

#### OFFICE DU TOURISME CHÂTEL-ST-DENIS,LES PACCOTS ET LA RÉGION

Place d'Armes 15 1618 Châtel-St-Denis

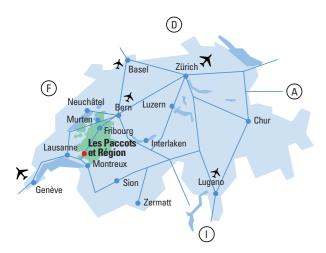


#### POINT INFO LES PACCOTS

Route des Paccots 215 1619 Les Paccots T. +41 (0)21 948 84 56 F. +41 (0)21 948 07 66 info@les-paccots.ch www.les-paccots.ch





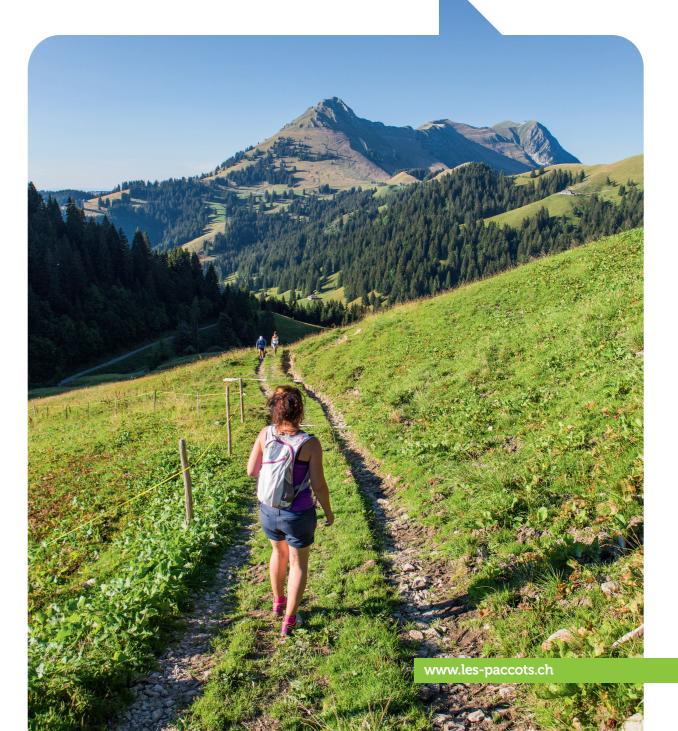




# LES PACCOTS ET LA RÉGION

CHÂTEL-ST-DENIS LES PACCOTS et la région

JAMAIS LA MONTAGNE N'A ÉTÉ SI PRÈS ZWEI SCHRITTE INS GLÜCK TWO STEPS TO HAPPINESS



# Au sommaire

## Zusammenfassung | summary

Grandeur <i>nature</i> Naturerlebnis   The wonder of nature	04 - 05
Un paradis pour <i>les familles</i> Ein Paradies für Familien   A paradise for families	06 - 07
C'est <b>l'été!</b> Der Sommer ist da! It's summertime!	08 - 09
La magie de <i>l'hivet</i>	10 - 11
Terre de <i>traditions</i> Land der Traditionen   Living traditions	12 - 13
Délices <i>gourmands</i> .  Feines für Geniesser   Local specialities	14 - 15



Légendes Zeichen | Symbols Incontournable













Nature envoutante, paysages préservés, traditions vivantes, notre région réserve plus d'un charme aux amateurs de grands espaces et d'expériences authentiques! C'est en toute simplicité et chaleureusement que nous vous accueillons, dans un environnement à taille humaine et à deux pas de chez vous!



Office du Tourisme Châtel-St-Denis, Les Paccots et la Région

### Graphisme

Point Carré Sàrl, Vevey

Office du Tourisme Châtel-St-Denis, Les Paccots et la Région Jonas Ruffieux

Polygravia arts graphiques SA, Châtel-St-Denis Imprimé sur du papier certifié FSC

Office du Tourisme Châtel-St-Denis, Les Paccots et la Région Aurélie Felli

Pascal Gertschen Tina Sturzenegger

Kevin Piccand

Gabriel Lado

Jan Geerk Laurent Médico

Châtel-St-Denis, octobre 2019





### Le Lac des Jones

Ce petit joyau naturel situé aux Paccots nous fait complètement oublier le temps! Non, le Lac des Joncs n'est pas un lac comme les autres, il réserve de nombreuses surprises, à commencer par son âge : datant de plus de 5000 ans, il constitue une relique des âges glaciaires. Sa flore étonnante se découvre le long d'un sentier jalonné de panneaux didactiques.

