



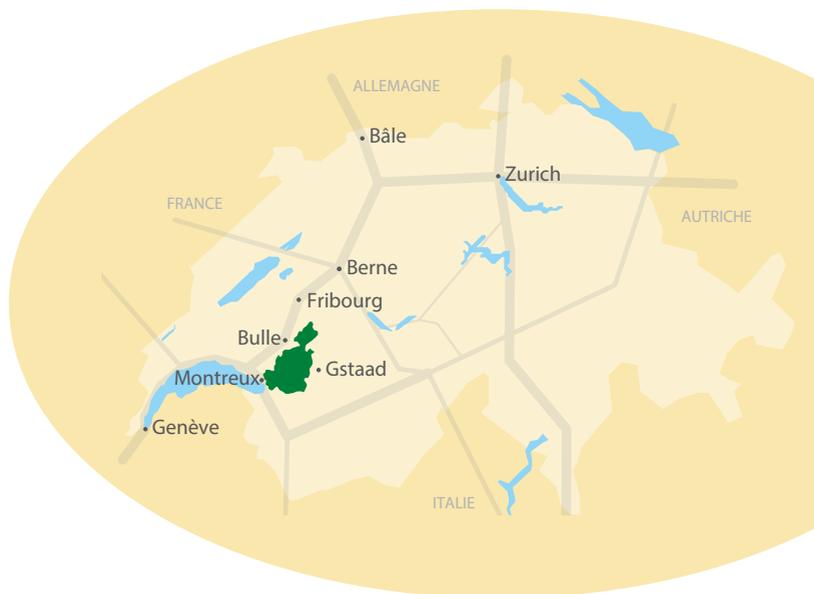
Edition 2019 – 2020

PARC À LA CARTE



PARC À LA CARTE

JUIN 2019 - MAI 2020



Impressum

Parc à la carte, juin 2019 – mai 2020

Programme annuel de sensibilisation à la nature et découverte
du territoire du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut
Edité en juin 2019

Responsables de l'édition : Florent Liardet et Patrick Rudaz

Coordination du Parc : François Margot et Patrick Rudaz

Photographies : Agridea, Christophe Dutoit, Frédéric Grangier, Gstaad Tourismus, Darragh Norton,
Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut, Suisse Tourisme / Marcus Gyger, Fabrice Wagner
Graphisme : Parallèle, Bulle, www.parallele.ch

Contact : Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut, Place du village 6, 1660 Château-d'Œx
Secrétariat : +41 (0)26 924 76 93, info@gruyerepaysdenhaut.ch

Informations sur les animations et inscriptions : +41 0848 110 888

inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch www.gruyerepaysdenhaut.ch

Document imprimé sur papier FSC, 100% recyclé, sans chlore

Le Parc : un espace à vivre, un espace à partager

Le Parc est un espace où il fait bon vivre, où il fait bon découvrir. Dans cette brochure, Parc à la carte, vous trouverez de nombreuses offres, plus de cinquante. Ces activités se déclinent sur toute une année, de juin 2019 à mai 2020. Chacun trouvera son bonheur dans les cinq catégories proposées : randonnées ; patrimoine et traditions vivantes ; conférences, expériences et créations ; enfants ; découvertes et observations.

Ce programme d'animations est réalisé par l'équipe du Parc. Son objectif est de mettre à la portée de tout un chacun la découverte, la connaissance des quatre magnifiques régions qui constituent son territoire. Autre but : promouvoir une éducation à la nature et au développement durable.

Agriculteurs, accompagnateurs en montagne, garde-faunes, spécialistes animaliers, artisans et beaucoup d'autres prestataires. Ils ont tous accepté d'animer ces offres, ils sont heureux de partager avec vous leurs connaissances et leur savoir-faire.

Un savoir-faire que vous trouvez dans un pique-nique composé de produits labellisés Parc qui peut être commandé et dégusté lors d'une activité ou pour toute autre occasion. Ce sont des produits d'excellence, une explosion de saveurs assurée.

Les personnes qui aiment marcher auront du plaisir en parcourant le *Grand Tour des Vanils* et les *Vias du fromage*. Celles qui préfèrent le vélo s'élanceront sur le *Tour du Comté de Gruyère*.

La création de ces randonnées et des autres animations s'établit avec des précautions essentielles : la mobilité durable est un souci constant du Parc ainsi que le respect des zones protégées et des zones sensibles. Ce ne sont ici que quelques exemples des services du Parc. Pour plus d'informations rendez-vous sur le site www.gruyerepaydenhaut.ch.

Excellents partages !

L'équipe du Parc



Parc à la carte : le calendrier des offres

DATE	ÉVÈNEMENT	PAGE
JUIN 2019		
15 juin 2019	Les arbres nains ou géants du Mont Bifé / 9h05 – 15h45	18
16 juin 2019	Une rivière et des hommes / les gorges du Chauderon / 9h – 12h	18
22 juin 2019	Opération fourmis / Rossinière / 14h – 17h	30
23 juin 2019	Observation des oiseaux de montagne / Les Mosses / 7h – 11h	18
26 juin 2019	Air, montagne et santé, conférence / Château-d'Œx / 20h	24
27 juin 2019	Les tisanes de La Comballaz / 8h30 – 11h30	26
JUILLET 2019		
6 juillet 2019	Rougemont : la lumière des moines / 20h30	26
6 juillet 2019	Rando e-bike / Pays-d'Enhaut / 8h45 – 16h30	19
6 juillet 2019	Alpage de Vounetse et les caves de la Tzintre à Charmey / 8h30 – 13h30	22
13 juillet 2019	Randonnée nocturne à l'éveil des sens / 20h15 – 24h	19
13 juillet 2019	Papillons des prairies / Rossinière / 8h45 – 17h	30
20 juillet 2019	Yoga en famille / Charmey / 9h – 11h45	21
20 juillet 2019	Les reptiles de l'Intyamon / 9h15 – 12h	19
22 juillet 2019	Les tisanes de La Comballaz / 8h30 – 11h30	26
24 au 28 juillet 2019	Animapolis au Pays des Enfants / Château-d'Œx / 9h – 17h	21
27 juillet 2019	Le jardin des Monts / Rossinière / 8h45 – 16h	30
27 juillet 2019	Rougemont : la lumière des moines / 20h30	26

DATE	ÉVÈNEMENT	PAGE
27 juillet 2019	Flâneries sauvages, vallée de la Jogne / 9h15 – 15h15	27
27 juillet 2019	Comportement à adopter en présence de troupeaux / Allières / 13h15 – 17h	31
AOÛT 2019		
3 août 2019	Extraordinaires lapiés de Famelon / Col des Mosses / 9h25 – 16h30	19
10 août 2019	Yoga en famille / Charmey / 9h – 11h45	21
10 août 2019	Rougemont : la lumière des moines / 20h30	26
11 août 2019	Rando yoga / Pays-d'Enhaut / 9h – 15h	20
17 août 2019	Flâneries sauvages, vallée de la Jogne / 9h15 – 15h15	27
19 août 2019	Les tisanes de La Comballaz / 8h30 – 11h30	26
24 août 2019	Rando fromage au pied du Moléson / 7h15 – 14h45	21
24 août 2019	Rougemont : la lumière des moines / 20h30	26
31 août 2019	Une rivière et des hommes / 9h – 12h	18
31 août 2019	Au Parc sans voiture / Allières / 10h – 17h	50
SEPTEMBRE 2019		
6 septembre 2019	La chocolaterie de Gruyères : atelier chocolat et vin / 18h15 – 19h50	27
7 septembre 2019	Rougemont : la lumière des moines / 20h30	26
7 septembre 2019	Nuit des chauves-souris / Villard-sur-Chamby / 19h30 – 22h	31
14 septembre 2019	Four de l'Adde, les mains à la pâte / Cerniat / 15h – 21h30	28
14 septembre 2019	Création d'un pavage en galets / Rossinière / 9h45 – 16h30	22
14 septembre 2019	Du barrage au VTT électrique / Col des Mosses / 9h30 – 14h30	22
19 septembre 2019	Initiation à la dégustation de fromages / Clarens / 9h30 - 11h	28
21 septembre 2019	Goûts d'alpage / L'Etivaz / 9h15 – 15h	23
21 septembre 2019	Rougemont : la lumière des moines / 20h30	26



DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
OCTOBRE 2019		
1 octobre 2019	Le lynx conférence / Château-d'Œx / 20h	24
5 octobre 2019	La vie des vieux arbres / Rossinière / 9h40 – 11h30	31
6 octobre 2019	Rando yoga / Pays-d'Enhaut / 9h – 15h	20
11 octobre 2019	Rougemont : la lumière des moines / 20h30	26
12 octobre 2019	Rougemont : la lumière des moines / 20h30	26
19 octobre 2019	Journée du Parc, les femmes au cœur du Parc / Château-d'Œx / 10h – 22h	13
NOVEMBRE 2019		
2 novembre 2019	Rut du chamois / Rougemont / 8h – 15h	20
2 novembre 2018	Une vie de tavillon / Charmey / 13h15 – 17h15	23
5 novembre 2019	Réchauffement climatique : quels enjeux pour les Préalpes / Albeuve / 20h15	24
8 novembre 2019	La chocolaterie de Gruyères : atelier chocolat et vin / 18h15 – 19h50	27
15 novembre 2019	Le découpage du Pays-d'Enhaut / Rossinière / 14h – 17h	29
16 novembre 2019	Four de l'Adde, les mains à la pâte / Cerniat / 15h – 21h30	28
DÉCEMBRE 2019		
3 décembre 2019	Plongée au cœur du Pays-d'Enhaut / Château-d'Œx / 20h	25
8 décembre 2019	Un sport des Préalpes : le curling / Château-d'Œx / 10h15 – 12h30	29
14 décembre 2019	Contes d'hiver / Cerniat / 17h15 – 19h15	21
JANVIER 2020		
12 janvier 2020	Un sport des Préalpes : le curling / Château-d'Œx / 10h15 – 12h30	29
17 janvier 2020	Le découpage du Pays-d'Enhaut / Rossinière / 14h – 17h	29

DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
18 janvier 2020	La faune en hiver / Château-d'Œx / 8h – 12h	20
25 janvier 2019	Contes d'hiver / Cerniat / 17h15 – 19h15	21
FÉVRIER 2020		
1 février 2020	En raquettes à neige dans le Vallon de Villard / 9h10 – 15h	20
2 février 2020	Un sport des Préalpes : le curling / Château-d'Œx / 10h15 – 12h30	29
4 février 2020	Des étoiles dans la prairie / Charmey / 20h15	25
7 février 2020	Le découpage du Pays-d'Enhaut / Rossinière / 14h – 17h	29
8 février 2020	Four de l'Adde, les mains à la pâte / Cerniat / 15h – 21h30	28
14 février 2020	La chocolaterie de Gruyères : atelier chocolat et vin / 18h15 – 19h50	27
15 février 2020	Les légendes de Pra-Cornet / Les Mosses / 17h30 – 22h30	23
MARS 2020		
1 mars 2020	Un sport des Préalpes : le curling / Château-d'Œx / 10h15 – 12h30	29
3 mars 2020	Mais où est passé le hérisson gruérien, conférence / Albeuve / 20h15	25
6 mars 2020	La chocolaterie de Gruyères : atelier chocolat et vin / 18h15 – 19h50	27
7 mars 2020	Four de l'Adde, les mains à la pâte / Cerniat / 15h – 21h30	28
14 mars 2020	Le découpage du Pays-d'Enhaut / Rossinière / 14h – 17h	29
21 mars 2020	Les légendes de Pra-Cornet / Les Mosses / 17h30 – 22h30	23
29 mars 2020	Rando yoga / Pays-d'Enhaut / 9h – 15h	20
AVRIL 2020		
26 avril 2020	Rando yoga / Pays-d'Enhaut / 9h – 15h	20
MAI 2020		
8 mai 2020	La chocolaterie de Gruyères : atelier chocolat et vin / 18h15 – 19h50	27



Hotel Cailler

 Bains - Wellness - Montagnes
 Charmey en Gruyère

JARDIN DES MONTS

HERBORISTERIE DE MONTAGNE

Perché sur un alpage du Pays-d'Enhaut, un jardin de senteurs.
 Fleurs et plantes cueillies et séchées au fil des saisons.
 Un savoir-faire de tradition. Des créations uniques.
 Ingrédients naturels et biologiques.

