



# Parc'info

n° 13 juin 2015

Journal d'information du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut



## La Charte des Jardins, pensée globale, action locale

La biodiversité, c'est la vie. C'est aussi une connaissance et une expérience que chacun peut promouvoir dans son environnement immédiat. Certes les mauvaises herbes et les ravageurs peuvent poser problèmes et on a mis beaucoup d'ingéniosité à lutter contre ces espèces indésirables, l'intérêt commercial à court terme ayant souvent amplifié le mouvement.

Aujourd'hui, il est cependant indéniable qu'une reconversion de notre manière de voir et de faire est nécessaire : même au niveau local ce que nous pensions être des vertus a des conséquences néfastes sur la biodiversité ou la pollution des eaux et des sols. On est allé trop loin, on ne peut pas continuer sur cette lancée.

Cette nécessité concerne l'agriculture, mais aussi chacun d'entre nous.

Certaines communes l'expérimentent, par exemple à Montreux, objectif zéro pesticide, ou à Val-de-Charney, label commune à papillon.

Un groupe de projet motivé du Parc entend quant à lui promouvoir un réseau de jardins durables dans ses villages, avec leurs citoyennes et citoyens. Il est parti pour cela de la *Charte des Jardins* proposée depuis quelques années par

les cantons romands, présentée dans un insert de ce 13<sup>e</sup> Parc'info. Réservez-lui bon accueil, jardinons avec la nature et parlons-en !

Plus nous serons nombreux à jardiner avec la nature plus les réseaux écologiques s'étendront : l'importance des connexions entre biotopes est capitale. La petite et la grande faune doivent se déplacer pour se nourrir, se reproduire, fuir ou migrer.

De plus, les populations de plantes et d'animaux n'assureront pas leur maintien à long terme sans échanges génétiques. C'est à chaque échelle qu'il est important de promouvoir des milieux et des éléments de liaisons favorables à la biodiversité, dans l'espace agricole ou forestier comme dans sa commune ou son jardin.

## Prairies fauchées tardivement, pas si moches !

Il fut un temps où un arbre sec sur pied faisait mal aux yeux. Aujourd'hui, les avis sont partagés : on sait que de plus en plus de randonneurs considèrent que c'est un élément de la qualité paysagère, et regardent le bois mort avec bienveillance. La *Charte des Jardins* demande même de créer des tas de branches, abris pour la faune, à côté de la maison. On est devenu conscient de la valeur écologique particulière du bois mort. C'est là toute la question paysagère, phénomène culturel : notre regard, notre perception évoluent.

Les prairies fleuries sont aujourd'hui identifiées par la population comme une qualité du paysage agricole : la diversité des couleurs des fleurs et des graminées est très appréciée. De plus les surfaces de promotion de la biodiversité sur lesquelles

les agriculteurs limitent volontairement l'intensité d'exploitation correspondent à environ 20% des surfaces agricoles du Parc (alors que le minimum légal requis est de 7%). Une bonne partie sont des prairies peu intensives, extensives ou des prairies à litière : l'agriculteur s'engage contractuellement à en limiter la fumure et à ne pas les faucher avant le 15 juillet ou le 1 septembre, voir à ne pas les faucher chaque année, afin de laisser le temps aux plantes de grainer pour favoriser la biodiversité.

Ces mesures sont très favorables à certaines espèces menacées, par exemple le barbitiste ventru (une sauterelle), l'azuré du serpolet (un papillon), ou le tarier des prés, un oiseau qui niche au sol. Mais, lorsque les foin jaunissent, le propre en

ordre s'en trouve tout remué. Ne lançons donc pas la pierre aux agriculteurs ou aux communes qui fauchent tardivement leurs prairies ou talus, pas plus qu'aux voisins qui *oublie*nt un coin de leur pelouse : c'est une réelle plus-value pour la biodiversité et la diversité paysagère !



## Décodage de Parc Réseaux écologiques : les agriculteurs, acteurs de choix

Pour que la diversité des espèces puisse se maintenir, il est important de préserver, rétablir et relier les habitats naturels. C'est la fonction des réseaux écologiques qui couvrent l'entier de la surface agricole utile du Parc depuis 2013.

Les agriculteurs en réalisant cette mise en réseau de certaines de leurs terres permettent de fournir aux animaux et aux plantes les ressources nécessaires pour accomplir leur cycle de vie. Ils leur donnent la possibilité d'effectuer leurs migrations saisonnières, d'assurer leur dispersion, assurant ainsi la survie à long terme des populations. La belette, le rouge-queue à front blanc, la coronelle lisse, l'azuré du

serpolet ou le criquet ensanglanté sont parmi les espèces cible qui bénéficient de ces mesures.

L'adhésion des agriculteurs à ces réseaux est volontaire. Elle implique la préparation d'un contrat personnalisé, élaboré avec la participation d'un biologiste. En 2014, la participation des agriculteurs dans le Parc était la suivante : Intyamon 84%, Jogne 70%, Pays-d'Enhaut 77%, Rochers-de-Naye 44%. La même année la réalisation des mesures prévues dans leur contrat ont apporté aux quelque 200 agriculteurs des réseaux écologiques du Parc un soutien de la Confédération d'environ 854'000.-.

