



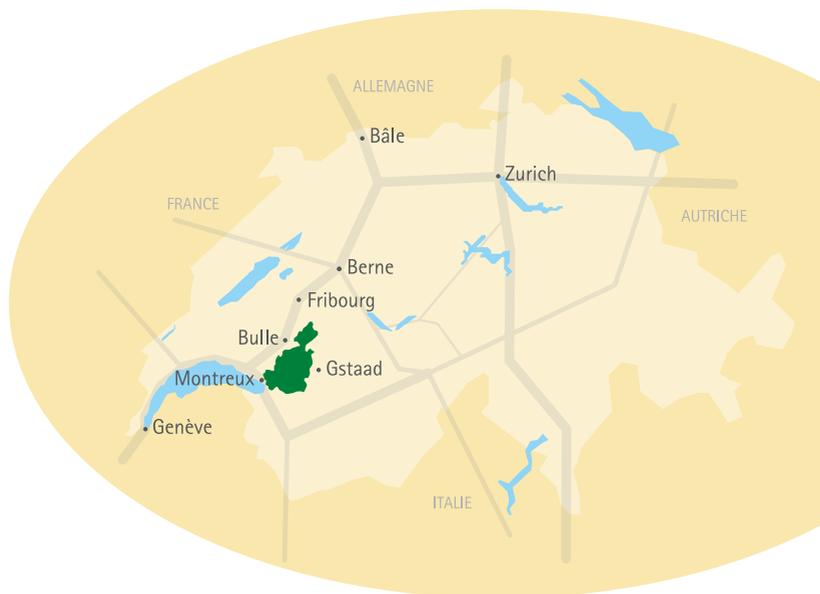
Edition 2020–2021

PARC À LA CARTE



PARC À LA CARTE

MAI 2020 – MAI 2021



Impressum

Parc à la carte, mai 2020 – mai 2021

Programme annuel de sensibilisation à la nature et découverte
du territoire du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut
Edité en mai 2020

Responsables de l'édition : Florent Liardet et Patrick Rudaz

Coordination du Parc : François Margot et Patrick Rudaz

Photographies : Agridea, Frédéric Charrière, Christophe Dutoit, Charles-André Flückiger,

Frédéric Grangier, Gstaad Tourismus, Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut,

Suisse Tourisme / Marcus Gyger, TPF, 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, une quarantaine dont certaines se répètent à plusieurs reprises. Ces activités se déclinent sur toute une année, de juin 2020 à mai 2021. Chacun trouvera son bonheur dans les cinq catégories proposées : randonnées ; patrimoine et traditions vivantes ; conférences, expériences et créations ; familles ; 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 ont tous accepté d'animer ces offres. Ils sont heureux de partager avec vous leurs connaissances.

Un savoir-faire que vous retrouvez 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 espèces sensibles. Ce ne sont ici que quelques exemples des services du Parc. Pour plus d'informations rendez-vous sur le site www.gruyerepaysdenhaut.ch.

Par ces temps de pandémie, il est possible que certaines offres ne puissent avoir lieu. Toutes les informations nécessaires seront mises à jour sur notre site (www.gruyerepaysdenhaut.ch). Merci de votre compréhension.

Excellents partages !

L'équipe du Parc



Parc à la carte : le calendrier des offres

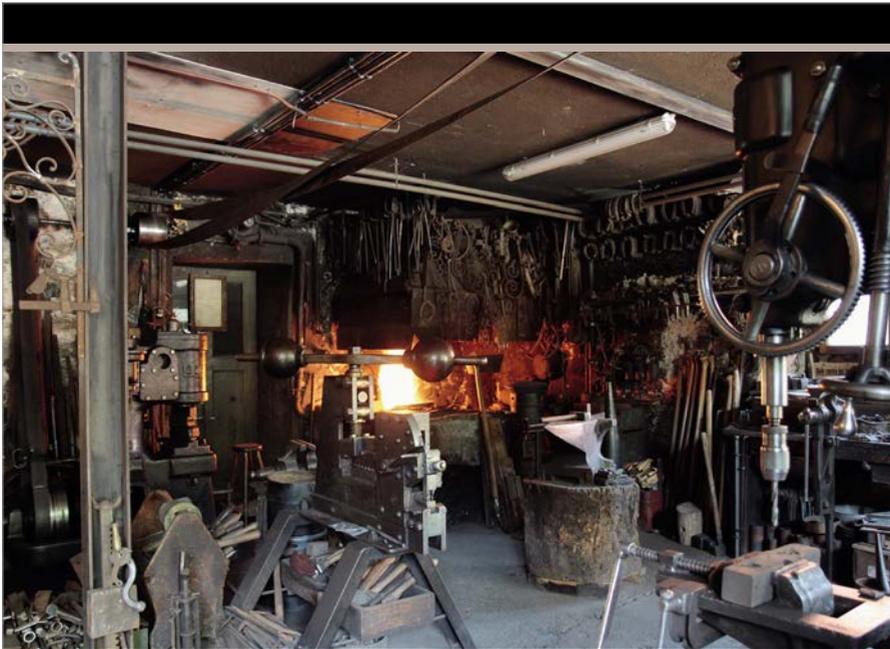
DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
JUIN 2020		
13 juin 2020	Observation des oiseaux de montagne/Les Mosses/7h - 11h	18
20 juin 2020	Rando e-bike/Château-d'Œx/9h - 13h	19
20 juin 2020	La nature au fil des saisons/Charmey/13h15 - 16h30	21
25 juin 2020	Randonnée contée/Charmey, 14h15 - 16h30	18
26 juin 2020	Huiles et hydrolats/La Tine/15h30 - 17h30	22
27 juin 2020	Observation des oiseaux de montagne/Les Mosses/7h - 11h	18
JUILLET 2020		
4 juillet 2020	Une nuit d'histoire à Montreux/20h15 - 22h10	18
4 juillet 2020	Rougemont : la lumière des moines/20h30	26
10 juillet 2020	Huiles et hydrolats/La Tine/15h30 - 17h30	22
11 juillet 2020	De la fabrication à l'affinage/Charmey/9h15 - 10h40	27
18 juillet 2020	Flâneries sauvages/La Jogne/9h15 - 15h15	26
18 juillet 2020	Quand les plantes éveillent nos sens/Château-d'Œx/15h - 17h	22
18 juillet 2020	La cabane des Marindes/Ciernes Picat/8h - 17h	19
25 juillet 2020	Quand les plantes éveillent nos sens/Château-d'Œx/15h - 17h	22
25 juillet 2020	La Miellerie d'Alliaz/Villard-sur-Chamby/10h - 11h30/14h - 15h30	21
26 juillet 2020	Rougemont : la lumière des moines/20h30	26
25 juillet 2020	Randonnée contée/Charmey, 14h15 - 16h30	18

DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
AOÛT 2020		
8 août 2020	Le vaste monde des abeilles/Château-d'Œx/14h10 - 17h	30
8 août 2020	Quand les plantes éveillent nos sens/Château-d'Œx/15h - 17h	22
8 août 2020	Rougemont : la lumière des moines/20h30	26
15 août 2020	De la fabrication à l'affinage/Charmey/9h15 - 10h40	27
15 août 2020	Quand les plantes éveillent nos sens/Château-d'Œx/15h - 17h	22
15 août 2020	La traversée de La Pierreuse/8h - 16h	19
19 août 2020	Randonnée contée/Charmey, 14h15 - 16h30	18
21 août 2020	Rougemont : la lumière des moines/20h30	26
22 août 2020	Randonnée historique et littéraire à Charmey/10h15 - 14h30	20
22 août 2020	Quand les plantes éveillent nos sens/Château-d'Œx/15h - 17h	22
29 août 2020	Flâneries sauvages/La Jogne/9h15 - 15h15	26
29 août 2020	Quand les plantes éveillent nos sens/Château-d'Œx/15h - 17h	22
30 août 2020	Rando e-bike/Château-d'Œx/9h - 13h	19
SEPTEMBRE 2020		
4 septembre 2020	La chocolaterie de Gruyères/Pringy/18h15 - 19h50	27
5 septembre 2020	Au Parc sans voiture/Allières/10h - 17h	50
12 septembre 2020	Du barrage au VTT électrique/Col des Mosses/9h30 - 14h30	22
12 septembre 2020	De la fabrication à l'affinage/Charmey/9h15 - 10h40	27
17 septembre 2020	Initiation à la dégustation de fromages/Enney/18h10 - 20h	28
18 septembre 2020	Rougemont : la lumière des moines/20h30	26
19 septembre 2020	Four de l'Adde, les mains à la pâte/Cerniat/15h - 21h30	28
26 septembre 2020	Rougemont : la lumière des moines/20h30	26



DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
OCTOBRE 2020		
2 octobre 2020	La chocolaterie de Gruyères/Pringy/18h15 - 19h50	27
3 octobre 2020	Sur les traces des barons du fromage/Charmey/15h30 - 18h30	23
6 octobre 2020	Conférence/Grains de beauté, images de la Gruyère/Albeuve/20h15	24
9 octobre 2020	Rougemont : la lumière des moines/20h30	26
10 octobre 2020	Rougemont : la lumière des moines/20h30	26
17 octobre 2020	Rapaces nocturnes/Col des Mosses/17h30 - 20h30	31
30 octobre 2020	Jeu de la monnaie/Château-d'Œx/18h - 21h	31
31 octobre 2020	Une vie de tavillon/Charmey/13h15 - 17h165	23
NOVEMBRE 2020		
3 novembre 2020	Conférence/Les papillons/Charmey/19h30	24
6 novembre 2020	Le découpage du Pays-d'Enhaut/Rossinière/14h - 17h	29
7 novembre 2020	Rut du chamois/Rougemont/8h - 15h	20
14 novembre 2020	Four de l'Adde, les mains à la pâte/Cerniat/15h - 21h30	28
20 novembre 2020	Jeu de la monnaie/Cerniat/18h - 21h	31
DECEMBRE 2020		
1 décembre 2020	Conférence/L'arbre modèle et ressources pour le futur/Château-d'Œx/20h	24
6 décembre 2020	Un sport des Préalpes : le curling/Château-d'Œx/10h15 - 12h30	29
12 décembre 2020	Contes d'hiver/Cerniat/17h15 - 19h15	21
JANVIER 2021		
9 janvier 2021	Dessine-moi un paysage/La Lécherette/9h30 - 16h30	20
10 janvier 2021	Un sport des Préalpes : le curling/Château-d'Œx/10h15 - 12h30	29
15 janvier 2021	Le découpage du Pays-d'Enhaut/Rossinière/14h - 17h	29

DATE	ÉVÉNEMENT	PAGE
16 janvier 2021	La faune en hiver/Château-d'Œx/8h - 12h	20
16 janvier 2021	La nature au fil des saisons/Charmey/13h15 - 16h30	21
FÉVRIER 2021		
2 février 2021	Conférence/Quel avenir pour le tourisme préalpin ?/Charmey/19h30	25
5 février 2021	La chocolaterie de Gruyères/Pringy/18h15 - 19h50	27
6 février 2021	Contes d'hiver/Cerniat/17h15 - 19h15	21
13 février 2021	Four de l'Adde, les mains à la pâte/Cerniat/15h - 21h30	28
14 février 2020	Un sport des Préalpes : le curling/Château-d'Œx/10h15 - 12h30	29
19 février 2021	Le découpage du Pays-d'Enhaut/Rossinière/14h - 17h	29
20 février 2021	Les légendes de Pra-Cornet/Les Mosses/17h30 - 22h30	23
MARS 2021		
2 mars 2021	Conférence/Biodiversité et Parc/Enney/20h10	25
5 mars 2021	La chocolaterie de Gruyères/Pringy/18h15 - 19h50	27
6 mars 2021	Les légendes de Pra-Cornet/Les Mosses/17h30 - 22h30	23
7 mars 2021	Un sport des Préalpes : le curling/Château-d'Œx/10h15 - 12h30	29
13 mars 2021	Four de l'Adde, les mains à la pâte/Cerniat/15h - 21h30	28
20 mars 2021	Le découpage du Pays-d'Enhaut/Rossinière/14h - 17h	29
AVRIL 2021		
6 avril 2021	Conférence/Reportages au Pays-d'Enhaut/Château-d'Œx/20h	25
9 avril 2021	La chocolaterie de Gruyères/Pringy/18h15 - 19h50	27
24 avril 2021	La nature au fil des saisons/Charmey/13h15 - 16h30	21
MAI 2021		
9 mai 2021	Le rougequeue à front blanc/Crésuz/8h20 - 12h	31



LA FORGE DE LA TZINTRE CHARMEY

OUVERTURE MENSUELLE AU PUBLIC

DE JUILLET A OCTOBRE | 13H30 – 17H

Dimanches 5 juillet, 2 août, 6 septembre, 4 octobre 2020

**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



QUAND LES PLANTES ÉVEILLENT NOS SENS

LES PLANTES DE MONTAGNE, TRÉSOR DE LA NATURE

MAISON DE L'ÉTAMBEAU • EXPOSITION 04.07 – 30.08.2020
Rte du Mont 39 • 1660 Château-d'Œx • Mardi – Dimanche 14h – 17h



