

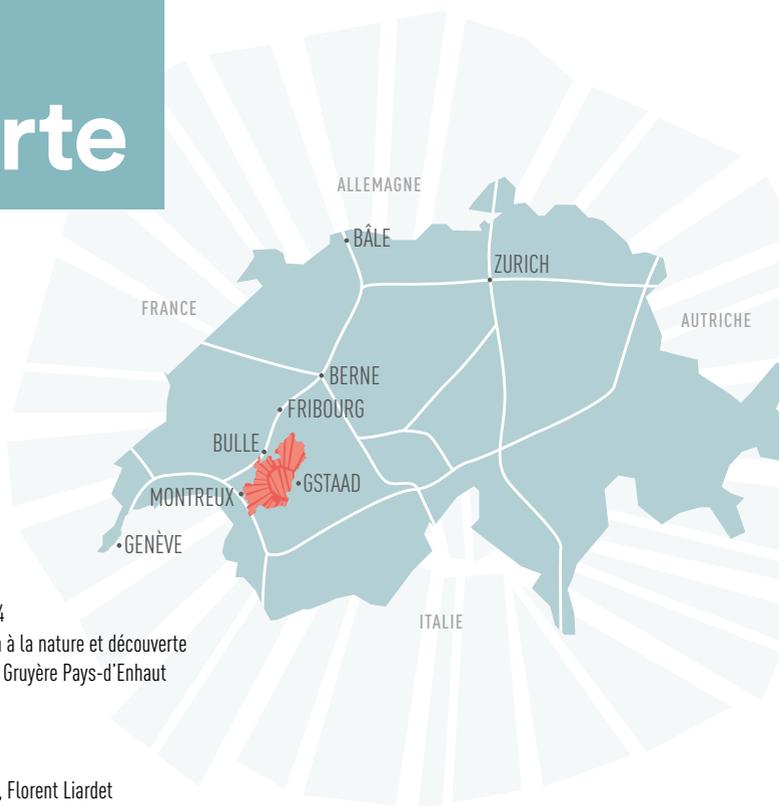


# Parc à la carte

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

ÉDITION 2023-2024

# Parc à la carte



## IMPRESSUM

Parc à la carte, mai 2023 – avril 2024  
Programme annuel de sensibilisation à la nature et découverte  
du territoire du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut  
Edité en avril 2023

### Responsables de l'édition

Baptiste Crausaz, Christelle Grangier, Florent Liardet

### Coordination du Parc

Florent Liardet et François Margot

### Photographies

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut, Frédéric Grangier /  
Parallèle (p. 21, 34, 35, 36), Graines d'apiculteurs (p.24),  
Priska Ketterer (p. 46), Andreas Meyer (p. 9), Jaun Tourismus (p. 53),  
Association touristique Aigle-Leysin-Col des Mosses (p. 52),  
Gstaad Saanenland Tourisme (p. 52), Maude Rion / Montreux-Vevvey  
Tourisme (p. 53), Pascal Gretschen / La Gruyère Tourisme (p. 53),  
Pays-d'Enhaut Région (p. 53)

### Graphisme

Parallèle, Bulle, [www.parallele.ch](http://www.parallele.ch)

### Contact

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut,  
Place du Village 6, 1660 Château-d'Éx  
Secrétariat : +41 (0)26 924 76 93, [info@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:info@gruyerepaysdenhaut.ch)  
**Informations sur les animations et inscriptions**  
+41 0848 110 888 [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 invitation à la découverte responsable de la nature et du patrimoine

Et si nous prenions le temps de nous émerveiller, de nous reconnecter à l'essentiel ? Être curieux et s'immerger à la rencontre du vivant, de la nature et de l'humain. Le *Parc à la carte* propose une plongée vivifiante par des activités originales, sous l'angle de la nature et du patrimoine, toujours dans le respect des valeurs de la durabilité.

Différents visages du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut se révèlent par la rencontre avec un bouquetin aperçu à la longue vue, l'observation du lézard agile, l'arôme d'un fromage d'alpage ou la puissance d'une huile essentielle. Savoir-faire, tradition et passion, voilà ce qui animent Fernand, Carine, Georgette et Bastian, ainsi que tous les autres professionnels qui proposent l'une des cinquante offres organisées entre mai 2023 et avril 2024.

Ce programme se veut définitivement responsable et inclusif avec plusieurs activités accessibles à toutes et tous et d'autres spécialement conçues pour les personnes en situation de handicap ou avec des difficultés de mobilité. Il favorise autant que possible la mobilité douce, l'utilisation des transports publics et le covoiturage. Enfin, une attention toute particulière est portée afin de minimiser le dérangement de la faune par une collaboration active avec les surveillants de la faune.

Belles rencontres !

L'équipe du Parc





# Calendrier des offres

DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
<b>Mai 2023</b>		
7 mai 2023	Le nord du Parc en VTT électrique / 9h30 – 16h30	16
19 mai 2023	Rencontre avec le <i>Peuple Cheval</i> / 8h15 – 12h30	24
20 mai 2023	Inventaire aquatique / 9h – 11h30	26
27 mai 2023	Randonnée contée / 14h15 – 16h30	16
<b>Juin 2023</b>		
3 juin 2023	Observation des oiseaux / 7h – 11h	16
3 juin 2023	Initiation à la permaculture / 14h – 17h	20
4 juin 2023	A la rencontre du lézard agile / 10h15 – 13h	26
10 juin 2023	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 21h30	24
10 juin 2023	A la découverte du monde des abeilles / 13h30 – 15h30	24
17 juin 2023	Observation des oiseaux de montagne / 7h – 11h	16
17 juin 2023	Action citoyenne de lutte contre les plantes exotiques envahissantes	26
23 juin 2023	Huiles essentielles et hydrolats / 17h – 18h30	20
24 juin 2023	Observation des oiseaux de montagne / 7h – 11h	16
<b>Juillet 2023</b>		
1 <sup>er</sup> juillet 2023	Au clair de lune entre Pays-d'Enhaut et Intyamou / 16h50 – 23h30	16
8 juillet 2023	Promenade en évolution / 9h -12h	24
9 juillet 2023	A la découverte du monde des abeilles / 13h30 – 15h30	24



DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
14 juillet 2023	Les papillons de nuit / 20h30 – 22h30	27
15 juillet 2023	Huiles essentielles et hydrolats / 10h – 11h30	20
23 juillet 2023	Journée de loisirs accessibles à la Videmanette / 10h – 16h	27
26 – 30 juillet 2023	Festival au Pays des Enfants / 10h30 – 17h30	27

## Août 2023

4 août 2023	A la découverte de l'ortie, dégustation en balade / 14h – 17h	20
5 août 2023	Le barlaté des Morteys / 6h40 – 16h	17
12 août 2023	La vie d'un berger / 11h30 – 17h30	27
19 août 2023	De la fabrication à l'affinage / 9h15 – 10h40	20
20 août 2023	Nature et sensations à la Videmanette / 9h15 – 12h30	25
26 août 2023	Initiation à la permaculture / 14h – 17h	20
26 août 2023	La nuit des chauves-souris / 19h30 - 22h30	27
27 août 2023	Randonnée solidaire au pied des Gastlosen / 9h – 15h	17

## Septembre 2023

1 <sup>er</sup> septembre 2023	Rencontre avec le <i>Peuple Cheval</i> / 8h15 – 12h30	24
2 septembre 2023	Randonnée contée / 14h15 – 16h30	16
9 septembre 2023	Aquarelles dans l'Intyamon / 8h45 – 16h45	21
17 septembre 2023	Sur les traces des barons du fromage / 15h30 – 18h30	21
23 septembre 2023	Lichens et forêts des Rochers-de-Naye / 10h10 – 15h30	17
24 septembre 2023	Cours de lactofermentation / 15h – 18h	21
30 septembre 2022	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 21h30	24



DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
<b>Octobre 2023</b>		
1 <sup>er</sup> octobre 2023	Randonnée solidaire autour du lac de Montsalvens / 9h – 15h	17
3 octobre 2023	Produits du terroir et durabilité dans les régions de montagne / 18h30 – 20h30	22
13 octobre 2023	La chocolaterie de Gruyères : atelier chocolat et vin / 18h15 – 19h50	25
14 octobre 2023	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 21h30	24
21 octobre 2023	De la fabrication à l'affinage / 9h15 – 10h40	20
<b>Novembre 2023</b>		
4 novembre 2023	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 21h30	24
7 novembre 2022	Martinet noir, entre ciel et pierres / 19h15 – 21h	22
11 novembre 2022	Rut du chamois / 8h – 15h	18
<b>Décembre 2023</b>		
1 <sup>er</sup> décembre 2023	La chocolaterie de Gruyères : atelier chocolat et vin / 18h15 – 19h50	25
3 décembre 2023	Un sport des Préalpes : le curling / 10h15 – 12h30	25
5 décembre 2023	La Pierreuse, un site protégé unique / 20h – 21h30	22
16 décembre 2023	Contes d'hiver / 17h15 – 19h15	21
27 décembre 2023	Contes d'hiver / 17h15 – 19h15	21
<b>Janvier 2024</b>		
13 janvier 2024	Contes d'hiver / 17h15 – 19h15	21
14 janvier 2024	Un sport des Préalpes : le curling / 10h15 – 12h30	25

