeis, accompagnateur en montagne et dessinateur, donne de précieux conseils permettant d'esquisser paysages, chalets, chapelles, troupeaux, et autres éléments typiques de la saison d'alpage.

Moléson, 9h45-17h

Dès 12 ans

Minimum 8 personnes, 11 personnes maximum

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

REPAS INCLUS TP

Dimanche 24 août 2025

## VIE DE BERGER

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

Jaman, 9h20-17h

Dès 14 ans

Minimum 7 personnes, 15 personnes maximum

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

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 13 septembre 2025

## INITIATION AU FAUCHAGE À LA FAUX

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

Gruyères, 15h-18h

Dès 18 ans

Minimum 6 personnes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

Samedi 1<sup>er</sup> novembre 2025

## DE L'ARBRE AU TAVILLON

Avec Hervé Schopfer, explorer l'univers du tavillon. La découverte commence à la source, avec une présentation du bois dans la forêt des Arses : comment choisir le meilleur bois, à quelle période se fait la coupe. Place ensuite à une démonstration de fendage dans l'atelier du tavillonneur où chacun peut s'essayer à l'art de la taille.

Rougemont, 13h15-16h

Dès 14 ans

Minimum 6 personnes, 12 personnes maximum

Tarif : (dès 14 ans) 25.- ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ REPAS INCLUS TP

Samedis 13 décembre 2025 et 14 février 2026

## INITIATION À LA BANDE DESSINÉE

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

Pringy, 9h-16h

Dès 12 ans

Minimum 8 adultes, 10 personnes maximum

Tarif : 115.- (repas de midi inclus)

Plus de **30%** de réduction

**1** journée **1** pass **3** entrées  
+ 1 chocolat chaud

**DAY PASS** LA GRUYÈRE

Transports publics inclus



LA GRUYÈRE  
UN PAYS DE CŒUR LA-GRUYERE.CH



**Cailler**  
MAISON CAILLER  
L'EXPERIENCE CHOCOLATÉE  
PRÉFERÉE DE SUISSE

CHÂTEAU DE  
GRUYÈRES



LA MAISON  
DU GRUYÈRE  
LE GRUYÈRE  
SWITZERLAND



GoldenPass Express  
Belle Epoque & Panoramique

Des émotions sur toute la ligne

AG,  
DEMI-TARIF  
ET CARTES  
JOURNALIÈRES  
VALABLES



**MOB**  
COMPAGNIE DU CHEMIN DE FER  
MONTREUX OBERLAND BERNOIS

**GOLDENPASS**  
EXPRESS

mob.ch




**PISCICULTURE-GRUYERE.CH**

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

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



**N°1 des Fromages d'Alpage**

Floral par nature



Une expérience sensorielle unique. Venez visiter!

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



Arnaud Guichard  
FABRICANT AFFINEUR



# Offres à la carte pour groupes et entreprises

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

## AIDE À L'AGRICULTURE DE MONTAGNE

Dans une région où l'agriculture de montagne joue un rôle essentiel, le travail ne manque pas. Il est possible de prêter main forte à l'un des agriculteurs du Parc sur une ou plusieurs journées et découvrir une partie de son quotidien dans la réalisation de différentes tâches. Essartage, épierrage, élimination de plantes indésirables, rangement du bois, aménagement de chemin, autant d'expériences fortes qui poussent chacun à se dépasser pour un souvenir impérissable. Le repas de midi agrémenté de produits locaux est offert par l'agriculteur en échange des services rendus.

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

Informations et inscriptions :  
+ 41 (0)26 924 23 33 ou [inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch) ;  
[volontairesmontagne.ch](http://volontairesmontagne.ch)

# volontaires montagne

Ensemble,  
nous déplaçons  
des montagnes

## LA FORGE DE LA TZINTRE

Découvrir le temps d'une visite l'ancienne forge de Charmey, un lieu exceptionnel qui a conservé son caractère d'atelier artisanal tel qu'il était dans les années 1920-1930. Le foyer de forge, l'enclume, les marteaux, les outils représentatifs de l'époque sont des témoins d'un riche passé. Tous les équipements nécessaires à l'ensemble de l'activité qui se déroulait dans ces murs noircis par la suie du charbon et la fumée dégagée lors des ferrages des chevaux sont prêts à fonctionner comme si le forgeron avait quitté cette forge la veille.