MUSÉE DU PAYS-D'ENHAUT
CENTRE DU PAPIER DÉCOUPÉ

www.musee-chateau-doex.ch



CAVES DE L'ÉTIVAZ

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

LA MAISON DE L'ÉTIVAZ

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



Infos: +41 26 924 70 60 | maison@etivaz-aop.ch | WWW.ETIVAZ-AOP.CH

Rencontres
élément terre
www.rencontres-element-terre.com

Les intestins de la terre

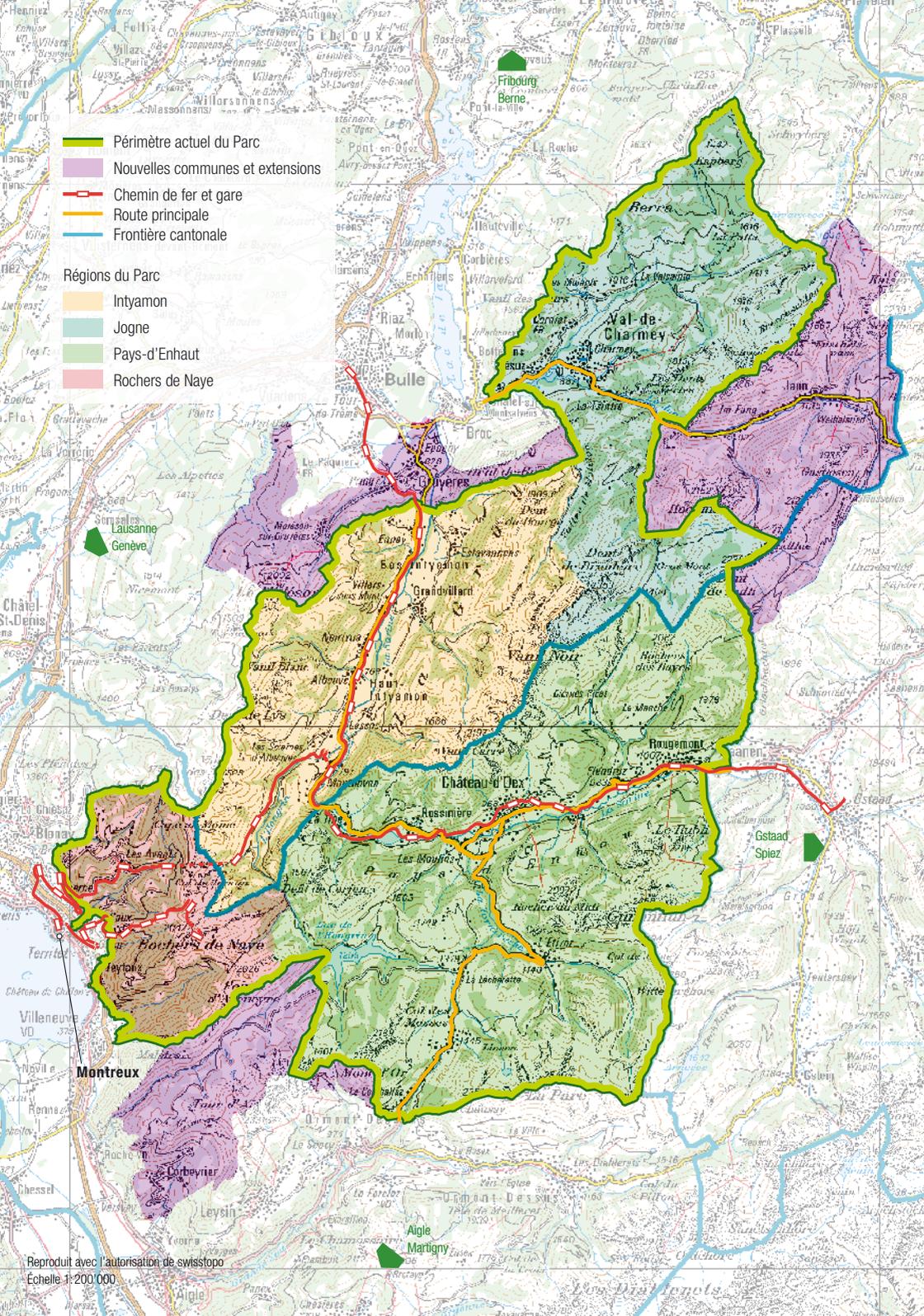
films-conférences-ateliers-animations
en collaboration avec

Les Artisans du Bien Être Pays-d'Enhaut

4-5-6 septembre 2020

Château-d'Œx





Le Moléson, le sommet grüérien par excellence

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 ont rejoint le Parc et en feront officiellement partie dès 2022. Ce nouveau territoire, sur trois cantons (BE, FR, VD) est déjà pris en compte. 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, Crésuz, Val-de-Charmey
Vallée de l'Intyamon (Fribourg) :
 Bas-Intyamon, Grandvillard, Haut-Intyamon
Pays-d'Enhaut (Vaud) :
 Châteaud'œx, 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 :
 Corbeyrier, Gruyères, Jaun et Abländschen (Saanen)



Les trois Pucelles dans la chaîne des Gastlosen



UN PARC À VIVRE ET À PARTAGER

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

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 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 privilégiant 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 promouvoir cinq 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.

NATURE ET PAYSAGE

CONSERVER, VALORISER, TRANSMETTRE

Afin de renforcer la connectivité des zones naturelles protégées par la Confédération et les cantons, le Parc soutient la plantation de haies indigènes. A la fin 2019, ce sont plus de 1'700 buissons indigènes qui ont été plantés dans le Parc.

En 2020-21, c'est le rougequeue à front blanc qui est à l'honneur. Cet oiseau devenu rare sera recensé dans les villages du Parc et la *Charte des jardins* sera encouragée afin de le favoriser.

Le sauvetage de batraciens en migration printanière continue grâce à la motivation de nombreux bénévoles qui participent aux relevés des barrières d'Enney et des Mosses. Plus de 4'000 batraciens sont ainsi mis en sécurité du trafic routier chaque année.

La lutte contre les plantes exotiques envahissantes se poursuit par des chantiers de civilistes et des journées d'action citoyenne qui sont conduites en collaboration avec les communes : l'arrachage ou la fauche ont été effectués en 2019 sur plus de 15 km de rives (Sarine et Javro).

En 2019, 127 nids artificiels à hirondelles de fenêtre ont été posés à proximité de colonies connues, ce qui a permis de les renforcer dès la première année grâce à un taux d'occupation des nouveaux nids de 40%.

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



DÉVELOPPER UNE ÉCONOMIE RÉGIONALE DURABLE

AGRICULTURE, TOURISME, PRODUITS, BOIS, ÉNERGIE, MOBILITÉ

Le périmètre des réseaux agro-écologiques couvre l'entier de la surface agricole utile du Parc. La réalisation par les agriculteurs de mesures favorisant la biodiversité 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). La revue *Randonnée* propose 16 traversées réalisables avec les transports publics dans le Parc, disponible dans les offices du tourisme.

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

Vacherin Fribourgeois et *Le Gruyère*) et de nombreuses spécialités fromagères et carnées. 21 entreprises ont signé avec le Parc une convention pour labelliser leurs produits. A la fin 2019, 15 entreprises ont obtenu le *Label Bois Suisse* et 15 communes se sont engagées à promouvoir le bois suisse et local.

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). Une action spécifique a été mise en œuvre en 2019 pour favoriser la réalisation d'installations solaires photovoltaïques.

Le Parc soutient le bus alpin sur la ligne Charmey – La Valsainte et la mise en place de plans de mobilité novateurs pour des manifestations.

LA SENSIBILISATION

UNE MISSION D'IMPORTANCE

Le *projet écoles* propose annuellement des animations sur un thème (traditions vivantes, jardins durables, patrimoine bâti). En 2019, 65 classes (1'172 élèves) ont été sensibilisées à l'alimentation durable.

Chaque année, une *Journée du parc* est organisée sur un thème différent (l'énergie, les traditions vivantes, de l'herbe à l'assiette). En 2019, les femmes étaient à l'honneur au cinéma Eden avec des projections et des témoignages de femmes provenant de l'agriculture, de l'économie et du sport. En 2020, la journée qui sera dédiée à l'agriculture et à l'alimentation durables aura lieu à Rossinière.

Les *Airs d'Enhaut*, le *Giron des musiques gruériennes*, se sont déroulés du 16 au 19 mai 2019 à Rossinière et aux Moulins. Le Parc s'est porté comme l'un des partenaires principaux dans le cadre de son projet culture 2019. Organisée sur quatre jours, la manifestation a réuni au total plus de 1'000 musiciens et attiré près de 8'000 visiteurs. Le samedi et le dimanche, le Parc a présenté ses activités au public en tenant un stand sur la place de fête. Le 17 mai, en concert, une création commandée par le Parc. José Niquille a composé la musique de *PN Air*, cet hymne du Parc inspiré par des airs de la région, alors qu'Isabelle Daccord en a écrit le texte. Celui-ci a été récité par Dominique Pasquier.

10^e TRIENNALE INTERNATIONALE DU PAPIER VIVIANE FONTAINE

27.06.2020–28.02.2021

Ouvert Ma-Di 14h-18h
www.musee-charmey.ch

m u s é e
m u s é e
m u s é e
m u s é e
C H A R M E Y

nous avons tout pour
mettre en lumière
votre message



media f sa

Régie publicitaire et imprimeries
réunies sous le même toit
media-f.ch

Fribourg | Bulle | Estavayer-le-Lac | Montreux | Payerne

La passion pour les produits du Pays d'Enhaut

Ferme des Châbles | Fromagerie Le Châlet | Le Plan de l'Ouge | Le Sepelet | Ferme de la Seiaz | Patrice Meris
Nos apiculteurs | Fromagerie Fleurette | Alpes en Fleurs
Le Cercle de vie | Herbolanne | L'Etivaz ACP
Le Sapelet | Fromagerie Les Moulins | Tchivra | Ferme de la Rosette

PAIS D'ENHAUT PRODUITS AUTHENTIQUES | regio garantie
Parc Gruyère Pays-d'Enhaut VAUD+

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

CLIQUEZ ET VOYAGEZ DANS TOUTE LA SUISSE.