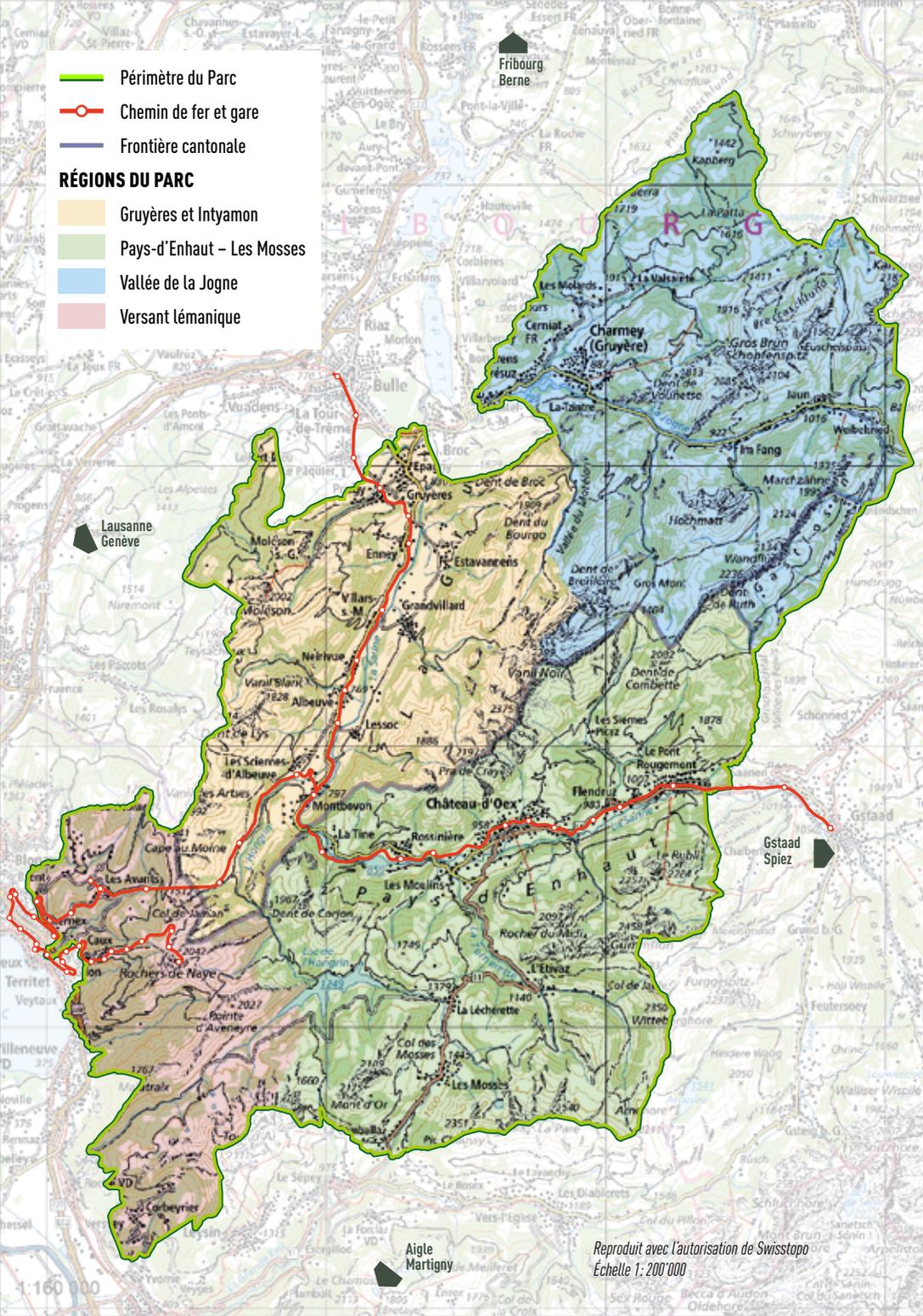


DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
20 janvier 2024	Les Avants, descente nocturne en luge / 18h – 22h	25
27 janvier 2024	Randonnée yoga et raquettes / 9h – 15h	18
<b>Février 2024</b>		
2 février 2024	La chocolaterie de Gruyères : atelier chocolat et vin / 18h15 – 19h50	25
3 février 2024	Grossmutterloch / 9h00 – 13h30	18
4 février 2024	Un sport des Préalpes : le curling / 10h15 – 12h30	25
6 février 2024	Tournage et sculpture sur bois / 20h – 21h30	22
10 février 2024	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 21h30	24
17 février 2024	La faune en hiver / 8h – 12h	18
24 février 2024	Randonnée yoga et raquettes / 9h – 15h	18
<b>Mars 2024</b>		
3 mars 2024	Un sport des Préalpes : le curling / 10h15 – 12h30	25
5 mars 2024	La saison d'alpage : un patrimoine vivant / 20h – 21h30	23
9 mars 2024	Four de l'Adde, les mains à la pâte / 15h – 21h30	24
16 mars 2024	Randonnée yoga et raquettes / 9h – 15h	18
<b>Avril 2024</b>		
2 avril 2024	La vie sociale des chevaux, un guide pour découvrir le leadership / 20h – 21h30	23

-  Périmètre du Parc
-  Chemin de fer et gare
-  Frontière cantonale

### RÉGIONS DU PARC

-  Gruyères et Intyamon
-  Pays-d'Enhaut – Les Mosses
-  Vallée de la Jogne
-  Versant lémanique



Reproduit avec l'autorisation de Swisstopo  
 Echelle 1:200'000



# 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.

Avec 17 communes membres réparties en 4 régions, le périmètre du Parc comprend quelque 16'000 habitants (OFS, 2021).

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

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

## **Gruyères et vallée de l'Intyamon (Fribourg)**

Bas-Intyamon, Grandvillard, Gruyères et Haut-Intyamon

## **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



# Un Parc à vivre et à partager

Un lien fort entre l'homme, la nature et la culture

La préservation et la mise en valeur du patrimoine naturel et culturel représente l'une des missions du Parc. Ses paysages reflètent une belle diversité, miroir de siècles d'activités humaines : vallées, prairies, forêts, alpages, parois rocheuses. De remarquables biotopes offrent des habitats essentiels à une faune et une flore riches et variées. Héritier d'une civilisation fromagère, le Parc se réclame de l'économie alpestre, de l'agriculture et de ses produits, d'un patrimoine bâti exceptionnel.

Le Parc se positionne en premier lieu au service de ses habitants en affirmant sa volonté de placer au centre de son projet l'humain. Conscient de sa responsabilité envers les générations futures, il renforce l'extraordinaire valeur naturelle et paysagère de son territoire selon les principes du développement durable.

L'Association Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut est animée par une volonté de partage d'un territoire respecté et vivant, duquel naissent des produits typiques, ainsi qu'un tourisme durable et inventif privilégiant l'expérience.



**DEVENIR MEMBRE DE L'ASSOCIATION**

# Nature et paysage

## Préserver, valoriser, transmettre

Afin de renforcer la connectivité des zones naturelles protégées par la Confédération et les cantons, le Parc soutient la revitalisation et la création d'étangs, de même que la plantation d'arbres fruitiers haute-tige et de haies indigènes. Les projets du Parc ont permis depuis 2010 de planter plus de 1000 arbres fruitiers. Pour la seule année 2022, quelque 1730 buissons d'essences indigènes ont été plantés dans le Parc.

Tous les deux ans, la commission nature du Parc choisit une espèce cible. En plus d'inventorier sa présence sur le territoire, le projet met en place des mesures qui la favorisent. En 2022 et 2023, c'est sur le lézard agile que l'attention se porte.

Le Parc participe au sauvetage de batraciens en migration printanière. De nombreux bénévoles participent aux relevés des barrières d'Enney et des Mosses ; grâce à eux, plus de 5000 batraciens sont mis en sécurité du trafic routier chaque année.

En appui aux communes, le Parc coordonne la lutte contre les plantes exotiques envahissantes. Civilistes, migrants et citoyens sont mis à contribution pour la prospection et l'arrachage de ces néophytes, principalement le long des cours d'eau (Sarine, lac de Lessoc et Javro). Pour participer à une journée d'action citoyenne contre les néophytes, rendez-vous en page 26.



En 2022, dans les communes de Haut-Intyamont et Rossinière, 85 mètres linéaires de planchettes ont été installés au-dessous des nids d'hirondelles de fenêtre pour pallier le problème des fientes. Pour renforcer les colonies, 163 nids artificiels ont été installés. Le taux d'occupation des nichoirs est en augmentation, il tourne autour des 54%.

Afin de sensibiliser le public sur les thèmes nature et paysage, trois sentiers sont équipés de panneaux d'informations : *le sentier botanique des Choucas*, *le sentier agricole Charmey – La Valsainte* et *le sentier des narcisses des Avants*.





# Développer une économie régionale durable

## Agriculture, produits, bois, tourisme, énergie

L'ensemble du territoire du Parc se caractérise par une agriculture de montagne où la culture herbagère et l'élevage sont privilégiés. Dans le Parc se trouvent plus de 200 chalets avec fabrication de fromage d'alpage, sous l'égide principale de quatre AOP (*L'Etivaz*, le *Vacherin Fribourgeois*, *Le Gruyère d'alpage* et le *Berner Alpkäse*). 23 entreprises ont signé avec le Parc une convention pour labelliser leurs produits, près de 200, parmi lesquelles de nombreuses spécialités fromagères et carnées.

Avec 40% de sa superficie recouverte de forêts, le Parc s'engage pour la promotion du bois local, favorisant ainsi une matière première renouvelable et de qualité, tout en valorisant des savoir-faire et la coopération entre les acteurs de la filière.

Afin de promouvoir le tourisme doux et ses itinéraires paysagers (*Le Grand Tour des Vanils* et *Les Vias du fromage* pour les marcheurs, *Le Tour du Comté de Gruyère* en e-bike, voir p. 47), le Parc s'est associé à *Kümmerly + Frey* pour proposer une carte pédestre du Parc. Editée en 2021, elle est en vente dans les libraires, offices du tourisme, et auprès du Parc.

Des actions en collaboration avec les communes et les privés sont régulièrement menées en faveur des économies d'énergie et des énergies renouvelables : optimisation énergétique des bâtiments communaux, mesures d'assainissement de l'éclairage public, actions groupées pour la réalisation d'installations solaires photovoltaïques.



# La sensibilisation

## Une mission essentielle

On protège ce que l'on aime ! Pour infuser l'envie de prendre soin de ce que la nature nous offre, le Parc propose un programme de sensibilisation. La brochure que vous tenez dans les mains en est l'étendard ! En parallèle, les élèves du territoire adhèrent au projet écoles coordonné par le Parc qui met en place chaque année une thématique comportant des animations et des sorties accompagnées.

Offices du tourisme du Parc, 26 accompagnateurs en montagne ainsi que 5 entreprises touristiques ont signé la charte *Respectez les zones protégées et les espèces sensibles* (plus d'informations en p. 42-43). Ils s'engagent à tenir compte des espèces sensibles dans leurs activités et participent activement aux actions de prévention du dérangement de la faune.

Diverses animations, échanges et formations autour des projets nature et paysage sont réalisés chaque année : jus de pommes avec les établissements scolaires, cours de formation des bûcherons sur les espèces cibles, cours d'initiation à la taille des arbres fruitiers, cours de soins aux arbres, visites de jardins, actions citoyennes contre les néophytes, volontariat en montagne...

# ELECTROBROC

**VISITES GRATUITES  
EN INDIVIDUEL**

Seul, en famille ou entre amis, découvrez l'univers passionnant de l'énergie, ses enjeux globaux et des actions individuelles concrètes. Une occasion unique de trouver matière à réflexion pour se faire sa propre opinion, loin d'une approche technique ou moralisatrice.

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

groupe 



il y a **plus efficace**  
pour votre communication !



Fribourg | Bulle | Payerne | Montreux



Librairie  
Papeterie  
Jeux de société  
Bougies

Infusions du Potag'Oex  
Thé en vrac  
Vaisselle...et plus encore !

83 Grand'Rue | 1660 Château-d'Oex  
026 924 61 81 | [laptitelibrairie@gmail.com](mailto:laptitelibrairie@gmail.com)



PC/MAC      SERVEUR      PHOTOCOPIEUR



[www.futurformatic.ch](http://www.futurformatic.ch)  
026 919 51 40

[www.seydouxa.ch](http://www.seydouxa.ch)  
026 919 62 62

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



# Les offres du Parc

Chaque année, le Parc présente un programme de sensibilisation à la nature et à la découverte de son territoire. Il organise des animations, des visites guidées, des randonnées, des conférences, des expériences. Il propose des planchettes, paquets et pique-niques du Parc avec de délicieux produits du terroir, des animations et découvertes pour groupes, entreprises et écoles.

Par respect de la faune, les excursions en nature organisées par le Parc ont été validées dans le cadre du projet *Respectez nos zones protégées et les espèces sensibles* (voir p. 42-45).

Les lieux de rendez-vous de la majorité des offres sont accessibles en transports publics. Le début et la fin des animations sont fixés en fonction des horaires des trains et des bus. Des solutions de covoiturage peuvent également être organisées sur demande.

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

## CONDITIONS GÉNÉRALES

### TARIFS

- Les tarifs sont précisés pour chaque offre.
- Les prix sont fixés au plus juste, de manière à rémunérer correctement des professionnels consciencieux.
- Un rabais de 5.- est accordé aux membres de l'association du Parc par offre réservée.
- Pour certaines activités, un âge minimal est requis. Le tarif enfant s'applique selon l'âge indiqué dans chaque offre.
- Sur demande au moment de l'inscription, on peut payer une activité ou une commande avec des Grues, monnaie locale complémentaire ([www.lagruue-mlc.ch](http://www.lagruue-mlc.ch)).

### 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 demandes d'informations et Les inscriptions s'effectuent au +41 (0)848 110 888, [inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch).

# Symboles et légendes

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

- NOUVEAUTÉ** Nouvelle offre Parc à la carte 2023-2024
- 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** Le lieu de départ de la randonnée diffère de celui d'arrivée, jonction possible en transports publics.

## ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Le Parc propose des activités adaptables ou spécialement conçues pour les personnes avec un problème de mobilité ou en situation de handicap. Les pictogrammes suivants indiquent les publics concernés. Plus de détails sur les fiches disponibles sur le site internet.



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.