Fabriqué en Suisse www.jardindesmonts.ch












*La passion
 pour
 les produits
 du Pays d'Enhaut*





*regio
 garantie*



VAUD 





*regio
 garantie*



VAUD 



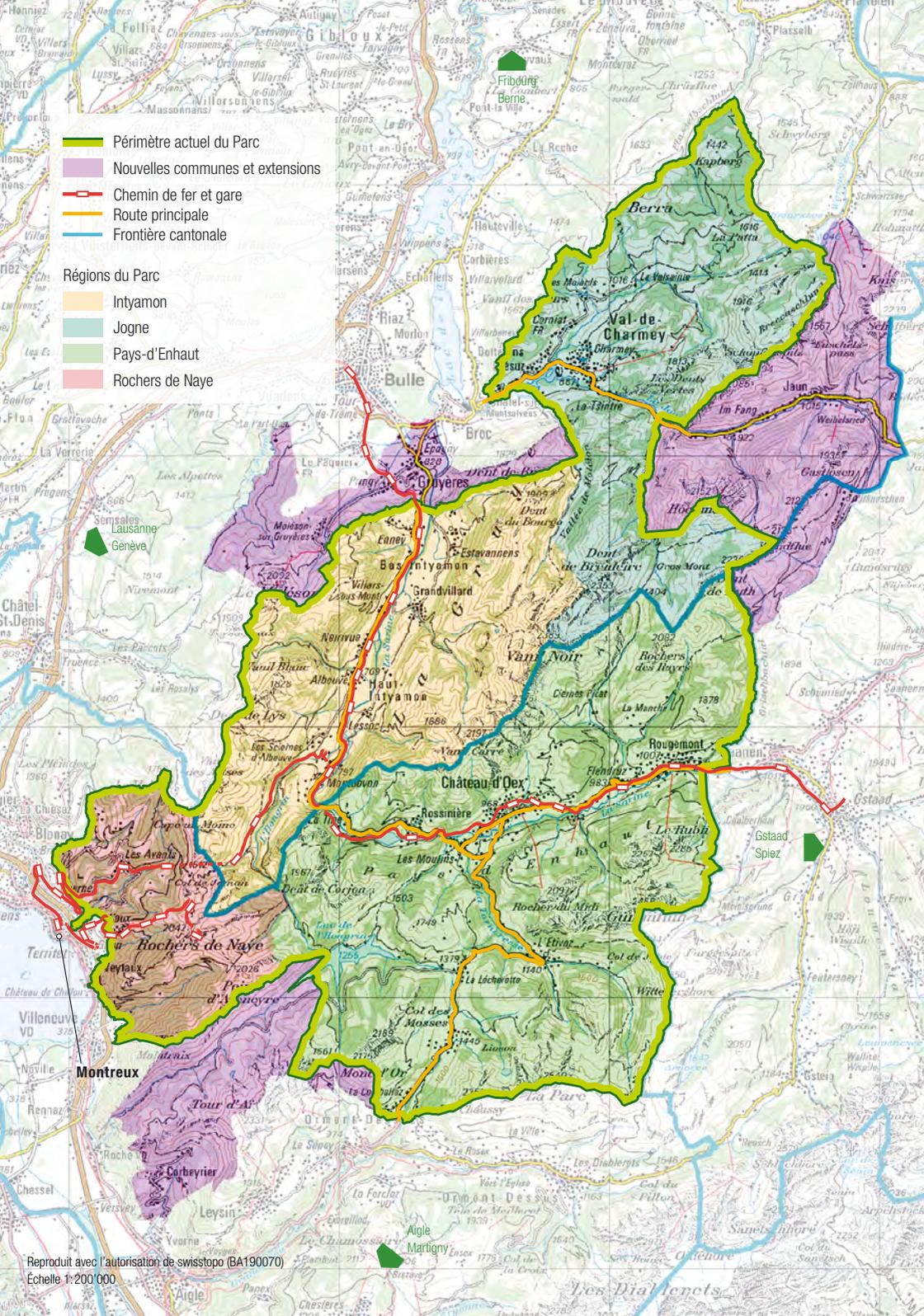


*regio
 garantie*



VAUD 

CHÂTEAU-D'OEX | ROUGEMONT | ROSSINIÈRE | L'ETIVAZ | WWW.PAYS-DENHAUT.CH



De Rougemont, vue sur la chaîne des Vanils

UN PARC QUI S'AGRANDIT

Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut est situé sur les cantons de Fribourg et Vaud, entre Montreux et Bulle, entre Charmey et Rougemont composé jusqu'en 2021 de treize communes sur quatre régions et 503 km² pour 12'500 habitants. Quatre communes rejoignent le Parc et en feront officiellement partie en 2022. Ce nouveau territoire, sur trois cantons (BE, FR, VD) est pris en compte dès à présent : les communes de Corbeyrier, Gruyères, Jaun et Saanen (Abländschen) font partie de l'association. Le Parc compte désormais deux langues (français et allemand) même si la langue de travail demeure le français. Ainsi à l'orée de 2022, le Parc devrait compter 17 communes sur 630 km² pour 16'000 habitants.

- Vallée de la Jogne (Fribourg) :
Châtel-sur-Montsalvens, Crésus, Val-de-Charmey
- Vallée de l'Intyamont (Fribourg) :
Bas-Intyamont, Grandvillard, Haut-Intyamont
- Pays-d'Enhaut (Vaud) :
Château-d'Oex, Ormont-Dessous (Les Mosses), Rossinière, Rougemont
- Rochers-de-Naye (Vaud) :
les hauts de Montreux, de Veytaux (avec le Château de Chillon) et de Villeneuve
- Nouvelles communes :
Abländschen (Saanen), Corbeyrier, Gruyères, Jaun



Vision de paradis, le lac de Lessoc



▲ Plantation d'un arbre fruitier haute tige
▲ Barrière à amphibiens à Enney



▲ Mise en place d'un espace nurserie (tas de branches) pour les hermines à Lessoc
▲ Château-d'Œx, relais nature, le sentier botanique des Choucas



UN LIEN FORT ENTRE L'HOMME, LA NATURE ET LA CULTURE

BERCEAU D'UNE CIVILISATION FROMAGÈRE

Le Parc affirme une identité alpestre et rurale encore préservée. Le paysage s'impose dans une belle diversité qui reflète des siècles d'activités humaines : les vallées, les prairies de l'agriculture de montagne, les forêts, les alpages, les parois rocheuses. De remarquables biotopes témoignent de zones préservées pour une faune et une flore riches et variées. Berceau d'une civilisation fromagère, il se réclame de l'économie alpestre, de l'agriculture et de ses produits, d'un patrimoine bâti exceptionnel.

UN ESPACE À VIVRE

Le Parc est au service de sa population dans son territoire en affirmant sa volonté de placer, au centre de son projet, l'être humain dans un cadre préservé. Ces éléments, issus des activités passées et présentes, se reflètent dans le paysage : des produits agricoles reconnus, des patrimoines vivants, des traditions respectées.

UN ESPACE À PARTAGER

Le Parc est animé par une volonté de partage d'un territoire respecté et préservé : des paysages issus d'activités vivantes desquelles naissent des produits typiques. Un tourisme durable et inventif se profile sans négliger l'expérience par la découverte du paysage, de l'espace naturel, du patrimoine bâti, de la population, des traditions.

CINQ MISSIONS POUR UN PARC

Les Parcs doivent justifier de cinq axes stratégiques ou plus simplement de missions : nature et paysage, conserver, valoriser, transmettre ; développer une économie durable ; sensibiliser et apprendre à découvrir ; la gestion, la communication et la garantie territoriale ; la recherche (facultatif).

NATURE ET PAYSAGE

CONSERVER, VALORISER, TRANSMETTRE

Au printemps 2019, le 600^e arbre fruitier haute tige a été planté : des variétés adaptées aux conditions climatiques et une taille assurée pendant 5 ans.

11% du territoire, soit plus de 5'400 ha, sont déjà des zones naturelles protégées par la Confédération et les cantons, mais une analyse a révélé que près d'un quart de la surface du Parc présente une haute valeur écologique. Afin de renforcer la connectivité de ces zones, le Parc collabore à la plantation de haies indigènes (680 mètres à fin 2018).

La liste des espèces cible du Parc contient 232 espèces, soit 10% des espèces animales et végétales observées. Tous les deux ans, une espèce ou un groupe d'espèces est mis en valeur. Pour 2018-19, c'est l'hermine qui a été choisie : des tas de branches incluant un espace de nurserie ont été créés dans les

quatre régions du Parc. Le Parc continue par ailleurs ses actions en faveur des grenouilles et autres amphibiens, notamment avec des bénévoles lorsque leur migration printanière croise des routes à fort trafic, au col des Mosses et à Enney.

Chaque année, le Parc participe à la lutte contre les espèces de plantes exotiques envahissantes à la croissance très rapide et qui appauvrissent le paysage. Des chantiers avec des civilistes et des journées d'action citoyenne sont conduites en collaboration avec les communes.

Afin de sensibiliser le public sur ces thèmes, trois sentiers équipés de panneaux d'informations ont été créés depuis les débuts du Parc : *le sentier botanique des Choucas*, *le relais paysage agricole Charmey – La Valsainte* et *le sentier des narcisses des Avants*.



- ▲ La ligne à voie étroite TPF Bulle - Montbovon
- ▲ Le Tour du Comté de Gruyères relie en e-bike Gruyères, Charmey, Château-d'Œx et Gstaad

- ▲ Chalet Toumalay, L'Étivaz, fabrication de la mi-juin à la mi-août
- ▲ Les Désalpes de L'Étivaz (photo) et de Charmey se déroulent le dernier samedi de septembre

DÉVELOPPER UNE ÉCONOMIE RÉGIONALE DURABLE

AGRICULTURE, TOURISME, PRODUITS, BOIS, ÉNERGIE, MOBILITÉ

Le périmètre des réseaux écologiques couvre l'entier de la surface agricole utile du Parc. La réalisation par les agriculteurs des mesures prévues dans leur contrat *réseau OQE* leur donne droit à des *primes réseaux* financées par la politique agricole.

Le Parc compte 1'093 km de sentiers pédestres balisés, trois itinéraires nationaux *SuisseMobile* (randonnée, vélo, VTT), trois itinéraires de découverte du patrimoine paysager (*Le Grand Tour des Vanils* et *les Vias du fromage* pour les marcheurs, *le Tour du Comté de Gruyères* en e-bike), trois trains de montagne à voie étroite (*MOB*, Montreux-Oberland bernois; train des Rochers-de-Naye; *TPF*, ligne Bulle – Gruyères – Montbovon).

Dans le Parc, on trouve plus de 150 chalets avec fabrication de fromage d'alpage, trois AOP (*L'Étivaz*, *Le*

Vacherin Fribourgeois et *Le Gruyère*) et de nombreuses spécialités fromagères et carnées sans oublier les tisanes aux herbes des montagnes. 18 entreprises ont signé avec le Parc une convention pour labelliser 116 produits. A la fin 2018, 15 entreprises sont labellisées *COBS* (certificat d'origine bois suisse).

Des actions sont régulièrement menées pour l'économie d'énergie (brise-jets pour robinets et douches, récupérateur de chaleur dans l'agriculture, changement de boilers, optimisation énergétique des bâtiments).

Le Parc soutient le bus alpin sur la ligne Charmey – Cerniat et la mise en place de plans de mobilité novateurs pour les *Désalpes* de Charmey et L'Étivaz.