# Sentier agricole Charmey - La Valsainte



Un panneau didactique du sentier agricole Charmey - La Valsainte

Se balader tout tranquillement en découvrant les magnifiques paysages des vallées du Javro et de la Jogne: c'est la belle excursion proposée par le Parc sur le territoire de la commune de Val-de-Charmey. Le départ peut s'effectuer du *Musée de Charmey* (office du tourisme). Les marcheurs y trouveront les informations pour les deux parcours présentés qui s'adressent aussi bien aux familles qu'aux randonneurs expérimentés. A noter qu'il est possible durant la belle saison de combiner le *Bus alpin* qui effectue le parcours Cerniat - La Valsainte en fin de semaine.

Ce sentier pédestre est balisé (flèches blanches avec autocollants verts aux

couleurs du Parc). Il comporte des panneaux didactiques qui engagent le lecteur à comprendre dans quel environnement il évolue, comment le fait de cultiver la terre a influencé le paysage.

Ce sentier a été réalisé en partenariat avec les agriculteurs du réseau écologique de la Jogne, la commune de Val-de-Charmey, l'office du tourisme de Charmey. Après le sentier botanique de Château-d'Ex (*les Choucas*), il est le deuxième créé par le Parc. Suivra l'an prochain un troisième sentier dans la région des Avants autour des narcisses.

Plus d'informations [www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch)

# Les Vias du fromage

Première saison estivale pour l'itinéraire de randonnée pédestre du Parc *Les Vias du fromage*. A cette occasion, l'application pour téléphone portable du même nom fait peau neuve et propose quelques 255 points d'intérêt, dans lesquels se côtoient nature et culture, restaurants et tables d'hôtes, B&B et hôtels, commerces du terroir, chalets d'alpage et d'autres encore.

Pour ceux qui préfèrent le jeu à la lecture, la fonction *Rando-jeu* propose d'apprendre en s'amusant. Reliever des épreuves sur le terrain et gagner de belles récompenses à déguster ou à partager en famille.

Le tout est à découvrir en 21 étapes, d'une à trois heures de marche, et accessible en transports publics. Le parcours suit les voies historiques empruntées aux 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècles par les commerçants fromagers à destination de Vevey, Lyon et la marine militaire française.

Pas de *smartphone*? Aucun problème, toutes les informations pratiques, cartes topographiques, profils en long et liste de prestataires, sont en libre accès sur le site internet [www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch).

Scannez le QR code pour télécharger l'application ou recherchez *Vias du fromage* dans l'*App Store* ou *Google Play*.

# Près de 950 élèves du Parc à la découverte de l'eau

Pour l'année scolaire 2013-2014, le *groupe école du Parc* a proposé aux élèves le thème de l'eau. Plus de 50 classes des 4 régions du Parc ont participé à ces animations réparties en deux activités sur le terrain: la découverte d'un cours d'eau et la rencontre de personnes ayant un lien ou une activité avec l'eau (hydrogéologue, pisciculteur, pêcheur, pompier, etc.).

Systématisées, ces animations continueront à être proposées aux classes du Parc ainsi qu'à celles qui y viennent en visite. Elles permettent de sensibiliser la jeune génération à l'eau et, plus particulièrement à la dizaine de zones alluviales et marécageuses classées d'importance nationale du Parc.

Afin d'élargir la thématique, le Parc a encore mis à disposition des enseignants des documents pédagogiques existants (notamment le dossier *Mission rivière de la Maison de la rivière*). Les classes du Parc découvriront un nouveau thème pour la saison 2014-2015: les abeilles sauvages.

## Energie de Parc

# La mini-centrale de la Tzintre concilie énergie et écologie

Les eaux de la Tine de la Tzintre sont utilisées depuis la fin du 19<sup>e</sup> siècle pour faire tourner mécaniquement les scieries installées de chaque côté de la Jogne.

Durant la première moitié du 20<sup>e</sup> vint l'électrification pour satisfaire la consommation propre de ces scieries. En 2008, après des nombreuses années de service, ces installations étaient en fin de vie, nécessitant d'importants travaux de rénovation pour répondre aux normes en matière d'exploitation et protection des eaux. Il a été décidé de les remplacer par une seule nouvelle centrale, permettant de respecter les nouvelles exigences écologiques tout en augmentant la production en électricité du site. Une société a été constituée avec les anciens propriétaires et le Groupe E Greenwatt SA. La nouvelle centrale est en

production depuis mars 2013. Un barrage en partie gonflable permet de gérer les crues importantes de la Jogne. Une échelle à poissons, avec 13 bassins successifs, ainsi qu'un débit résiduel accru permettent aux truites et aux chabots de franchir le seuil de 3 m de cette installation et de rétablir ainsi la migration piscicole dans ce secteur, autrefois infranchissable par les poissons. La centrale placée désormais plus en aval de la rivière, avec une chute de 11 m, produit annuellement 3,4 mio de kW, l'équivalent de la consommation annuelle de 760 ménages.