## Pique-nique du Parc

Un pique-nique, composé de produits labellisés Parc, peut être commandé et dégusté lors d'une activité ou pour toute autre occasion (voir p. 35).

Informations, inscriptions et commandes de bons  
ou de pique-niques du Parc :

+41 (0)848 110 888

[inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch)



# Randonnées

NOUVEAUTÉ

Dimanche 7 mai 2023

## LE NORD DU PARC EN VTT ÉLECTRIQUE

Le VTT électrique constitue un excellent moyen de parcourir de longues distances et de découvrir des itinéraires loin des foules. Avec Alex Dimitriou, guide *Swisscycling* et accompagnateur en montagne, partir à la découverte des vallons méconnus, à l'extrémité nord du Parc. Au départ de Charmey, s'aventurer en direction de la vallée du Javro, de la Valsainte et des crêtes de La Berra afin de contempler des paysages à la fois sauvages et chargés d'histoire. Un repas à l'alpage permettra de *recharger ses batteries*.

Charmey, 9h30-16h30

Dès 14 ans

Minimum 8 personnes, 10 personnes maximum

Tarif : 60.- (dès 14 ans, repas de midi non compris) ; inscriptions obligatoires

FAMILLES



Samedis 27 mai et 2 septembre 2023

## RANDONNÉE CONTÉE

Se laisser le droit de rêver au fil des contes et des légendes narrées par une conteuse de la région. Une randonnée pour toutes et tous, petits et grands, adaptée aux personnes en situation de handicap et accessible aux poussettes et aux chaises roulantes.

Charmey, 14h15-16h30

Dès 4 ans

Minimum 8 adultes, 20 personnes maximum

Tarifs : activité offerte aux enfants (de 4 à 15 ans), adultes (dès 16 ans) 25.- ; inscriptions obligatoires

GROUPE

Samedis 3 juin, 17 juin et 24 juin 2023

## OBSERVATION DES OISEAUX

Qui veut en savoir plus sur les oiseaux peut s'adresser dans le Pays-d'Enhaut 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 : 30.- (dès 14 ans) ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

TP

NOUVEAUTÉ

Samedi 1<sup>er</sup> juillet 2023

## AU CLAIR DE LUNE, ENTRE PAYS-D'ENHAUT ET INTYAMON

A l'occasion de la *Nuit de la randonnée*, Patrizia Piccinali, accompagnatrice en montagne, propose un parcours entre villages typiques, ponts historiques, forêts et alpages, au cœur des Préalpes. En passant par le Chalet de la Brâ (1460 m), la randonnée offre de magnifiques points de vue sur la vallée de l'Intyamou. La marche se termine à Montbovon, après un passage le long du lac de Lessoc, au clair de lune.

Rossinière, 16h50-23h30

Dès 16 ans

Minimum 4 personnes, 12 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

Samedi 5 août 2023

**LE BARLATÉ 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* basée à Charmey assure aujourd'hui encore le barlatage à dos de mulet des fromages qui y sont produits. Cheminer avec les braves porteurs Inschi et Bisquine, les mulets découverts dans l'émission *Passe-moi les jumelles* en 2022 pour vivre une aventure hors du commun.

Charmey, 6h40-16h

Dès 10 ans, bonne condition physique

Minimum 6 adultes, 8 personnes maximum

Tarifs : enfant (de 10 à 15 ans) 40.- ; adultes (dès 16 ans) 80.- ; inscriptions obligatoires



NOUVEAUTÉ



Dimanche 27 août 2023

**RANDONNÉE SOLIDAIRE AU PIED DES GASTLOSEN**

Une randonnée sous le signe de la solidarité et du partage. *GSAB Aventures* en collaboration avec l'association *Différences Solidaires*, propose de découvrir le paysage enchanteur des Gastlosen, un itinéraire idéal pour la randonnée en *Joëlette* (fauteuil de randonnée pour personnes à mobilité réduite), ou en *Quadrix* (fauteuil électrique tout terrain). Le parcours est agrémenté de passages spectaculaires sur la falaise mythique fribourgeoise, paradis des grimpeurs. Une randonnée ouverte à tous mais accessible pour les personnes à mobilité réduite, ainsi que pour celles et ceux qui s'intéressent au pilotage des *Joëlettes*.

Jaun, 9h-15h

Dès 10 ans

Minimum 10 adultes, 20 personnes maximum

Maximum 7 personnes en situation de handicap (3 *Joëlettes* et 4 *Quadrix* disponibles)

Tarifs : enfants (de 10 à 15 ans) 10.- ; adultes (dès 16 ans) 50.- ; inscriptions obligatoires

Samedi 23 septembre 2023

**LICHENS ET FORÊTS DES ROCHERS-DE-NAYE**

Partir à la découverte des lichens et des milieux forestiers entre les Rochers-de-Naye et Haut-de-Caux, en compagnie de Martin von der Aa, garde forestier, et Marine Berdoz, lichénologue 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, leur fonction et leur gestion.

Rochers-de-Naye – Haut-de-Caux, 10h10-15h30

Dès 10 ans

Minimum 5 personnes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

Dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2023**RANDONNÉE SOLIDAIRE AUTOUR DU LAC DE MONTSALVENS**

Une randonnée sous le signe de la solidarité et du partage. Avec l'association *Différences Solidaires*, découvrir le tour du lac de Montsalvens, un itinéraire idéal pour la randonnée en *Joëlette* (fauteuil de randonnée pour personnes à mobilité réduite). Le parcours est agrémenté de passages spectaculaires sur le barrage historique de Montsalvens et sur le pont suspendu. Une randonnée pour les personnes à mobilité réduites ainsi que pour celles et ceux qui s'intéressent au pilotage des *Joëlettes*.

Lac de Montsalvens, 9h-15h

Dès 10 ans

Minimum 10 adultes, 20 personnes maximum

Capacité des *Joëlettes* : maximum 3 personnes à mobilité réduite

Tarifs : enfants (de 10 à 15 ans) 10.- ; adultes (dès 16 ans) 50.- ; inscriptions obligatoires





GRATUIT

Samedi 11 novembre 2023

### LE RUT DU CHAMOIS

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

Ciernes Picat - Bimis, 8h-15h

Dès 10 ans, bonne condition physique

Minimum 6 personnes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ

Samedis 27 janvier, 24 février et 16 mars 2024

### RANDONNÉE YOGA ET RAQUETTES

Avec Corinne Bezençon, accompagnatrice en montagne et enseignante de yoga, profiter d'un bol d'air vivifiant lors de cette randonnée en raquettes jusqu'au plateau de Pra Cornet. La vue imprenable sur les sommets alentour ainsi qu'une séance de yoga en plein air garantissent un ressourcement en communion avec la nature. Une journée d'évasion pour revitaliser le corps et l'esprit.

Col des Mosses, 9h-15h

Dès 18 ans

Minimum 8 personnes, 12 personnes maximum

Tarif : 60.- par personne ; inscriptions obligatoires

Samedi 3 février 2024

### GROSSMUTTERLOCH

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

Jaun, 9h00-13h30

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

GRATUIT

Samedi 17 février 2024

### LA FAUNE EN HIVER

Michel Perreten, surveillant de la faune auxiliaire, propose une excursion où les traces et empreintes laissées par les animaux sont observées ainsi que – avec un peu de chance – quelques animaux sauvages, à la longue vue. Une présence trop proche peut provoquer leur fuite, les obliger à abandonner leur couvée, les exposer à des prédateurs et leur faire perdre une précieuse énergie. Cette randonnée aide à mieux comprendre les enjeux de la cohabitation entre la faune et les loisirs en montagne.

Château-d'Ex, 8h-12h

Dès 12 ans

Minimum 6 personnes, 15 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires





**GROSSMUTTERLOCH**  
Sichtbarkeit / Visible le :

1 27.10 - 09.11 / 10.35 - 11.05  
29.01 - 13.02 / 11.00 - 11.30

2 20.11 - 28.11 / 10.30 - 10.45  
15.01 - 22.01 / 10.45 - 11.00

3 05.12 - 10.01 / 11.15 - 11.35

4 05.12 - 10.01 / 10.35 - 10.55



## UNE CARTE PÉDESTRE POUR LE PARC

Kümmerly+Frej  
(1:40'000)

**20.-**

### COMMANDE :

inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch  
ou au 0848 110 888



## BON FR 20.-



A FAIRE VALOIR LORS D'UN ACHAT  
D'UNE PAIRE DE BÂTON DE  
MARCHÉ,

CHEZ PLANÈTE

A LA GRAND RUE 44, 1660 CHÂTEAU-D'OEX  
NON CUMULABLE.



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

Capdenho vous renseigne et se propose de vous faire  
découvrir des activités en plein air sans surcoûts.

### Notre équipe propose des sorties :



en cimgo



en tandemski, dualski et gotoski



au Pays-d'Enhaut, Saanenland  
et en Gruyère

## Informations

+41 77 501 91 49  
info@capdenho.ch

**WWW.CAPDENHO.CH**



# Patrimoine et traditions vivantes

NOUVEAUTÉ

Samedis 3 juin et 26 août 2023

## INITIATION À LA PERMACULTURE

Cultiver son potager en prenant soin de la vie du sol et des insectes du jardin, en associant les cultures et en produisant des légumes de qualité en altitude, en pleine terre et sous serre. Yaëlle et Bastien, gérants de la microferme *Le Potag'Œx*, proposent une initiation à la permaculture dans un cadre idyllique.

Les Moulins, 14h-17h

Dès 10 ans

Minimum 4 personnes, 10 personnes maximum

Tarif : activité offerte aux enfants (10-13 ans), adultes (dès 14 ans) 50.- ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

Vendredi 23 juin et samedi 15 juillet 2023

## 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

Vendredi 23.6 : 17h-18h30 - Samedi 15.7 : 10h-11h30

Dès 4 ans

Minimum 5 personnes, 20 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ

Vendredi 4 août 2023

## A LA DÉCOUVERTE DE L'ORTIE, DÉGUSTATIONS EN BALADE

Lors des *Estivales* au col des Mosses, Stéphane Genet, accompagnateur en montagne, propose une randonnée durant laquelle on déguste l'ortie sous toutes ses formes. Une balade qui ne manque pas de piquant ! Après la randonnée, apéritif avec produits du terroir parmi lesquels des produits labellisés du Parc. Le soir même, le festival continue avec des concerts et une illumination aux bougies.

Les Mosses, 14h-17h

Dès 16 ans

Minimum 4 personnes, maximum 12 personnes

Tarifs : (dès 16 ans) 25.- ; inscriptions obligatoires

FAMILLES

GROUPES



Samedis 19 août et 21 octobre 2023

## DE LA FABRICATION À L'AFFINAGE

La fromagerie de Charmey vous ouvre ses portes. Cette visite permet de comprendre tout 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. Comme il se doit, la matinée se clôt par une dégustation.

Charmey, 9h15-10h40

Dès 6 ans

Minimum 8 personnes, 20 personnes maximum

Tarif : enfants (6-15 ans) 10.-, adultes (dès 16 ans) 20.- ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ TP

NOUVEAUTÉ GRATUIT

Samedi 9 septembre 2023

**AQUARELLES DANS L'INTYAMON**

L'Intyamon recèle de nombreuses pépites, 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 les paysages de la vallée, entre Lessoc et Grandvillard.

Lessoc, 8h45-16h45

Dès 12 ans

Minimum 8 personnes, 11 personnes maximum

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

GRATUIT



Dimanche 17 septembre 2023

**SUR LES TRACES DES BARONS DU FROMAGE**

Cette promenade longe la voie historique entre le hameau de la Tzintre et la colline de Corbettaz en passant le vieux village de Charmey. Découverte de l'histoire des barons du fromage et des traces qui persistent dans le patrimoine bâti ainsi que le paysage qui en résulte. En la compagnie de Bruno Clément, Charmeyan et collaborateur du Parc, découvrir certains éléments patrimoniaux particuliers : les anciennes caves à fromage, la forge de la Tzintre, le chemin classé à l'inventaire des voies historiques, et bien d'autres.