- ▲ L'exposition *Oiseaux des prairies* à Charmey
- ▲ Une classe découvre une scierie (Gérignoz)

- ▲ Journée du parc 2018 à Charmey, traditions vivantes, exposition des écoles

- ▲ Une édition spéciale du journal du Parc réalisée par les élèves d'un cycle d'orientation

LA SENSIBILISATION

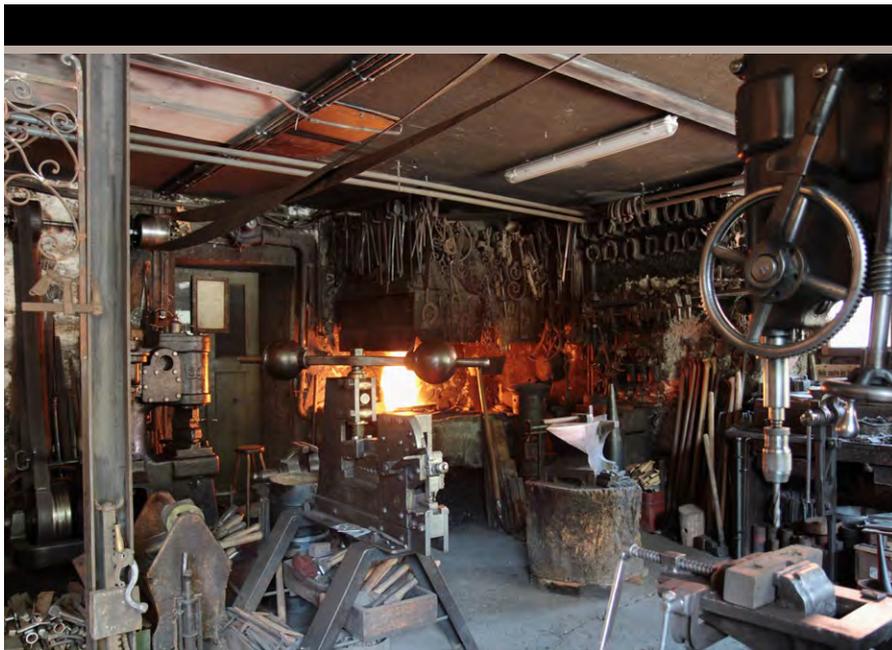
UNE MISSION D'IMPORTANCE

Le projet *écoles* propose annuellement des animations sur un thème (traditions vivantes, jardins durables, patrimoine bâti). En 2018, 63 classes (1'141 élèves) ont été sensibilisés aux arbres remarquables. Une exposition *oiseaux des prairies* a été présentée à *Agrilogie* (Grange-Verney), à l'*Institut agricole de Grangeneuve* et dans divers villages du Parc (Chernex, Château-d'Œx, Charmey, Epagny) pour une fréquentation d'environ 800 apprentis agricoles ou élèves.

Le Parc a collaboré avec le *Cycle d'orientation de la Tour de Trême*: il était le fil rouge pour l'année scolaire 2017-2018 et ce pour toutes les branches. *Stand énergie* comme support didactique durant le deuxième semestre. Clôture de l'année scolaire: inauguration de l'exposition des travaux d'élèves autour du Parc, *Wave*

Trophy (rallye de voitures électriques). Participation de 1'100 élèves et professeurs. Le projet mené par les enseignants de français (9^e Harmos) a permis la publication d'une édition spéciale du journal *Parc'info* (2'000 exemplaires distribués aux professeurs et élèves) avec les textes et reportages réalisés par les élèves durant l'année.

Chaque année, une *Journée du parc* est organisée sur un thème différent (l'énergie, les traditions vivantes, de l'herbe à l'assiette). La prochaine édition se déroulera le samedi 19 octobre 2019 à Château-d'Œx (cinéma Eden) avec projection, témoignages et un espace d'accueil (marché et stands d'informations): *les femmes au cœur du Parc*.



LA FORGE DE LA TZINTRE CHARMEY

OUVERTURE MENSUELLE AU PUBLIC

DE JUILLET A SEPTEMBRE | 13H – 17H

Dimanches 7 juillet 2019, 4 août 2019, 1 septembre 2019, 6 octobre 2019

**Au programme: visite de l'exposition de l'exposition didactique
la forge et la ferronnerie et forgerons à l'œuvre**

Jusqu'à 15 ans gratuit
Dès 16 ans: 8.- par personne

WWW.FORGEDECHARMEY.CH

LA FORGE VIVRE LES TRADITIONS
DE LA TZINTRE

NOUS AIDONS NOS CLIENTS À
COMMUNIQUER AVEC EFFICACITÉ

TOUTE VOTRE COMMUNICATION, UN SEUL INTERLOCUTEUR

PARALLÈLE

ATELIER DE COMMUNICATION

Rue St-Denis 66 – CH-1630 Bulle

T. +41 26 912 06 60

info@parallele.ch – www.parallele.ch

VOTRE IMPRIMERIE



GLASSONPRINT

Rue de Vevey 255 | Case postale 336

CH-1630 Bulle 1

T +41 26 919 88 44 | F +41 26 919 88 45

www.glassonprint.ch | info@glassonprint.ch



RENÉ BERTHOLET (1902-1988)
PORTRAITS ET PAYSAGES
EXPOSITION 16.06 – 31.10.2019



MUSÉE DU PAYS-D'ENHAUT
CENTRE DU PAPIER DÉCOUPÉ

Grand Rue 107 • 1660 Château-d'Œx
Mardi–Dimanche 14h–17h

www.musee-chateau-doex.ch



- ✓ TOUJOURS LE BON BILLET
- ✓ AU PRIX LE PLUS OPTIMAL

CLIQUEZ ET
VOYAGEZ DANS
TOUTE LA SUISSE.



TÉLÉCHARGEZ L'APP
ET VOYAGEZ

tpf.ch

tpf



LES OFFRES DU PARC

Les conditions générales

Le Parc présente un programme annuel 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 et pique-niques du Parc avec de délicieux produits du terroir, des animations et découvertes pour groupes, entreprises et écoles.

TARIF ET INSCRIPTIONS

Les tarifs sont précisés pour chaque offre. En aucun cas, ils ne comprennent les frais de transports (train ou autres) jusqu'au lieu de départ de l'activité. Un rabais de 5.- est accordé aux membres de l'association du Parc. Pour certaines activités, un âge minimal est requis. Le tarif enfant s'applique selon l'âge indiqué dans chaque offre. Un accent particulier a été mis sur le prix enfant afin de permettre aux familles d'accéder plus facilement à ces animations. Pour participer à une activité du Parc, il est nécessaire de s'inscrire au plus tard deux jours avant le départ prévu, à midi.

Le Parc se garde le droit d'annuler un événement pour des conditions météorologiques déplorables, par manque de participants ou pour toutes autres raisons indépendantes de sa propre volonté.

Le Parc tient à rémunérer correctement ses divers partenaires et prestataires. Il poursuit ainsi sa mission économique afin de générer des plus-values dans ses régions. Les accompagnateurs en montagne, les agriculteurs et tous les partenaires sont des professionnels consciencieux qui méritent un juste salaire pour leurs efforts avant et pendant l'animation. Globalement, les prix sont fixés au plus juste par rapport à l'offre proposée. Plusieurs offres sont gratuites, cela est clairement indiqué dans le programme.

Les demandes d'informations et les inscriptions s'effectuent au +41 (0)848 110 888, inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch ou directement en ligne sur notre site (www.gruyerepaysdenhaut.ch).

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour les randonnées : s'équiper de chaussures de montagne (pas de baskets), habits chauds (prévoir la pluie). Jumelles recommandées. Pour les journées, emporter un pique-nique ou le commander directement auprès du Parc. Les participants doivent être assurés contre les accidents. Sauf indications particulières, les chiens sont les bienvenus, mais tenus en laisse. Par respect de la nature, les parcours proposés par le Parc ont été validés dans le cadre du projet *respectez nos zones protégées et les espèces sensibles*.

Les lieux de rendez-vous de la grande majorité des offres sont accessibles en transport public. Le début et la fin des animations sont fixés en fonction des horaires des trains et des bus. Le Parc encourage l'utilisation de ces moyens de transport. Des propositions de covoiturage peuvent également être demandées lors de l'inscription.

Chaque offre est accompagnée d'une fiche descriptive détaillée que l'on peut télécharger sur le site du Parc (www.gruyerepaysdenhaut.ch) et qui donne toutes les informations nécessaires.

LES BONS DU PARC

Offrir la découverte de la nature, du territoire et du paysage. Le Parc propose des bons à faire valoir sur ses offres d'une valeur de 20.-, 50.-, ou 100.-. Autre possibilité : acheter des bons pour une activité spécifique.

PIQUE-NIQUE DU PARC

Au rayon des saveurs de la région, un pique-nique, composé de produits labellisés Parc, peut être commandé et dégusté lors d'une activité Parc ou pour toute autre occasion.

La variante avec viande au prix de 16.- : 100g de Gruyère AOP* ou Etivaz AOP*, 100g d'un deuxième fromage**, 100g de charcuterie**, deux ballons de pain et un fruit.

La variante végétarienne au prix de 14.- : 100g de Gruyère AOP* ou Etivaz AOP*, 100g d'un deuxième fromage*, un yogourt*, deux ballons de pain et un fruit.

*produits labellisés Parc

**produits labellisés Parc ou d'une marque régionale du Parc

Pour informations et commandes de bons ou de pique-niques du Parc : +41 (0)848 110 888, inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch



RANDONNÉES

15 juin 2019

LES ARBRES NAINS OU GÉANTS DU MONT BIFÉ

Partir à pied dans la douceur d'une journée de printemps à la rencontre d'arbres extraordinaires, accrochés aux flancs d'une arrête rocheuse, fièrement amarrés au milieu d'un pâturage ou blottis à l'orée d'une forêt. Tantôt nains comme des bonzaïs, parfois élancés vers le ciel telle une tour sans fin, enlacés autour d'un rocher ou suspendus au-dessus du vide. Stéphane Currat, accompagnateur en montagne, vous invite sur les terres de ces créatures que sont les nains et les géants de nos forêts.

Randonnée de montagne d'environ 4 heures de marche, 600 mètres de dénivelé positif

Châtel-sur-Montsalvens, Crésuz, 9h05 – 15h45

Minimum 6 adultes, maximum 12 personnes

Tarif : dès 18 ans 50.- ; enfants (de 14 à 17 ans) 20.-

16 juin, 31 août 2019

UNE RIVIÈRE ET DES HOMMES

Sur le pont qui surplombe les gorges du Chauderon, on aperçoit deux rivières : l'une domestiquée, qui part vers le lac, l'autre sauvage qui surgit de la forêt. Jean-Marc Pfefferlé, accompagnateur en montagne, raconte le temps d'une randonnée dans ces gorges impressionnantes aux portes de la ville de Montreux, une histoire où se mêlent géologie et patrimoine culturel, mais aussi flore et faune.

Randonnée de montagne de 3 heures, 5 km pour 350 m de dénivelé

Gorges du Chauderon, 9h – 12h

Minimum 5 adultes, maximum 12 personnes

Tarif : dès 18 ans 50.- ; enfants (de 12 à 17 ans) 20.-

23 juin 2019

OBSERVATION DES OISEAUX DE MONTAGNE

Qui veut en savoir plus sur les oiseaux dans le Pays-d'Enhaut doit 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. Randonnée de montagne, 1h30 de marche effective, env. 4 m pour 312 m de dénivelé

Pra Cornet, Les Mosses, 7h – 11h

Minimum 5 personnes, maximum 10 personnes

Tarif : dès 14 ans 30.-

Groupes

6 juillet 2019

RANDO E-BIKE

Le vélo électrique, une façon originale à la portée de tous pour découvrir des paysages merveilleux. Véronique Borcard-Pury, accompagnatrice en montagne, propose de découvrir quelques-uns des plus beaux paysages du Pays-d'Enhaut. L'aventure est pensée pur plaisir sur un itinéraire adapté, principalement des routes secondaires et des chemins non goudronnés.