La petite hydraulique dans le Parc concerne soit des installations anciennes rénovées, soit des nouveaux projets au fil de l'eau ou sur le réseau d'eau potable d'une puissance inférieure à 10 MW. On compte une dizaine

d'installations représentant une puissance installée d'environ 12 MW: Château-d'Ex (La Pontia, 400 kW, 1996), Grandvillard (Sainte-Anne, 3000 kW, 1999, CREG eau potable, 85 kW, 2011), Haut-Intyamont (Chablaz-Derrey, 165 kW, 2007), Montreux (Brent, 80 kW, 1912, Taulan, 1200 kW, 1887 et Sonzier, 1600 kW, 1901), Ormont-Dessous (Les Mosses eau potable, 90 kW, 1985), Val-de-Charmey (usine de Charmey, 4500 kW, 1893, La Tzintre, 880 kW, 2013). Ces installations produisent quelques 43.4 GWh/an (consommation annuelle moyenne d'environ 10'000 ménages), alors que la production électrique à partir des 4 grands barrages d'accumulation du Parc (l'Hongrin, Montsalvens, Rossinière et Lessoc) est d'environ 474 GWh/an. D'autres projets de petite hydraulique sont encore en cours d'étude dans le Parc.



Orties avec une chenille de petite tortue qui deviendra un papillon aux couleurs vives

La grande ortie (ortie commune), est une herbacée vivace appartenant à la famille des *Urticaceae*. Comme son nom latin l'indique, *Urtica dioica*, l'ortie se distingue par deux caractéristiques: elle possède des poils urticants contenant de l'acide formique qui lui permettent de se défendre en cas d'attaque d'un herbivore; c'est une plante dioïque où les fleurs femelles et les fleurs mâles sont portées par des pieds différents et où un contact entre les deux doit avoir lieu afin d'assurer la pollinisation. Bien que l'ortie se trouve un peu partout, elle apprécie tout particulièrement les terres humifères, riches en azote ou en matière organique, notamment dans les jardins autour des composts.

Trop souvent qualifiée de mauvaise herbe, l'ortie est parfois bannie des espaces privés alors qu'elle est bénéfique aussi bien à l'homme qu'à la nature. Depuis longtemps mise en valeur par la médecine populaire grâce à ses nombreuses vertus, utilisée comme engrais naturel sous forme

de purin et sublimée par des recettes variées dans l'alimentation, l'ortie est une plante précieuse, offrant une grande quantité de bienfaits. Un papillon aux vives couleurs, appelé la petite tortue (*Aglais urticae*), l'a compris et en a même fait sa plante dite hôte, sur laquelle il dépose ses œufs, l'ortie étant la nourriture exclusive de ses chenilles.

En prenant quelques précautions lors de la cueillette, nous aussi nous pouvons nous régaler des feuilles d'orties. On choisira de

préférence les jeunes pousses, soit toute la partie terminale de la plante. Une fois cuite, l'ortie perd son effet urticant et peut être cuisinée de diverses façons, seule ou en mélange avec d'autres légumes verts sauvages ou du jardin, de la soupe aux muffins, en passant par la quiche, les pâtes ou les gratins. De nombreuses recettes ont été élaborées afin de pouvoir profiter pleinement du goût caractéristique et des divers bienfaits qu'offre l'ortie grâce, entre autres, à ses minéraux, ses vitamines et ses oligo-éléments.

## Spaghetti aux orties, noix, tomates séchées et rebibes de L'Étivaz

- Ingrédients pour 4 personnes:**
- 500 g de spaghetti
  - 200 g de feuilles de jeunes orties
  - 6 cas de noix décortiquées
  - 8 tomates séchées
  - 3 gousses d'ail pressées
  - le jus d'un demi-citron
  - 40 g de rebibes de L'Étivaz
  - huile d'olive
  - sel, paprika, muscade

Laver soigneusement les orties, puis les blanchir 40 secondes dans de l'eau bouillante.

Retirer, égoutter les orties, puis tremper dans l'eau glacée. Rincer et égoutter, puis mixer finement. Ajouter les tomates séchées, l'ail, le jus de citron, les noix entières, les rebibes de L'Étivaz écrasées et l'assaisonnement.

Faire cuire le spaghetti selon les indications de l'emballage, puis égoutter les pâtes. Verser dans une grande casserole, ajouter les orties et mélanger. Ajouter de l'huile d'olive et servir.

## Les conférences du Parc

Réservez vos premiers mardis du mois d'octobre à mars (sauf janvier). Les conférences s'adressent à tous les publics. L'entrée est gratuite.