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



## DE LA FABRICATION À L'AFFINAGE

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

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

## LA CHOCOLATERIE DE GRUYÈRES : ATELIER CHOCOLAT ET VIN

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

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

## UN SPORT DES PRÉALPES : LE CURLING

Cette discipline olympique d'origine écossaise a rejoint nos contrées avec les touristes de la Belle Époque. Depuis, le curling s'est largement démocratisé. Peu importe l'âge et la condition physique, c'est un sport pour tous auquel le Curling Club de Château-d'Ex propose de s'essayer lors d'une initiation centrée sur le plaisir du jeu.

De décembre à mars. Activité organisée le dimanche matin ;  
en semaine, selon la disponibilité de la patinoire  
Groupe jusqu'à 40 personnes  
Programme et tarif sur demande



### LE LEADERSHIP PAR LE CHEVAL

Sur une journée, Carine Morier-Genoud, équitricole, vous accueille en pleine nature, entourée par ses chevaux vivant en liberté. Ensemble, chacun découvre différentes formes de leadership. La journée s'articule entre travail aux côtés des chevaux et transmission de connaissances théoriques. La compréhension de la force et du fonctionnement du troupeau permet de renforcer la cohésion d'équipe en s'inspirant des chevaux.

Programme et tarif sur demande, selon les besoins et envies des groupes

### COURS DE LACTOFERMENTATION

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

Programme et tarif sur demande

#### GROUPES

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

### DÉCOUVERTE DE L'ALPAGE DE PÂQUIER-MOTTIER

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

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



### DÉGUSTATION DE FROMAGE

Affiner ses qualités de dégustateur de fromage tout en découvrant les délicieux produits labellisés *Produit des parcs suisses*. Caroline Rosat, cheffe de projet Produits au Parc, donne toutes les clés pour apprendre à goûter les fromages, en utilisant notamment la roue des saveurs dans les règles de l'art.

Durée environ 2 h  
Tarif : 20.- par personne  
Groupe jusqu'à 25 personnes

#### INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

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

# Savurando

## Savurando invite à parcourir le Pays-d'Enhaut en se régaland en chemin.

Allier plaisir de la randonnée et découverte des saveurs locales, telle est la promesse de la Savurando, une chasse aux trésors gourmande dans le Pays-d'Enhaut. Cette année, l'itinéraire a été revisité pour proposer une nouvelle opportunité d'explorer la région.

Conçue en collaboration avec la marque régionale Pays-d'Enhaut Produits Authentiques, cette randonnée surprise permet de découvrir les paysages préalpins tout en savourant les spécialités du terroir. L'itinéraire débute à l'office du tourisme de Château-d'Œx, puis se dévoile étape par étape au fil des énigmes résolues.

### EN FAMILLE, EN SOLO OU EN GROUPE

Accessible de mai à octobre, Savurando s'adresse à un large public, familles, groupes ou amateurs de randonnées en solo. L'activité est disponible en français et en allemand.

#### INFORMATIONS PRATIQUES :

- Du 1<sup>er</sup> mai au 26 octobre 2025, départs du jeudi au dimanche entre 10h et 11h30.
- Randonnée d'environ 4 heures.
- 30.- pour les enfants de 6 à 12 ans, 49.- dès 13 ans.

#### UNE OFFRE DES PARCS SUISSES

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



#### RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES

deux jours avant l'excursion.