Toujours le bon billet | Au prix le plus optimal | Pour toute la Suisse

FAIRTIC Public transport made easy | 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.

TARIFS 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 par offre choisie. 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, avant midi. Le Parc se garde le droit d'annuler un événement pour des conditions météorologiques déplorables, par manque de participants ou pour toute autre raison indépendante 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 salaire à la hauteur de leurs efforts avant et pendant l'animation. Globalement, les prix sont fixés au plus juste par rapport à l'offre proposée.

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)

Par ces temps de pandémie, il est possible que certaines offres ne puissent avoir lieu. Toutes les informations nécessaires seront mises à jour sur notre site (www.gruyerepaysdenhaut.ch).
Merci de votre compréhension.

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour les randonnées: s'équiper de chaussures de montagne montantes (pas de baskets), habits chauds et adaptés à la météo du jour. 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 transports publics. 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.-: 80g de Gruyère AOP* ou L'Etivaz AOP*, 80g d'un deuxième fromage*, 100g de charcuterie*, deux ballons de pain et un fruit.

La variante végétarienne au prix de 13.-: 80g de Gruyère AOP* ou L'Etivaz AOP*, 80g d'un deuxième fromage*, un yogourt d'un producteur labellisé, deux ballons de pain et un fruit.

*produits labellisés Parc

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



RANDONNÉES

Familles Accessibilité universelle

25 juin, 26 juillet, 19 août 2020

RANDONNÉE CONTÉE

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

Randonnée de 4 km sans difficulté

Charmey, presqu'île du lac de Montsalvens, 14h15 – 16h30

Minimum 6 adultes, maximum 20 personnes

Tarif : dès 16 ans 25.- ; gratuit pour les enfants de 4 à 15 ans

Groupes

13 juin, 27 juin 2020

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, env. 4 km pour 312 m de dénivelé

Pra Cornet, Les Mosses, 7h – 11h

Minimum 5 personnes, maximum 10 personnes

Tarif : dès 14 ans 30.-

Gratuit

4 juillet 2020

UNE NUIT D'HISTOIRE À MONTEUX

Montreux la folle disait-on par opposition à Vevey la sage. Montreux et son casino, sa prétention de rivaliser avec le carnaval de Nice. Montreux et les personnalités qui ont marqué la vie locale de Sissi à Freddie Mercury en passant par Lénine et Victor Hugo. Découvrir cette histoire riche et colorée lors d'une randonnée nocturne en la compagnie de Jean-Marc Pfefferlé. Cette sortie est offerte dans le cadre de la nuit de la randonnée.

Marche sans difficulté

Montreux, 20h15 – 22h10

Minimum 6 adultes, maximum 16 personnes

Tarif : dès 12 ans gratuit pour tous

20 juin, 30 août 2020

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

dénivellation +/- 790 m

Château-d'Œx, 9h – 13h

Minimum 6 personnes, maximum 12 personnes

Tarif : dès 14 ans 50.-

Château-d'Œx, Ciernes Picat – Les Marindes

8h – 17h

Randonnée de montagne pour bons marcheurs de 14 km et 850 m de dénivellation positive.

Minimum 8 adultes, maximum 15 personnes

Tarif : dès 16 ans 50.- ; enfants (de 10 à 15 ans) 25.-

15 août 2020

LA TRAVERSÉE DE LA PIERREUSE

Les transports publics rendent possible cette magnifique traversée entre pâturages et parois calcaires à l'allure dolomitique. Joëlle Mottier, accompagnatrice en montagne évoquera la cohabitation entre l'élevage traditionnel et la nature qui préserve des habitats de qualité dépourvus de dérangement. Dans une faune et flore luxuriantes se trouve le plateau herbeux de la Douve à plus de 2000m avant de redescendre sur L'Etivaz. Le retour sur Château-d'Œx se fait en car postal.

Marche sur des chemins de montagne avec passages raides, pour randonneur expérimenté, 1'100 m de dénivelé positif et 700 m négatif

La Pierreuse, 8h – 16h

Minimum 4 personnes, maximum 8 personnes

Tarif : dès 16 ans 50.-

18 juillet 2020

LA CABANE DES MARINDES

Bienvenue dans le vallon des Morteys, un lieu d'une richesse époustouflante en faune et flore. Niché au cœur de la réserve naturelle (*Pro natura*) du Vanil Noir. C'est là que se trouve la cabane des Marindes, témoin des solutions imaginées au 20^e siècle pour héberger les randonneurs. Le temps d'une journée de randonnée dans ce lieu extraordinaire, Pascal Montealeone, accompagnateur en montagne, raconte l'histoire et le développement de ces lieux d'hébergement uniques.



22 août 2020

RANDONNÉE HISTORIQUE ET LITTÉRAIRE À CHARMEY

En compagnie de Pierre-Philippe Bugnard, historien, auteur de *La journée tout à fait spéciale d'Isidore Niquille*, vivre l'histoire d'un village à travers une journée particulière de son syndic en quête d'opposants au système de Fribourg au début du 20^e siècle.

Marche sans difficulté, 10 km, environ 2h
Hameaux et village de Charmey, 10h15 – 14h30
Minimum 6 personnes, maximum 15 personnes
Tarif : dès 7 ans, gratuit pour tous



7 novembre 2020

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, ancien surveillant de la faune, pour assister à la période des amours folles du chamois.

Randonnée de montagne pour bons marcheurs, 766 m de dénivellation, bonne condition physique
Rougemont, 8h – 15h
Minimum 6 personnes, maximum 15 personnes
Tarif : dès 10 ans, gratuit pour tous

9 janvier 2021

DESSINE-MOI UN PAYSAGE

Découvrir les paysages qui nous entourent, naturels ou cultivés, bâtis ou spontanés, anciens ou récents. Lire, croquer, décortiquer, pour mieux comprendre ce tableau vivant. Randonnée en raquettes à neige en dehors des sentiers battus avec Stéphane Currat, accompagnateur en montagne, pour poser un regard différent sur les paysages d'hiver.

Randonnée en raquettes à neige d'environ 4h, 10 km, 400 m de dénivelé positif
La Lécherette, 9h30 – 16h30
Minimum 6 personnes, maximum 12 personnes
Tarif : dès 18 ans 50.-

16 janvier 2021

LA FAUNE EN HIVER

Michel Perreten, accompagnateur en montagne et surveillant de la faune auxiliaire, propose une excursion pour mieux comprendre la vie de la faune en hiver. Lors de cette randonnée, les traces laissées par les animaux pourront être observées. En effet, en hiver, une présence trop proche peut provoquer leur fuite, les obliger à abandonner leur couvée, s'exposer à des prédateurs tout en perdant une précieuse énergie.

