



Sur les traces des merveilles de la nature



# Natura Trail®

PAYS-D'ENHAUT



## LE PLAISIR DE PARCOURIR GSTAAD

Les chemins de randonnée dans la région de Gstaad traversent des paysages très variés. Les chemins permettent de découvrir des marais, des gorges profondes, des vallées alpines, de hauts sommets et bien sûr les auberges d'alpage magnifiquement situées. Avec plus de 300 kilomètres de chemins et sentiers balisés, la région de Gstaad est un véritable paradis pour les randonneurs.

[gstaad.ch/aktiv](https://gstaad.ch/aktiv)

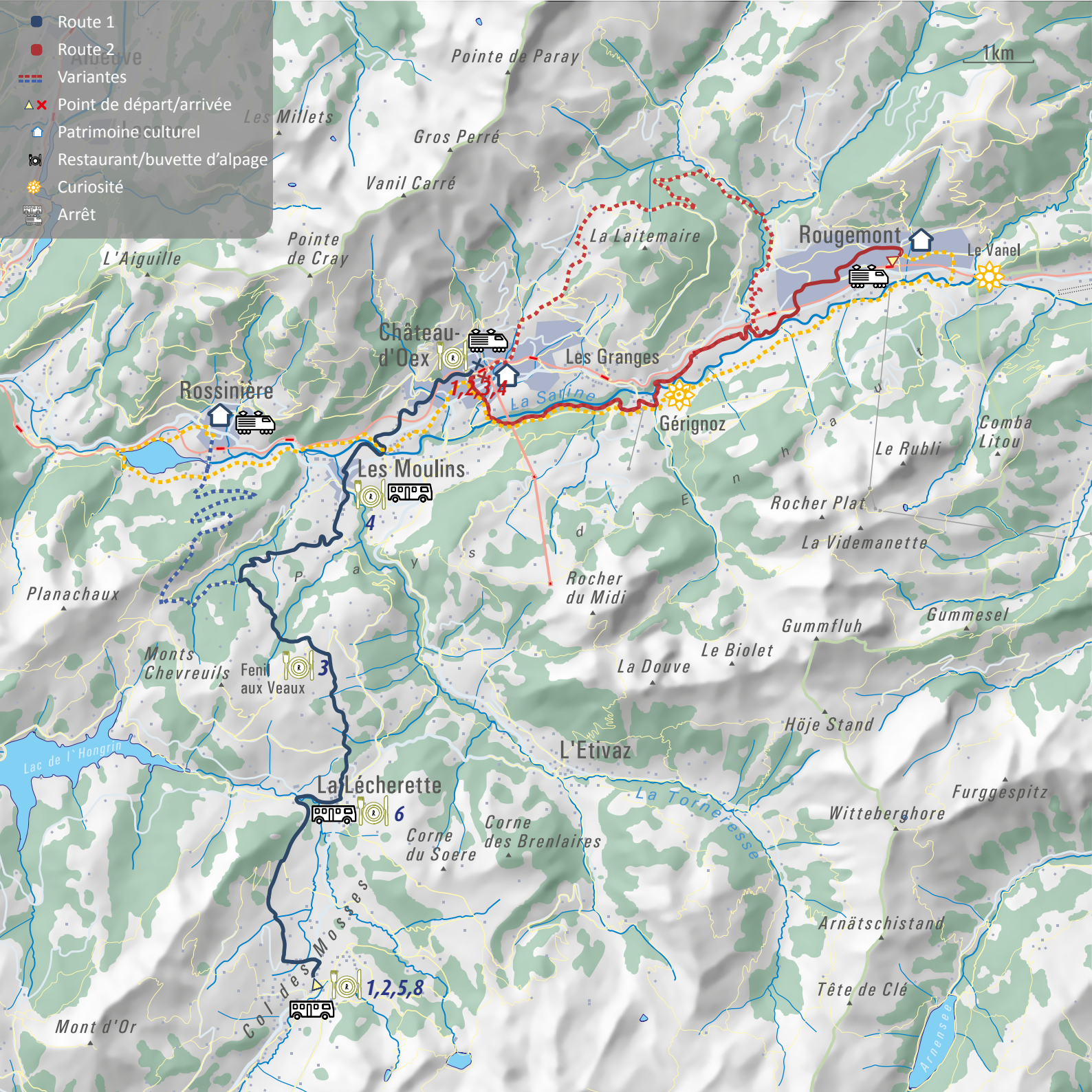












# Natura Trail®

---

## PAYS-D'ENHAUT

---



<b>08</b>	<b>Le Parc naturel régional Gruyère</b>	
	<b>Pays-d'Enhaut</b>	
<b>12</b>	<b>Natura Trail®</b>	
<hr/>		
<b>16–27</b>	<b>Itinéraire 1</b>	
16–23	Itinéraire	
24–27	Hébergement, Restauration	
<b>28–37</b>	<b>Itinéraire 2</b>	
28–35	Itinéraire	
36–37	Hébergement, Restauration	
<b>38–51</b>	<b>Faune</b>	
<b>52–65</b>	<b>Flore</b>	
<b>66–77</b>	<b>Paysage et géologie</b>	
<b>78–89</b>	<b>Culture et activités</b>	
<b>90–91</b>	<b>Les Amis de la Nature</b>	
<b>92–93</b>	<b>Résau des parcs suisses</b>	



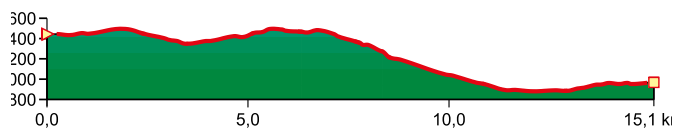
## 1 Du plateau à la vallée

Randonnée d'altitude variée à travers les prairies humides et les pâturages, jusqu'à la vallée et ses villages pittoresques.

## Itinéraire 1 : Col des Mosses – Château-d'Œx



△ Départ/arrivée ✕ Restaurant / Hébergement 🏠



**Départ:** Col des Mosses 1440 m

**Arrivée:** Château-d'Œx 958 m

**Distance:** 15 km; 4h30

**Dénivelé:** ↗ 375 m ↘ 851 m

**Difficulté:** Bons marcheurs, T2

**Saison:** Mai – Octobre

**Repas / Hébergement:** p. 24 – 26

**Infrastructure:** aire de grillade et de pique-nique sur la Sarine, feux de camp

**Départ / retour:** en bus direction Col des Mosses « poste »; en train depuis Château-d'Œx



*C'est amusant de randonner à travers les prairies du plateau*