#### La Nuit des chauves-souris

Une Bat night à mettre la tête à l'envers! Saviez-vous que la pipistrelle commune peut dévorer jusqu'à 600 moustiques en une seule nuit? Chaque année, à la fin du mois d'août, Les Paccots accueillent la Nuit des chauves-souris. Avec des animations ludiques installées au bord du Lac des Joncs, vous apprendrez à observer et à adopter un comportement adéquat vis-à-vis de ces acrobates volants, protégés en Suisse, et à prendre conscience des enjeux de leur protection dans l'équilibre de la biodiversité.





#### Les narcisses

La neige de mai, quelle drôle d'appellation! Pourtant, aux Paccots elle existe bien lorsque les pâturages se recouvrent de centaines de narcisses. Un spectacle aussi émouvant qu'étonnant! N'en cueillez pas plus qu'une petite poignée, il s'agit d'en assurer la pérennité, sa valeur esthétique et naturelle. Chaque année à la fin du mois de mai, notre événement « Narcisses en Fête » invite à différentes expériences enrichies d'anecdotes sur cette mystérieuse « neige de mai ».

### Les balades de l'herboriste

«Si comme moi, vous êtes curieux de comprendre et d'apprendre la flore de nos Préalpes, de reconnaître, transformer et utiliser les plantes, les balades de l'herboriste sont faites pour vous! Elles sont proposées durant l'été en compagnie de spécialistes du coin. Grâce à elles, les graines, les fleurs et les herbes résonneront comme des délicieux cadeaux de la nature!» Mathilde H.





paysages incroyables, les High ont trouvé

au pied du Teysachaux un terrain de jeu

idéal pour assouvir leur passion: le sport.

Ski de fond en hiver, avec la maman qui

dispense tous les mercredis ses conseils à

la relève. VTT, course à pied et balades en

été. Surtout, les parents ont pu offrir à leur

fille Heather une enfance dorée. A 13 ans,

la jeune fille peut se tarquer de connaître

la région comme sa poche. La raison?

heureuse que depuis son installation sur

«Il y a onze ans, mon mari a recu une

proposition de travail en Suisse, qu'il a

acceptée sans hésiter. Nous avons ainsi

dans son chalet des Rosalys est un doux

quitté le sud de Londres pour Les Paccots.

Nous n'allons jamais repartir! » Affirmer que

la famille d'Alison High coule de beaux jours

les hauts de Châtel-St-Denis.

avec les chèvres à Grattavache, sans oublier

constituent un rêve quelle que soit la sai-

son. » Alison High est conquise. Lorsqu'on

lui demande de citer un point négatif de la

région d'adoption de sa famille, elle s'avère

empruntée. Après réflexion, elle ne saurait

en citer. «On n'aurait pu trouver meilleure

qualité de vie, pour nous et notre fille.»

Rencontre avec la famille High, établie aux Paccots

le Camaval des enfants. Les Paccots



« Les cerfs ne sont pas seulement beaux à voir, ce sont aussi des animaux passionnants et j'ai une foule de choses intéressantes à raconter à mes hôtes »! N'hésitez pas à vous rendre à la Ferme des Planches chez la famille de Sébastien Maillard à la Rougève, hameau surplombant le village de Semsales. Vous pourrez observer des biches et leurs faons ainsi que deux magnifiques cerfs. Chaque jour, Sébastien leur donne du pain sec, ce qui lui permet de les observer et de contrôler que tout se passe bien. Les cerfs accourent et certains viennent même manger dans la main des visiteurs.

# Les Discos sur glace

Ambiance boite de nuit givrée garantie! Le temps d'une soirée, la patinoire des Paccots se transforme en discothèque de glace où petits et grands patinent et dansent au rythme de la musique. Plusieurs fois durant l'hiver, consultez l'agenda.



### La zone récréative

Une manière originale d'apprendre en s'amusant! Au centre des Paccots, dans un cadre préservé, une vaste place de jeu est associée à un grand parcours découverte parsemé de sculptures géantes d'animaux en bois. Des panneaux didactiques et des jeux reprennent les thèmes animaliers. Le plus: plusieurs espaces piquenique dont un abrité par un couvert.