<p><b>6 octobre 2015</b> <b>LA BÉNICHON D'HIER À AUJOURD'HUI</b> Anne Philippa, historienne Longtemps seule fête profane tolérée par les autorités, la Bénichon a gardé une saveur particulière dans le cœur des Fribourgeois. Cette conférence propose de raconter son histoire à travers divers sources anciennes et témoignages plus récents. Grandvillard, hôtel du Vanil Noir, 20h</p>	<p><b>2 février 2016</b> <b>LA MAGIE DE LA CHASSE</b> Ronny Mast, cinéaste animalier Si, autrefois, la chasse était un moyen de survie pour les populations de montagne, aujourd'hui la gestion des espèces et de leurs biotopes en est la base. C'est un engagement rythmé par les saisons, qui fait partie de la vie de tout chasseur durant l'année. Projection du nouveau film de Ronny Mast. Charmey, hôtel Cailler, 20h</p>
<p><b>3 novembre 2015</b> <b>DES SPÉLÉOLOGUES AU SOMMET</b> Les spéléologues de l'Association des Folliu-Bornés Gravir un sommet par l'intérieur semble impossible et pourtant c'est bien l'exploit qui a été réalisé dans le Parc! Revivez cette périlleuse ascension au travers des récits des neuf explorateurs, de vidéos, de photos et du matériel utilisé. Rossinière, grande salle, 20h</p>	<p><b>1 mars 2016</b> <b>AU SOMMET UNE CROIX</b> Denise Sonney, auteure d'ouvrages sur la montagne Près de septante croix ont été répertoriées sur les sommets fribourgeois: celle de l'hommage, de l'amitié, du recueillement... Qui a porté la croix au sommet? Qui l'a soulevée? Cette conférence présente des aspects d'histoire et de culture locale. Lessoc, auberge de La Couronne, 20h</p>
<p><b>1 décembre 2015</b> <b>CHOUETTE, NOS RAPACES NOCTURNES!</b> Adrian Aebischer, ornithologue Ils mènent une vie mystérieuse, on ne les voit que rarement et pourtant ils nous fascinent: les rapaces nocturnes. Peuvent-ils vraiment chasser dans l'obscurité totale? Ont-ils vraiment une meilleure vue que l'homme? Le conférencier nous entretiendra de leur vie nocturne, de leur chant et des dangers qui les menacent. Charmey, hôtel Cailler, 20h</p>	<p><b>5 avril 2016</b> <b>LES ABELLES SAUVAGES</b> Sonja Gerber, entomologue Les abeilles sauvages sont différentes. Elles ne font pas de miel, toutes les femelles sont des reines et certaines habitent dans des coquilles d'escargots vides. La biologie et la diversité incroyable de ces insectes est présentée et illustrée. Château-d'Ex, salle du Conseil communal, 20h</p>

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



Les produits labellisés du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut



## Au rythme de la nature : marque Parcs Suisses

Le Parc lance sa gamme de produits labellisés sous le slogan *Au rythme de la nature* en collaboration étroite avec les *Produits du terroir du pays de Fribourg* et *Pays-d'Enhaut Produits Authentiques*. Et le plateau est de belle facture avec quelque 100 produits dont la fameuse crème double et les fromages d'alpage entouré d'une ribambelle de spécialités.

### Label Produit du Parc

La marque *Parcs Suisses* s'affirme comme un label qui crée un lien avec la croix suisse en référence à des valeurs typiquement helvétiques (qualité élevée, diversité culturelle, crédibilité, coopération) associées, par la couleur verte, aux paysages et à la nature des parcs. Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut a labellisé diverses spécialités de son terroir en coopération avec la *commission label produit* du Parc et des producteurs intéressés, les marques régionales *Produits du terroir du pays de Fribourg* et , les coopératives de producteurs de fromages d'alpage et les AOP Gruyère, L'Étivaz et Vacherin fribourgeois. Le Parc a signé des conventions avec 15 entreprises

partenaires et labellisé plus de 100 produits, des spécialités fromagères et laitières, de la viande et des sirops.

Les matières premières issues des fermes ou alpages du Parc sont transformées artisanalement dans le Parc. Les partenaires s'engagent à promouvoir la durabilité au sein de leur entreprise. Au rythme de la nature, de véritables sensations gustatives apparaissent par le savoir-faire de paysans qui respectent la terre en collaboration avec l'artisanat local et des recettes traditionnelles.

### Critères de qualité pour le label Produit du Parc

Provenance de la matière première : matières premières issues des fermes ou alpages du Parc et transformées artisanalement dans le Parc (proximité, exploitations familiales, valeur ajoutée locale).

Responsabilité environnementale : les entreprises partenaires de la marque Parc s'engagent à promouvoir la durabilité au sein de leur entreprise (production biologique, participation à un réseau

écologique dans l'agriculture ou mise en place d'un concept de durabilité).

Relation avec les consommateurs : les entreprises partenaires partagent leur passion et leur réalité quotidienne avec les consommateurs, les hôtes du Parc et d'autres entreprises du Parc.

Qualité particulière des produits : les produits sont soumis à à une certification indépendante du label (OIC), et répondent à des critères de qualité spécifiques, définis par le Parc.