**Cette randonnée d'altitude est idéale pour les familles. Son itinéraire débute au col des Mosses, traverse les Monts Chevreuils avant de redescendre dans la vallée de la Sarine et d'offrir une vue nouvelle sur les imposantes chaînes de montagne environnantes.**

Le village des Mosses, situé au sommet du col du même nom, a une double vocation rurale et touristique. Partant depuis l'arrêt de car postal « Poste », situé en face de l'hôtel-restaurant Relais Alpin, nous nous dirigeons vers le nord le long de la route du Col. Après 300 mètres, nous prenons à gauche sur le circuit SuisseMobile 46 « Tour des Alpes vaudoises », qui bifurque à droite au pied du flanc de montagne. Passé la baraque en bois de la buvette du télési (fermée en période estivale), nous marchons désormais tranquillement entre la tourbière à notre droite et la piste de ski à notre gauche, qui n'est en été qu'un vaste pâturage. Des lattes de bois nous facilitent le passage là où le sentier herbeux devient marécageux. De nombreux oiseaux se servent des arbres isolés du pâturage boisé pour observer leurs environs. Une fois arrivés au coin de la forêt, un sentier à l'ombre d'un grand sapin et de ses branches tombantes nous guide vers un chemin en aval. Ici, en lisière, on peut voir en fin d'été les sorbiers des



*On avance d'un pas léger dans un pays ouvert*

oiseleurs se garnir de ses baies écarlates (voir Flore p. 55). Nous arrivons à un pâturage que nous traversons par son centre sur un sentier herbeux et atteignons ainsi la petite route qui mène au lac de l'Hongrin. Ici, nous tournons à droite, traversons le pont sur l'Hongrin et partons en direction de La Lécherette.