Marche en montagne de 2h, sans difficulté particulière
Château-d'Ex, 8h – 16h
Minimum 9 personnes, maximum 15 personnes
Tarif : dès 12 ans 40.-

FAMILLES



20 juin 2020, 16 janvier et 24 avril 2021

LA NATURE AU FIL DES SAISONS

En compagnie de Murielle Tissot, droguiste et animatrice de groupe de jeux et Gallianne Monnin, accompagnatrice en montagne, découvrir la nature et les trésors qui se dévoilent en été, en hiver et au printemps.
Minimum 6 enfants, maximum 15 enfants
Tarif : de 6 à 12 ans 10.- ; les trois sorties 25.-
Charmey, 13h15 – 16h30

25 juillet 2020

LA MIELLERIE DE L'ALLIAZ

Située dans le Vallon de Villard, la Miellerie de l'Alliaz est un lieu unique. Durant cette visite et loin de tout danger de piqûres, découvrir le monde fascinant des abeilles en compagnie de l'apiculteur Pierre Piralli. Visite de la miellerie et observation d'une ruche de démonstration. Balade dans les prés pour observer les ruchers et dégustation de délicieux miels labellisés Parc depuis 2019. Une découverte pour toute la famille.
Villard-sur-Chamby, 10h – 11h30, 14h – 15h30
Minimum 6 adultes, maximum 20 personnes
Tarif : dès 16 ans, 25.- ; enfant (de 4 à 15 ans) 5.-

12 décembre 2020, 6 février 2021

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, de pains du four de l'Adde et de fromages locaux.
Cerniat, 17h15 – 19h15
Minimum 6 adultes, maximum 20 personnes
Tarif : dès 14 ans 30.-, enfant (de 4 à 13 ans) 5.-



Patrimoine et traditions vivantes

Gratuit

26 juin, 10 juillet 2020

HUILES ET HYDROLATS

Les hydrolats et huiles essentielles *Herbolanne* sont issus de plantes de montagne de culture biologique ou de cueillettes sauvages et distillées par extraction à la vapeur d'eau et au feu de bois. Découvrir lors de cet après-midi le processus de distillation et le fonctionnement d'un alambic et visiter une partie des 3'000 m² de cultures biologiques.

La Tine, 15h30 – 17h30

Minimum 5 adultes, maximum 20 personnes

Dès 4 ans, gratuit pour tous

Gratuit

18 juillet, 25 juillet, 8 août, 15 août, 22 août, 29 août 2020

QUAND LES PLANTES ÉVEILLENT NOS SENS

Alors que le Musée du Pays-d'Enhaut entame sa mue, une exposition estivale prend place dans la Maison de L'Etambeau du 4 juillet au 30 août 2020. Cette exposition met en valeur les plantes de montagne. Les samedis sont organisés des ateliers créatifs avec différents artisans de la région.

Château-d'Œx, Maison de L'Etambeau, 15h – 17h

Les ateliers sont gratuits, entrée à l'exposition 5.-

12 septembre 2020

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 de son 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* au Musée des Ormonts à Vers-l'Église.

Col des Mosses, 9h30 – 14h30

Minimum 6 adultes, maximum 12 personnes

Tarif : dès 16 ans 50.-

Gratuit

3 octobre 2020

SUR LES TRACES DES BARONS DU FROMAGE

Découverte de l'histoire des barons du fromage le long de la voie historique entre le hameau de la Tzintre et la colline de la Corbettaz en passant par le vieux village de Charmey. En compagnie de Bruno Clément, collaborateur du Parc, retrouver les traces des barons du fromage toujours visibles dans le patrimoine bâti ainsi que dans le paysage. Fin de l'activité par un petit moment convivial en dégustant du *Gruyère AOP* et du *Vacherin Fribourgeois AOP* d'alpage.

Charmey, 15h30 – 18h30

Marche sans difficulté

Minimum 5 adultes, maximum 20 personnes

Tarif : dès 10 ans gratuit pour tous

constructions exemplaires en tavillons. Enfin dans son atelier, démonstration. Chacun peut s'essayer à la taille 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.-

20 février, 6 mars 2021

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.-



Rentrée au Chalet (Gruyère)



Les conférences du Parc

6 octobre 2020

GRAINS DE BEAUTÉ, IMAGES DE LA GRUYÈRE

René Morel

Charles Morel (1862-1955), le grand-père de René Morel, a tenu un commerce de librairie, papeterie et photo à Bulle dès la fin du 19^e siècle. Il a édité de nombreuses cartes postales illustrées, des photos prises en Gruyère. Son petit-fils, René Morel, est l'auteur du livre *Grains de beauté* dans lequel il présente plus de 300 cartes postales de son aïeul, dûment datées et commentées.

Albeuve, Auberge de l'Ange, 20h15

3 novembre 2020

LES PAPILLONS

Pierre-André Bonaglia, passionné de et par la nature

Symbole de métamorphose, le papillon serait apparu sur notre planète il y a 200 millions d'années. Evoquant surtout les papillons diurnes avec enthousiasme, il parle de l'arrivée des papillons dans l'évolution des

espèces, de leur passage d'œuf à papillon et de ses différentes étapes de croissance. Suit un zoom sur les différents papillons que l'on rencontre dans le Parc.

Charmey, Hôtel Cailler, 19h30

1 décembre 2020

L'ARBRE MODÈLE ET RESSOURCE POUR LE FUTUR

Ernst Zürcher, professeur en sciences du bois

Cette conférence invite à revisiter la place de l'arbre dans nos vies, au quotidien, non seulement comme ressource durable et lieu de ressourcement, mais aussi à l'échelle de la planète car les arbres peuvent être de précieux alliés face aux changements climatiques. Partir à la découverte d'une altérité solidaire avec les arbres qui détiennent le pouvoir de reverdir la terre et de régénérer ses habitants.

Château-d'Œx, Hôtel Roc et Neige, 20h

2 février 2021

QUEL AVENIR POUR LE TOURISME PRÉALPIN ?

Christophe Clivaz, professeur à l'UNIL, spécialiste du tourisme

Cette conférence est l'occasion de faire un état des lieux du tourisme dans les régions préalpines et de s'interroger sur l'avenir du secteur. Entre ski et développement d'activités alternatives, comment valoriser touristiquement les ressources spécifiques du territoire ? Comment rebondir après le COVID-19 ? Charmey, L'Enclume, grande salle, 19h30

2 mars 2021

BIODIVERSITÉ ET PARC

Jérôme Gremaud, biologiste

Savez-vous combien d'espèces vivent autour de nous ? Connaissez-vous la petite nymphe au corps de feu, le chevalier guignette ou la veloutée de Piccard ? Imaginez-vous que plus de 1'000 espèces ont déjà disparu du canton de Fribourg au cours du siècle passé ? Cette conférence est une occasion unique de faire le point sur l'état de la nature autour de chez nous à l'heure de la 6^e extinction de masse. Enney, Auberge de la Couronne, 20h10

6 avril 2021

REPORTAGES AU PAYS-D'ENHAUT

Camille Andres, journaliste indépendante et Esther Mottier, agricultrice

Le reportage de terrain, exercice au long cours, est expliqué par l'auteur de *L'Étivaz, le génie fromager*, ouvrage qui compile les multiples épisodes de cette enquête menée dans le Pays-d'Enhaut. Elle présente des extraits de son dernier projet, centré sur la valorisation d'une agriculture respectueuse des rythmes de la nature : biodynamie, produits naturels, soins par les plantes. La conférence se termine par un entretien avec Esther Mottier, agricultrice et productrice à Château-d'Œx. Château-d'Œx, Hôtel de ville, 20h

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

Familles

ROUGEMONT : LA LUMIÈRE DES MOINES

4 juillet, 25 juillet, 8 août, 21 août, 18 et 26 septembre, 9 et 10 octobre 2020

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.-, gratuit pour les enfants de 5 à 13 ans

FLÂNERIES SAUVAGES VALLÉE DE LA JOGNE

18 juillet, 29 août 2020

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 que constitue le monde des plantes sauvages. Chaque participant ramène avec lui de quoi préparer un plat, une tisane, une macération.

9h15 – 15h15

Minimum 5 personnes, maximum 10 personnes

Tarif : dès 14 ans 60.-

DE LA FABRICATION À L'AFFINAGE LAITERIE FROMAGERIE DE CHARMEY, LA TZINTRE

11 juillet, 15 août, 12 septembre 2020

La fromagerie de Charmey 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 *Vacherin Fribourgeois AOP*. Comme il se doit, la matinée se clôt par une dégustation.