Charmey, 15h30-18h30

Dès 10 ans

Minimum 5 personnes, 20 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

Dimanche 24 septembre 2023

**COURS DE LACTOFERMENTATION**

La lactofermentation est une technique de conservation millénaire qui comprend de nombreuses vertus pour la santé. Avec Sylvie Ramel, passionnée de cuisine végétale, expérimenter la pratique de la lactofermentation de légumes, et apprendre à préparer ses propres bocaux en toute simplicité et convivialité.

Château-d'Ex, 15h-18h

Dès 16 ans

Minimum 5 personnes, maximum 15 personnes

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

FAMILLES

Samedi 16 décembre, mercredi 27 décembre 2023,

samedi 13 janvier 2024

**CONTES D'HIVER**

Au départ de la Valsainte, une marche aux flambeaux jusqu'à la ferme de la Cierne donne le ton de la soirée. A l'abri d'un atelier hors du temps, Sylvie Ruffieux conte des histoires de Noël ou des légendes d'hiver. Le tout s'accompagne d'un morceau de tresse et d'un thé à la cannelle revigorant, de pains du *Four de l'Adde* et de fromages locaux.

La Valsainte (Cerniat), 17h15-19h15

Dès 4 ans

Minimum 8 personnes, 16 personnes maximum

Tarif : enfants (4 à 13 ans) 5.-, adultes (dès 14 ans) 35.- ;

inscriptions obligatoires





# Les conférences du Parc

GRATUIT 

Mardi 3 octobre 2023

## PRODUITS DU TERROIR ET DURABILITÉ DANS LES RÉGIONS DE MONTAGNE

Dans le contexte des changements climatiques et de la dégradation des écosystèmes, comment envisager la pérennité et la durabilité des produits du terroir ? Lors de cette conférence, **Alessandra Roversi**, spécialiste des systèmes alimentaires durables, met en évidence la conciliation entre tradition et progrès, tout en s'inspirant de modèles suisses et de l'arc alpin. En prolongement, dégustation de produits labellisés du Parc et échanges avec le public.

Charmey, Salle associative des Lévanthes, 18h30-20h30  
Entrée libre, sans inscription

GRATUIT 

Mardi 7 novembre 2023

## MARTINET NOIR, ENTRE CIEL ET PIERRES

Des cavernes de la Préhistoire aux puces électroniques, la proximité entre l'homme et le martinet s'est créée sans que ce dernier n'abandonne son insaisissable et fascinante liberté. **Bernard Genton**, spécialiste de l'espèce, présentera en image le Martinet noir, dans l'intimité et les mœurs haut en couleurs de l'oiseau le plus aérien du monde. Il mettra en lumière les récentes et fascinantes découvertes faites au sujet des migrations de l'espèce.

Enney, Auberge de la Couronne, 19h15-21h  
Entrée libre, sans inscription

GRATUIT 

Mardi 5 décembre 2023

## LA PIERREUSE, UN SITE PROTÉGÉ UNIQUE

La réserve naturelle de la Pierreuse, située sur la commune de Château-d'Œx, a été officiellement reconnue en 1960 par le canton de Vaud. **Antoine Burri**, biologiste et gestionnaire de la réserve pour *Pro Natura Vaud*, remontera aux origines de cette réserve, l'une des plus anciennes et des plus grandes de Suisse romande. Il en présentera la faune et la flore, en évoquant la préservation de ces milieux et la cohabitation avec l'élevage traditionnel.

Château-d'Œx, Hôtel de Ville, 20h-21h30  
Entrée libre, sans inscription

GRATUIT 

Mardi 6 février 2024

## TOURNAGE ET SCULPTURE SUR BOIS

Le tournage et la sculpture sur bois mettent en valeur de manière artisanale et artistique un matériau noble bien présent dans la région. **Mathias Lecocq**, jeune tourneur et sculpteur sur bois damounais partage sa passion après la diffusion du film de **Pierre Bovet** *L'homme qui parle à l'orée des bois*. Un portrait original de cet artisan designer aux multiples talents.

Château-d'Œx, Cinéma Eden, 20h-21h30  
Entrée libre, sans inscription

GRATUIT



Mardi 5 mars 2024

**LA SAISON D'ALPAGE : UN PATRIMOINE VIVANT**

La saison d'alpage réunit un ensemble de coutumes et de savoir-faire qui en font un patrimoine vivant, riche et varié. Si les alpages constituent des espaces emblématiques dont la valeur est largement reconnue, les activités humaines qui les façonnent constituent un véritable patrimoine culturel immatériel. Lors de cette conférence, **Julien Vuilleumier**, collaborateur scientifique à l'*Office fédéral de la culture*, mettra en évidence la manière dont la saison d'alpage s'est construite en tant que tradition vivante, jusqu'à la candidature en 2023 au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. Il discutera également des enjeux pour l'avenir de ces traditions vivantes qui s'inscrivent dans la durabilité et le territoire du Parc.

Charmey, Hôtel Cailler, 20h-21h30

Entrée libre, sans inscription

GRATUIT



Mardi 2 avril 2024

**LA VIE SOCIALE DES CHEVAUX,  
UN GUIDE POUR DÉCOUVRIR LE LEADERSHIP**

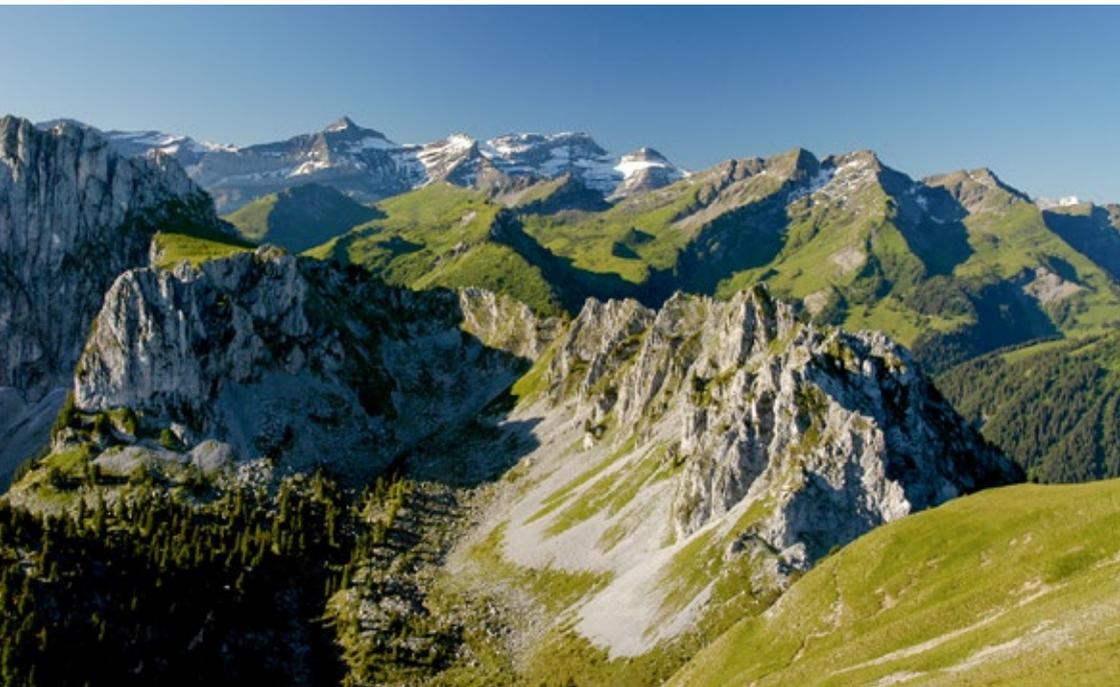
L'observation de la vie sociale des troupeaux de chevaux aide à améliorer le leadership, en entreprise ou dans le cadre familial. **Carine Morier-Genoud**, équitoch, présente les liens entre l'organisation sociale des familles de chevaux et notre compréhension du leadership. Elle mettra en évidence la manière dont la loi du troupeau éclaire dans le domaine de la résolution de conflit et révèle les atouts d'un bon meneur.

Château-d'Œx, Hôtel de Ville, 20h-21h30

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.

Les conférences se déroulent aux lieux indiqués ainsi qu'en vidéoconférence (lien pour participer sur [www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch)). Aucune inscription n'est requise, des informations peuvent être obtenues au + 41 (0)848 110 888





# Expériences et création

GROUPES



Vendredis 19 mai et 1<sup>er</sup> septembre 2023

## RENCONTRE AVEC LE PEUPLE CHEVAL

Carine Morier-Genoud, équicoach, vous accueille en pleine nature, entourée par ses chevaux qui y vivent en liberté. Observer la dynamique du troupeau et découvrir comment les chevaux communiquent entre eux. Enfin, entrer en contact avec un cheval et interagir à pied avec lui. A coup sûr, un voyage intérieur, joyeux et puissant.

Château-d'Ex, 8h15-12h30

Dès 12 ans

Minimum 5 personnes, 8 personnes maximum

Tarif : dès 12 ans 65.- ; inscriptions obligatoires

FAMILLES

GROUPES

Samedi 10 juin et dimanche 9 juillet 2023

## A LA DÉCOUVERTE DU MONDE DES ABEILLES

Bien protégé par une combinaison, découvrir la vie à l'intérieur de la ruche. Dans un splendide paysage de montagne, *Graines d'apiculteurs* dévoile de manière ludique le monde fascinant des abeilles pour comprendre leur mode de vie ainsi que les différents produits qu'elles fabriquent. L'activité se termine par un goûter à base de tartines au miel et de rafraîchissements. Une découverte pour toute la famille.

Molésou, 13h30-15h30

Dès 6 ans

Minimum 7 personnes, 20 personnes maximum

Tarifs (funiculaire non compris) : enfants (de 6 à 17 ans) 15.-, adultes (dès 18 ans) 35.- ; inscriptions obligatoires

GROUPES

Samedis 10 juin, 30 septembre, 14 octobre, 4 novembre 2023, 10 février et 9 mars 2024

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

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

Cerniat, 15h-21h30

Dès 5 ans

Minimum 8 personnes, 16 personnes maximum

Tarifs : enfant (de 5 à 13 ans) 50.- ; adultes (dès 14 ans) 120.- ; inscriptions obligatoires

NOUVEAUTÉ



Samedi 8 juillet 2023

## PROMENADE EN ÉVOLUTION

Le monde vivant éveille tout naturellement notre curiosité. Au cours d'une promenade en pleine nature, l'observer avec les lunettes de l'évolution nous en donne une compréhension profonde et réjouissante. Virginie Népoux, biologiste et animatrice chez *Infloroscences*, vous emmène en balade dans la forêt de Luan et à ses alentours. Quel est notre parenté avec les autres animaux ? A quoi servent les couleurs des fleurs ? Pourquoi les oiseaux chantent-ils ? Partir à la rencontre de la nature avec un regard neuf.

Luan (Corbeyrier), 9h-12h

Dès 14 ans

Minimum 4 personnes, 15 personnes maximum

Tarif : (dès 14 ans) 40.- ; inscriptions obligatoires



GROUPES



Dimanche 20 août 2023

**NATURE ET SENSATIONS À LA VIDEMANETTE**

L'association *Capdenho* œuvre pour rendre accessible des activités de loisirs aux personnes en situation de handicap. En été, leurs *Cimgo* dévalent les pistes du Pays-d'Enhaut. Stéphane Genet, accompagnateur en montagne, leur prête main forte pour offrir une sortie unique, accessible à tous. Une descente, en *Cimgo* pour les personnes en situation de handicap et en VTT pour les autres, riche en sensations fortes et ponctuée de moments d'observation de la nature et des forêts exceptionnelles de cette région.