A quelques mètres de la route principale, nous prenons à gauche et passons tout droit entre les chalets de vacance sur la route et le chemin forestier. Nous prenons à gauche la petite route qui poursuit son tracé à travers les bois. Immédiatement après le virage à gauche, la pente raide mais courte nous mène au pâturage sur notre droite. Arrivés près d'une ancienne grange en bois, nous longeons sa clôture en faisant attention où nous mettons les pieds : le sol est bien marécageux et nous ne voulons pas y laisser nos chaussures ! Ayant atteint le promontoire de la forêt, nous nous dirigeons vers la gauche pour tourner rapidement à droite et traverser la clôture. Nous arrivons ainsi à une grange plus récente, qui porte le nom Fontaine Noire – un trou d'eau profond s'y cacherait-il ? Là, le sentier passe à droite et débouche sur un chemin en gravier. Traversant la forêt clairsemée, nous arrivons sur une petite route que nous suivons pen-

dant 300 mètres en tournant à gauche. Notre chemin nous mène ensuite directement à la ferme de Rodovanel. Ici, des poules picorent le sol en toute liberté tandis que les chèvres broutent à l'arrière du bâtiment alors qu'on aperçoit déjà Château-d'Œx, en bas dans la vallée. Cependant, le sentier continue le long de la pente des Monts Chevreuils. Les pierres dans l'eau du premier ruisseau que nous traversons sont d'un rouge décoloré, signe probable d'une teneur élevée en fer. Une petite roue de moulin en bois se trouve sur le deuxième ruisseau que nous croisons. Peu après avoir longé des chalets de montagne coquets au style chaleureux, nous traversons le tracé du télési sur un pâturage légèrement marécageux en été et arrivons en lisière de forêt. Un sentier forestier agréable à arpenter nous conduit vers un autre pâturage. Si du bétail obstrue le passage vers la clôture, quelques mots apaisants généralement suffisent pour qu'il laisse gentiment passer le visiteur. Passé la clôture, le sentier descend pour nous ramener en forêt, où les racines sur notre chemin peuvent s'avérer glissantes. Après avoir atteint une petite route, nous tournons à droite et suivons les virages en descendant jusqu'aux Moulins.



*Cette roue hydraulique invite à jouer longtemps*



*Avant la descente une pause devant les jolis chalets de montagne*

Qui veut prendre une pause (ou prendre le car postal pour Château-d'Œx) se rendra au restaurant La Croix d'Or, situé sur la droite de la route principale. Sinon, il faut prendre à gauche le long de la route jusqu'à la place de village et là, continuer sur le pont en bois à partir de l'arrêt de car postal. Nous suivons ainsi le balisage en direction de Château-d'Œx. En chemin, nous croisons des champs d'herbes odorantes et une belle demeure ornée de treillis en espalier avec un jardin luxuriant, pour descendre ensuite vers la Sarine. Pour la traverser, cependant, nous devons faire un détour par le pont routier. Après avoir franchi le pont, le sentier longe à nouveau la rive et bifurque immédiatement après la première habitation sur la droite. (Ou marcher 300 mètres le long de la route en faisant bien attention et prendre le premier sentier de campagne à gauche). Remontant gentiment sur le sentier champêtre, nous traversons un passage à niveau (sécurisé seulement par feu clignotant !) pour arriver au haut lieu de tourisme local qu'est Château-d'Œx. Longeant les voies, nous arrivons directement à la gare, et au premier tournant à droite, nous passons l'église dite « Le Temple » (voir Culture p. 89)

pour arriver au centre du village, où se trouvent un mini-golf, une aire de jeux et de nombreuses boutiques.