# Rathvel

Une halte de détente estivale et un véritable must pour les familles! Le mini-zoo et ses animaux : chèvres. lapins, alpagas, ânes et cochons sont très intéressés à voir de près les curieux qui leur rendent visite. Le petit train vous emmène pour un tour panoramique et une place de jeu permet aussi de se divertir. En contre-bas se situe le site naturel avec ses airs de jardin botanique à la végétation exubérante, cette zone protégée est habitée de libellules aux couleurs éclatantes, de batraciens et tritons qu'il faut un peu de temps pour remarquer et d'oiseaux pépiant sans cesse autour de nous.







Le VTT électrique c'est FAN-TAS-TIQUE!

«C'est aux Paccots que j'ai testé pour la première fois le VTT électrique. C'est une solution idéale pour savourer le paysage, le VTT et les sensations insolites que ça procure! J'ai pu me déplacer sans m'épuiser rapidement et j'ai même allongé ma balade et ainsi profité pleinement du grand air », Lorraine B.

Plus besoin d'être un grand sportif pour apprécier une balade dans notre magnifique région! Des sorties accompagnées sont aussi organisées.



#### Le Trail des Paccots

Chaque année, le premier dimanche de juin, c'est environ 1000 coureurs qui s'élancent dans un décor de rêve! Le Trail des Paccots a de quoi plaire aux sportifs de tous les niveaux avec trois différentes boucles de 17, 27 ou 42km. Et si vous ne courez pas, vous avez aussi de quoi en prendre plein la vue en encourageant les trailers le long des parcours.



#### Festi'Rando

Un kilomètre à pied, ça use, ça use...

La randonnée est à l'honneur aux Paccots chaque dernier weekend du mois d'août. Festi'Rando célèbre la randonnée avec des propositions de balades encadrées par des guides passionnés. Parmi les différentes thématiques: le yoga, le miel, le fromage, le bien-être, les plantes...

# Sentiers Gourmands

Déguster des produits du terroir tout au long de la balade, c'est le bonheur des randonneurs gastronomes! Le concept des Sentiers Gourmands propose quatre boucles de difficultés différentes, ponctuées de haltes dans nos restaurants de montagne et buvettes d'alpage. Pour vous mettre l'eau à la bouche: planchette du terroir, soupe de chalet, jambon à l'os, macaronis du chalet, fondue, meringue et crème double... On salive déjà à l'idée de découvrir toutes ces spécialités locales.







# J'ai appris à skier aux Paccots et à Rathvel!

Avec 3 écoles de ski et des jardins de neige spécialement aménagés, les stations de Rathvel et des Paccots offrent un cadre idéal avec des pentes légères et adaptées pour l'apprentissage du ski. On ne compte plus le nombre d'enfants ayant appris à skier sur nos pistes, à l'instar des deux « petite Julie » de la Fête des Vignerons, Nina et Nayah; d'ailleurs, l'Armailli 1819, Raoul Colliard, a dirigé l'Ecole Suisse de Ski des Paccots durant 19 années.

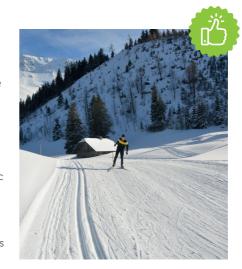


# Expérience Fondue Raquettes

Partez à l'assaut de nos sentiers raquettes balisés qui sillonnent les somptueux paysages de la région! Notre forfait original réunit balade et pause gastronomique en plein air. Entre les sapins, déballez le kit fondue que l'on vous aura fourni et savourez votre festin de fromage avec les Préalpes pour toile de fond. Sur le chemin du retour, meringues et crème double vous attendent pour le dessert.

# Le ski de fond

« Avec 18 km au Crêt et 4 km aux Paccots, je peux me dépenser à mon rythme dans un cadre féérique! La nouvelle piste de La Cuva aux Paccots peut être qualifiée de technique mais il est possible d'écourter la boucle tout en profitant des magnifiques paysages! Avec son départ à 1'230 mètres d'altitude, l'enneigement est un atout majeur de cet endroit qui bénéficie souvent de chutes de neige plus abondantes ». Sébastien N.