Tout niveau, 3h50 de vélo effectif, dénivelation +/- 790 m

Château-d'Œx, 9h – 13h

Minimum 6 personnes, maximum 12 personnes

Tarif : dès 14 ans 50.-

20 juillet 2019

LES REPTILES DE L'INTYAMON

Balade à la découverte des reptiles de la région de l'Intyamon, observer de près la vipère aspic, le lézard agile et l'orvet. Avec un peu de chance, la couleuvre à collier et la coronelle lisse pourront également être de la partie. Cette excursion sera l'occasion de discuter des habitats de ces espèces, des mesures de protection et du suivi des populations de reptiles dans le canton. Randonnée de 3 heures de marche effective, 4,75 km pour 300 m de dénivelation

Neirivue et Entre-Deux-Dents, 9h15 – 12h

Minimum 6 personnes, maximum 20 personnes

Tarif : dès 6 ans, gratuit

Familles

Gratuit

13 juillet 2019

RANDONNÉE NOCTURNE À L'ÉVEIL DES SENS

Une randonnée de nuit est déjà une expérience en soi, mais lorsque l'on éteint sa lampe frontale, un nouveau monde s'ouvre. Les bruits et les odeurs prennent soudainement une importance nouvelle. Le pas ralentit et les sens s'aiguisent petit à petit. Voilà ce que propose de vivre Marco Mouthon, accompagnateur en montagne, lors de cette randonnée offerte dans le cadre de *la nuit de la randonnée*.

Charmey, plateau de la Monse, 20h15 – 24h

Minimum 6 adultes, maximum 12 personnes

Tarif : Dès 12 ans, gratuit

Gratuit

3 août 2019

EXTRAORDINAIRES LAPIÉS DE FAMELON

Cheminer au cœur d'un paysage spectaculaire, presque lunaire, formé de lapiés de roches calcaires et d'une étonnante végétation. Trous, grottes et cannelures ont été façonnés au fil du temps par le ruissellement des eaux de pluie comme des ruines aujourd'hui oubliées. Cette randonnée guidée par Stéphane Currat, accompagnateur en montagne, propose d'en apprendre plus sur ces étonnantes formations géomorphologiques.

Environ 4 à 5 heures de marche, 700 mètres de dénivelé positif et quelques passages un peu abruptes

Col des Mosses, Tour de Famelon, 9h25 – 16h30

Minimum 6 personnes, maximum 12 personnes

Tarif : dès 14 ans 50.-



11 août, 6 octobre 2019 ; 29 mars, 26 avril 2020

RANDO-YOGA

Au fil des saisons, profiter des panoramas naturels d'exception du Pays-d'Enhaut pour pratiquer quelques mouvements de *Hatha Yoga*. S'accorder un moment privilégié et entrer en communion avec la nature dans un sentiment de liberté. L'accompagnatrice en montagne et professeure de Yoga, Joëlle Mottier, propose de découvrir quelques techniques simples et adaptées pour réveiller le corps et se mettre en relation avec la beauté de la nature.

Randonnée de montagne sans difficulté particulière, environ 3h30 de marche effective.

Château-d'Œx, 9h – 15h

Minimum 6 personnes, maximum 8 personnes

Tarif : dès 16 ans 70.-

18 janvier 2020

LA FAUNE EN HIVER

Michel Perreten, accompagnateur en montagne et suppléant du garde faune, propose une excursion pour mieux comprendre la vie de la faune des Alpes. En effet, en hiver, une présence trop rapprochée peut provoquer leur fuite, les obliger à abandonner leur couvée, s'exposer à des prédateurs tout en perdant une précieuse énergie. Diverses activités pour mieux comprendre les enjeux de la cohabitation entre la faune et les loisirs en montagne.

Marche en montagne sans difficulté particulière
Château-d'Œx, 8h – 12h

Minimum 9 personnes, maximum 15 personnes

Tarif : dès 12 ans 40.-

2 novembre 2019

RUT DU CHAMOIS

Début novembre, les troupeaux ont quitté les alpages, le calme est de retour. Quelques pierres roulent et deux chamois se poursuivent. Folle course entre les prétendants. Sans aucun doute le rut du chamois a commencé. Une échappée dans la région des Ciernes Picat en compagnie de Jean-Claude Roch, surveillant de la faune, pour assister à la période des amours folles du chamois.

Randonnée de montagne pour bons marcheurs
Rougemont, 8h – 15h

Minimum 4 personnes, maximum 15 personnes

Tarif : dès 10 ans gratuit



1 février 2020

EN RAQUETTES DANS LE VALLON DE VILLARD

Chausser ses raquettes à neige et partir à la découverte du Vallon de Villard enneigé. Pascale Fesquet, accompagnatrice en montagne, propose une randonnée sur ces chemins peu fréquentés, biotopes à tétras, où le respect de la vie sauvage en hiver s'inscrit comme une nécessité. A midi, un feu de bois permet de préparer une délicieuse soupe de chalet pour se réchauffer.

Randonnée en raquettes à neige de 10 km,
dénivellation + 416 m / - 561 m

Vallon de Villard, 9h10 – 15h

Minimum 6 adultes, maximum 10 personnes

Tarif : dès 18 ans 50.- ; enfants (10 à 17 ans) 10.-

ENFANTS

24 au 28 juillet 2019



ANIMAPOLIS AU PAYS DES ENFANTS

Le Parc sera présent au *festival au Pays des Enfants*, à Château-d'Œx. A travers un jeu, les enfants se mettent à la place d'animaux de nos campagnes. A eux de les faire se déplacer, trouver de la nourriture et de quoi construire leurs habitats. Comment adapter les villages, routes et autres constructions afin que les animaux trouvent des lieux de vie qui leur soient propices ? Et attention aux prédateurs. Lors de cette activité, les enfants apprennent à connaître les besoins des animaux et quelques écogestes pour les aider à cohabiter à proximité des humains.

Activités gratuites sur le stand du Parc
Château-d'Œx, 9h – 17h

14 décembre 2019, 25 janvier 2020



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 vieil atelier empli d'objets d'époque, Sylvie Ruffieux conte des histoires de la Saint-Nicolas à Noël ou d'hommes et des femmes face aux frimas de l'hiver. Le tout s'accompagne d'un morceau de tresse et d'un thé à la cannelle revigorant.

Cerniat, 17h15 – 19h15

Minimum 6 adultes, maximum 20 personnes

Tarif : dès 14 ans 30.-, enfant (de 4 à 13 ans) 5.-

20 juillet, 10 août 2019



YOGA EN FAMILLE

Profiter d'un moment en famille et en plein air afin de se ressourcer et d'approivoiser les sensations de son corps au contact de la nature. Une matinée pour prendre le temps de s'écouter et d'observer son environnement. Au programme : atelier sensoriel et ludique ainsi qu'un cours de yoga amusant en forêt. Un moment de partage avec ses enfants où chacun se met au diapason de l'autre.

Charmey, La Golette, 9h – 11h45

Minimum 10 personnes – maximum 20 personnes

Tarif : dès 16 ans, 30.- ; enfant (de 5 à 15 ans) 5.-

24 août 2019



RANDO FROMAGE AU PIED DU MOLÉSON

Une randonnée sur le thème du fromage en famille. Au pied du Moléson, Gallianne Monnin, accompagnatrice en montagne, propose la visite d'un alpage pour y découvrir la fabrication du délicieux *Gruyère AOP*. A midi, en pleine nature, fondue sortie du sac pour un moment de partage et d'échange entre petits et grands. De beaux souvenirs en perspective.

Marche sans difficulté

Pringy, pied du Moléson, 7h15 – 14h45

Minimum 6 adultes, maximum 16 personnes

Tarif : Dès 16 ans 60.- ; enfant (de 8 à 15 ans) 10.-



Patrimoine et traditions vivantes

6 juillet 201

ALPAGE DE VOUNETSE ET LES CAVES DE LA TZINTRE À CHARMEY

Lea Megali, cheffe de projet agriculture du Parc, invite à découvrir l'alpage de Vounetse sur les hauts de Charmey. Là, le petit-déjeuner est servi avec des produits de l'alpage par la famille Pillier. Présentation de la fabrication du fromage d'alpage. La sortie se termine par la visite des caves des producteurs fribourgeois de fromages d'alpage à la Tzintre avec apéritif. Vounetse, Charney, 8h30 – 13h30
Minimum 5 adultes, maximum 14 personnes
Tarif : dès 14 ans 50.-

surface monotone se dégage petit à petit un poème de fantaisie!
Rossinière, grand chalet, 9h45 – 16h30
Minimum 4 personnes, maximum 8 personnes
Tarif : dès 14 ans 65.-

14 septembre 2019

DU BARRAGE AU VTT ÉLECTRIQUE

Cette randonnée facile en VTT électrique au tour du Mont d'Or mène du col des Mosses à la découverte du barrage de l'Hongrin, de son lac et vaste bassin d'alimentation. A travers un paysage d'importance nationale, Stéphane Genet, accompagnateur en montagne, raconte l'histoire de l'exploitation hydro-électrique. Un savoir-faire technologique de pointe en faveur d'une énergie renouvelable et stockable. Ne pas manquer l'exposition *La Force de l'eau aux Ormonts*: Musée des Ormonts à Vers-l'Eglise. Col des Mosses, 9h30 – 14h30
Minimum 6 adultes, maximum 12 personnes
Tarif : dès 16 ans 50.-

14 septembre 2019

CRÉATION D'UN PAVAGE EN GALETS

Une journée pour apprendre à choisir les galets et à les poser pour réaliser un sol plat, confortable et aux motifs harmonieux. Devant la *Chapelle Balthus* à Rossinière, réaliser un pavage à l'image de ceux qui ornent certaines cours de maisons anciennes. Retrouver ces gestes simples et ancestraux. D'une

21 septembre 2019

GOÛTS D'ALPAGE

Après la visite des caves à fromage de L'Etivaz, une marche d'un peu plus d'une heure conduit au chalet d'alpage du Pâquier-Mottier. On y déguste une soupe de chalet, accompagnée de délicieux produits laitiers et carnés. Le repas terminé, la famille Mottier présente son exploitation biologique dans ce discret et magique vallon de la Torneresse. Cette journée s'inscrit dans la *Semaine suisse du goût*. L'Etivaz, 9h15 – 15h
Marche sans difficulté
Minimum 4 adultes, maximum 12 personnes
Tarif : dès 16 ans 45.- ; de 6 à 15 ans 10.-

son atelier, démonstration. Chacun peut s'essayer à tailler des tavillons. La rencontre se termine par un verre de l'amitié, accompagné de produits locaux. Charmey, 13h15 – 17h15
Minimum 9 adultes, maximum 20 personnes
Tarif : dès 18 ans 45.-, de 6 à 17 ans 5.-

15 février, 21 mars 2019

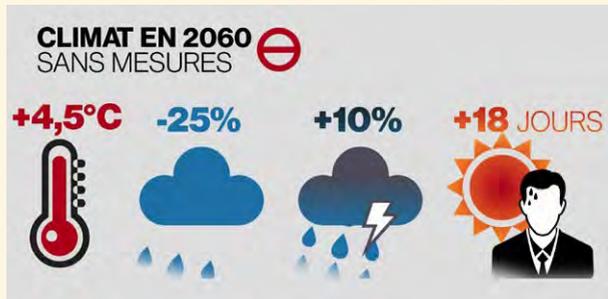
LES LÉGENDES DE PRA-CORNET

Crissements de raquettes sur la neige, entre flocons, clair de lune et forêt ensorcelée, cette balade accompagnée et contée par Corinne Bezençon plonge dans les légendes de la région. Avec un peu de chance les lutins eux-mêmes, ou d'autres habitants des lieux, seront au rendez-vous. Après ces rencontres magiques, il sera temps de se réchauffer et de déguster une fondue au refuge de Pra-Cornet, un moment de partage et de rencontre. Marche effective environ 2h
Les Mosses, Plateau de Pra-Cornet, 17h30 – 22h30
Minimum 7 personnes, maximum 12 personnes
Tarif : dès 13 ans 65.-, de 8 à 12 ans 35.-

2 novembre 2019

UNE VIE DE TAVILLON

Passer l'après-midi avec le tavillonneur Vincent Gachet est une initiation à l'univers passionnant du bois et de ses savoir-faire. L'artisan commence par la source : balade dans la forêt pour y chercher le meilleur bois, puis visite du vieux village de Charmey qui abrite des constructions exemplaires en tavillons. Enfin dans



Les conférences du Parc

26 juin 2019

AIR, MONTAGNE ET SANTÉ.