## Les entreprises partenaires

**André Delacombarz**, fromagerie de Montbovon, fromages, fondue et produits laitiers, +41 (0)26 928 11 43

**Laurent Python**, fromagerie de Grandvillard, fromages et produits laitiers, +41 (0)26 928 11 40

**Pierre Buchillier**, fromagerie des Moulins, fromages, fondue et produits laitiers, bio, +41 (0)26 924 34 05

**Michel Beroud**, fromagerie Fleurette de Rougemont, fromages, fondue et produits laitiers, +41 (0)26 925 82 10

**Coopérative fribourgeoise des producteurs de fromage d'alpage**, Charmey, fromages d'alpage, fondues, +41 (0)26 927 15 23

**Coopérative des producteurs de fromage d'alpage L'Étivaz AOP**, L'Étivaz, fromages d'alpage et produits laitiers, +41 (0) 26 924 62 81

**Jean-Robert Henchoz**, Le Sapalet, Rossinière, fromages fermiers, fondue et produits laitiers, bio, +41 (0)26 924 54 60

**Christian Jaggi**, Tchivra, Rossinière, fromages fermiers et produits laitiers, bio, +41 (0)79 708 97 12

**Maurice Henchoz**, ferme du Plan de l'Ouge, L'Étivaz, fromage fermier et produits laitiers, bio, +41 (0)26 924 70 30

**Michel Isoz**, Ferme de La Sciaz, La Lécherette, fromage fermier, +41 (0)79 230 77 03

**Le Chalet**, restaurant et fromagerie de démonstration, Château-d'Oex, fromage, bio, +41 (0) 26 924 66 77

**Pascal Tercier**, Charmey, viande de bœuf, bio, +41 (0)79 230 74 28

**Joël et Estelle Mottier**, Ferme des Châbles, Les Moulins, viande de bœuf et saucisses, bio, +41 (0)26 924 44 93

**Nicolas et Esther Mottier**, Votre cercle de vie, Château-d'Œx, viande de bœuf, saucisses et salamis, bio, +41 (0)79 934 50 76

**Jardin des Monts**, Rossinière, sirops, bio, +41 (0)79 934 50 76



Pascal Tercier à l'alpage avec ses vaches allaitantes

## A la rencontre d'un producteur La première viande du Parc labellisée

Pascal Tercier a l'agriculture biologique chevillée au corps. Après presque vingt ans de pratique, il en est convaincu : c'est la seule agriculture qui devrait exister sur la terre. *Si l'on observe la nature, si l'on apprend à vivre avec son environnement et non pas contre, l'ajout de produits chimiques n'est pas nécessaire.*

orientale, sous l'appellation *bœuf bio des pâturages*. Si elle ne se trouve pas sur les étals du grand distributeur dans la région du Parc, c'est que *l'offre ne suit pas la demande en matière de viande bio*, explique Pascal Tercier. Actuellement, il n'y a pas assez d'agriculteurs qui produisent cette gamme de viande pour fournir toute la Suisse.

C'est pourquoi, avec son troupeau de vaches allaitantes – une centaine de têtes, il produit une viande bio. Cette viande a été la première à obtenir le Label du Parc : elle apporte une plus-value locale (elle est entièrement produite sur Val-de-Charmey, l'une des 13 communes du Parc). Elle répond aux critères de la responsabilité environnementale et de la relation aux consommateurs. Pascal Tercier vend une partie de sa production à la demande, à des gens qui vivent proches de chez lui. De plus, dès qu'il le faut, il est le premier à communiquer sa passion autour de son travail. Que ce soit à ceux qui s'intéressent ou, par exemple, aux volontaires pour une journée de travail sur ses alpages.

Le reste de sa production est écoulée par une grande enseigne, en Suisse



### Déballage de produit

## Les rebibes de L'Étivaz AOP

Ce fromage d'alpage à pâte dure, originaire du Pays-d'Enhaut, n'est produit que du 10 mai au 10 octobre, période pendant laquelle les vaches paissent entre 1000 et 2000 mètres d'altitude. 67 familles fabriquent chaque matin *L'Étivaz* dans de grands chaudrons en cuivre à la chaleur directe du feu de bois. Durant la saison, ce sont environ 130 chalets d'alpage des Alpes vaudoises qui accueillent les familles et leur train d'alpage. Plus de 2'800 vaches, sans compter les nombreuses autres têtes de bétail, vont brouter la riche flore alpine et produire le lait à l'arôme subtil qui servira à la fabrication des 420 tonnes annuelles (16'000 pièces). L'Étivaz doit son nom au hameau situé dans la vallée du même nom,

à 1140 mètres d'altitude, sur la route reliant Château-d'Œx au Col des Mosses. Il est le premier fromage suisse à avoir bénéficié d'une AOP.

Après avoir passé six mois dans les caves d'affinage, les meules destinées au *L'Étivaz à rebibes AOP* (environ 1'000 pièces) sont soigneusement sélectionnées. Ces meules vont être démorgées, en clair on leur enlève le dessus de la croûte à la main. On les frotte alors avec de l'huile végétale avant d'être stockées verticalement dans un grenier pour leur séchage, durant au minimum 30 mois. Ensuite, ces meules sont prêtes à passer sur le rabot pour le plus grand plaisir des fins gourmets.