9h15 – 10h40

Minimum 8 adultes, maximum 20 personnes

Tarif : dès 16 ans 20.-, enfant (de 6 à 15 ans) 10.-

Groupes

LA CHOCOLATERIE DE GRUYÈRES PRINGY

4 septembre, 2 octobre 2020

5 février, 5 mars, 9 avril 2020

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. Une manière idéale de bien commencer son week-end.

18h15 – 19h50

Minimum 8 personnes, maximum 15 personnes

Tarif : dès 18 ans 40.-



Gratuit Accessibilité universelle

INITIATION À LA DÉGUSTATION DE FROMAGES ENNEY

17 septembre 2020

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*.

18h10 – 20h00

Minimum 5 personnes, maximum 15 personnes

Tarif : dès 16 ans gratuit

Groupes

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

19 septembre, 14 novembre 2020

13 février, 13 mars 2021

L'odeur du pain cuit au feu de bois! André Isenegger, artisan passionné, propose une initiation à la boulangerie selon d'anciens savoir-faire : des pains confectionnés sur la base d'une fermentation lente au levain naturel. Après des démonstrations, les participants mettront la main à la pâte pour pétrir le pain, préparer fougasses, 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.-

Accessibilité universelle

LE DÉCOUPAGE DU PAYS-D'ENHAUT ROSSINIÈRE

6 novembre 2020

15 janvier, 19 février, 20 mars 2021

Le découpage de papier du Pays-d'Enhaut est un art traditionnel encore bien vivant. Lors de cet atelier d'initiation, la découpeuse Corinne Karnstädt transmet avec passion les 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.-

Groupes

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

6 décembre 2020

10 janvier, 14 février, 7 mars 2021

Joyeux moments que d'apprendre à jouer au 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

8 août 2020

LE VASTE MONDE DES ABEILLES

La Suisse compte plus de 600 espèces d'abeilles sauvages. Qui sont-elles? A quoi servent-elles? Comment les différencier? Avec Lea Megali, cheffe de projet au Parc, découvrir le vaste monde des abeilles sauvages à travers des jeux, des observations et la fabrication d'une maisonnette. Une activité idéale pour les familles avec enfants.

Marche sans difficulté

Château-d'Œx, 14h10 – 17h

Minimum 5 adultes, maximum 20 personnes

Tarif: dès 16 ans 25.-, enfants (de 6 à 15 ans) 5.-



Familles

17 octobre 2020

RAPACES NOCTURNES

Promenons-nous dans les forêts du Larzey, près du col des Mosses, à la tombée de la nuit pour y vivre un moment unique. François Estoppey, ornithologue passionné, invite à découvrir le monde des rapaces nocturnes qui embellissent les nuits par leurs chants bien particuliers.

Marche en forêt sans difficulté particulière, environ 1h de marche effective

Col des Mosses, 17h30 – 20h30

Minimum 5 adultes, maximum 15 personnes

Tarif: dès 18 ans 25.-, enfants (de 8 à 17 ans) 10.-



Familles

30 octobre 2020

LE JEU DE LA MONNAIE, CHÂTEAU-D'ŒX

20 novembre 2020

LE JEU DE LA MONNAIE, CERNIAT

Mais d'où vient la monnaie? Il existe une multitude de manières de créer des systèmes monétaires différents qui induisent des effets totalement différents. Des responsables de l'association *La Grue, monnaie locale et complémentaire pour la Gruyère, Le Pays-d'Enhaut et le Saanenland*, animent cette activité qui se termine autour d'un verre de l'amitié.

Minimum 5 adultes, maximum 20 personnes

Tarif: dès 12 ans, gratuit, inscription obligatoire



Gratuit

9 mai 2021

LE ROUGEQUEUE À FRONT BLANC

Le chant mélancolique du rougequeue à front blanc qui retentissait partout autrefois s'est considérablement raréfié en Suisse. Le Parc a la chance de pouvoir encore l'observer et l'entendre dans certains de ses villages, comme à Crésuz. Guidé par le biologiste ornithologue Yann Rime, écouter et observer cet oiseau aux magnifiques couleurs.

Marche sans difficulté

Crésuz, 8h20 – 12h

Minimum 8 adultes, maximum 15 personnes

Tarif: dès 18 ans 35.-, enfants (de 12 à 17 ans) 15.-

LA GRUE

La Grue est une monnaie locale qui circule depuis le printemps 2020 en parallèle aux francs suisses dans le but de favoriser l'économie de proximité: artisans, agriculteurs et commerces. Le Parc en est l'un des partenaires.

LE ROUGEQUEUE À FRONT BLANC

Chaque deux ans, une espèce cible est choisie et des actions sont menées en sa faveur. En 2020-21, c'est le rougequeue à front blanc qui est à l'honneur. Cet oiseau devenu rare est recensé dans les villages du Parc et la *Charte des jardins* est encouragée afin de le favoriser.



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-journées 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).

CONSTRUISONS UN NICHOS 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 fabriquer 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 et 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, centrale hydroélectrique, loisirs en eaux vives, etc. (PER: tous les cycles MSN).

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, adaptables selon le projet de la classe. 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 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 www.gruyerepaysdenhaut.ch.

L'ÉCOLE EN PLEIN AIR 2020

Du 14 au 18 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'information sur www.wwf.ch/apprendre dehors
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 de vivre en petit ou grand comité des expériences inoubliables. 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.

AIDE À L'AGRICULTURE DE MONTAGNE

Dans une région où l'agriculture de montagne joue un rôle extrêmement important, 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, épierage, 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. Il est possible d'organiser une journée sur mesure, selon les attentes ou, selon le lieu, de prolonger l'expérience par une nuit sur la paille.

Afin de coordonner au mieux les engagements volontaires de bénévoles tout au long de l'année, mais principalement durant la période d'estivage, 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
ou sur www.bergversetzer.ch



SPÉCIAL GROUPES OU ENTREPRISES

Plusieurs offres s'adaptent fort bien 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 inscriptions :
+ 41 (0)848 110 888 ou
inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch

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.

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

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 amer 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

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 (à emporter en fin d'atelier) avec des farines biologiques et au levain. 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 il a construit un lieu de travail inspiré d'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'Œx 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

20^e sa se fête!

le bois qui chante

CHÂTEAU-D'OEX
DU 9 AU 18 OCTOBRE 2020

INFO | RÉSERVATIONS:
www.bois-qui-chante.ch

PLAISIRS PARTAGÉS



55
* ANS *
DE CUISINES
COMPLICES

Ebénisterie
agencements de cuisines
Ecosa,
1666 Villars-sous-Mont
T +41 (0)26 928 40 10
F +41 (0)26 928 40 19
cuisines@ecosa.ch
www.ecosa.ch

 
Les artisans de vos espaces culinaires

l'ortie en folie

AU FIL DES SAISONS,
CUISINER LA NATURE

Identifier, cueillir et savourer fleurs
et plantes sauvages

Préparer et se délecter d'un menu dégustation

Albeuve, en Gruyère
Samedi, dimanche ou sur demande

Cours, hercier, repas et boissons
• de 8h45 à 16h30 Fr 130.- / pers.

Stage identification et hercier
• de 8h45 à 12h00 Fr 60.- / pers.

Stage identification, hercier et collation
• de 8h45 à 14h00 Fr 90.- / pers.