La Videmanette, 9h15-12h30

Personne en situation de handicap (*Cimgo*) dès 5 ans, accompagnant en VTT dès 16 ans

Minimum 6 personnes, 12 personnes maximum

Tarifs (ne comprennent pas la remontée en télécabine) : activités offertes aux personnes en situation de handicap en *Cimgo*, accompagnant (dès 16 ans) 50.- ; inscriptions obligatoires

Vendredi 13 octobre, 1<sup>er</sup> décembre 2023, 2 février 2024**LA CHOCOLATERIE DE GRUYÈRES :****ATELIER CHOCOLAT ET VIN**

Lorsque l'on parle de grand cru, on oublie souvent le chocolat. Cet atelier y place vin et chocolat sur un pied d'égalité ! Avant la démonstration du processus qui va voir la fève de cacao amère se transformer en délicieux chocolat, chacun fabrique sa propre tablette et l'agrément à son goût. Puis, place à la découverte d'accords surprenants de vins associés à différents chocolats spécialement choisis. Une manière idéale de bien commencer le week-end !

Chocolaterie de Gruyères, Pringy (gare), 18h15-19h50

Dès 18 ans

Minimum 8 personnes, 15 personnes maximum

Tarif : 40.- ; inscriptions obligatoires

GROUPES

Dimanches 3 décembre 2023, 14 janvier, 4 février, 3 mars 2024

**UN SPORT DES PRÉALPES : LE CURLING**

Joyeux moments que d'apprendre à jouer au curling ! En plein air, sur la patinoire de Château-d'Ëx, le club du lieu propose une initiation à ce sport pratiqué depuis près d'un siècle au Pays-d'Enhaut. Une initiation centrée sur le plaisir du jeu.

Château-d'Ëx, 10h15-12h30

Dès 14 ans

Minimum 4 personnes, 40 personnes maximum

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

FAMILLES

Samedi 20 janvier 2024

**LES AVANTS, DESCENTE NOCTURNE EN LUGE**

Par une belle soirée de janvier, descendre une piste de luge en partie éclairée sur plus de deux kilomètres, à la lueur de sa lampe frontale. La montée se fait par le funiculaire historique construit en 1910 et en grande partie conservé dans son état d'origine avec ses wagons historiques rouges. A l'arrivée, la Société d'Intérêt des Avants accueille les lugeurs avec chocolat, vin chaud, et une délicieuse soupe, le tout accompagné d'une animation musicale.

Les Avants, 18h-22h

Tout public

La montée en funiculaire et la location de la luge sont à la charge des participants

Sans inscription



# Découvertes et observation

GRATUIT

FAMILLES

NOUVEAUTÉ

Samedi 20 mai 2023

## INVENTAIRE AQUATIQUE

Après la canicule de l'été 2022, la *Fête de la Nature* a baptisé son action 2023 *Eaux secours*. Dans le cadre de cette semaine dédiée à l'importance de l'eau, Virginie Népoux, biologiste et animatrice chez *Inflorescences*, propose de découvrir l'écosystème que recèle le lit de la Sarine, près de Neirivue. À l'aide de quelques outils, faire connaissance avec les êtres qui vivent dans l'eau, comprendre leurs histoires ainsi que leurs rôles écologiques.

Neirivue, 9h-11h30

Dès 12 ans

Minimum 4 personnes, 15 personnes maximum

Activité offerte, inscriptions obligatoires

GRATUIT

NOUVEAUTÉ

Dimanche 4 juin 2023

## A LA RENCONTRE DU LÉZARD AGILE

Découvrir le lézard agile, animal de l'année dans le Parc et espèce prioritaire dans le canton de Fribourg. Ce magnifique reptile aux couleurs flamboyantes est malgré tout très discret.

Avec Gaëtan Mazza, spécialiste d'herpétologie, arpenter les bords de la Sarine pour tenter de l'observer dans son milieu naturel.

Villars-sous-Mont, 10h15-13h

Dès 6 ans

Minimum 6 personnes, 20 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

GROUPES

Samedi 17 juin 2023

## ACTION CITOYENNE DE LUTTE CONTRE LES PLANTES EXOTIQUES ENVAHISSANTES

Sus à l'impatiente glanduleuse ! Cette plante exotique envahissante colonise les rives du lac de Lessoc, étouffant les espèces indigènes. Fanée, elle laisse un sol nu, fragilisant le terrain face à l'érosion. Cette matinée d'arrachage ouverte à un large public allie coup de pouce à la biodiversité et convivialité.

Montbovon, 9h30-12h

Tout public

Activité de bénévolat ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

Vendredi 14 juillet 2023

## LES PAPILLONS DE NUIT

Soirée à la découverte des papillons de nuit, ces insectes méconnus et pourtant si fascinants. François Rion, biologiste, nous emmène dans le monde de la nuit. Les papillons seront-ils au rendez-vous, attirés par l'éclairage du piège lumineux ?

Villars-sous-Mont, 20h30-22h30

Dès 12 ans

Minimum 5 personnes, 20 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

FAMILLES



Dimanche 23 juillet 2023

## 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 découvertes des loisirs accessibles aux personnes en situation de handicap et à un accompagnant. Au départ de Rougemont, dévaler en Cimgo les pentes de la Videmanette dans ces engins de descente encadré par des pilotes chevronnés. Cette journée donne l'occasion de présenter l'énorme travail accompli par ces trois associations.

Rougemont, 10h-16h

Personnes en situation de handicap (Cimgo) : dès 5 ans ;

accompagnant en mountain cart : dès 12 ans

Activité offerte ; inscriptions recommandées

GRATUIT

FAMILLES

Du 26 au 30 juillet 2023

## FESTIVAL AU PAYS DES ENFANTS

Lait, fromage, viande, tisanes, comment sont produits les aliments de nos régions de montagne ? Depuis l'herbe des prés jusqu'au fromage dans nos assiettes, quelles sont les différentes étapes ? Le Parc anime un stand avec différents jeux pour découvrir comment se nourrir tout en préservant la planète. En bonus, une dégustation à l'aveugle de produits du Parc !

Château-d'Ex, tous les jours de 10h30 à 17h30

Tout public ; sans inscription



GRATUIT

FAMILLES

NOUVEAUTÉ

Samedi 12 août 2023

## LA VIE D'UN BERGER

C'est une réelle passion que Jean-Claude Roch, ancien garde faune, cultive pour la vie de berger. A l'aide de ses chiens de travail et de ses chiens de protection, il fait estiver un troupeau de plus de 600 moutons sur les pâturages des Arpillette près de l'alpage d'Isenau. Une journée de randonnée, d'échanges et de découverte de la conduite d'un troupeau de moutons.

Lac Retaud (Les Diablerets), 11h30-17h30

Dès 10 ans

Minimum 5 personnes, 25 personnes maximum

Activité offerte ; inscriptions obligatoires

GRATUIT

FAMILLES

Samedi 26 août 2023

## LA NUIT DES CHAUVES-SOURIS

Le Parc organise une nuit des chauves-souris en collaboration avec le CCO-Vaud. Partez à la découverte du monde nocturne avec des biologistes passionnés qui proposent un parcours didactique et ludique à travers le village de Rossinière. Avez-vous la chance d'observer des chauves-souris en plein vol ?

Rossinière, 19h30-22h30

Tout public, sans inscription

Activité offerte ; annulée en cas de pluie



MAGASIN DE SPORT  
AU PAYS-D'ENHAUT

CONFECTION ET ARTICLES DE SPORT  
MARQUES ÉCO-RESPONSABLES

LOCATION  
VTT ÉLECTRIQUES - SKIS - RAQUETTES

Chemin du Temple 1 - 1660 Château-d'Oex  
+41 (0)26 924 63 64

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

SAUT PENDULAIRE  
DES GORGES DU PISSOT

RIVIÈRE MONTAGNE



GUIDE CONCEPT

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

079.373.68.33

Épi'Vrac  
LOCAL & SOLIDAIRE

Epicerie participative de vrac, qui propose un grand choix de produits locaux pour l'alimentation quotidienne et l'entretien de la maison, de produits cosmétiques, de cadeaux...

Passez nous voir!

Lundi, mercredi et vendredi :

8h30 à 12h - 14h à 18h30

Mardi : Fermé

Jeudi : 8h30 à 12h

Samedi : 9h à 15h30

Rue du centre 22 - 1637 CHARMEY | [epivrac-charmey.ch](http://epivrac-charmey.ch) | 026 927 20 20



Pour votre cuisine,  
choisissez une recette  
traditionnelle.

ecosa.ch  
Villars-sous-Mont

ECOSA



RESTAURANT - BAR - CARNOTZET



Rue du Centre 33, 1637 Charmey  
026 927 13 34  
contact@lenclume.ch



## Le Chalet



Restaurant et Fromagerie de démonstration  
à Château-d'Oex

- ♦ Ouvert 6 jours sur 7 – Mardi Fermé
- ♦ Carte de mets typiques
- ♦ Fabrication artisanale du fromage  
au feu de bois
- ♦ Magasin
- ♦ Maquette miniature du MOB

[www.lechalet-fromagerie.ch](http://www.lechalet-fromagerie.ch)

Route de la Gare 2 - 1660 Château-d'Oex

T. 026 924 66 77 ♦ [lechalet-fromagerie@bluewin.ch](mailto:lechalet-fromagerie@bluewin.ch)



## Hôtel de Ville

— ★ ★ ★ —  
CHÂTEAU-D'OEX

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

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



## MUSÉE DU PAYS-D'ENHAUT

& CENTRE SUISSE DU PAPIER DÉCOUPÉ

Grand Rue 107  
1660 Château-d'Oex

### Heures d'ouverture

Mardi à dimanche : 13h30 à 17h30

Lundi fermé

# 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, prévues pour s'insérer dans le plan d'études romand (PER), sont proposées été comme hiver. Un accompagnateur en montagne ou un spécialiste de la thématique encadre chaque sortie.

## 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 laissées par les animaux. En *détections*, les enfants retracent la vie des animaux passés par là. Une animation spécifique peut être organisée au printemps sur les batraciens. (PER : tous les cycles MSN et FG)

## LA FORÊT ET LE BOIS

La forêt recouvre près de 40% du territoire du Parc avec différentes fonctions. Le bois constitue une ressource importante pour toute une filière, impliquant de nombreux métiers et savoir-faire. Les élèves apprennent à reconnaître les principales essences forestières, leurs différentes utilisations ainsi que les circuits par lesquels le bois est valorisé dans la région. Possibilité de visiter une entreprise de la filière bois. (PER : cycle II et III, FG, MSN, SHS et CT)

## L'EAU, SOURCE DE VIE

L'eau est une ressource essentielle du Parc. Différentes animations permettent de découvrir les milieux aquatiques à proximité des villages du Parc ainsi que le cycle de l'eau et sa gestion : activités ludiques sur les propriétés physiques et biologiques des cours d'eau, découverte d'un étang ou d'un marais, visite d'infrastructures liées au réseau d'eau. (PER : tous les cycles MSN)

## TARIF

Le tarif peut varier selon l'activité choisie. Un rabais de 50% est accordé aux classes d'écoles situées dans le territoire du Parc ou en séjour dans le Parc (camp vert, école à la montagne et colonies de vacances). Plus de propositions sur demande.





### **BALADES PÉDAGOGIQUES ET LUDIQUES**

Avec l'aide d'un spécialiste, le Parc a élaboré des dossiers pédagogiques permettant aux enseignants de découvrir par eux-mêmes avec leur classe les sentiers thématiques du Parc (Les Avants, Montbovon et Charmey). Les activités comprenant des exercices interactifs sont prévues sur une demi-journée.

### **SENTIER LUDIQUE *TSAVUACHOU***

A Charmey, le sentier *Tsavuachou* permet une randonnée ludique inspirée par la légende d'un cheval sauvage contée au fil du chemin. Une documentation pour parents et enseignants est disponible à l'office du tourisme de Charmey et sur [www.sentier-ludique.ch](http://www.sentier-ludique.ch).