# Régal'Raquettes

Une escapade délicieusement originale!
Régal'Raquettes émerveillera vos papilles et vos pupilles.
Notre randonnée gourmande à raquettes à neige vous emmène pour une boucle de 3,5km en pleine nature et au clair de lune. Elle est ponctuée de quatre haltes 100% terroir, concoctées par nos artisans du coin.
Chaque année, début février.

# La patinoire des Paccots

A l'abri mais en plein air! Les enfants peuvent s'initier à la glisse grâce à des engins qui leur faciliteront l'apprentissage en s'amusant. Pour les hockeyeurs en herbe, des plages horaires spéciales leur sont réservées durant les week-ends et les vacances scolaires. Vous souhaitez passer un moment sympathique entre amis? Un tournoi de pétanque sur glace, les vendredis soirs sont disponibles pour cela, pensez à réserver.





# Du fromage au goût passionné

Malgré l'industrialisation, de nombreux alpages continuent à produire leur propre fromage. La famille Bourquenoud, qui passe l'été sur les hauts des Paccots depuis 39 ans, en fait partie.

Quand Christian et Francine Bourquenoud s'expriment, c'est comme si la Poya, cette peinture typique représentant une descente d'alpage accrochée au-dessus de la table de la cuisine, leur soufflait les mots. Passion, travail, deux termes complémentaires qui définiraient à merveille leur état d'esprit. Car de la passion, il en faut, pour se lever

chaque jour aux aurores, entendez 5h du matin, pour entamer une journée de production de fromage. Du travail, il en faut, pour recommencer le processus à l'identique, chaque matin, et le clore tard dans la nuit. « Il s'agit d'un rituel perpétuel », rigole Christian Bourquenoud, qui a acquis avec son épouse son alpage en 1979. « L'été prochain, nous fêterons notre 40e saison », souligne Francine.

Au menu quotidien: production du Gruyère le matin, du Vacherin le soir, sans oublier les tommes de chèvre et le sérac. « L'aprèsmidi, nous nous attelons à d'autres tâches, comme la réparation des clôtures ou la préparation du bois pour l'année suivante », lâche Christian, en insistant: « Le fromage d'alpage doit être fabriqué au feu de bois. »

La production dudit fromage représente le revenu principal des Bourquenoud, en été. Mais avant la vente, le processus s'avère long, notamment pour le Gruyère. Après la fabrication, les meules sont régulièrement retournées et salées, pour être consommées au plus tôt six mois après leur confection.

Au chalet du Creux, rien ni personne n'est là par hasard. En plus des vaches, on retrouve des chèvres pour les tommes, et des cochons, qui mangent les restent et le petit lait. La famille Bourquenoud, elle, vit pour son métier. «On continuera tant que la santé nous le permettra », sourit Christian.

Rencontre avec la famille Bourquenoud à l'alpage du Creux



#### La Bénichon

A l'origine, cette fête était celle de la bénédiction: on remerciait Dieu de tout ce que la nature avait donné et que l'on avait récolté durant l'année. Au fil des siècles, la cérémonie religieuse a disparu et seule la fête populaire et gastronomique est restée...

A Châtel-St-Denis, elle a toujours lieu le week-end du troisième dimanche du mois d'octobre. Folklore, musique, bal, marché artisanal, grand cortège, carrousels et bien sûr, la star de la fête: le menu de Bénichon, sont au rendez-vous.

#### Le Carnaval

Déferlante de festivités à Châtel-St-Denis! Bals masqués et concerts de guggenmusiks se succèdent durant quatre jours. Les enfants sont aussi à l'honneur avec un concours de masques, un cortège et une grande boum rien que pour eux. Le dimanche, le grand cortège et ses chars défilent dans les rues, suivis par la mise à mort du bonhomme hiver.



### La lutte suisse

Par la culotte! La lutte suisse se pratique avec une culotte en toile de jute, munie d'un ceinturon et portée sur les vêtements. Bien que la lutte suisse ait des origines très anciennes, elle a su évoluer en une discipline sportive moderne, tout en gardant ses racines alpestres. Elle peut être considérée comme un lien entre la tradition, le sport et le progrès, car de nombreuses coutumes sont étroitement liées à ce sport. Chaque année au mois de juillet, le Club des lutteurs régional organise aux Paccots sa traditionnelle Fête alpestre de lutte suisse.