### **Variante 1**

Départ: Col des Mosses, 1440 m

Arrivée: Rossinière, 891 m

Distance: 15.5 km, 5h10

Dénivelé: ↗ 570 m, ↘ 1106 m

Difficulté: bons marcheurs, T2 (-T3)

Au lieu de tourner après le lieu dit Le Rechargère à droite en direction des Moulins, suivre le chemin de randonnée balisé le « Grand Tour des Vanils » à gauche en direction du Col de Sonlomont et le suivre à travers les bois. Au deuxième croisement, il mène sur le chemin de montagne à droite le long de la pente herbeuse en direction de la ferme La Bacu puis descend sur la crête jusqu'à La Tanchin. A partir de là, la descente se fait par quatre longs virages par la pente nord, raide et boisée, puis par le pont jusqu'à Rossinière.



## Boire et manger, se reposer



### **Chalet Amis de la Nature Frateco** 1020 m d'altitude

Route du Vallon 89, 1831 Villard-sur-Chamby

+41 (0)22 361 04 26

[uran-reservation@bluewin.ch](mailto:uran-reservation@bluewin.ch) | [www.frateco.ch](http://www.frateco.ch)

Chalet Amis de la Nature attrayant loin en dessus du Lac Léman, un lieu de départ idéal pour des randonnées ou des excursions à destination de la région Montreux – Vevey.

**Ouvert** : Sur réservation (lu – ve 8h00 – 10h00)

**Infrastructure** : cuisine à disposition, 4x chambres doubles, 1x chambre à 3, 3x chambres à 4 lits, 3 dortoirs = en total 51 lits, douches

**Accès / Station** : Vevey / Ondallaz-l'Alliaz, 0h20 à pied ou lu – ve en bus jusqu'à Bains-de-l'Alliaz, 0h03 à pied

### **Hotel-Restaurant Le Relais Alpin**



#### **Restaurant Le Bivouac**

Restaurant accueillant, cuisine suisse et internationale. Jusqu'à 120 places en terrasse.

**Ouvert** : 01.05. – 01.10., 01.12. – 20.03.

**Offres hôtelières** : pour individuels, familles, demi-pension, pension complète, 47 chambres de 2 à 6 lits, salle de bain et télé, WiFi.

Route du Col des Mosses 104, 1862 Les Mosses

+41 (0)24 491 05 00

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

### **Restaurant Le Chaussy**



Le restaurant Le Chaussy propose une cuisine régionale à base de produits du terroir dans une ambiance confortable et douillette.

Chambres de 2 à 4 lits avec salle de bain, télévision, WiFi gratuit

Route du Col des Mosses 92, 1862 Les Mosses

+41 (0)24 491 11 47

[www.lechaussy-restaurant.ch](http://www.lechaussy-restaurant.ch)

### **Ferme de la Sciaz**



**Plusieurs offres** : table d'hôtes, fête de famille, dormir sur la paille, ventes de produits laitiers et carnés à la ferme.

Un bain au petit lait dans la chaudière en cuivre : réservation au plus tard 48h à l'avance, baignoire (1 – 2 personnes) ou grande cuve en cuivre (max. 7 personnes)

**Ouvert** : 15.06. – 15.09.

Route de la Sciaz 30, 1660 Lécherette

+41 (0)79 230 77 03 | +41 (0) 79 502 06 08 |

+41 (0)26 924 53

[tabledenhaut@mavachamoi.ch](mailto:tabledenhaut@mavachamoi.ch) | [www.mavachamoi.ch](http://www.mavachamoi.ch) |

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

## Restaurant Le Croix d'Or

Café, Restaurant, Pizzeria.