# Sorties accompagnées pour les écoles

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

## LE RÉVEIL DES AMPHIBIENS

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

## À LA DÉCOUVERTE DES RUISSEAUX

Dans cette animation, les élèves découvrent les cours d'eau et la richesse des milieux aquatiques. À travers divers jeux, les enfants explorent l'interconnexion entre les espèces qui y vivent (faune et flore) et leur environnement. Les pieds dans l'eau, ils explorent en toute sécurité les abords d'un ruisseau pour dénicher des petits invertébrés et les analyser à la loupe tels des scientifiques. **(PER : tous les cycles MSN et FG)**

## TARIF

Le tarif peut varier selon l'activité choisie. Un rabais de 50% peut être accordé aux classes d'écoles situées dans le territoire du Parc ou en séjour dans le Parc.

Toutes les informations sur demande : +41 (0)26 924 23 33 ou [inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch)

## ABEILLES SAUVAGES

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

## LA VIE SAUVAGE EN MONTAGNE DURANT L'HIVER

Avec un accompagnateur en montagne, découvrir la vie du cerf, du chamois, du tétras ou du lièvre variable, et en apprendre plus sur le comportement méconnu de la faune sauvage en hiver. Une attention particulière est apportée au respect de la faune durant les sorties hivernales. Une présentation interactive d'une heure et demie en classe est suivie d'une excursion sur le terrain d'une demi-journée. Activité offerte aux 10 premières classes du Parc inscrites. **(PER : cycles II et III, MSN25 - MSN28)**

## TRACES ET EMPREINTES

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

## L'ÉCOLE EN PLEIN AIR 2025

Du 15 au 19 septembre 2025, le Parc participe à l'action *L'école en plein air - apprendre dehors* menée par le WWF Suisse. D'où qu'elles viennent, les trois premières classes inscrites bénéficient durant cette période de la gratuité complète pour l'une des sorties accompagnées décrites ci-contre.

Plus d'informations sur [wwf.ch/apprendre dehors](http://wwf.ch/apprendre dehors)  
Renseignements et inscriptions : +41 (0)26 924 23 33, [inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch)



## L'école à la ferme

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

Dans le Parc, trois exploitations proposent ce programme :

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

Toutes les informations sur [ecolealaferme.ch](http://ecolealaferme.ch)

## Parcours thématiques documentés

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

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



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

**Hôtel  
de Ville**  
★★★★  
CHÂTEAU-D'ŒX

Grand Rue 70 - CH-1660 Château-d'Œx  
Tél. +41 (0)26 924 74 77 - [info@hdvoex.ch](mailto:info@hdvoex.ch)  
[www.hdvoex.ch](http://www.hdvoex.ch)

**SAUT PENDULAIRE  
DES GORGES DU PISSOT**

RIVIÈRE MONTAGNE

[guideconcept.ch](http://guideconcept.ch)  
079.373.68.33

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

Un parcours didactique pour explorer les enjeux écologiques et sociétaux à travers diverses thématiques passionnantes.  
Des solutions pratiques pour promouvoir la durabilité dans nos vies.  
Un quiz et un tirage au sort pour gagner des prix de nos partenaires locaux comme une activité du Parc, un vol en montgolfière ou un repas au restaurant.  
Scanner le QR code pour en savoir plus !

[WWW.VOTRE-CERCLEDEVIE.CH](http://WWW.VOTRE-CERCLEDEVIE.CH)

**DÉCOUVREZ  
LE GRUYÈRE AOP  
ET TOUS SES SECRETS.**

[LAMAISONDUGRUYERE.CH](http://LAMAISONDUGRUYERE.CH)

**LE GRUYÈRE**  
SWITZERLAND  
LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115.

# Offres produits : on se régale local

Que ce soit pour surprendre vos amis ou simplement vous faire plaisir, le Parc Gruyère Pays-d'Enhaut propose trois expériences savoureuses : un coffret de spécialités livré à domicile, un pique-nique ou une planchette de dégustation à retirer dans un commerce local (sur commande uniquement).

## LE PAQUET DU PARC

Un coffret aux couleurs du Parc, à personnaliser selon vos envies ! La liste des produits disponibles et le formulaire de commande se trouvent sur le site du Parc. Le prix varie en fonction de la sélection.