### Paysage de Parc

## L'Intyamon et son passé glaciaire



La vallée de l'Intyamon doit sa forme actuelle au passage d'anciens glaciers géants

Dans la vallée de l'Intyamon, la douceur du relief est appréciée depuis longtemps par ses habitants. Ils y ont bâti des villages, des routes, une ligne de chemin de fer et y cultivent sa terre fertile. Cette douceur contraste avec la topographie mouvementée de la chaîne des Vanils et la raideur des versants de la Dent de Lys. La différence marquante entre les pics abrupts des sommets et le fond presque plat de la vallée s'explique par le passage de glaciers géants qui ont bouleversé la morphologie des Préalpes durant une succession de périodes glaciaires ayant pris fin il y a 14'000 ans environ.

Au dernier maximum glaciaire, il y a 23'000 ans, la température moyenne était inférieure d'au moins 10°C à celle d'aujourd'hui. D'imposants glaciers ont envahi les vallées, ont recouvert une grande partie des Préalpes et même de toute la Suisse. Le glacier de la Sarine traversait l'Intyamon du sud au nord, couvrant l'ensemble de la vallée d'une épaisseur d'environ 800 m de glace ! Tout comme les rivières, les glaciers s'écoulaient en direction de l'aval, creusant leur lit et emportant les matériaux qui obstruent leur chemin. Avec une telle masse, on comprend mieux la

puissance que devaient avoir les grands glaciers, qui ont creusé et élargi la vallée de l'Intyamon pour lui donner une forme en U. A l'inverse, les sommets de plus de 1600 m d'altitude sont restés découverts. Ils ont gardé leur verticalité et constitué des refuges pour certaines espèces végétales.

Dans l'Intyamon, les glaciers ont laissé de profondes dépressions qu'ils avaient eux-mêmes creusées dans les roches moins résistantes. Ces creux ont été remplis par les eaux de fonte, formant ainsi des lacs. Par la suite, les lacs ont été progressivement

comblés par les sédiments apportés par la Sarine, gisements de graviers qui ont ensuite été exploités commercialement. Aujourd'hui, le relief presque plat du fond de la vallée avec différentes terrasses témoigne de l'existence de ces anciens lacs, par exemple dans la plaine entre Grandvillard et Enney. Au fond de la vallée des roches plus dures ont résisté quant à elles à l'effet abrasif du glacier : elles forment les collines d'érosion glaciaire caractéristiques de l'Intyamon, par exemple entre Lessoc et Grandvillard.

### INFOS PRATIQUES

Les sentiers de part et d'autre de la vallée entre Montbovon et Gruyères (avec les gares *pf*) donnent des perspectives intéressantes sur sa géomorphologie.

Plusieurs itinéraires permettent d'accéder à des points de vue plus élevés sur la vallée de l'Intyamon. La crête séparant le sommet des Merlas (1908 m) et la Dent du Bourgo (1909 m), offre une vue plongeante et spectaculaire sur la vallée, dont les villages se situent environ 1000 m plus bas !

En été, il est possible de rejoindre cette crête à pied à partir de quatre points de départ :

- depuis le parking de l'alpage des Murs Blancs d'Avau (1160 m), dans la vallée du Motélon, en 1h50 de montée ;
- depuis la cabane du ski-club d'Estavannens (1100 m) en 2h15 de montée ;
- depuis le parking des Baudes (1280 m), au-dessus de Grandvillard, en 2h15 de montée ;
- depuis Estavannens-Dessous (775 m), par la cascade du Dâ, en 2h45 de montée.

### Mobilité durable

## Marche et train entre Montbovon et Montreux

Randonner en transports publics apporte un véritable plus au tourisme pédestre et constitue un acte responsable envers le climat. Près de 45% de la distance que l'on parcourt chaque année est liée aux loisirs (dont la randonnée), elle est effectuée surtout en voiture. Faire évoluer cette tendance est donc important mais difficile, car le transport individuel motorisé est synonyme de flexibilité et d'accessibilité. Pourtant, randonner en transports publics, où cela est possible, apporte de réels avantages. Preuve par l'acte dans le Parc.

La ligne ferroviaire panoramique du *GoldenPass* dessert une magnifique itinéraire pédestre entre Montbovon et Montreux, localités séparées de 19 km et par le col de Jaman qui culmine à 1512 mètres. Les points d'intérêts ne manquent pas : sentier muletier historique, ancien pont de pierres, prairies et pâturages fleuris, fermes et chalets traditionnels de la vallée de l'Hongrin, forêts de différents étages écologiques, prairies à narcisses aux Avants, falaise de tuf, cascades et

végétation luxuriante dans les gorges de Chauderon, vieille ville de Montreux. Sans compter les coups d'œil magnifiques sur la vallée de l'Intyamon d'un côté, le massif de Jaman-Rochers de Naye et le bassin lémanique de l'autre côté.

L'itinéraire pédestre Montbovon-Montreux est exigeant (6-7h avec 800 m de dénivelé d'un côté et 1100 m de l'autre). Il peut cependant se faire en 2 étapes (hébergement à Allières, au Col de Jaman ou aux Avants). Ou, grâce au train, il peut être raccourci (Allières-Les Avants, 4h) ou effectué en petits tronçons de 1h30 de marche environ (à la descente) accessibles aux familles (gorges de Chauderon ou tronçon Allières-Montbovon). L'application Via Le Gruyère AOP et Via L'Étivaz AOP rend également la marche ludique et interactive sur cet itinéraire autrefois central pour le commerce international du fromage. La desserte des trains à cadence horaire facilite l'organisation de ce type d'excursion en traversée. N'hésitez donc pas de laisser votre véhicule au garage et randonnez en train !