### **L'ÉCOLE EN PLEIN AIR 2023**

Du 11 au 15 septembre, le Parc participe à l'action *L'école en plein air* menée par le *WWF Suisse*. D'où qu'elles viennent, les trois premières classes inscrites bénéficieront de la gratuité complète pour leur sortie durant cette période.

Plus d'informations sur [wwf.ch/apprendre dehors](http://wwf.ch/apprendre dehors)  
Renseignements et inscriptions : +41 (0)848 110 888,  
[inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch)

### **L'ÉCOLE À LA FERME**

Outre de montrer les réalités du monde agricole, cette activité permet de comprendre d'où viennent les aliments que l'on retrouve dans son assiette. Dans le Parc, l'exploitation bio de Treilocrêt à Rossinière propose ce programme. Chez la famille Marmillod, on rencontre vaches, ânes, chèvres, lapins et poules ; on aiguise ses sens dans le potager, la grange et les prés. Une jolie manière d'allier les objectifs scolaires au concret.

---

Famille Marmillod, [flavien.marmillod@gmail.com](mailto:flavien.marmillod@gmail.com)  
+41 (0)79 385 87 38

Tarifs : 5.- / enfant pour une demi-journée, 10.- /  
enfant pour la journée  
[www.ecolealaferme.ch](http://www.ecolealaferme.ch)





# Offres à la carte pour groupes et entreprises

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

## AIDE À L'AGRICULTURE DE MONTAGNE

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. Essertage, épierrage, élimination de plantes indésirables, rangement du bois, aménagement de chemin, autant d'expériences fortes qui poussent chacun à se dépasser pour un souvenir impérissable. Le repas de midi agrémenté d'excellents

produits locaux est offert par l'agriculteur en échange des services rendus.

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

---

Informations et inscriptions :  
+ 41 (0)848 110 888 ou [inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch) ;  
[www.volontairesmontagne.ch](http://www.volontairesmontagne.ch)

**volontaires**  
**montagne**  
Ensemble,  
nous dépassons  
des montagnes

## LA FORGE DE LA TZINTRE

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

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

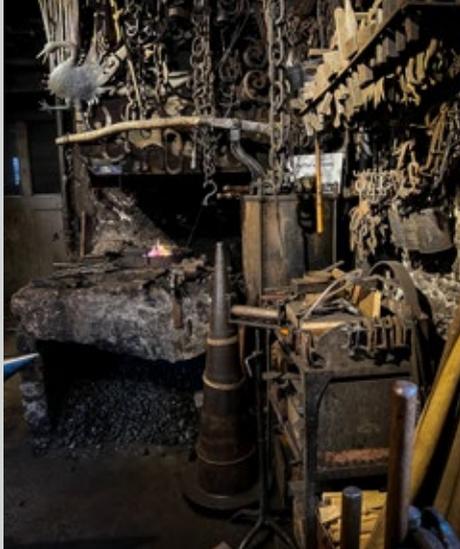
Durée : environ 2 heures

## DE LA FABRICATION À L'AFFINAGE

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

Tarif : dès 8 adultes : 20.- par personne dès 16 ans, 10.- par personne de 6 à 15 ans

Durée : environ 1 heure et demie



## 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 a été inventée au 16<sup>e</sup> siècle en Ecosse où elle était autrefois réservée à l'aristocratie. Depuis cette époque, le curling s'est largement démocratisé. Peu importe l'âge et la condition physique, c'est un sport pour tous. Le *Curling Club* de Château-d'Ex propose de s'essayer à ce sport par une initiation centrée sur le plaisir du jeu.

Activité organisée le dimanche matin ; en semaine, selon la disponibilité de la patinoire

Groupe jusqu'à 40 personnes

Programme et tarif sur demande



## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

+ 41 (0)848 110 888

[inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch)



# Le label *Produit des parcs suisses*

Constituant une part importante de l'économie régionale, l'agriculture et l'artisanat des métiers de bouche s'appuient sur un label national. Le label *Produit des parcs suisses* garantit aux consommateurs à la fois la provenance des produits et l'engagement des producteurs autour des valeurs des parcs suisses.



## LES MARQUES RÉGIONALES

En collaboration étroite avec les partenaires de l'association suisse pour les marques régionales (*regio.garantie*), *Terroir Fribourg*, *Pays-d'Enhaut Produits Authentiques* et *Vaud+ certifié d'ici*, le Parc Gruyère Pays-d'Enhaut propose près de 200 produits labellisés, dont la fameuse crème double et les fromages d'alpage, entourés d'une ribambelle de spécialités.

L'authenticité des produits du Parc Gruyère Pays-d'Enhaut provient d'agriculteurs respectant la terre, d'artisans locaux sachant interpréter les recettes traditionnelles. En s'impliquant dans la démarche de certification, ces artisans marquent leur engagement basé sur les valeurs de durabilité et de coopération.





# Paquet et planchette du Parc

Pour faire découvrir les saveurs de la région à des amis ou simplement pour se faire plaisir, le Parc propose un paquet de spécialités à recevoir chez soi et une planchette de dégustation à venir chercher dans un commerce du terroir (sur commande uniquement).

Acheter ces produits payés à un prix équitable à nos partenaires, c'est contribuer à l'existence de l'agriculture de montagne et des commerces de proximité.

**Le paquet du Parc au prix de 75.-** (frais de port inclus) comprend :

- un pot de miel\* de *L'Abeille des Préalpes* (Charmey)
- une tisane\* d'*Alpes en Fleurs* (La Comballaz)
- une saucisse sèche\* de la *Ferme de la Rosette* (Château-d'Œx)
- un hydrolat de mélisse\* d'*Herbolanne* (La Tine)
- des rebibes d'Etivaz AOP\* de la *Coopérative des producteurs de fromages d'alpage* (L'Etivaz)
- des pâtes aux œufs du *Potag'Œx* (Les Moulins)

**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\*

\*produits certifiés Parc

La composition exacte est confirmée lors de la commande. Les produits sont joliment disposés sur une anseille, planchette d'épicea emblématique du Parc, utilisée par les tavillonneurs pour recouvrir les toits.

## Pique-nique du Parc

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

**La variante avec viande au prix de 16.- :**

- 80g de Gruyère AOP\* ou L'Etivaz AOP\*
- 80g d'un deuxième fromage\*
- 100g de charcuterie\*
- un ballon de pain
- un fruit

**La variante végétarienne au prix de 13.- :**

- 80g de Gruyère AOP\* ou L'Etivaz AOP\*
- 80g d'un deuxième fromage\*
- un autre produit laitier\*
- un ballon de pain
- un fruit

\*produits certifiés Parc

Pour commander un paquet du Parc, une planchette ou un pique-nique : +41 (0)848 110 888  
 inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch



Parc  
Gruyère  
Pays-d'Enhaut  
Produits

# Les producteurs partenaires

Les producteurs partenaires du Parc ont choisi de certifier un ou plusieurs de leurs produits avec le label *Produit des parcs suisses*. Cette certification est effectuée par un organisme indépendant. Ce partenariat marque l'engagement de l'artisan à contribuer aux valeurs et objectifs du Parc Gruyère Pays-d'Enhaut.

DÉCOUVRIR  
EN LIGNE LES  
PRODUCTEURS  
PARTENAIRES





### INFORMATIONS PRATIQUES :

- Du 4 mai au 29 octobre 2023, départs du jeudi au dimanche entre 9h et 11h.
- Randonnée d'environ 4 heures.
- Les billets sont en vente à l'office du tourisme de Château-d'Œx, 30.- pour les enfants de 6 à 12 ans, 49.- dès 13 ans.
- A partir de six personnes, les réservations sont obligatoires sur [www.savurando.ch](http://www.savurando.ch)

# Savurando

Résoudre des énigmes au cours d'une randonnée et découvrir la richesse des produits du terroir du Pays-d'Enhaut, voici le programme appétissant que propose cette offre.

La Savurando débute à l'office du tourisme de Château-d'Œx. Le reste de l'itinéraire se révèle poste par poste par des énigmes amusantes et instructives. A chaque étape, les participants sont récompensés par des spécialités culinaires qui constituent au final un joli repas, de l'apéritif au dessert, avec même une surprise à emporter chez soi.

Cette randonnée surprise dans le Pays-d'Enhaut, organisée en collaboration avec la marque régionale, invite à se balader de mai à octobre tout en dégustant de délicieux produits régionaux issus de l'agriculture et de



l'artisanat. Cette chasse aux trésors gourmands, accessible aux familles, aux groupes comme aux individuels, a également été pensée pour un public germanophone, avec l'ensemble des informations disponibles en deux langues.

Le Parc est heureux de promouvoir les producteurs et les produits de la région dans cette offre de tourisme doux, un projet qui s'inscrit dans la volonté de soutenir l'économie locale et durable. L'achat d'un ticket Savurando comprend le circuit d'énigmes et le repas constitué par les produits servis lors des étapes. Le prix du billet a été établi de manière à rémunérer au juste tarif les producteurs.

Savurando est une offre des parcs suisses, il existe aujourd'hui sept Savurando à travers la Suisse dans les parcs naturels régionaux Jura vaudois, Chasseral, Jurapark Aargau, Schaffhouse, UNESCO Biosphère Entlebuch, Pfyn-Finges et Biosfera Val Müstair.



# Entreprises partenaires du Parc Gruyère Pays-d'Enhaut

Le projet national *Entreprises partenaires* propose de réunir sous une même désignation les entreprises qui s'engagent en faveur des valeurs des parcs suisses (p. 39), par leur positionnement comme par leurs actions concrètes.

Dans le Parc naturel régional Gruyère Pays d'Enhaut, onze établissements touristiques se sont lancés dans la démarche au cours de ces deux dernières années. Du B&B proposant des petits déjeuners à base de produits locaux en vrac, à l'office de tourisme adhérant à la charte d'engagement du Parc pour les zones protégées et promouvant la mobilité durable, en passant par un établissement restauré avec du bois suisse ou encore un hôtel ayant investi dans l'énergie solaire. Les actions concrètes foisonnent et les idées d'évolutions futures tendent vers encore plus de durabilité.

Les entreprises partenaires expriment leur volonté de vivre et travailler dans leur région tout en agissant pour un monde plus durable. S'investir en tant qu'entreprise partenaire, c'est entrer dans un réseau économique local, pour échanger, s'épauler et s'inspirer mutuellement, c'est également profiter d'un accompagnement du Parc et se donner le temps de réfléchir à sa structure et aux évolutions possibles.

Cette démarche ne se limite pas au domaine du tourisme et de l'accueil; des entreprises issues des secteurs du bois ou de l'agriculture ont déjà marqué leur intérêt.



Parc  
Gruyère  
Pays-d'Enhaut  
Entreprises partenaires



**LISTE DES ENTREPRISES  
PARTENAIRES DU PARC GRUYÈRE  
PAYS-D'ENHAUT**

# 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 APPRENONS LES UN-E-S 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.



Vacherin® Fribourgeois

SWITZERLAND

Goût unique depuis 600 ans

Savourez  
l'instant



FERME DE  
LA ROSETTE

• VENTE DE VIANDE •



## NOTRE PROPOSITION

La Ferme de la Rosette propose un lot de 10 kg de viande fraîche de bœuf au prix de 32.-/kg. La viande est rassée sur l'os, emballée sous-vide et étiquetée.