Produits labellisés *Produit des parcs suisses* pouvant entrer dans la composition du paquet :

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

## LA PLANCHETTE DU PARC

La planchette du Parc au prix de 45.- comprend :

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

Ces produits labellisés *Produits des parcs suisses* sont disposés sur une anseille, planchette d'épicéa emblématique du Parc, utilisée par les tavillonneurs pour recouvrir les toits.

## LE PIQUE-NIQUE DU PARC

Un pique-nique composé de produits du terroir peut être commandé au prix de 15.- et dégusté lors d'une activité proposée dans cette brochure ou pour toute autre occasion.

- 80 g de Gruyère AOP\* ou L'Etivaz AOP\*
- 80 g d'un deuxième fromage\*
- une carotte
- 2 ballons de pain
- un fruit
- une douceur régionale
- le pique-nique est emballé dans un sac à dos en coton

*\*produits labellisés Parc*

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

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



## Le label *Produit des parcs suisses*

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



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

## LES MARQUES RÉGIONALES

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





## Les producteurs du Parc

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

Pour obtenir cette certification, les produits doivent :

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

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

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

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

DÉCOUVREZ LES  
PRODUCTEURS  
DU PARC



[tourcomtegruyere.ch](http://tourcomtegruyere.ch)

## Le Tour du Comté de Gruyère en e-bike

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



**Vacherin®**  
**Fribourgeois**  
SWITZERLAND



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

Inrésistiblement onctueux et savoureux.

**TECHNICONCEPT**  
WEB | MOBILE | E-COMMERCE

**Nous boostons votre site web**  
Transformez les clics en clients !

Rue de l'Ancien Comté 33  
1635 La Tour-de-Trême  
t. 026 565 35 14  
[info@techniconcept.ch](mailto:info@techniconcept.ch)  
[www.techniconcept.ch](http://www.techniconcept.ch)



Alexandra et Bernard Yersin-Hoffer fabriquent des caramels à la crème à Rougemont

## Entreprises partenaires

### Engagées en faveur de la durabilité

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

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

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

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



# Valeurs des parcs suisses

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



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

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



#### NOUS SOUTENONS L'ÉCONOMIE DE PROXIMITÉ.

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



#### NOUS APPRENNONS LES UNS DES AUTRES.

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



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

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



#### NOUS CULTIVONS L'IDENTITÉ DE NOTRE RÉGION.

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



#### NOUS TRAVAILLONS AVEC ÉTHIQUE ET BIENVEILLANCE.

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



#### NOUS TRANSMETTONS LES VALEURS DE NOS PARCS.

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



# Activités en plein air : comportements responsables

Respecter les espèces sensibles et les zones protégées

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

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

## Respecter c'est protéger

Le Parc est partenaire de la campagne nationale *Respecter c'est protéger*. Retrouvez de nombreuses informations sur la faune hivernale sur [respecter-cest-protoger.ch](http://respecter-cest-protoger.ch).

### DES FICHES DE SYNTHÈSE

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

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

TOUTES LES FICHES PAR ZONE ET PAR ACTIVITÉ



# Randonner à travers les alpages

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

### LA RENCONTRE DE CHIENS DE PROTECTION

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

### SIGNATAIRES DE LA CHARTE

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

TOUTS LES SIGNATAIRES





## À vélo dans le Parc

À la belle saison, parcourir le Parc à vélo ou en VTT permet d'admirer des paysages variés tout en partageant les sentiers avec d'autres amateurs de nature. Pour préserver l'harmonie des lieux et garantir une expérience agréable à toutes et tous, voici quelques bonnes pratiques :

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

### Le Tour du Comté de Gruyère

À vélo à travers l'ancien Comté de Gruyère ? Le Parc propose un forfait sur 2 jours avec une nuitée et la location d'un vélo électrique pour réaliser cette boucle de 80 km. [tourcomtegruyere.ch](http://tourcomtegruyere.ch)