Inscription sur : www.ortieenfolie.com
Christine Brinkerhoff - Meier
026 928 14 29 · 079 362 26 09



NOUS AIDONS NOS CLIENTS À
COMMUNIQUER AVEC EFFICACITÉ

TOUTE VOTRE COMMUNICATION, UN SEUL INTERLOCUTEUR

PARALLÈLE
ATELIER DE COMMUNICATION

Rue de la Poterne 2 – CH-1630 Bulle
T. +41 26 912 06 60
info@parallele.ch – www.parallele.ch

FESTIVAL **E**CLATS DE VOIX
www.eclatsdevoix.net



14 / 17 octobre 2020



PARCS SUISSES PARC NATUREL REGIONAL

 Parc
Gruyère
Pays-d'Enhaut

**FOODTRAIL DU
PAYS-D'ENHAUT**

QUAND RANDONNER MET
L'EAU À LA BOUCHE

1^{er} octobre au 30 novembre 2020

Résoudre des énigmes pour avancer de poste en poste lors d'une belle randonnée
Découvrir la richesse des produits du Pays-d'Enhaut
Repartir rassasié avec de superbes souvenirs culinaires

Départs du mercredi au dimanche entre 9h et 11h.
Randonnée d'environ 4 heures, prolongeable à souhait.
Les billets sont en vente au shop de la gare de Château-d'OEX :
30.- pour les enfants de 6 à 12 ans, 49.- dès 13 ans.
A partir de dix personnes, les réservations se font sur le site foodtrail.ch/parks

Plus d'infos sur www.gruyerepaysdenhaut.ch ou au 0848 110 888






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 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.

En collaboration étroite avec *Terroir Fribourg* et *Pays-d'Enhaut Produits Authentiques*, le Parc propose plus d'une centaine de produits labellisés 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.



regio.
garantie



regio.garantie

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 propose deux planchettes de spécialités vaudoises et fribourgeoises. Les produits sont disposés sur une anseille, planchette de bois emblématique du Parc, utilisée par les tavillonneurs pour recouvrir les toits.

La planchette vaudoise au prix de 50.- : 200g de Gruyère bio AOP*, rebibes de L'Étivaz AOP*, une huile essentielle*, un produit carné*, une tisane*.

La planchette fribourgeoise au prix de 30.- : 200g de Gruyère AOP*, 200g de Vacherin Fribourgeois AOP*, fromage Pré Fleury*, un produit carné*, mini-meringues.

*produits labellisés 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).

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.- : 80g de Gruyère AOP* ou L'Étivaz AOP*, 80g d'un deuxième fromage*, 100g de charcuterie*, deux ballons de pain et un fruit.

La variante végétarienne au prix de 13.- : 80g de Gruyère AOP* ou L'Étivaz AOP*, 80g d'un deuxième fromage*, un yogourt d'un producteur labellisé, deux ballons de pain et un fruit.

*produits labellisés Parc

Pour informations et commandes d'une planchette ou d'un pique-nique du Parc : +41 (0)848 110 888, inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch



Les parcs suisses au Salon des goûts et terroirs à Bulle



Mikaël Allaman, Charmey, avec ses moutons



Fabrication du fromage au feu de bois au Chalet, Château-d'Œx



Miellerie de l'Alliaz, Pierre Piralli, Villard-sur-Chamby



Pierre Buchillier, fromagerie bio, Les Moulins

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 saucisses, du miel, des huiles essentielles, des hydrolats, 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 un organisme externe 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, Charmey

Viande de mouton et produits carnés à base de viande de mouton
+41 (0)79 938 69 16

Michel Beroud, fromagerie Fleurette, Rougemont

Fromages, fondue et produits laitiers
+41 (0)26 925 82 10

Marie-Noëlle et Pierre Buchillier, fromagerie bio 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, fondue
+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, Montbovon

Fromages, fondue et produits laitiers
+41 (0)26 928 11 43

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

Viande de bœuf et agneaux, 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

Famille Dutoit, Herbolanne, Rossinière

Huiles essentielles et hydrolats bio
+41 (0)78 809 57 29

Fabrice Isoz, ferme de La Sciaz, La Lécherette

Fromage fermier
+41 (0)79 502 06 08

Sébastien Piller, laiterie, Charmey

Fromage, fondue et produits laitiers
+41 (0)26 927 11 31

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

Fromage bio
+41 (0)26 924 66 77

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

Fromage fermier au lait d'alpage
+41 (0)24 491 12 86

Pierre Piralli, miellerie de l'Alliaz, Villard-sur-Chamby

Miel bio
+41 79 777 58 10

Joël et Estelle Mottier, ferme des Châbles, Les Moulins

Viande de bœuf et saucisses sèches bio
+41 (0)26 924 44 93

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

Viande de bœuf, saucisses et salamis Demeter
+41 (0)79 108 09 88

Laurent Python, laiterie, Grandvillard

Fromages 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

Camille Privet, Tchivra, Rossinière

Fromages fermiers et produits laitiers bio
+41 (0)79 436 49 20

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, lames chalet, jeu de construction, petit bois et pellets
+41 (0)26 924 51 05



La Sciaz, sa ferme et sa vue imprenable



▲ Un agréable moment autour d'une table garnie de produits authentiques
▲ La famille Isoz, un vrai sens de l'accueil



La terrasse des Mongerons avec vue sur Gruyères



▲ Le chalet qui abrite la buvette des Mongerons
▲ Au creux du feu, la soupe aux choux mijote

Deux coups de cœur

FERME DE LA SCIAZ – TABLE D'HÔTES – LA LÉCHERETTE FAMILLE ISOZ

A toute saison, la famille Isoz ouvre les portes de sa ferme à qui souhaite passer un agréable moment autour d'une table garnie de produits authentiques, élaborés sur le domaine. Située à La Lécherette à 1450 mètres d'altitude, la ferme de la Sciaz est propriété de la famille Isoz depuis 1921. Tanja, Fabrice, Michel, Eliane, chacun met la main à la pâte pour accueillir les gourmets.

Outre la table d'hôtes, les Isoz produisent et vendent sur le domaine différents produits laitiers – L'Étivaz AOP, le Piat, des tommes fraîches, du sérac, du brie, des yogourts – et de la viande d'alpage de porc et de bœuf. Les marcheurs profiteront d'une balade d'environ deux heures depuis Les Moulins pour

déguster des mets au fromages ou les plats de viande mitonnés à La Sciaz. La table d'hôtes qui compte une vingtaine de places à l'intérieur et le même nombre à l'extérieur est également accessible à tous par La Lécherette. La famille Isoz ne reçoit que sur réservation.

Informations et réservations
Famille Isoz
Table d'hôtes de la ferme de la Sciaz
Route de la Sciaz 30
1660 La Lécherette

026 924 53 47
www.mavachamoi.ch/table-dhotes/
info@mavachamoi.ch

BUVETTE DES MONGERONS – GRUYÈRES ODILE ET MARCEL PHARISA

En 2020, Odile et Marcel Pharisa passent leur 21^e été à l'alpage à satisfaire les papilles des hôtes de la buvette des Mongerons, sur les hauts de Pringy. Dans un chalet bâti en 1746, le couple de septuagénaires mitonne des spécialités fribourgeoises au feu de bois sur le potager ou dans le creux du feu. Les gourmands pourront y déguster des macarons de chalet, trois sortes de fondue, des tommes de chèvre, des planchettes de viande froide ou, sur réservation, de la soupe de chalet. Le dimanche, la soupe aux choux suivie d'une assiette garnie de jambon vient compléter le menu proposé.

La buvette est accessible à pied, en empruntant le sentier des fromageries depuis Pringy ou Moléson-Village, ou en passant par la forêt de Chésalles. Depuis

l'arrêt de bus La Loue, on arrive aux Mongerons en 30 minutes. Après un crochet par le lac baigné de légendes qui se situe en amont du chalet, les marcheurs sont récompensés par la vue à couper le souffle sur la cité comtale dont bénéficie la terrasse de la buvette.