Les lots contiennent :

- chinoise / bourguignonne (400 g)
- côte (400 g)
- émincé minute (500 g)
- entrecôte (450 g)
- filet (300 g)
- rumsteak / roastbeef (900 g)
- bouilli (600/700 g)
- émincé à mijoter (1 kg)
- entrecôte parisienne (350 g)
- ragoût (1 kg)
- rôti d'épaulé (600/700 g)
- viande hachée (3 kg)

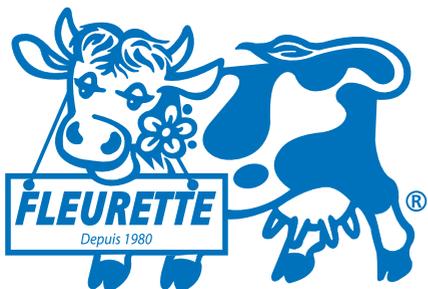
Possibilité de passer commande par mail à [s-daenzer@hotmail.com](mailto:s-daenzer@hotmail.com) et par téléphone au 079 713 15 13 et par WhatsApp. La viande est à retirer directement à la ferme. Les délais de préparation sont confirmés au moment de la commande. Le paiement se fait sur facture, en cash ou par Twint.



Ferme de la Rosette

Chemin du Brunet 8 - 1660 Les Moulins

t. +41 (0)79 713 15 13 - [s-daenzer@hotmail.com](mailto:s-daenzer@hotmail.com)



## FROMAGERIE FLEURETTE

Arnaud Guichard Sàrl

Route de Flendruz 4

1659 Rougemont

fromagerie.fleurette@gmail.com

www.tommefleurette.ch



### CAVES DE L'ETIVAZ

- Visite guidée des caves d'affinage (réservation conseillée)
- Film sur L'Etivaz AOP et la vie d'alpage
- Dégustation de fromages

### LA MAISON DE L'ETIVAZ

Magasin avec produits du terroir, souvenirs typiques, épicerie, ouvert 7/7

Infos: +41 26 924 70 60  
WWW.ETIVAZ-AOP.CH



# DÉCOUVREZ LE GRUYÈRE AOP ET TOUS SES SECRETS.

LAMAISONDUGRUYERE.CH



LE GRUYÈRE®  
SWITZERLAND

LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115.

numéro 90



# Comportements responsables

## Respectez 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. Notre 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. Le Parc s'est doté d'une carte de sensibilité afin que ses activités ne nuisent pas à la faune dans les zones sensibles.

### DES FICHES POUR TOUT SAVOIR

Certaines activités de plein air sont soumises à une autorisation administrative ou à des restrictions légales. Le Parc a établi des fiches synthétisant les réglementations en vigueur pour chaque type de zone protégée et pour chaque type d'activité de plein air, avec les cartes correspondantes :

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

L'ensemble de ces fiches est disponible sur [www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch). Les bons comportements à adopter sont imagés en vidéo sur [www.respect-nature.ch](http://www.respect-nature.ch).

### EN ÉTÉ

#### Comportement responsable envers la nature et l'agriculture

Lors d'activités de plein air, les règles de base suivantes amènent un comportement responsable :

- se conformer à la signalisation : rester sur les sentiers balisés et respecter les prescriptions des zones de protection de la nature (informations spécifiques sur le site du Parc);
- ne pas déranger les animaux sauvages;
- refermer les barrières;
- ne pas piétiner les prairies et les pâturages;
- utiliser les endroits aménagés pour faire du feu;
- emporter ses déchets, y compris pelures et restes de nourriture.

Ces recommandations sont aussi valables pour les randonneurs à vélo, à qui il est en outre demandé de ralentir à proximité des promeneurs (priorité aux piétons sur les sentiers étroits).

# Charte d'engagement volontaire

Les offices du tourisme, des entreprises touristiques et des accompagnateurs en montagne collaborant avec le Parc ont signé une charte qui les engage au respect des espèces sensibles et des zones protégées, afin que leurs clients et hôtes puissent découvrir les paysages des quatre régions du Parc sans compromettre les objectifs de protection de la nature. Par cette signature, ils s'engagent pour un tourisme responsable et durable.

## LES SIGNATAIRES

### Accompagnateurs en montagne

#### Corinne Bezençon

+41 (0)79 507 18 34, [www.soufflenature.ch](http://www.soufflenature.ch)

#### Véronique Borcard-Pury

+41 (0)79 487 82 75, [www.djouleescapade.com](http://www.djouleescapade.com)

**Caril Capt** +41 (0)79 293 70 22

#### Olivier Clerc

+41 (0)79 926 41 71, [www.nature-randonnee.ch](http://www.nature-randonnee.ch)

#### Stéphane Currat

+41 (0)79 605 51 70, [www.natureaventures.ch](http://www.natureaventures.ch)

#### Hervé Desqueyroux

+41(0)79 534 50 77 [www.swissrando.com](http://www.swissrando.com)

#### Alexandre Dimitriou

+41 (0) 78 913 57 20 [terra.lex.guiding@gmail.com](mailto:terra.lex.guiding@gmail.com)

#### Pascale Fesquet

+41 (0)78 606 12 90, [www.aster-rando.ch](http://www.aster-rando.ch)

#### Stéphane Genet

+41 (0)79 244 24 93, [www.exosport.ch](http://www.exosport.ch)

#### Aline Hayoz-Andrey

+41 (0)78 632 73 72, [www.montagne-aventure.ch](http://www.montagne-aventure.ch)

#### Dominique Jatou Devaud

+41 (0)79 707 53 94, [www.guiderando.ch](http://www.guiderando.ch)

#### Bastian Keckeis

+41 (0)79 635 91 43, [www.latracebleue.ch](http://www.latracebleue.ch)

#### Laurent Kern

+41 (0)79 469 05 76, [www.o-vert.ch](http://www.o-vert.ch)

**Jean-Marie Koehler** +41 (0)79 219 67 66

#### Gallianne Monnin

+41 (0)76 529 01 84, [www.randolibre.ch](http://www.randolibre.ch)

#### Pascal Monteleone

+41 (0)79 669 95 63, [www.plaisirando.ch](http://www.plaisirando.ch)

**Joëlle Mottier** +41 (0)79 386 91 52

#### Marc Mouthon

+41 (0)77 451 8070 [www.mamouth.ch](http://www.mamouth.ch)

#### Daniel Perler

+41 (0)79 365 63 06 [www.azimutdreams.ch](http://www.azimutdreams.ch)

#### Michel Perreten

+41 (0)79 372 19 20, [www.guides-nature.ch](http://www.guides-nature.ch)

#### Jean-Marc Pfefferté

+41 (0)79 210 41 88, [www.randofitness.ch](http://www.randofitness.ch)

**Patrizia Piccinali** +41 (0)79 950 94 56

#### Matthew Richards

+41 (0)79 412 90 63, [www.walkandtalk.ch](http://www.walkandtalk.ch)

#### Rachel Rumo

+41 (0)79 467 75 18, [www.aoxy.ch](http://www.aoxy.ch)

#### Julien Thiemard

+41 (0) 79/ 446 31 62 [www.espacelaafi.ch](http://www.espacelaafi.ch)

#### Juliane Torrent

+41 (0)76 561 47 13, [info@oeil-emerveille.ch](mailto:info@oeil-emerveille.ch)

### Offices du tourisme

#### La Gruyère Tourisme

+41 (0)26 919 85 00, [www.la-gruyere.ch](http://www.la-gruyere.ch)

#### Montreux-Vevy Tourisme

+41 (0)848 86 84 84, [www.montreuxriviera.com](http://www.montreuxriviera.com)

#### Office du tourisme Les Mosses – La Lécherette

+41 (0)24 491 14 66, [www.lesmosses.ch](http://www.lesmosses.ch)

#### Pays-d'Enhaut Tourisme

+41 (0)26 924 25 25, [www.chateau-doex.ch](http://www.chateau-doex.ch)

### Entreprises touristiques

**Derupabike** [www.derupa-bike.ch](http://www.derupa-bike.ch)

**FriRide Sàrl**, [www.fride.ch](http://www.fride.ch)

#### GruyèreEvasion

+41 (0)79 377 27 44, [www.gruyere-evasion.ch](http://www.gruyere-evasion.ch)

#### Nomady

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

#### TéléCharmey SA

+41 (0)26 927 55 20, [www.charmey.ch](http://www.charmey.ch)



## CHIENS DE PROTECTION

La présence du lynx et du loup dans les Préalpes a conduit les éleveurs à faire appel à des chiens de protection. Voici quelques règles de conduite à observer lorsque l'on doit traverser un alpage protégé par un chien :

- garder son calme et éviter de provoquer les chiens avec un bâton ou par des mouvements brusques;
- essayer d'éviter le troupeau en le contournant et en le dérangeant aussi peu que possible;
- maintenir son chien en laisse et le tenir sous contrôle;
- pour les personnes à vélo ou à la course, s'arrêter et dépasser lentement (au pas) le troupeau;
- ne pas caresser les chiens, éviter de jouer avec eux ou de les nourrir;
- ignorer le chien s'il vous suit pendant que vous vous éloignez ; il retournera auprès de son troupeau.

Carte des alpages avec chiens de protection et informations complémentaires sur [www.protectiondestroupeaux.ch](http://www.protectiondestroupeaux.ch).

## Sur les alpages

Les traversées d'alpages et les visites de chalets exigent un comportement responsable : respect du travail des armaillis, des paysages, de la faune et de la flore. Les armaillis sont reconnaissants quand les portails et les barrières sont refermés, les troupeaux ne sont pas dérangés, les chiens sont tenus en laisse et ne se baignent pas dans les abreuvoirs, que leurs déjections sont ramassées et jetées dans des poubelles (sinon risque d'intoxication pour le bétail). Ils apprécient aussi quand les visiteurs suivent les sentiers et ne foulent pas les prairies de fauche. Les chalets d'alpage sont des lieux accueillants, mais aussi des propriétés privées. Le visiteur veille à y faire preuve de courtoisie (demander la permission d'y entrer, signaler sa présence, respecter la vie privée des armaillis et observer les consignes données). Les armaillis se feront un plaisir d'accueillir les visiteurs, mais ils ne peuvent pas toujours être aussi disponibles qu'ils le souhaiteraient.



## EN HIVER

### Comportement responsable envers la faune sauvage

En hiver, avec le froid et la neige, la nourriture est rare et les animaux sauvages vivent en partie sur leurs réserves. La perte d'énergie liée à une fuite causée par des randonneurs peut être fatale. Ces recommandations simples contribuent à préserver la faune des régions traversées :

- respecter les zones de tranquillité et les sites de protection de la faune ;
- en forêt, rester sur les sentiers et suivre les itinéraires recommandés;
- éviter les lisières de forêt et les surfaces non enneigées;
- tenir son chien en laisse, en particulier en forêt;
- emporter tous ses déchets, y compris pelures et restes de nourriture.

## Respecter c'est protéger

Le Parc est partenaire de la campagne nationale *Respecter c'est protéger*. Des informations supplémentaires, dont la localisation des zones de tranquillité, sont disponibles sur [www.respecter-cest-protoger.ch](http://www.respecter-cest-protoger.ch).



Dans le périmètre du Parc, il existe plusieurs itinéraires balisés pour les randonneurs en raquettes. Ceux-ci peuvent être parcourus sans préoccupation particulière au niveau du risque d'avalanche ou du dérangement de la faune. Les points de départs principaux sont accessibles en transports publics : Allières, Haut-de-Caux, Charmey, Château-d'Œx, Jaun, La Lécherette, La Valsainte, Les Mosses, Les Avants, Les Moulins, Les Sciernes-d'Albeuve, Moléson-village et Rougemont. Se renseigner auprès des offices du tourisme.



# Randonner avec les transports publics dans le Parc

Se rendre dans le Parc en transports publics permet d'accéder à ses loisirs l'esprit léger et témoigne de sa responsabilité envers le climat. En train ou en bus, les trajets permettent d'observer la belle diversité des paysages du Parc, une expérience singulière ! Les infrastructures desservent efficacement le territoire du Parc avec une cadence horaire pour les principaux villages. Le réseau des transports publics est idéal pour des excursions en traversée : il offre des possibilités de découvertes attractives sans devoir revenir à son point de départ.