Route de Gruyère 41, 1660 Les Moulins

+41 (0)26 924 61 92



## Camping La Toundra

Camping situé à l'altitude du col, point de départ idéal pour des randonnées en montagne.

**Ouvert** : à l'année, pour tentes, caravane, mobile home

Chemin du Camping, 1862 Les Mosses

+41 (0)24 550 01 10 | +41 (0)79 668 14 20



## Camping Le Cuizon

Un lieu idéal pour les amoureux de la nature et de la montagne, à mi-chemin entre le Col des Mosses et La Lécherette.

**Ouvert** : juin à octobre, pour tentes, caravane, mobile home

Le Cuizon, 1862 Les Mosses

+41 (0)24 550 01 10 | +41 (0)79 668 14 20



## Buvette des Charmilles - Tipi Ranch l'Étivaz

Nuitées sous tipi dans les pâturages de Pra-Cornet, repas solides et copieux au feu de camp.

**Ouvert** : saison d'été

Route des Mosses 60, 1660 l'Étivaz

+41 (0)79 342 30 51 | +41 (0)79 287 97 08

julie.chabloz3@gmail.com | www.tipi-ranch-etivaz.ch



Pour groupes et familles :

## Hotel-Restaurant Les Chalets des Mosses Les Fontaines / La Sapinière



24 chambres de 2 à 6 lits, salle de bain et télé, capacité de 92 personnes en hiver et de 60 personnes en été / 14 chambres de 2 lits superposés. Gestion libre, demi-pension, pension complète.

**Ouvert** : 01.05. – 01.10., 01.12. – 20.03.

**Offres hôtelières** : pour groupes, camps

Route du Col des Mosses 104, 1862 Les Mosses

+41 (0)24 491 05 00 | [www.relaisalpin.ch](http://www.relaisalpin.ch)

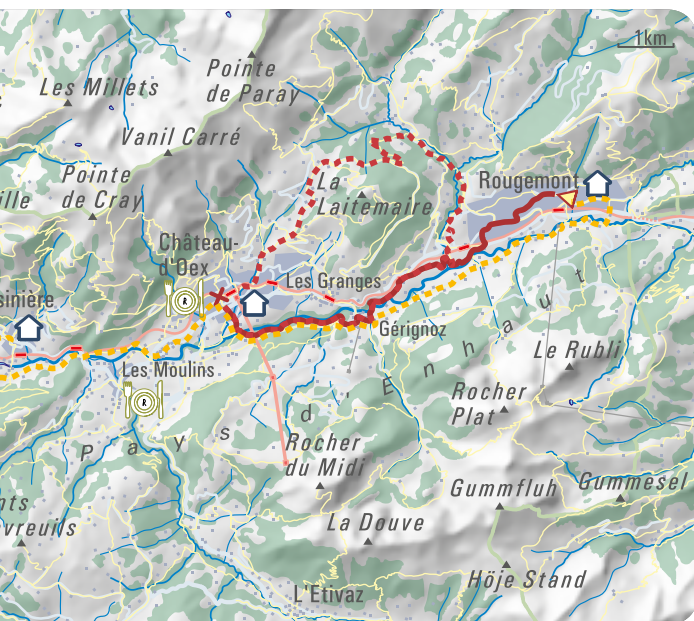




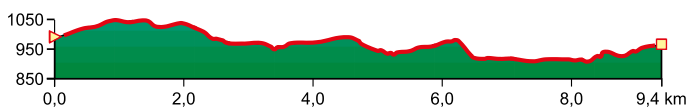
## 2 Promenade le long de la Sarine

D'un pittoresque village de montagne à l'autre par les forêts de plaine le long de la Sarine.