#### BIKE FRIENDLY

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



Elle encourage aussi une cohabitation harmonieuse entre les cyclistes, les autres usagers et l'environnement. Elle a notamment développé une charte du vététiste reprenant une série de recommandations de bonnes pratiques. Toutes les informations sur : [fribourg-bike-friendly.ch](http://fribourg-bike-friendly.ch)

À VÉLO DANS  
LE PARC



RESORT  
**Hotel Cailler**  
HOTELS · BAINS · MONTAGNES · CHOCOLAT



[www.hotel-cailler.ch](http://www.hotel-cailler.ch)



# Bus alpins dans la Jogne

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

## **BUS ALPIN CHARMEY – LA VALSAINTE**

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

## **BUS ALPIN CHARMEY – GROS MONT**

La ligne dessert à nouveau la région du Gros Mont en saison estivale entre le **14 juillet et le 24 août 2025**. Deux courses le matin et deux courses en fin d'après-midi relient l'arrêt Charmey, village au parking du Gros Mont, dans un sens comme dans l'autre, avec différents arrêts sur demande au long du tracé. La desserte permet d'accéder à la réserve naturelle du Vanil Noir et offre de nombreuses possibilités de randonnées en traversée vers le Pays-d'Enhaut, l'Intyamont et la région de Jaun-Abländschen.

## **CARPOSTAL SAANEN – MITTELBERG – JAUN**

La ligne CarPostal assure la liaison entre Saanen et Jaun via le col du Mittelberg, desservant ainsi le versant sud des Gastlosen. La ligne circule avec quatre courses journalières par sens, tous les week-end (fériés et ponts compris), du 3 mai au 26 octobre 2025. En juillet, en août, ainsi que du 29 septembre au 26 octobre 2025, les bus circulent du lundi au dimanche.

TOUTES LES INFORMATIONS ET HORAIRES



# En transports publics dans le Parc

Le Parc Gruyère Pays-d'Enhaut est facilement accessible en transports. En train ou en bus, le voyage devient une découverte en soi, offrant des vues sur la faune, les villages authentiques et les alpages. Grâce aux liaisons régulières et à la tarification par zones (Mobilis et Frimobil), les déplacements sont simples et avantageux. Le réseau favorise les excursions en traversée, sans contrainte de retour, pour une exploration fluide et immersive.

Plusieurs offres forfaitaires facilitent la découverte du Parc en transports publics à des tarifs avantageux.

Du côté lémanique, le **Regional Pass Léman-Alpes** et la **Montreux Riviera Card** permettent d'explorer la région en toute liberté.

En Gruyère, le **Passeport La Gruyère** et le **DayPass La Gruyère** offrent des trajets illimités pour une journée ou plus.

Le **Pass d'Enhaut** ouvre les portes des Alpes vaudoises avec des réductions attractives.

Ces offres incluent souvent des avantages supplémentaires, rendant le séjour à la fois pratique et économique. Plus d'infos sur les sites des offices du tourisme (voir pp.52-53).





# Randonner dans le Parc

## EXPLORER UN TERRITOIRE FAÇONNÉ PAR LA NATURE ET LES TRADITIONS.

Avec près de 1300 km de sentiers balisés Suisse Rando, le Parc offre une multitude d'itinéraires que l'on peut parcourir en toute saison, pour des marcheurs occasionnels ou confirmés. Ici, l'économie alpestre reste bien vivante, entre alpages, forêts et villages ancrés dans leur patrimoine.