LA PROMOTION DES STATIONS CLIMATIQUES D'ALTITUDE PAR LES AFFICHES DE LA PREMIÈRE MOITIÉ DU 20^E SIÈCLE

Le Centre interdisciplinaire de recherche sur la montagne (UNIL) présente une conférence de Daniela Vaj, historienne. La mise en valeur du milieu alpin comme espace de santé a accompagné le développement des stations d'altitude dans la première moitié du 20^e siècle. À travers l'étude d'un corpus d'affiches touristiques, la conférence montre comment les artistes de l'époque se sont efforcés de promouvoir les éléments climatiques associés à l'idée du bon air des Alpes. Château-d'Ex, restaurant Le Richemont, 20h



Depuis 50 ans, le lynx a montré qu'il peut très bien vivre dans nos contrées qui sont marquées par la présence humaine. Cette conférence informe sur la biologie, l'écologie, le statut de l'espèce et les conflits qui résultent du retour du lynx en Suisse. Château-d'Ex, hôtel de Ville, 20h

5 novembre 2019

RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE : QUELS ENJEUX POUR LES PRÉALPES ?

Dr. Valentine Python, climatologue et géographe

Le réchauffement climatique est un phénomène complexe, dont il convient de comprendre les causes et les conséquences tant à l'échelle mondiale que régionale. Après une explication sur le système climatique et les gaz à effet de serre, la conférencière revient sur les sources de ces émissions, les activités humaines et sur leurs conséquences pour le climat, les écosystèmes et les sociétés, en particulier en région de moyenne montagne.

Albeuve, auberge de l'Ange, 20h15



1 octobre 2019

LE LYNX

Fridolin Zimmermann, docteur en biologie et spécialiste des grands prédateurs à la fondation Kora
Exterminé au cours des 18^e et 19^e siècles, le lynx est réintroduit en Europe de l'Ouest dès les années 1970.



3 décembre 2019

PLONGÉE AU CŒUR DU PAYS-D'ENHAUT

Michael Walz, plongeur

Entre Rossinière et Château-d'Ex la résurgence de la Chaudanne est devenu un haut lieu de la plongée souterraine en Suisse. Explorée depuis 1964, cette grotte s'enfonce en effet à plus de 200 mètres sous terre. Michael Walz raconte le monde fascinant et méconnu de la plongée souterraine. Château-d'Ex, Hôtel de Ville, 20h



4 février 2020

DES ÉTOILES DANS LA PRAIRIE

Paul André Pichard, photographe, spécialiste du microcosme

Les peuples de la terre ont longtemps cru que les lucioles et autres vers luisants étaient des morceaux de lune ou des poussières d'étoiles tombées sur la prairie. En Suisse romande, peu d'insectes rivalisent de renommée populaire avec les vers luisants. On les trouve de la plaine et jusqu'à 2000m, sur sols calcaires de mai à début septembre avec un pic début juillet. Ils sont d'excellents indicateurs de la naturalité de l'environnement nocturne. Charmey, hôtel Cailler, 20h15



3 mars 2020

MAIS OÙ EST PASSÉ LE HÉRISSON GRUÉRIEN ?

Dr. Michel Blant, biologiste de la faune

En 2018, un recensement du hérisson a eu lieu dans toute la Suisse. Les observations et indices de présence, basés sur des tunnels à traces, ont été peu nombreux cette année-là dans le périmètre du Parc Gruyère Pays-d'Enhaut où une dizaine de sites ont été suivis. Le hérisson est-il vraiment quasi absent de la région ? Lors de cette conférence, Michel Blant présente les résultats des recensements, national et régional. Puis, il décrira également les dangers qui guettent les hérissons et quels sont les actions concrètes pour leur venir en aide.

Albeuve, auberge de l'Ange, 20h15



Ces conférences sont toutes gratuites et s'adressent à tous les publics. Aucune inscription n'est demandée, des informations peuvent être obtenues : + 41 (0)848 110 888



Expériences et création

LES TISANES DE LA COMBALLAZ

27 juin, 22 juillet, 19 août 2019

Fanny et Sébastien Henchoz, agriculteurs de montagne, présentent leurs activités autour des herbes aromatiques. Dans un champ amoureux cultivé, les plantes (thym, souci, mauve, églantier) se côtoient dans les meilleures conditions biologiques. Lors d'une matinée à La Combballaz, découvrir l'univers des herbes aromatiques, leurs propriétés et leur culture. Après la cueillette, réalisation des préparations, bases de délicieuses tisanes. Chacun part avec un mélange de plantes séchées.

8h30 – 11h30

Minimum 8 personnes, maximum 15 personnes

Tarif : dès 14 ans 45.-

Familles

ROUGEMONT : LA LUMIÈRE DES MOINES

6 juillet, 27 juillet, 10 août, 24 août, 7 septembre, 21 septembre, 11 et 12 octobre 2019

Dominique Pasquier, conteur, y campe plusieurs personnages, acteurs de l'installation des moines et de l'évolution du prieuré jusqu'à l'arrivée de la *Réforme*. Le spectateur devient le témoin d'une histoire qui a marqué la région : l'arrivée de la première machine d'imprimerie du Pays-d'Enhaut, les relations parfois étroites entre moines et villageois, la prise de pouvoir du canton de Berne. La visite se déroule en trois tableaux intérieurs et extérieurs dans l'environnement exceptionnel du site clunisien de Rougemont. Entre église et château, des décors de sons et de lumières achèvent de transporter le spectateur au fil des siècles.

Rougemont, site clunisien (église) 20h30

Maximum 60 personnes, réservation conseillée

Tarif : dès 14 ans 35.- de 5 à 13 ans gratuit

FLÂNERIES SAUVAGES VALLÉE DE LA JOGNE

27 juillet, 17 août 2019

Flâner dans les magnifiques paysages alpestres de la vallée de la Jogne à la découverte des plantes sauvages, délicieuses et utiles. Jeunes pousses, fleurs ou racines représentent un véritable trésor naturel caché qui se révèle au regard expert de Françoise Rayroud. La sortie est rythmée par des cueillettes durant lesquelles il est possible d'effleurer du bout des doigts l'immense diversité qui constitue le monde des plantes sauvages. Chaque participant ramène avec lui de quoi préparer un plat, une tisane, une macération ou autre.

9h15 – 15h15

Maximum 5 personnes, maximum 10 personnes

Tarif : dès 14 ans 60.-

Groupes

LA CHOCOLATERIE : ATELIER CHOCOLAT ET VIN GRUYÈRES

6 septembre, 8 novembre 2019

Date spéciale St-Valentin : 14 février 2020

6 mars, 8 mai 2019

Lorsque l'on parle de grand cru, on oublie souvent le chocolat. Pourquoi ne pas, le temps d'une soirée, allier vin et chocolat ? C'est ce que propose cet atelier. Mais d'abord 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 enfin découvrir les accords surprenants de vins associés à différents chocolats spécialement conçus à cet effet. Une manière idéale de bien commencer son week-end.

18h15 – 19h50

Minimum 8 adultes, maximum 15 personnes

Tarif : dès 18 ans 40.-



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

14 septembre, 16 novembre 2019
8 février, 7 mars 2020

L'odeur du pain cuit au feu de bois! Une des nombreuses sensations savoureuses à partager chez André Isenegger. Cet artisan passionné propose une initiation à la boulangerie selon d'anciens savoir-faire: des pains confectionnés sur la base d'une fermentation lente au levain naturel. Après des démonstrations, les participants mettront la main à la pâte pour pétrir le pain, préparer figasses, pizzas et autres tartes crémeuses qui seront partagées. Puis viendra le temps d'enfourner et de défourner les pains. Chacun repartira avec une production variée de pain et un livret de recettes.

15h00 – 21h30

Minimum 8 adultes, maximum 16 personnes

Tarif: dès 14 ans 120.-, enfant (de 5 à 13 ans) 50.-



INITIATION À LA DÉGUSTATION DE FROMAGES CLARENS

19 septembre 2019

Affiner ses qualités de dégustateur de fromage tout en découvrant les délicieux produits labellisés par le *Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut*. Caroline Rosat, responsable des produits du Parc, donne toutes les clés pour apprendre à déguster les fromages, en utilisant notamment la roue des saveurs dans les règles de l'art. Un verre de l'amitié clôt l'activité. Ce cours est offert dans le cadre de *la semaine du goût* dont Montreux en est la ville 2019.

9h30 – 11h00

Minimum 5 personnes, maximum 15 personnes

Tarif: dès 16 ans gratuit



LE DÉCOUPAGE DU PAYS-D'ENHAUT ROSSINIÈRE

15 novembre 2019
17 janvier, 7 février, 14 mars 2020

Le découpage de papier du Pays-d'Enhaut est un art traditionnel encore bien vivant dans les Préalpes vaudoises. Lors de cet atelier d'initiation, la découpeuse Corinne Karnstädt, artiste confirmée, transmet avec passion ces gestes chirurgicaux nécessaires à la réalisation d'œuvres d'une finesse extraordinaire.

14h – 17h

Minimum 4 personnes, maximum 8 personnes

Tarif: dès 10 ans 50.-



UN SPORT DES PRÉALPES: LE CURLING CHÂTEAU-D'ŒX

8 décembre 2019
12 janvier, 2 février, 1 mars 2020

Joyeux moments que d'apprendre à jouer du curling! En plein air, sur la patinoire de Château-d'Œx et en bonne compagnie, 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.

10h15 – 12h30

Minimum 4 personnes, maximum 40 personnes

Tarif: dès 14 ans 25.-



Découvertes et observation

22 juin 2019

OPÉRATION FOURMIS

Après une brève introduction sur la biologie des fourmis, transformation en vrai détective scientifique, à la recherche de ces insectes sociaux. Muni de tubes de collecte, chacun part à la chasse aux fourmis pour les observer à la loupe binoculaire et tenter de les déterminer en compagnie de spécialistes. Attention, le canton de Vaud en compte plus de 80 espèces différentes! L'occasion de prendre part à l'action *Opération fourmis* qui consiste en un inventaire participatif.

Marche sans difficulté

Hauts de Rossinière, 14h – 17h

Minimum 5 adultes, maximum 25 personnes

Tarif : dès 6 ans gratuit



27 juillet 2019

LE JARDIN DES MONTS

Mélisse, menthe, monarde, hysope et tant d'autres s'épanouissent en terrasses au Jardin des Monts. Juliane Torrent, accompagnatrice en montagne, fait découvrir ce lieu particulier : visite des plantes aromatiques et médicinales ; dégustation préparée ensemble et atelier pour apprendre à préparer un baume végétal.

Marche d'approche pentue

Rossinière, 8h45 – 16h

Minimum 7 adultes, maximum 10 personnes

Tarif : dès 14 ans 60.-, enfants (de 6 à 13 ans) 25.-

27 juillet 2019

COMPORTEMENT À ADOPTER EN PRÉSENCE DE TROUPEAUX

Lors de randonnées en montagne, il arrive souvent que des sentiers pédestres traversent des pâturages qui, en été, sont occupés par des troupeaux de bovins. Vaches allaitantes ou vaches laitières, quel comportement adopter lorsqu'il faut les traverser? Etienne Junod du *Service de prévention des accidents dans l'agriculture* dévoile les gestes à adopter et aide à décrypter les messages que nous donnent les bovins. Expériences explorant le lien homme-animal sous différentes facettes et en compagnie de l'exploitant Philippe Roch.

Allières, 13h15 – 17h

Minimum 10 adultes, maximum 25 personnes

Tarif : dès 14 ans 50.-

7 septembre 2019

NUIT DES CHAUVES-SOURIS

La nuit des chauves-souris, organisée en collaboration avec le *CCO-Vaud* propose un parcours composé de postes didactiques et ludiques qui traitent différentes thématiques comme l'écologie et la biologie des chauves-souris, les différentes espèces en Suisse, l'écoute et l'observation d'individus. Les postes seront tenus par des biologistes passionnés.

Boucle d'environ 1 km en direction du Brison, Montreux (Villard-sur-Chamby)

19h – 22h30

Sans inscriptions, gratuit



13 juillet 2019

PAPILLONS DES PRAIRIES

En collaboration avec *Pro Natura Vaud*, Marie Gallot-Lavallée, biologiste au Parc, propose la découverte des papillons de jour des prairies sèches de montagne. De l'alpage de Ratevel, marche tranquille sur les pentes raides des adrets du Parc.