## Itinéraire 2 : De Rougemont à Château-d'Œx



△ Départ/arrivée x Restaurant / Hébergement



**Départ:** Rougemont 992 m

**Arrivée:** Château-d'Œx 958 m

**Distance:** 9.25 km, 2h30

**Dénivelé:** ↗ 239 m ↘ 265 m

**Difficulté:** facile, T1

**Saison:** toute l'année

**Repas / Hébergement:** p. 36 – 37

**Départ / retour:** en train à destination de Rougemont ; en train depuis Château-d'Œx.



Quelles fleurs poussent ici? La linaigrette est indicatrice de bas-marais - veuillez donc éviter le piétinement

**Une promenade en vallée offrant des vues très pittoresques qui réjouira aussi bien les amoureux de la nature que les amateurs de culture et les sportifs occasionnels. Ne nécessitant que deux heures et demi de marche, elle peut servir d'escapade spontanée pour les randonneurs de tout âge, même dans des conditions météo incertaines et pour un programme d'une demi-journée.**

Nous commençons cette promenade à la gare de Rougemont. Partant en direction de Saanen, nous prenons pourtant à gauche quand la route se termine pour nous diriger vers le centre du village. Marchant le long du sentier didactique dédié à l'artiste Louis Saugy, maître de l'art du découpage (voir Culture p. 84), nous arrivons à la route principale, tournons à droite et quittons le sentier didactique à la hauteur du 4<sup>e</sup> panneau. Nous continuons vers la gauche, passons un bureau de poste et un office de tourisme et admirons les vieux chalets typiques, avec leurs ornements en bois, leurs façades aux multiples inscriptions et peintures murales, mais aussi les chalets plus récents. Nous apercevons un peu plus loin l'église de village, vieille de dix siècles et restaurée



*Des tracés pour une marche sans difficulté invitent aux jeux*

par étape, ainsi que l'ancien couvent (voir Culture p. 88) et finalement la vallée toute entière. Quittant le village par la « Route de la Grange », nous prenons à gauche après avoir marché 200 mètres et croisé une ferme avec des chambres d'hôtes pour nous engager sur un sentier herbeux. Le pied léger, nous arrivons à une petite route sur notre aval et suivons maintenant la route SuisseMobile « Chemin de la Sarine du Pays d'Enhaut » en direction du Crêt. À la limite extérieure du hameau, le chemin bifurque et nous prenons le chemin de gauche et rejoignons la route principale par un sentier champêtre et un passage à niveau non gardé. Nous les traversons avec précaution et continuons notre balade en rejoignant la petite route en direction des rives de la Sarine. Passé la station d'épuration, le chemin fait une boucle vers la droite pour traverser le ruisseau de Flendruz. Marchant désormais entre rails et rivière, nous continuons pour passer devant une ferme et arriver au hameau des Combes (arrêt de train sur demande). Passé ces maisons, la petite route se transforme en sentier herbeux nous menant vers la Sarine, qui serpente ici devant la gorge étroite de Gérignoz. La rive droite devient raide, rocheuse et très boisée, mais une passerelle piétonne nous permet de rejoindre la rive opposée.

Arrivés au village de Gérignoz, dont la scierie travaille le bois local depuis des générations (voir Culture p. 83), nous prenons à droite direction Château-d'Œx et traversons le village et ses chalets. Avant de prendre à gauche au croisement en T, nous observons de loin la progression d'un grimpeur sur la falaise surplombant l'autre rive de la gorge, juste au-dessus du tunnel à une voie qui mène à Château-d'Œx. Après le parking de l'ancien téléski, une cour de gravier et deux maisons à notre droite, le chemin de montagne vire à droite. De loin, nous entendons déjà le bruissement de l'eau et les appels des rafteurs qui s'aventurent sur le passage de la gorge. En descendant quelques marches, nous atteignons à travers une dense forêt mixte la Sarine dont le courant, ici en contrebas, est déjà bien plus calme. 300

#### **Ciernes ...**

est un mot qui se retrouve dans le nom de nombreux hameaux du Pays-d'Enhaut (par exemple Ciernes Picat, Les Sciernes, Ciernes Raynaud, etc.). Ces noms pérennisent la mémoire des familles qui ont défriché les forêts poussant jadis en ces lieux. Car 'ciernes' est un terme dérivé de « cernaz », « cernei », « cernette » ou « cerneux », signifiant « terre défrichée ». Il dénotait jadis une surface défrichée, dédiée à la pâture, généralement bordée d'un mur de pierre sèche en guise d'enclos.