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

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



## Autour du Parc, en une ou plusieurs étapes

### LE GRAND TOUR DES VANILS

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

### LES VIAS DU FROMAGE

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

# Sentiers thématiques et bornes informatives sur tout le territoire

## SENTIERS THÉMATIQUES

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

- Sentier botanique des Choucas (Château-d'Œx)
- Sentier des Narcisses (Les Avants)
- Sentier agricole (Charmey-La Valsainte)
- Sentier des patrimoines de la Jogne (de Broc à Jaun)
- Sentier botanique du Moléson (2025)
- Parcours patrimoniaux de l'Intyamon (2025)

Toutes les infos sur [gruyerepaysdenhaut.ch](http://gruyerepaysdenhaut.ch)

## RELAIS INFOS

Le Parc ne possède pas d'espace d'accueil, mais propose des bornes informatives (Relais infos). Chacune met en avant un thème spécifique et présente des points d'intérêt qui lui sont dédiés à travers tout le territoire :

- Maison de L'Etivaz : visites de chalets d'alpages
- Office de tourisme des Mosses : sites naturels d'exception
- Office de tourisme de Gruyères : produits du terroir du Parc
- Espace Ballon, Château-d'Œx : en famille dans le Parc
- Laiterie de Charmey : saison d'alpage
- Office du tourisme de Rougemont : patrimoine sacré
- Buffet de la gare des Avants : randonnées dans le Parc (2025)

## SENTIER DES PATRIMOINES DE LA JOGNE

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

### ÉTAPE BROC – CHARMÉY

📍 11 km 📈 +477 m ⌚ 3h10

### ÉTAPE CHARMÉY – JAUN

📍 11 km 📈 +233 m ⌚ 2h50

# Les destinations touristiques



## **ASSOCIATION TOURISTIQUE AIGLE – LEYSIN – COL DES MOSSÉS**

+41 (0)24 491 14 66, LESMOSSÉS.CH

### **LE LAC LIOSON, LA PERLE DES LACS ALPES**

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



## **GSTAAD SAANENLAND TOURISME**

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

### **ABLÄNDSCHEN, HAMEAU RÊVEUR DEVANT LA CHAÎNE DES GASTLOSEN**

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



## **JAUN TOURISMUS**

+41 (0)26 929 81 81

### **LE TOUR DES GASTLOSEN**

Le tour des Gastlosen traverse forêts, prairies en longeant les parois de calcaire où viennent s'entraîner les grimpeurs de toute la Suisse. Trois chalets-buvettes situés sur l'itinéraire offrent la possibilité de se ravitailler et de profiter des terrasses. L'accès au sentier est facilité par le télésiège Gastlosen Express ([www.jaun-bergbahnen.ch](http://www.jaun-bergbahnen.ch)).

## **LA GRUYÈRE TOURISME**

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

### **LA GRUYÈRE, UN PAYS DE CŒUR ET D'AVEVENTURE**

Trekking en Gruyère : laissez-vous guider par l'aventure ! Entre amis, en famille ou avec vos collègues, explorez les plus beaux sentiers de La Gruyère sur 2 ou 3 jours. Crêtes panoramiques, alpages verdoyants et vallées sauvages vous accompagnent le long d'itinéraires soigneusement conçus pour une immersion totale en pleine nature. Il ne reste plus qu'à enfiler ses chaussures de marche et profiter de l'expérience. Les cartes, les étapes et toutes les informations nécessaires sont à disposition.



## **MONTREUX-VEVEY TOURISME**

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

### **NARCISSES : SUR LES TRACES DE LA NEIGE DE MAI**

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

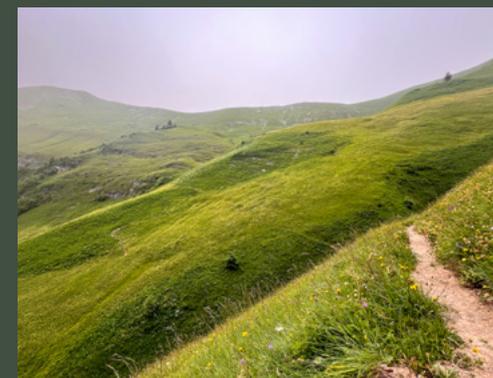


## **PAYS-D'ENHAUT RÉGION**

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

### **SENTIER BOTANIQUE DES CHOUCAS**

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





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

**Informations sur les animations et inscriptions**

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

**Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut**

Place du Village 6 | 1660 Château-d'Œx

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