### La Désalpe

C'est une coutume vivante et authentique, chargée de traditions et ancrée dans la vie de toute la région. Chaque premier week-end du mois d'octobre, le village entier de Semsales s'anime pour la descente des troupeaux après plus de quatre mois passés sur les alpages. Plus de sept cents têtes de bétails, décorées de magnifiques cloches carillonnantes et de fleurs colorées sont accueillies au son des cors des Alpes, des sonneurs de cloches et des fanfares.





Parce que bien manger, c'est le début du bonheur, de nombreux mets et spécialités se doivent d'être dégustés. Meringues, cuchaules et autre moutarde de Bénichon sont notamment confectionnées chez les artisans boulangers de la région.

Chers hôtes, soyez rassurés: vos papilles gustatives seront comblées durant votre passage dans les environs de Châtel-Saint-Denis. Outre les mets au fromage, la région compte plusieurs spécialités, que les boulangers-pâtissiers se feront un plaisir de

vous faire découvrir. A Châtel-Saint-Denis, la boulangerie de Gilles ne désemplit pas. L'affluence un dimanche matin s'avère digne d'un marché italien en plein mois d'août. La comparaison transalpine s'arrête cependant là: Gilles a fait le choix de miser sur des produits locaux pour confectionner ses recettes. Des recettes, certes traditionnelles, mais pas immuables pour autant. « Elles entrent dans un engrenage d'éternelles remises en question. Nous vivons dans une société où tout évolue très rapidement. J'estime qu'il ne faut pas garder un produit à l'identique pendant trente ans, quand on peut constamment tenter de

l'améliorer. » S'il se montre progressiste en la matière, le boulanger-pâtissier-confiseur-chocolatier refuse toutefois de changer la moindre virgule de la recette de la cuchaule, servie à la Bénichon. «La touche safranée constitue une spécialité unique. » Hormis la cuchaule et les meringues, servies toute l'année, les autres mets de Bénichon, telle la moutarde ou les pains d'anis, sont mis en vente uniquement de début septembre à fin novembre, afin de garder une cohérence avec la tradition.

Rencontre avec Gilles Rüfenacht, boulanger, pâtissier, confiseur, chocolatier



# Le circuit du fromage d'alpage

« Le fromage d'alpage, j'adore ! Et maintenant, j'en connais presque tous les secrets. Ce produit authentique de la région est le fruit d'un tel savoir-faire, transmis de père en fils, transformant à la force des bras le lait de leurs vaches. Le précieux nectar est brassé dans un grand chaudron de cuivre et chauffé au feu de bois. Le circuit du fromage d'alpage est jalonné de panneaux explicatifs et en poinçonnant mon feuillet, j'ai même eu droit à une dégustation à mi-chemin, au chalet de la Buvette d'alpage du Vuipay », Ludivine C.

#### Le menu de Bénichon

Cuchaule et moutarde de Bénichon

|| Soupe aux choux

Jambon de la borne, lard et saucisson fumés, choux, carottes et pommes de terre

Gigot d'agneau aux raisins, poire à Botzi, pommes de terre purée et haricots verts

Gruyère et Vacherin Fribourgeois

Meringues et crème double

If

Bricelets, pains d'anis et cuquettes



# La fondue

L'ambiance est toujours sympathique autour d'un caquelon! Que ce soit la fondue typiquement fribourgeoise au Vacherin, qui se mange tiède, ou la fameuse fondue moitié-moitié, lorsque le Vacherin se fait le complice du Gruyère. Leur onctuosité inimitable et le goût irrésistiblement crémeux font que les gens n'arrivent en général plus à s'arrêter d'en manger!

## Le jambon de la borne

La "borne" est la pièce où l'on fume le jambon. Les jambons de la borne sont frottés avec un mélange de sel et d'épices tous les deux jours pendant quatre semaines, puis brossés et enfin fumés. En tout, ce sont plus de dix semaines nécessaires à la préparation de ce jambon au goût si particulier. « Il est très amusant de devoir chaque année, durant la période de la Bénichon, conseiller nos clients sur la méthode de cuisson du jambon de la borne. De retour dans leurs cuisines, instinctivement c'est la recette familiale, transmise de génération en génération qui est suivie, pour un résultat parfait! C'est aussi ça la tradition... ». David B., maître-boucher.