*De la précision et une certaine logique aide à créer sa propre montagne*



*Allez, marche – nous faisons trembler le pont*

mètres plus loin, arrivés de nouveau à plat sur un chemin de gravier, nous voyons le Ramaclé se jeter des roches polies presque verticalement dans un petit lac à l'eau claire comme du cristal. Au confluent de la Sarine et du Ramaclé une table et des bancs placés autour d'un coin de feu invitent les jambes fatiguées à se reposer et les estomacs affamés à se rassasier. Maintenant, la vallée s'élargit, de petits îlots de gravier sont visibles dans le lit de la rivière et ses rives se couvrent d'une forêt de plaine riche en espèces animales et végétales. Dans une clairière, une aire de pique-nique nous invite à faire une pause, et à peine un kilomètre plus loin, un autre foyer permet d'allumer un feu de bois. Le Pont Turrian, qui nous amène en toute sécurité sur la rive droite, a été construit en 1883. Il est le plus ancien pont suspendu en fer de Suisse occidentale et l'un des derniers encore praticables. Il offre une vue imprenable sur le cours changeant de la rivière. Nous remontons ensuite la pente en prenant deux virages pour atteindre le plateau en terrasse et marchons quasiment tout droit jusqu'au centre du village.

#### **Par ailleurs :**

Les itinéraires, en particulier la randonnée Rougemont – Château-d'Œx, peuvent aussi être accomplis en sens inverse. Il est possible de combiner les tracés ou de n'en faire qu'une partie.

#### **Variante 1**

Départ: Rougemont, 992 m

Arrivée: Rossinière, 891 m

Distance: 18 km, 2h20 à vélo

Dénivelé: ↗ 381 m, ↘ 481 m

Difficulté: T1

Agréable balade à vélo le long de la Sarine sur la route cyclable SuisseMobile « Pays d'Enhaut Bike », de Rougemont à Rossinière en faisant le tour du lac du Vernex.

#### **Variante 2**

Départ: Château-d'Œx, 958 m

Arrivée: Château-d'Œx, 958 m

Distance: 16 km, 5h30

Dénivelé: ↗ 742 m, ↘ 742 m

Difficulté: T2

Partir à Château-d'Œx en direction du Musée du Vieux Pays-d'Enhaut, continuer en ligne droite, puis tourner à droite en prenant des raccourcis pour remonter la pente. Virer à gauche à la deuxième intersection sur le « Chemin des Préalpes fribourgeoises » (Route 78 de SuisseMobile) direction Les Chargiaux. Lorsque ce sentier tourne brusquement à gauche, continuer tout droit en suivant les panneaux de l'« Alpine Bike » (Route SuisseMobile 1) et marcher en contournant la Laitemaire en direction des Ciernes Picat. Tourner à droite avant le pont traversant le ruisseau des Ciernes Picat. Après environ un kilomètre, quitter le sentier forestier et suivre le chemin vers le ruisseau. Le sentier traverse l'un après l'autre deux cours d'eau qui se jettent dans le ruisseau de La Manche. Il suit ensuite la pente du ruisseau, appelé désormais Flendruz, jusqu'au village du même nom. A Flendruz, continuer tout droit vers la Sarine, où l'itinéraire rejoint à partir de la station d'épuration celui en partance de Rougemont.

## Boire et manger, se reposer



### Chalet Amis de la Nature Le Moléson 1142 m

1619 Les Paccots

+41 (0)22 361 04 26

[uran-reservation@bluewin.ch](mailto:uran-reservation@bluewin.ch) |

[www.c-an.ch/chaletlemoleson](http://www.c-an.ch/chaletlemoleson)

Chalet Amis de la Nature accueillant au pied du Moléson ou on se sent à l'aise pour partir en randonnées.