Rossinière hôtel de Ville, 8h45 – 17h

Maximum 10 personnes

Dès 10 ans gratuit



5 octobre 2019

LA VIE DES VIEUX ARBRES

En compagnie de Pierre Yersin, garde forestier, visite d'une petite réserve forestière, un îlot de sénescence. Là vivent quelques magnifiques arbres-habitats. Dans ces forêts, les arbres peuvent accomplir leur cycle de vie naturel entier jusqu'à leur effondrement et décomposition complète. Ces milieux ont été créés dans le but de favoriser les espèces qui en dépendent. Marche sur sentiers relativement en pente mais accessibles, 2 km de marche pour 200 m de dénivelé Rossinière, 9h40 – 11h30

Minimum 6 adultes, maximum 20 personnes

Tarif : dès 10 ans, gratuit





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 et demi-journée à la carte peuvent se réaliser été comme hiver et combinent différentes activités sur le terrain: découverte de la nature sous forme ludique et interactive, initiation aux traditions vivantes et actions concrètes en faveur de la nature ou de l'agriculture. Ces activités thématiques sont prévues pour s'insérer dans le plan d'études romand (PER).

ARBRES REMARQUABLES

Les grands arbres isolés ont non seulement un impact très positif dans le paysage mais ils possèdent un intérêt écologique et souvent une histoire liée au territoire. Les élèves apprennent à identifier ces arbres et à apprécier leur grande valeur patrimoniale. Randonnée accessible d'une demi-journée (PER: tous les cycles MSN, CT, SHS).

TRADITIONS VIVANTES À LA CARTE

Le découpage du papier, le tavillon, la poya, les dentelles, les murs en pierres sèches, les contes et légendes et bien d'autres encore, le Parc possède un riche patrimoine immatériel. Le temps d'une demi-journée, des artistes et artisans locaux font découvrir aux classes différentes traditions vivantes typiques de la Gruyère et du Pays-d'Enhaut (PER: tous les cycles FG, SHS, CT).

CONSTRUISONS UN NICHOR À ABEILLES SAUVAGES

Apprendre à construire des nichoirs à abeilles sauvages, un geste concret et simple à réaliser pour les aider à trouver des lieux de vie propices. Les classes ont le choix de réaliser des modèles de petite taille que chaque élève peut amener chez lui, ou des nichoirs *hôtels à insectes* à construire en commun (PER: tous les cycles FG, MSN, SHS, CT).

L'EAU, UNE RESSOURCE ESSENTIELLE

Deux ateliers permettent de découvrir les cours d'eau à proximité des villages du Parc ainsi que l'utilisation de cette ressource essentielle. Réaliser des activités ludiques pour appréhender les propriétés physiques et biologiques des cours d'eau, ou découvrir différentes activités liées à l'utilisation de l'eau dans le Parc: gestion du réseau d'eau potable, station d'épuration, centrale hydroélectrique, pisciculture, spéléologie, gestion des risques naturels liés à l'eau, loisirs en eaux vives, etc. (PER: tous les cycles MSM).

TARIF ET INSCRIPTIONS

Ces animations sont proposées clé en mains, dans l'une des quatre régions du Parc selon le souhait de l'enseignant. Sur demande, le Parc organise d'autres activités tels que des ateliers ou des journées d'aide sur l'alpage, selon désirs et attentes. Chaque sortie se fait en compagnie d'un accompagnateur en montagne ou d'un spécialiste de la thématique.

Le tarif peut varier selon l'activité choisie. Un rabais est accordé aux classes des écoles situées dans le territoire du Parc.

Renseignements et inscription :
+41 (0)848 110 888
inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch

L'ÉCOLE À LA FERME

D'où vient le lait? Comment la poule fait-elle un œuf? Qu'est-ce qui pousse au jardin en cette saison?

Caresser la vache, la nourrir, la traire et ensuite transformer le lait en beurre: une expérience enrichissante pour bon nombre d'enfants souvent éloignés de l'environnement agricole. Le temps d'une demi-journée ou d'une journée à la ferme, la famille Marmillod propose de rencontrer ânes, chèvres, lapins et poules. L'occasion d'aiguiser ses sens dans le potager, la grange et les prés, tout en travaillant des objectifs scolaires d'une manière vivante.

L'école à la ferme (www.ecolealaferme.ch) est l'occasion unique de renouer avec les réalités du monde agricole, pour une meilleure compréhension entre la ville et la campagne. Elle permet de mieux comprendre d'où viennent les aliments que l'on retrouve dans son assiette. Dans le Parc, un tel programme est présent sur l'exploitation bio de Treilocrêt à Rossinière

Famille Marmillod
flavien.marmillod@gmail.com
+41 (0)79 385 87 38
Tarifs : 5.-/enfant pour une demi-journée
10.-/ enfant pour la journée



Offres à la carte pour groupes et entreprises

Partager la découverte d'une région, renforcer l'esprit d'équipe, tester son engagement dans une entreprise, découvrir la nature ou les produits du terroir, participer à une action volontaire. Fêter un événement, marquer un anniversaire, vivre en groupe une expérience inoubliable. Le Parc propose aux entreprises et aux groupes diverses activités sur son territoire. La majorité des offres proposées dans ce Parc à la carte peuvent être organisées à la demande. Il est aussi possible d'organiser une randonnée, un événement, une activité spécialement proposée pour une entreprise ou un groupe.

Informations et inscription :
+ 41 (0)848 110 888 ou
inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch

SPÉCIAL GROUPES OU ENTREPRISES

Plusieurs offres sont particulièrement destinées aux groupes et entreprises. Elles s'adaptent fort bien à ce type de demande. Elles permettent aussi d'y joindre un buffet, un pique-nique du Parc, une nuitée dans une charmante chambre d'hôtes ou encore plus rustiquement sur la paille.

Informations et inscription :
+ 41 (0)848 110 888
inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch

AIDE À L'AGRICULTURE DE MONTAGNE

Dans une région où l'agriculture de montagne joue un rôle extrêmement important, le travail ne manque pas. 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, épierage, rangement du bois, voici un aperçu des travaux proposés. Une expérience forte, qui pousse chacun à se dépasser pour un souvenir impérissable. Le repas de midi est offert par l'agriculteur en échange des services rendus et s'agrémentent d'excellents produits locaux. Selon le lieu, possibilité de prolonger par une nuit sur la paille. Sur demande, organisation d'une journée correspondant aux attentes.

OBSERVATION DES OISEAUX DE MONTAGNE

Qui veut en savoir plus sur les oiseaux dans le Pays-d'Enhaut doit 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.
Randonnée de montagne, 1h30 de marche effective, env. 4 km pour 312m de dénivelé
Groupe dès 5 personnes (maximum 10 personnes), 30.- par participant

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 1919-1930. Le foyer de forge, l'enclume, les marteaux, les outils représentatifs de l'époque sont des témoins d'un riche passé d'artisans qui ont œuvré sans relâche au service du monde agricole. 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 hier matin.

La visite est possible par groupe de 15 personnes au maximum. Tarif forfaitaire : 200.-.
Durée environ 2 heures.

LA CHOCOLATERIE DE GRUYÈRES : ATELIER CHOCOLAT ET VIN

Lorsque l'on parle de grand cru, on oublie souvent le chocolat. Pourquoi ne pas, le temps d'une soirée, allier vin et chocolat ? C'est ce que propose cet atelier. Mais d'abord 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 enfin découvrir les accords surprenants de vins associés à différents chocolats spécialement conçus à cet effet.
Environ 2 heures
Groupe des 8 personnes (40.- par personnes)

FOUR DE L'ADDE, LES MAINS À LA PÂTE

André Isenegger, boulanger passionné, ouvre les portes de son four à pain à Cerniat. Confection de pains avec des farines biologiques et au levain (à emporter en fin d'atelier). Un apéritif et un repas. L'occasion de découvrir et de tester ensemble un ancien savoir-faire autour d'un four à bois. L'atelier se déroule dans un cadre d'exception. Au-dessus de Cerniat, dans la paisible vallée du Javro, où André Isenegger a construit un lieu de travail inspiré. Il y a installé un four à bois du 19^e siècle nommé four à gueulard. C'est là qu'il fabrique chaque fin de semaine des pains au levain.

Groupe jusqu'à 15 personnes.
Programme et tarif sur demande.

UN SPORT DES PRÉALPES : LE CURLING

Ce jeu olympique a été inventé au 16^e siècle en Ecosse où il était autrefois réservé 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.

Le dimanche matin, groupe jusqu'à 40 personnes, programme et tarif sur demande. En semaine, sous réserve de la disponibilité de la patinoire, devis sur demande.



L'ETIVAZ
FROMAGE D'ALPAGE
AU FEU DE BOIS

40%
AOP

CAVES DE L'ETIVAZ

- découverte des caves
- dégustation de fromages
- diaporama

Réervations conseillées

Plus d'infos:
+41 26 924 70 60
WWW.ETIVAZ-AOP.CH



LES VIAS DU FROMAGE DES RANDONNÉES À PORTÉE D'ÉCRAN



Innovez et parcourez deux itinéraires (*Via Le Gruyère AOP* et *Via L'Étivaz AOP*) avec une application mobile pour découvrir le patrimoine du Parc. Vous observez le territoire d'un œil attentif afin de résoudre des énigmes. Les Vias traversent les quatre régions du Parc: vallées de la Jogne et de l'Intyamon, Pays-d'Enhaut et Rochers-de-Naye.

www.gruyerepaysdenhaut.ch



Scannez votre
QR code et
randonnez
avec plaisir!

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



Au rythme de la nature : marque Parcs Suisses



LABEL PRODUIT DU PARC

Le Parc a la chance de mettre en valeur un patrimoine préservé. Le paysage, les cours d'eau, les montagnes, les forêts, les constructions forment ensemble un espace rural habité d'une grande richesse due à la transmission des savoir-faire. L'authenticité des produits du Parc provient d'une agriculture douce et durable avec des paysans respectant la terre en étroite collaboration avec l'artisanat local sachant interpréter les recettes traditionnelles. Constituant une part importante de l'économie régionale, l'agriculture et l'artisanat des métiers de bouche s'appuient sur un label afin de les protéger et de garantir la provenance des produits et ceci de l'herbe à l'assiette.



AU RYTHME DE LA NATURE

Le Parc place sa gamme de produits labellisés sous la signature Au rythme de la nature en collaboration étroite avec *Terroir Fribourg* et *Pays-d'Enhaut Produits Authentiques*.

Le plateau est de belle facture avec plus d'une centaine de produits dont la fameuse crème double et les fromages d'alpage entourés d'une ribambelle de spécialités. Le site www.produitsduparc.ch donne diverses informations sur les produits labellisés du Parc.



Pique-nique du Parc avec viande et végétarien



PLANCHETTES DU PARC

Que ce soit pour faire découvrir les saveurs de nos régions à des amis, ou simplement pour se faire plaisir, le Parc vous propose deux planchettes de spécialités vaudoises et fribourgeoises. Les produits sont joliment disposés sur une anseille, planchette de bois emblématique du Parc, utilisée par les tavelonneurs pour recouvrir les toits.

La planchette vaudoise au prix de 45.- : 200 g de Gruyère AOP*, rebibes de L'Étivaz AOP*, un condiment aux herbes*, un produit carné*, une bouteille de sirop*.

La planchette fribourgeoise au prix de 30.- : 200 g de Gruyère AOP*, 200 g de Vacherin fribourgeois AOP*, Préfleuri*, un produit carné**, mini-meringues.

*produits labellisés Parc

**produits labellisés d'une marque régionale du Parc

Ces planchettes peuvent être envoyées par la poste, sauf en période de grande chaleur (les frais postaux ne sont pas compris dans les prix indiqués).

BUFFET DU PARC

Buffet apéritif

Gruyère AOP, Vacherin AOP, rebibes de L'Étivaz AOP, tomme Fleurette, saucisson sec, pain. 120 grammes par personne.

Tarif : avec boisson (vin blanc et rouge, sirop, jus de pomme), par personne 15.- ; sans boisson, par personne 10.-

PIQUE-NIQUE DU PARC

Au rayon des saveurs de la région, un pique-nique, composé de produits labellisés Parc, peut être commandé et dégusté lors d'une activité Parc ou pour toute autre occasion.