Les gorges de Chauderon, bucolique à souhait

## Vente de nichoirs à hirondelles et à chauves-souris

Vu les résultats positifs de 2014, le projet espèces cibles du Parc poursuit cette année ses actions en faveur des chauves-souris et des hirondelles. Le but est de mieux connaître la répartition de ces espèces dans le Parc, améliorer leurs habitats et sensibiliser la population (une nuit des chauves-souris le 22 août à Château-d'Ex). Les habitants du Parc intéressés par les actions en faveur de la biodiversité sont invités à contribuer à ce projet en nous signalant les colonies d'hirondelles ou de chauves-souris et/ou en nous commandant

et en posant chez eux des nichoirs artificiels (sur des bâtiments, granges, arbres) : nichoir à hirondelles (15.-), nichoir à chauves-souris en bois du Parc (10.- en kit ou 20.- monté). Plus d'informations : 026 924 76 93 ou [www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch) (on y trouve des documents sur les nichoirs à hirondelles de fenêtres et les nichoirs multi espèces à chauves-souris ainsi qu'un rapport sur le travail de prospection du petit rhinolophe (une chauve-souris) dans le Parc 2014.

### Gens de Parc

## Dorine Yersin

Dorine tient un domaine à Rougemont avec son époux, Patrice Yersin. La vie de paysans de montagne, le couple la pratique au quotidien. Il s'occupe de 50 vaches laitières en hiver, et de 80 à la belle saison. Sans compter les génisses, dont Dorine est responsable.

Toute la production laitière est livrée à la laiterie de Rougemont, où elle sert à fabriquer la *tomme Fleurette* et lui donne ce fameux goût de montagne. L'été, la famille se déplace, elle se partage entre trois alpages et les foins sur le domaine. Dorine aime ces saisons estivales, un peu moins le temps passé sur les routes pour se déplacer d'un lieu de travail à l'autre.

Employée de commerce de formation, elle travaille encore à 40% dans une entreprise de la région afin de garder vives ses compétences professionnelles. En plus de l'agriculture, elle apprécie aussi le maintien d'une vie sociale. Quoique avec trois enfants, la vie est déjà riche, dit-elle en riant.

Dorine a participé au groupe de travail créé par le Parc afin d'établir les mesures paysagères de la nouvelle politique agricole. Elle a apprécié que les gens de terrain soient consultés et puissent participer aux discussions,

donner leur avis. Ces échanges ont permis de trouver des solutions pratiques ainsi que de nouvelles idées, estime-t-elle. Autre avantage : elle a pu apprendre à connaître la nouvelle politique agricole. Un plus pour elle qui s'occupe également de la partie administrative de l'exploitation, l'essentiel étant de rester dans cette double dynamique : agriculture et ouverture.



### Impressum

Parc'info, journal du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

**Coordination :** François Margot, Patrick Rudaz  
**Rédaction :** Jonathan Bussard, Bruno Clément, Isabelle Daccord, Florent Liardet, François Margot, Lea Megali, Patrick Rudaz

**Photographies :** Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut, parallèle.ch

**Tirage :** 14'000 exemplaires (distribués en tout ménage dans les communes du Parc)  
Imprimé sur papier FSC, 100% recyclé, sans chlore

**Graphisme :** meo, Rossinière, [www.meomeo.ch](http://www.meomeo.ch)

**Contact :** Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut, Place du village 6, 1660 Château-d'Ex  
[www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch) | [info@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:info@gruyerepaysdenhaut.ch) | 026 924 76 93

## Un programme pour découvrir les richesses d'un territoire d'exception



*Parc à la carte* présente les activités proposées par le Parc jusqu'en avril 2016. Son objectif est de mettre à la portée de tout un chacun la découverte, la connaissance du territoire et de promouvoir une éducation à la nature et au développement durable.

Randonnées accompagnées, conférences, traditions vivantes, agritourisme, les quelque 40 activités proposées dans cette édition s'adressent aussi bien aux habitants du Parc qu'aux visiteurs. Les écoles et les entreprises sont également les bienvenues. Sur demande, des offres leur sont adaptées à la carte. Avec possibilité de pique-nique à la clé, composé des produits labellisés du Parc!

Au chapitre des nouveautés : le patrimoine immatériel est mis en valeur par une série d'activités. L'idée est de permettre au public de s'immerger dans les traditions vivantes constitutives de l'identité et de la diversité culturelle des régions du Parc.

Les conférences du Parc sont au programme pour la quatrième fois. Leur fréquentation est en augmentation constante. Elles auront lieu tous les premiers mardis du mois dans plusieurs lieux du Parc d'octobre à avril (sauf janvier).

Le territoire peut ainsi être découvert été comme hiver, avec sa faune, sa flore, ses

paysages, ses villages, ses artisans, ses producteurs... De quoi mieux comprendre l'importance des valeurs patrimoniales, culturelles, agricoles, naturelles communes de ce territoire où l'alpage joue toujours un rôle central dans un paysage montagneux en grande partie protégé.