Informations et réservations
Odile et Marcel Pharisa
Buvette des Mongerons
1663 Gruyères

026 921 22 39
078 709 45 21
www.mongerons.ch
reservations@mongerons.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 en hiver. 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 réalisé un travail de recensement des règles et zones ayant une incidence sur les loisirs en montagne. Il a établi des fiches synthétisant les règles à respecter pour chaque type d'activités de plein air, avec les cartes correspondantes : 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), les activités en compagnie d'un chien, l'utilisation des drones et la cueillette des narcisses. 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 (pelures, restes de nourriture, etc.).

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 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
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.randolibre.ch

Pascal Monteleone +41 (0)79 669 95 63
www.plaisirando.ch
Joëlle Mottier +41 (0)79 386 91 52
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

Offices du tourisme

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 du lynx et du loup 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.

Cartes des alpages avec chiens de protection et 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 alpages 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 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. Le réseau des transports publics facilite également des itinéraires en traversée et des possibilités de découvertes attractives sans devoir revenir à son point de départ. Pour observer la belle diversité des paysages du Parc, les transports publics constituent une expérience unique.

Les grands axes 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–Charmey–Jaun. Elles garantissent un accès confortable 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
Aigle (Yvorne) – Corbeyrier
Charmey – Cerniat – La Valsainte
(Bus alpin)

Lignes de bus TPF Bulle – Estavannens – Grandvillard
Fribourg – Charmey – Jaun
Gruyères – Moléson sur Gruyères

Transports câblés Rougemont – La Videmanette
Charmey – Vounetse
Les Avants – Sonloup
Moléson sur Gruyères – Plan-Francey – Sommet du Moléson
Jaun – Musersbergli



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

Deux jours de libre parcours sur le réseau ferré du Parc plus trois 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 sept jours (trois jours de libre parcours plus quatre 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 deux 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 *Fripass* 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 5 SEPTEMBRE 2020

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 sur les 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 est organisée au carrefour de trois régions du Parc: les Rochers-de-Naye, l'Intyamou et le Pays-d'Enhaut avec les Allières comme destination commune.

Trois itinéraires de randonnée – deux sur les étapes du *Grand Tour des Vanils* et un sur les *Vias du fromage* – sont proposés aux participants. Ces balades partent des gares de Rossinière, des Avants et de Montbovon et mènent toutes à l'hôtel-restaurant La Croix-de-Fer à Allières. Un buffet de produits régionaux y attend les participants (après inscription et sur présentation

du titre de transport du jour jusqu'à une des gares de départ). Le Parc offre également la possibilité de s'inscrire à l'une des randonnées guidées par un accompagnateur en montagne.

Les inscriptions sont gratuites, mais obligatoires pour tout participant à la journée, que la randonnée soit guidée ou libre. Le délai est fixé au mercredi 2 septembre 2020 à midi.

inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch
0848 110 888

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut
Place du village 6 | 1660 Château-d'Ex
t. +41 (0)26 924 76 93 | info@gruyerepaysdenhaut.ch
www.gruyerepaysdenhaut.ch

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 GRUYÈRE

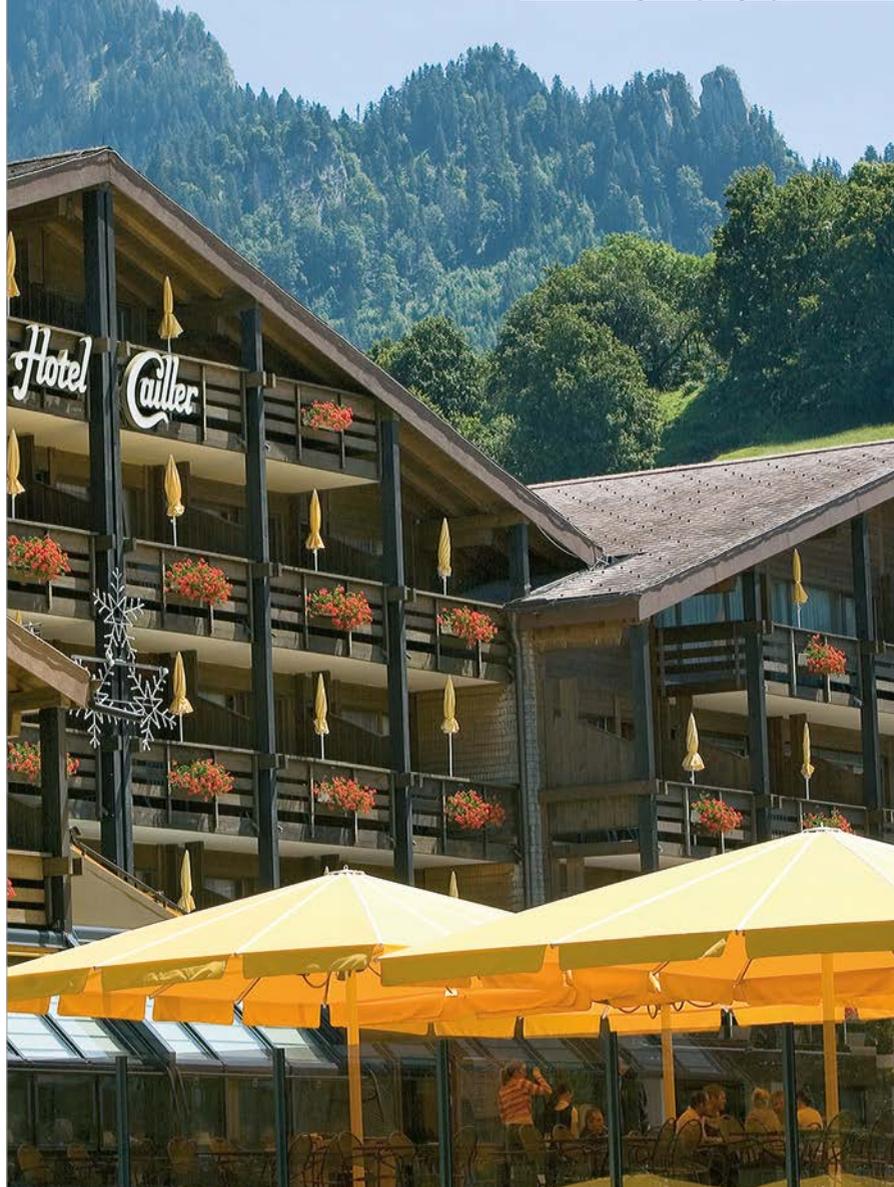
Le vélo, en particulier sa variante électrique, constitue un moyen très agréable de découvrir le Parc à la belle saison. Une boucle de 80km, avec environ 1'600 mètres de dénivellation au total, facilement réalisable en deux jours, permet de traverser les trois régions du Parc qui faisaient partie de l'ancien Comté de Gruyère: l'Intyamou, 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 (1633m), accessible à un large public. Un forfait comprenant nuitée avec location d'e-bike pour deux jours dès 150.- est réservable auprès du Parc. www.tourcomtegruyeres.ch

16 RANDONNÉES EN TRANSPORTS PUBLICS

Le Parc a regroupé 16 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. Des brochures en français et en allemand sont disponibles dans les offices du tourisme du Parc ou après du Parc. Toutes les informations sur les randonnées: www.randonnees-parc.ch

Hotel Cailler

Bains - Wellness - Montagnes
Charmey en Gruyère



Les partenaires touristiques du Parc

LES DESTINATIONS TOURISTIQUES

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 MOSSÉS

+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)848 44 66 88, www.cff.ch

CARPOSTAL

+41 (0)848 40 20 40, 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 26 921 21 02, www.chateau-gruyeres.ch

ESPACE BALLON, CHÂTEAU-D'ŒX

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

LA MAISON DE L'ÉTIVAZ

+41 (0)26 924 70 60, www.etivaz-aop.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'ŒX

+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-vaud.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