La variante avec viande au prix de 16.- : 100 g de Gruyère AOP* ou Etivaz AOP*, 100 g d'un deuxième fromage*, 100 g de charcuterie**, deux ballons de pain et un fruit.

La variante végétarienne au prix de 14.- : 100 g de Gruyère AOP* ou Etivaz AOP*, 100 g d'un deuxième fromage*, un yogourt*, deux ballons de pain et un fruit.

*produits labellisés Parc

**produits labellisés Parc ou d'une marque régionale du Parc

Pour informations et commandes de planchette, buffet ou pique-nique du Parc :

+41 (0)848 110 888

inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch



Pascal Tercier, producteur de saucisses sèches bio à Charmey sur le stand du Parc au Salon des goûts et terroirs en 2018



Dégustation des produits du Parc



Fabrice Isoz, ferme de la Sciaz, La Léchettere et son fromage Le Piat



Alpes en fleur, La Comballaz



Michel Beroud, fromagerie Fleurette de Rougemont



Herbolanne, famille Dutoit, Georgette et son fils, Rossinière

LA MARQUE PARCS SUISSES

La marque *Parcs Suisses* avec sa croix et sa couleur verte crée un lien entre des valeurs typiquement helvétiques (qualité élevée, crédibilité, coopération) et les paysages et la nature des parcs. Ce label garantit que l'essentiel du processus de production se fait dans le cadre d'un parc, dans le respect du développement durable et des critères des marques régionales. Le Parc a signé des conventions avec plusieurs entreprises partenaires permettant de labelliser plus de 100 produits, des spécialités fromagères et laitières, de la viande, des sirops, des tisanes, des mélanges d'herbes pour l'assaisonnement.

LES ENTREPRISES PARTENAIRES

Une entreprise partenaire crée un produit du Parc (avec le label Parc suisse certifié par l'OIC pour les produits de terroir) et s'engage à contribuer aux objectifs de la charte du Parc dans le cadre d'une convention de partenariat.

PRODUITS DE TERROIR DU PARC

Mikaël Allaman, Cerniat

Viande de mouton et produits carnés à base de viande de mouton

+41 (0)79 938 69 16

Michel Beroud, fromagerie Fleurette de Rougemont

Fromages, fondue et produits laitiers

+41 (0)26 925 82 10

Pierre Buchillier, fromagerie des Moulins

Fromages, fondue et produits laitiers bio

+41 (0)26 924 34 05

Coopérative fribourgeoise des producteurs de fromage d'alpage, Charmey

Fromages d'alpage, fondues

+41 (0)26 927 12 21

Coopérative des producteurs de fromage d'alpage L'Étivaz AOP, L'Étivaz

Fromages d'alpage, +41 (0)26 924 62 81

Marc Delacombaz, fromagerie de Montbovon

Fromages, fondue et produits laitiers

+41 (0)26 928 11 43

Ferme de la Rosette, Caroline et Steeve Daenzer, Les Moulins

Viande de bœuf et produits carnés bio

+41 (0)79 713 15 13

Fanny et Sébastien Henchoz, Alpes en fleurs, La Comballaz

Tisanes, sucre et sel aromatisés bio

+41 (0)79 653 28 29

Famille Henchoz, Le Sapalet, Rossinière

Fromages fermiers, fondue et produits laitiers bio

+41 (0)26 924 54 60

Stéphane et Nicolas Henchoz, ferme du Plan de l'Ouge, L'Étivaz

Fromage fermier et produits laitiers bio

+41 (0)79 682 35 07

Herbolanne, famille Dutoit, Rossinière

Hydrolats bio

+41 (0)78 809 57 29

Fabrice Isoz, ferme de La Sciaz, La Léchettere

Fromage fermier

+41 (0)79 502 06 08

Jardin des Monts, Rossinière

Sirops bio, +41 (0)79 934 50 76

Silvio Kaeser, laiterie de Charmey

Fromage, fondue et produits laitiers

+41 (0)26 927 11 31

Le Chalet, restaurant et fromagerie de démonstration, Château-d'Œx

Fromage bio

+41 (0)26 924 66 77

Le Serpolaï, Esther et Jean-Claude Ginier, La Comballaz

Fromage fermier au lait d'alpage

+41 (0)24 491 12 86

Miellerie de l'Alliaz, Pierre

Piralli, Villard-sur-Chamby

Miel bio

+41 (0)79 777 58 10

Joël et Estelle Mottier, Ferme des Châbles, Les Moulins

Viande de bœuf et saucisses sèches bio et demeter

+41 (0)26 924 44 93

Nicolas et Esther Mottier, Votre cercle de vie, Château-d'Œx

Viande de bœuf, saucisses et salamis bio

+41 (0)79 108 09 88

Laurent Python, fromagerie de Grandvillard

Fromage et produits laitiers

+41 (0)26 928 11 40

Pascal Tercier, Charmey

Viande de bœuf et saucisses sèches bio

+41 (0)79 230 74 28

Tchivra, Rossinière

Fromages fermiers et produits laitiers bio

+41 (0)79 552 80 55

BOIS DU PARC

EPF Grandjean, Neirivue,

Grumes, plaquettes et bois de feu

+41 (0)26 928 19 90

Hervé Schopfer, Château d'Oex

Tavillon bois

+41 (0)79 253 82 60

Vincent Gachet, Cerniat

Tavillonneur

+41 (0)26 927 30 19

Scierie des Avants, Les Avants

Sciage, plaquettes et bois de feu

+41 (0)21 962 78 00

Scierie Jean-Philippe Blum, Gérignoz

Sciages, lame chalet, jeu de construction, petit bois et pellets

+41 (0)26 924 51 05



Pra Cornet, le domaine des Chabloz avec tipis et buvette



▲ Les tipis pour dormir autrement.



▲ Pra-Cornet, un alpage à la vue imprenable



Le chalet buvette de l'Hautachia avec sa terrasse



▲ Buvette de l'Hautachia, chaleur du bois et d'une carte aux mets de la région
▲ Au coin du feu



Deux coups de cœur

BUVETTE LES CHARMILLES – LES MOSSES FAMILLE CHABLOZ

Vous rêvez de dormir dans un lieu insolite, au milieu des montagnes? Depuis une vingtaine d'années, Norbert Chabloz héberge ses hôtes dans les tipis qu'il a installés sur le plateau de Pra Cornet au-dessus du village des Mosses. Une nuit au plus près de la nature, dans un calme absolu, couronnée par un petit-déjeuner composé de produits de la région.

A deux pas, la buvette des Charmilles, également exploitée par la famille Chabloz, accueille les randonneurs et les hôtes. Mets au fromage, assiettes froides et raclette maison ravissent les gourmands. Heureux de partager son savoir-faire et son amour de la nature, Norbert Chabloz et ses collaborateurs informent et guident les visiteurs. La buvette est ouverte de juin à septembre, tous les jours sauf le jeudi.

Depuis Les Mosses, la buvette et les tipis sont facilement accessibles (à pied, comptez environ une heure). Les multiples sentiers qui sillonnent la région amènent les marcheurs à des points de vue incroyables sur l'entier des Préalpes, le Pays d'Enhaut et le lac Lioson.

Plus d'informations

Famille Chabloz
Buvette et Tipi Ranch
Les Charmilles
1862 Les Mosses

026 924 57 83
079 287 97 08

www.tipi-ranch-etivaz.ch
norbert.chabloz@bluewin.ch

CHALET BUVETTE HAUTACHIA – CERNIAT FLORENCE REMY JACQUAT

A mi-chemin entre La Berra et le Lac Noir, le chalet buvette Hautachia, niché sur le col éponyme, accueille marcheurs et gourmands de mai à septembre. Il existe autant d'orthographe pour le lieu que de sentiers qui y conduisent!

La terrasse de 70 places offre un panorama exceptionnel donnant sur les sommets qui encadrent la vallée du Javro, tandis que l'intérieur du chalet pouvant recevoir jusqu'à 50 convives, dégage une atmosphère chaleureuse et boisée.

A la Hautachia, chaque collaborateur met la main à la pâte! Quand les uns prennent place aux fournaux –à bois–, les autres se chargent du service et

inversement. Florence Remy Jacquat et son équipe proposent une carte composée de mets au fromage, de viandes froides, de salades et de desserts maison. Le dimanche, l'assiette fribourgeoise composée de jambon, saucisson, lard, choux, pommes de terre et carottes vient compléter le menu proposé.

Plus d'informations

Florence Remy Jacquat
Chalet Buvette Hautachia
Route de l'Autachia 30
1654 Cerniat

026 927 26 96
079 377 93 33

www.hautachia.ch
flremy@bluewin.ch



ESPÈCES SENSIBLES, ZONES PROTÉGÉES ET COMPORTEMENT RESPONSABLE

RESPECTEZ NOS ESPÈCES SENSIBLES ET NOS ZONES PROTÉGÉES

ESPÈCES SENSIBLES

La pratique d'activités en nature nous amène parfois à traverser des zones habitées par des animaux sensibles au dérangement. Notre présence peut provoquer leur fuite, les obliger à abandonner leur couvée, s'exposer à des prédateurs tout en perdant une précieuse énergie, ce qui, en saison hivernale, conduit à l'épuisement et à la mort de l'animal. Le Parc s'est doté d'une carte de sensibilité de la faune au dérangement 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 réalisé un travail de recensement des règles et zones ayant une incidence sur les loisirs en montagne. Il a établi des fiches par type de zone protégée avec le règlement correspondant pour l'ensemble des activités de plein air : la pratique de la randonnée estivale, la randonnée hivernale (raquettes à neige et ski de randonnée), le vélo et le VTT, les sports aériens (parapente et deltaplane) ainsi que la randonnée en compagnie d'un chien. L'ensemble de ces fiches est disponible sur www.gruyerepaysdenhaut.ch.

EN ÉTÉ

Comportement responsable envers la nature et l'agriculture

Lors d'activités de plein air, il est recommandé d'adopter un comportement responsable, en suivant les quelques règles de base suivantes :

- 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 des grillades
- Emporter ses déchets

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).

CHARTRE D'ENGAGEMENT VOLONTAIRE

Les offices du tourisme et des accompagnateurs en montagne collaborant avec le Parc ont signé une chartre 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

Joëlle Mottier +41 (0)79 386 91 52

Véronique Borcard-Pury +41 (0)79 487 82 75

www.djouleescapade.com

Caril Capt +41 (0)79 293 70 22

Stéphane Currat +41 (0)79 605 51 70

www.natureaventures.ch

Pascale Fesquet +41 (0)78 606 12 90

www.aster-rando.ch

Stéphane Genet +41 (0)79 244 24 93

www.exosport.ch

Aline Hayoz-Andrey +41 (0)78 632 73 72

www.montagne-aventure.ch

Bastian Keckeis +41 (0)79 635 91 43

www.latracebleue.ch

Dominique Jatton Devaud +41 (0)79 707 53 94

www.guiderando.ch

Gallianne Monnin +41 (0)76 529 01 84

www.gallianne.ch

Pascal Monteleone +41 (0)79 669 95 63

www.plaisirando.ch

Jean-Marc Pfefferlé +41 (0)79 210 41 88

www.randofitness.ch

Michel Perreten +41 (0)79 372 19 20

www.guides-nature.ch

Matthew Richards +41 (0)79 412 90 63

www.walkandtalk.ch

Rachel Rumo +41 (0)79 467 75 18, www.aoxy.ch

Juliane Torrent +41 (0)76 561 47 13

www.oeil-emerveille.ch

Offices du tourisme

Charmey Tourisme +41 (0)26 927 55 80

www.charmey.ch

La Gruyère Tourisme +41 (0)848 424 424

www.la-gruyere.ch

Montreux-Vevy Tourisme +41 (0)848 86 84 84

www.montreuxriviera.com

Pays-d'Enhaut Tourisme +41 (0)26 924 25 25

www.chateau-doex.ch

Office du tourisme les Mosses – La Lécherette

+41 (0)24 491 14 66, www.lesmosses.ch



Chiens de protection

La présence de grands prédateurs dans les Préalpes a conduit les éleveurs à utiliser 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

Informations complémentaires sur le site : 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. Retrouvez les dates de productions de nombreux alpage sur l'application du Parc pour téléphones mobiles *Les Vias du fromage* (téléchargeable sur www.gruyerepaysdenhaut.ch).