Les amoureux de la marche trouveront leur compte avec le *GRAND TOUR* ou les *Vias du fromage*, sans oublier le *sentier botanique des Choucas* et le *sentier agricole Charmey - La Valsainte*. La création de ces randonnées et des autres animations ne va pas sans des précautions essentielles : la mobilité durable est un souci constant du Parc ainsi que le respect des zones protégées et des zones sensibles. Plus d'informations : [www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch).

Toutes les activités du Parc sont animées par des professionnels tels que des biologistes, des historiens de l'art, des accompagnateurs de montagne ainsi que par des passionnés. Afin que l'organisation soit facilitée, il est nécessaire de s'inscrire.

## L'agenda du Parc

On peut consulter et inscrire diverses manifestations sur l'agenda du Parc. [www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch)

4 juillet 2015

**La vie de palace à Caux | Caux**

Le Caux palace au-dessus de Montreux est un témoin important du développement du tourisme en Suisse romande et dans le Parc en particulier. Un moment privilégié entre architecture du 19<sup>e</sup> siècle et l'histoire étonnante de ce magnifique bâtiment, du Maharajah de Baroda aux réfugiés de la Seconde guerre mondiale.

9 juillet, 19 août, 12 septembre 2015

**Au fil de l'eau, de Montsalvens à Electrobroc | Broc**

Le temps d'une balade accompagnée, découvrir les origines et le fonctionnement du barrage de Montsalvens, puis suivre les méandres de l'eau dans les gorges de la Jogne; finalement visiter Electrobroc, au coeur même d'une centrale hydroélectrique.

11 juillet 2015

**Le Jardin des Monts | Rossinière**

Découverte de ce lieu particulier avec ses exploitantes Laetitia Jacot et Charlotte Landolt. Visite des jardins avec initiation aux plantes aromatiques et médicinales, visite de la chèvrerie, dégustation de sirops et de fromages de chèvre. Repas du chalet à midi. Marche d'approche pentue.

11 juillet 2015

**Sentier botanique des Choucas | Château-d'Ex**

Ce sentier présente une richesse botanique particulière. Cyrille Cantin, accompagnateur en montagne et passionné de botanique, propose la découverte de cette flore le long des sentiers escarpés du vallon des Mérils. Pour bon marcheur, avec des échelles.

17 juillet, 5 août, 9 septembre 2015

**Les douceurs à la ferme | La Comballaz**

Cueillir les meilleures plantes sauvages, une activité réalisée sous la houlette de Fanny Henchoz, sur l'alpage. Avec son époux, Sébastien, l'agricultrice évoquera la vie quotidienne dans une exploitation en altitude. Après le partage du goûter, les participants aideront à traire les vaches.

19 juillet 2015

**Somptueux lapiés de Famelon | Les Mosses**

Cette randonnée guidée par Matthew Richards, accompagnateur en montagne et géologue, est une invitation à se perdre dans le somptueux décor des lapiés de Famelon, où les roches sont sculptées sous l'action de l'eau. Pour bon marcheur.

23 juillet, 14 août 2015

**Digital detox | Charmey, vallée du Gros Mont**

Smartphone, tablette, ordinateur. Le temps d'une randonnée, Juliane Torrent, accompagnatrice en montagne et pratiquante de yoga tibétain, invite à abandonner ces appendices numériques pour mieux se connecter à la nature, au silence et à notre corps.

25 juillet 2015

**Faune sauvage du vallon de La Tinière | Villeneuve**

Dans les vastes forêts du vallon de la Tinière, au-dessus de Villeneuve, le monde passionnant de la faune sauvage est à portée de jumelles. Le chasseur Michel Pilloud invite à suivre la trace des animaux dès le lever du jour pour une randonnée d'observation de la faune et de la flore alpestre. Pour bon marcheur.

29 août 2015

**La vie en patois | Grandvillard**

Immersion dans le monde du patois. En compagnie d'Anne-Marie Yerly, spécialiste des dialectes gruétiens, la visite de Grandvillard prend une dimension nouvelle. Cette initiation permet de s'approprier les bases de cette langue de la vie villageoise à l'école, de la ferme à l'église. Une visite pleine d'anecdotes hautes en couleurs.

5 septembre 2015

**La faune et les forêts du Rubli | Rougemont**

Une sortie matinale accompagnée par Frédéric Blum, chasseur et garde forestier, dans les forêts du versant nord du Rubli. Cette randonnée d'observation de la faune permettra d'en savoir plus sur l'écosystème forestier et sur la gestion des vastes et magnifiques étendues boisées du Pays-d'Enhaut. Pour bon marcheur.

5 septembre 2015

**Crésuz son église baroque | Crésuz**

Au 17<sup>e</sup> siècle, le village a été entièrement détruit par un incendie, hélas une spécialité gruérienne. L'église Saint-François d'Assise est l'un des premiers édifices reconstruit en 1670, en style baroque tardif dont on trouve encore des traces à l'intérieur avec deux intéressants autels latéraux.