Les grands axes du réseau sont la ligne du MOB et les lignes de bus et de trains des Transports publics fribourgeois (TPF).

Ces axes garantissent un accès confortable depuis les centres urbains : 1h30 depuis Genève ou Neuchâtel, 1h15 depuis Berne et 45 minutes depuis Lausanne ou Fribourg. Sur place, des lignes de bus et des transports câblés complètent le réseau.

De nombreuses offres forfaitaires recouvrent partiellement ou totalement le territoire du Parc. Elles facilitent la mobilité dans le Parc à des prix compétitifs :

**Regional Pass Léman-Alpes** : [www.mob.ch](http://www.mob.ch)

**Montreux Riviera Card** : [www.montreuxriviera.com](http://www.montreuxriviera.com)

**Passeport La Gruyère** : [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

# Tours du Parc et forfaits

Le Parc a conçu trois itinéraires pour parcourir ses plus beaux paysages, à pied ou à vélo, pour tous les publics. Avec nos forfaits simples et avantageux, partez l'esprit léger et profitez au maximum de votre séjour dans le Parc.

## **RANDONNÉE PAR LES SOMMETS : LE GRAND TOUR DES VANILS**

Avec ses onze étapes de montagne, le Grand Tour des Vanils est conçu pour des marcheurs entraînés. Il se pratique idéalement de juin à septembre et passe par les plus beaux paysages du Parc. Bien desservi par les transports publics, il autorise une grande souplesse d'une à plusieurs étapes.

---

Forfait 3 jours / 2 nuits de Château-d'Ex à Rossinière, comprenant deux nuitées avec petit déjeuner, un pique-nique par jour et la visite de la Maison de L'Etivaz.  
Dès 200.- / personne  
[www.grandtourvanils.ch](http://www.grandtourvanils.ch)



## **A VÉLO : TOUR DU COMTÉ DE GRUYÈRES**

Le vélo, en particulier sa variante électrique, constitue un moyen très agréable de sillonner le Parc à la belle saison. Une boucle de 80 km, avec environ 1'600 mètres de dénivellation au total, facilement réalisable en deux jours, permet de découvrir les régions de l'Intyamon, du Pays-d'Enhaut et de la vallée de la Jogne. Les vélos à assistance électrique (e-bike) rendent ce parcours, y compris le col du Mittelberg (1633 m), accessible à un large public.

---

Forfait 2 jours / 1 nuit, comprenant la nuitée avec petit déjeuner, la location d'un vélo électrique pour deux jours avec casque et chargeur. Dès 150.- / personne  
[www.tourcomtegruyeres.ch](http://www.tourcomtegruyeres.ch)



## **BALADE DE VILLAGE EN VILLAGE : LES VIAS DU FROMAGE**

Les Vias du fromage suivent au plus près les anciennes voies de communication, notamment empruntées pour le transport du fromage par le Col de Jaman 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, toutes accessibles en transports publics. Une application mobile offre informations et divertissements tout au long des itinéraires.

---

Forfait 3 jours 2 nuits de Charmey aux Avants, comprenant deux nuitées avec petit déjeuner, un pique-nique par jour, les visites des caves à fromage de la Tzintre et du Château de Gruyères.  
Dès 250.- / adulte et dès 50.- / enfant  
[www.viasdufromage.ch](http://www.viasdufromage.ch)

## **OFFRE EN TRANSPORTS PUBLICS**

- Sur la présentation d'un titre de transports publics valable et correspondant aux dates de votre forfait, le Parc vous rembourse le prix équivalent à un billet 1/2 tarif, depuis votre domicile en Suisse (ou de votre point d'entrée dans le pays).
- Si vous prolongez votre séjour dans le Parc de deux nuits ou plus, avant ou après votre forfait, le prix équivalent au billet plein tarif vous est remboursé.



# Bus alpin dans le Parc

Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut est désormais desservi par deux lignes de *Bus alpin*. Celles-ci permettent d'atteindre en transports publics les points de départ de randonnées dans la région de Charmey.

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

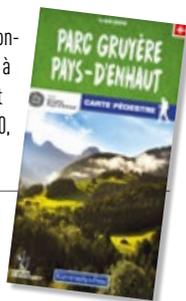
La vallée du Javro, avec sa situation exceptionnelle sur les contreforts des Préalpes fribourgeoises, offre de nombreux parcours de découverte. En hiver, deux itinéraires en raquettes et plusieurs courses de randonnées à ski sont desservis directement depuis la ligne de bus. En été, l'offre en randonnée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

Informations et horaires : [www.busalpin.ch](http://www.busalpin.ch)

## **CARTE DU PARC**

Ces trois itinéraires, les chemins de randonnées, ainsi que de nombreuses curiosités à voir tout au long de vos promenades, sont présentés sur la carte du Parc au 1:40'000, vendue au prix de 20.-.

Informations, réservations et commande :  
[inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch)  
0848 110 888



## **BUS ALPIN À LA DEMANDE CHARMEY – GROS MONT**

Cette nouvelle ligne bus à la demande dessert la région du Gros Mont entre le 17 juillet et le 13 août 2023. Deux courses le matin et deux courses en fin d'après-midi relient l'arrêt *Charmey, village* au parking du Gros Mont, dans un sens comme dans l'autre, avec différents arrêts sur demande au long du tracé. Cette offre permet d'accéder à la réserve naturelle du Vanil Noir et de nombreuses randonnées en traversée, vers Château-d'Ëx, vers Motélon et l'Intyamon, vers le Petit Mont et Jaun, et vers Charmey.



**CHAQUE COURSE SUR LA LIGNE CHARMEY – GROS MONT DOIT ÊTRE RÉSERVÉE AU PRÉALABLE VIA L'APPLICATION BUS ALPIN, TÉLÉCHARGEMENT ET INFORMATIONS**

# TROIS PROPOSITIONS DE RANDONNÉES EN TRANSPORTS PUBLICS

D'autres itinéraires à découvrir sur [www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch)



## **GROS MONT – GASTLOSEN EXPRESS, À L'OMBRE DES FACES NORD**

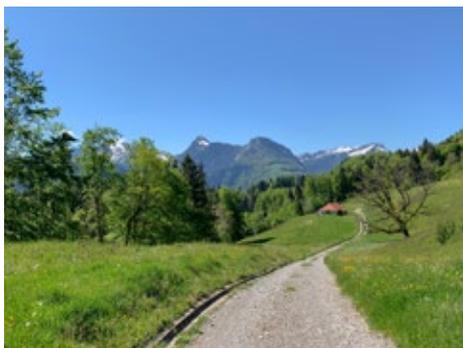
Distance : 11 km

Dénivellation : +835 m ; -635 m

Temps de marche : 4h

La traversée du Gros Mont vers la station d'arrivée du *Gastlosen Express* longe la chaîne des Gastlosen à travers pâturages, forêts de résineux et éboulis. Une randonnée ouverte sur l'imposante verticalité des faces nord calcaires.

Accès en transports publics : du 17 juillet au 13 août au Gros Mont en *Bus alpin* (transport à la demande, réservations obligatoires via l'application *Bus alpin*), *Gastlosen Express* en télésiège et Jaun en bus TPF.



## **NEIRIVUE-MONTBOVON, SUR UNE ÉTAPE DES VIAS DU FROMAGE**

Distance : 7,5 km

Dénivellation : +445 m ; -405 m

Temps de marche : 2h20

L'itinéraire conduit à travers pâturages et alpages de l'Intyamon. Vers la Comba d'Amont, le parcours côtoie la ligne de chemin de fer du MOB pour rejoindre l'Hongrin avant de redescendre vers Montbovon.

Accès en transports publics : à Neirivue en train TPF et à Montbovon en train par les lignes du MOB ou TPF.



## **L'ETIVAZ – COL DES MOSSES, SUR UNE ÉTAPE DU GRAND TOUR DES VANILS**

Distance : 14,2 km

Dénivellation : +1005 m ; -705 m

Temps de marche : 5h

L'itinéraire passe au pied des hauts sommets du Tarent (2548 m) et du Pic Chauussy (2351 m). Il offre un panorama impressionnant sur le plateau de Pra Cornet et sur les chaînes de la Gummfluh et des Vanils. Le sentier permet également d'apprécier la beauté tranquille du lac Lioson, avant de redescendre sur le col des Mosses

Accès en transports publics : à L'Étivaz et aux Mosses en bus TPC.

# DÉGUSTEZ LE COUCHER DE SOLEIL

du 1er juin au 31 octobre 2023



Reserver



PAYS-D'ENHAUT  
PRODUITS AUTHENTIQUES

regio  
garantie

Forfait

randonnée et  
produits du  
terroir



**earlybeck**  
BOULANGER CONFISEUR DEPUIS 1910

## LE TEMPS FAIT LE PAIN

Fermentation longue  
Levain maison  
Farine brute IP-Suisse

Gstaad, Saanen, Zweisimmen  
Château-d'Oex, Les Moulins  
033 748 70 48 | [earlybeck.ch](http://earlybeck.ch)



— RESORT —  
*Hotel Cailler*

HOTELS · BAINS · MONTAGNES · CHOCOLAT

DANS UN CADRE  
D'EXCEPTION EN  
TOUTES SAISONS



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

HÔTEL · BAINS · RESTAURANTS · PÂTISSERIE · RÉSIDENCE · MONTAGNES · CHOCOLAT

# Les destinations touristiques

Que vous soyez un amoureux de la nature, un passionné d'histoire ou simplement à la recherche de calme et de sérénité, les offices du tourisme vous accompagnent dans vos séjours dans le Parc.



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

+41 (0)24 491 14 66, [WWW.LESMOSSES.CH](http://WWW.LESMOSSES.CH)

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

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



## **GSTAAD SAANENLAND TOURISME**

+41 (0)33 748 81 81, [WWW.GSTAAD.CH](http://WWW.GSTAAD.CH)

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

L'idyllique petit village de Abländschen (1320 m d'altitude) est surplombé par les flèches 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 de leurs terrasses. L'accès au sentier est facilité par le télésiège *Gastlosen Express*.



## LA GRUYÈRE TOURISME

+41 (0)26 919 85 00, [WWW.LA-GRUYERE.CH](http://WWW.LA-GRUYERE.CH)

### PASSEPORT LA GRUYÈRE

Le forfait *Passeport La Gruyère* invite à une escapade authentique au cœur de la nature. La Gruyère dévoile ses nombreux atouts! A partir de CHF 175.- par personne pour 2 nuitées, cette offre comprend l'hébergement, le petit-déjeuner, les transports publics sur le réseau *Frimobil* durant le séjour, une soirée fondue ainsi qu'un grand choix d'activités comme des entrées aux musées ou aux remontées mécaniques.



## MONTREUX-VEVEY TOURISME

+41 (0)848 86 84 84, [WWW.MONTREUXRIVIERA.COM](http://WWW.MONTREUXRIVIERA.COM)

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

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



## PAYS-D'ENHAUT RÉGION

+41 (0)26 924 25 25, [WWW.CHATEAU-DOEX.CH](http://WWW.CHATEAU-DOEX.CH)

### MUSÉE DU PAYS-D'ENHAUT – CENTRE SUISSE DU PAPIER DÉCOUPÉ

Suite à des travaux d'agrandissement, le Musée du Pays-d'Enhaut situé à Château-d'Œx a réouvert ses portes. Témoin d'un quotidien à la montagne aujourd'hui révolu, le musée recèle de nombreux objets de la vie de tous les jours mis en scène. Grâce à sa collection de plus 600 découpages ainsi que ses collections d'œuvres anciennes et contemporaines, le Musée du Pays-d'Enhaut est devenu un lieu incontournable en Suisse pour l'art du papier découpé.





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

**Informations sur les animations et inscriptions :**

+41 (0)848 110 888, [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 76 93 | [info@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:info@gruyerepaysdenhaut.ch)