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, dans certains cas, être fatale. C'est pourquoi il existe quelques recommandations simples contribuant 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.

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 départ principaux sont : Allières, Charmey, Château-d'Œx, La Lécherette, Les Mosses, Les Avants, Les Moulins, Les Sciernes-d'Albeuve et Rougemont. Se renseigner auprès des offices du tourisme.



LES TRANSPORTS PUBLICS, UN MODE DURABLE POUR ACCÉDER LIBREMENT AU PARC

Venir au Parc naturel régional Gruyère-Pays-d'Enhaut en transports publics est non seulement un acte responsable pour l'évolution du climat, mais est aussi synonyme de plaisir et de liberté. Les infrastructures de transports publics desservent efficacement le territoire du Parc avec une cadence horaire pour les principaux villages du Parc. Elles facilitent également des itinéraires en traversée et des possibilités de découvertes attractives sans devoir revenir à son point de départ. Enfin, pour observer la belle diversité des paysages du Parc, les transports publics constituent une expérience unique.

Les colonnes vertébrales du réseau sont la ligne du MOB, compagnie de Chemin de fer Montreux Oberland bernois et les lignes des TPF, Transports Publics Fribourgeois, train Bulle – Montbovon et bus Bulle-Charme y-Jaun. Elles garantissent un accès compétitif

depuis les centres urbains. Sur place des lignes de bus et des transports câblés complètent le réseau.

- Train à crémaillère** Montreux - Les Rochers-de-Naye
- Lignes CarPostal** Château-d'Œx – Les Mosses
Le Sépey – Les Mosses
Charme y – Cerniat - La Valsainte (Bus alpin)
- Lignes de bus TPF** Bulle – Estavannens – Grandvillard
Fribourg – Charme y – Jaun
- Transports câblés** Rougemont – La Videmanette
Charme y – Vounetse (fermeture saison estivale 2019)
Les Avants - Sonloup

Les temps de parcours depuis quelques centres urbains vers les limites du Parc :

Lausanne	45'
Fribourg	45'
Sion	1h15
Berne	1h15
Genève	1h30
Neuchâtel	1h30 - 2h

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

REGIONAL PASS LÉMAN-ALPES

2 jours libre parcours sur le réseau ferré du Parc et 3 jours à moitié prix. Les transports câblés et bus sont à moitié prix excepté pour la vallée de la Jogne. L'offre est également disponible pour une durée de 7 jours (3 jours libre parcours et 4 jours à moitié prix). Informations et réservations : www.mob.ch

MONTREUX RIVIERA CARD

Offerte pour toute nuitée dans la région de la Riviera, elle inclut la gratuité des transports publics sur le réseau Mobilis de la Riviera. Elle couvre le territoire du Parc versant Riviera jusqu'à la gare des Avants (MOB) et Haut-de-Caux (Rochers-de-Naye). Des réductions de 50% sont valables sur le train Haut-de-Caux – Rochers-de-Naye et le transport câblé Les Avants - Sonloup. Informations : www.montreuxriviera.com

GSTAAD CARD

Disponible de mai à fin octobre, elle offre la gratuité des transports publics dans le Pays-d'Enhaut aux touristes du Saanenland et de Zweisimmen en possession d'une carte visiteur (sur demande auprès de l'hôte). Informations : www.gstaad.ch

PASSEPORT LA GRUYÈRE

Contre un séjour de 2 nuits dans un hôtel en Gruyère, les transports publics de la région (réseau Frimobil) sont offerts. Informations et liste des hôtels : www.la-gruyere.ch

FRIPASS

La carte journalière Frypass couvre le réseau des transports publics fribourgeois sur le territoire du Parc. De nombreuses autres offres touristiques sont disponibles. Informations : www.fripass.ch



AU PARC SANS VOITURE

SAMEDI 31 AOÛT 2019

Et si nous utilisons les transports publics pour nos activités de loisirs et de randonnées dans le Parc ?

Dédié à la mobilité durable, ce samedi *Au Parc sans voiture* a pour ambition d'ouvrir une nouvelle perspective aux déplacements de loisirs. Il fait la part belle aux activités qui sont renforcées par l'utilisation des transports publics et la mobilité douce.

Cette journée sera organisée au carrefour de trois régions du Parc : les Rochers-de-Naye, l'Intyamont et le Pays-d'Enhaut avec Allières comme destination commune.

Trois itinéraires de randonnée dont deux sur les étapes du *Grand Tour des Vanils* et un sur les *Vias du fromage* seront proposés aux participants aux départs des gares de Rossinière, Les Avants et de Montbovon. Ils mèneront tous à l'hôtel-restaurant de la Croix de fer à Allières.

Seront offerts aux marcheurs utilisateurs des transports publics :

- Un buffet de produits régionaux à l'hôtel-restaurant de La Croix-de-Fer à Allières
- En option, trois randonnées accompagnées aux places limitées

Inscription obligatoire jusqu'au 27 août 2019, 12h.
inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch | 0848 110 888

TOURS DU PARC

Le Parc a conçu trois itinéraires pour parcourir ses plus beaux paysages, que ce soit à pied ou à vélo, et pour tous les publics. Les informations nécessaires (cartes, parcours, dénivelés, etc.) sont disponibles sur www.gruyerepaysdenhaut.ch (consulter le menu *offres*).

RANDONNÉE PAR LES SOMMETS : LE GRAND TOUR DES VANILS

Avec ses onze étapes, le *Grand Tour des Vanils* est conçu pour des marcheurs entraînés. Il se pratique idéalement de juin à septembre. Bien desservi par les transports publics, il autorise une grande souplesse d'une à plusieurs étapes avec ou sans hébergement. L'itinéraire passe par tous les plus beaux paysages et panoramas du Parc et ses environs : les Gastlosen, les réserves du Vanil Noir et de la Pierreuse, le lac Lioson, le col de Jaman, la vallée du Breccaschlund et bien d'autres. Un conseil : bien préparer sa randonnée (équipement, pique-nique, boisson, adaptation aux conditions météorologiques, cartes pédestres, réservation des hébergements, etc.). www.grandtourvanils.ch

BALADE DE VILLAGE EN VILLAGE : LES VIAS DU FROMAGE

Ce double itinéraire suit au plus près les anciennes voies de communication, notamment empruntées pour le transport du fromage par le Col de Jaman aux 17^e et 18^e siècles. Le randonneur s'immerge dans les richesses culturelles et naturelles du Parc. 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, les *Vias du fromage*, disponible pour *iPhone* et *Android*, favorise la découverte ludique et interactive de cet itinéraire. www.lesviasdufromage.ch

A VÉLO : TOUR DU COMTÉ DE GRUYÈRES

Le vélo, en particulier sa variante électrique, constitue un moyen très agréable de découvrir 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 traverser les trois régions du Parc qui faisaient partie de l'ancien Comté de Gruyères : l'Intyamont, le Pays-d'Enhaut et la vallée de la Jogne. L'itinéraire suit des parcours balisés *SuisseMobile* et emprunte donc majoritairement des routes à faible trafic. Les vélos à assistance électrique (*e-bike*), rendent ce parcours, y compris le col du Mittelberg (1633 m), accessible à un large public (différents points de location). Un forfait d'une nuitée avec location d'*e-bike* deux jours (dès 150.-) est réservable auprès du Parc. www.tourcomtegruyeres.ch

UNE NOUVELLE BROCHURE : RANDONNÉES ET TRANSPORTS PUBLICS

En collaboration avec *Suisse Rando* une nouvelle brochure regroupant 16 randonnées est éditée en début août 2019. Ce sont des propositions d'itinéraires en traversée réalisables grâce à l'offre et au réseau des transports publics. L'objectif est d'encourager les visiteurs à venir randonner dans le Parc en bus ou en train. Un site complète les informations et photos de la brochure (www.randonnees-parc.ch), idéal pour préparer une ou plusieurs randonnées. Celle-ci sera aussi disponible auprès du Parc et des offices du tourisme.

AU COEUR DU PARC

PAYS-D'ENHAUT



Photographie © Dylan Nicoller

FESTIVAL AU PAYS DES ENFANTS

24 au 28 juillet 2019 | Pays-d'Enhaut

MARCHÉ VILLAGEOIS

10 août 2019 | Rougemont

SUPERTRAIL DU BARLATAY

«MÉMORIAL FRANZISKA ROCHAT-MOSER»

16 & 17 août 2019 | L'Etivaz

LA DÉSALPE DE L'ÉTIVAZ

28 septembre 2019 | L'Etivaz

BOIS QUI CHANTE

11 au 20 octobre 2019 | Pays-d'Enhaut

FESTIVAL INTERNATIONAL

DE BALLONS

25 janvier au 2 février 2020 | Château-d'Oex

FESTIVAL DE MUSIQUE ANCIENNE

LA FOLIA

28 mai au 1^{er} juin 2020 | Rougemont

Découvrez toutes les manifestations et activités du Pays-d'Enhaut sur le site chateau-doex.ch.

Les partenaires du Parc

LES PARTENAIRES TOURISTIQUES DU PARC

GSTAAD SAANENLAND TOURISME

+41 (0)33 748 81 81, www.gstaad.ch

LA GRUYÈRE TOURISME

+41 (0)848 424 424, www.la-gruyere.ch

MONTREUX-VEVEY TOURISME

+41 (0)848 86 84 84, www.montreuxriviera.com

ASSOCIATION TOURISTIQUE

AIGLE – LEYSIN – COL DES MOSSES

+41 (0)24 491 14 66, www.lesmosses.ch

PAYS-D'ENHAUT TOURISME

+41 (0)26 924 25 25, www.chateau-doex.ch

TRANSPORTS PUBLICS

TRANSPORTS PUBLICS FRIBOURGEOIS

+41 (0)26 351 02 00, www.tpf.ch

MOB

+41 (0)21 989 81 90, www.goldenpass.ch

CFF

+41 (0)900 300 300, www.cff.ch

CARPOSTAL

+41 (0)848402040, www.carpostal.ch

AUTRES PARTENAIRES

CHARMEY AVENTURES

+41 (0)79 693 44 77, www.charmeyaventures.ch

CHÂTEAU DE CHILLON

+41 (0)21 966 89 10, www.chillon.ch

CHÂTEAU DE GRUYÈRES

+41 (0)26 921 21 02, www.chateau-gruyeres.ch

ESPACE BALLON, CHÂTEAU-D'OËX

+41 (0)78 723 78 33, www.espace-ballon.ch

LA MAISON DE L'ÉTIVAZ

+41 (0)26 924 70 60, www.etivaz-aoc.ch

LA MAISON DU GRUYÈRE

+41 (0)26 921 84 00, www.lamaisondugruyere.ch

LA CHAPELLE BALTHUS, ROSSINIÈRE

+41 (0)26 924 42 42, www.fondation-balthus.com

LES BAINS DE LA GRUYÈRE, CHARMEY

+41 (0)26 927 67 67, www.bainsdelagruyere.ch

MUSÉE DE CHARMEY

+41 (0)26 927 55 87, www.musee-charmey.ch

MUSÉE DU VIEUX PAYS-D'ENHAUT

CHÂTEAU-D'OËX

+41 (0)26 924 65 20, www.musee-chateau-doex.ch

PAYS-D'ENHAUT, PRODUITS AUTHENTIQUES

+41 (0)26 924 72 80, www.pays-denhaut.ch

PRO NATURA FRIBOURG

+41 (0)26 422 22 06, www.pronatura-fr.ch

PRO NATURA VAUD

+41 (0)21 963 19 55 www.pronatura-vd.ch

PRODUITS DU TERROIR DU PAYS DE FRIBOURG

+41 (0)26 467 30 30, www.terroir-fribourg.ch



Informations sur les animations et inscriptions :
+41 (0)848 110 888 | inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut
Place du village 6 | 1660 Château-d'Œx
+41 (0)26 924 76 93 | info@gruyerepaysdenhaut.ch

www.gruyerepaysdenhaut.ch