**Ouvert** : Sur réservation (lu – ve 8h00 – 10h00), cuisine à disposition, sa, di avec gardiennage

**Infrastruktur** : 1x chambre double, 2x chambres à 3, 3x chambres à 4, 1x chambre à 5, 2 dortoirs à 14 lits = en total 47 lits, douches

**Accès / Station** : Les Paccots / Les Paccots/Rosalis, 0h50 à pied

### Chambres d'hôtes et autres hébergements :

Liste PDF : <https://goo.gl/YqWi3h>

[www.chateau-doex.ch](http://www.chateau-doex.ch) > dormir

### Le Chalet



Restaurant aménagé dans un style régional typique, cuisine traditionnelle suisse (portion enfant disponible pour chaque menu), fabrication du fromage, produits du terroir.

**Fabrication du fromage** : me à di 10h30 – 12h30

**Ouvert** : lu à je, sa à di 8h30 – 18h00, ve 8h30 – 00h00, pour des groupes et des séminaires sur demande

Route de la Gare 2, 1660 Château-d'Œx

+41(0)26 924 66 77

[lechalet1837@bluewin.ch](mailto:lechalet1837@bluewin.ch) | [www.lechalet-fromagerie.ch](http://www.lechalet-fromagerie.ch)

### Restaurant, Camping Le Berceau



Camping familial avec piscine et restaurant.

**Camping Ouvert** : à l'année

**Piscine Ouvert** : 9h – 19h, de mi-mai à mi-septembre (selon les conditions)

Route des Mosses 16, Le Berceau, 1660 Château-d'Œx

Restaurant +41 (0)26 924 42 32

Piscine + Camping +41 (0)26 924 62 34

[piscamp@hotmail.ch](mailto:piscamp@hotmail.ch) | [www.piscine-camping-restaurant.ch](http://www.piscine-camping-restaurant.ch)

### B&B Le Berceau



Avec petit déjeuner et possibilité de souper.

Route des Monnaires 73, 1660 Château-d'Œx

+41 (0)26 924 72 44

[jeanjacques.morier@bluewin.ch](mailto:jeanjacques.morier@bluewin.ch)

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

### Auberge de Jeunesse Château-d'Œx



Auberge de jeunesse confortable dans le hameau des Monnaires, sur réservation pour familles et groupes cuisinant eux-mêmes. 2 chambres de 4 lits avec lavabo, 4x de 4, 3x de 6, 1x de 8 = total 50 lits, douches et toilettes à l'étage

**Ouvert** : mi-décembre à début avril, début juin à fin octobre

**Infrastructures** : salle de séjour, local ski/vélo, terrasse avec pelouse, coin internet, connexion Wi-Fi (gratuit)

Route des Monnaires 67, Château-d'Œx

+41 (0)26 924 64 04

[chateau.d.oex@youthhostel.ch](mailto:chateau.d.oex@youthhostel.ch), [youthhostel.ch/chateau.d.oex](http://youthhostel.ch/chateau.d.oex)



## Faune

Dans l'eau, au bord de l'eau et dans les zones humides, une multitude d'espèces étonnantes.



## Acrobates, trapézistes et funambules – un paradis en plein air

Que ce soit dans les airs, dans l'eau, à bord d'eau ou dans les prairies humides, un grand nombre d'espèces animales, spectaculaires ou discrètes, s'épanouit dans les vallées de montagne.

De nombreuses espèces animales se sentent à l'aise dans le Parc, dont les habitats varient à l'extrême : formations rocheuses arides et raides, flancs de montagnes boisés, ruisseaux d'altitude qui ondulent entre des blocs de rochers ou laissent place à des zones alluviales. Au milieu de tout cela, des paysages vallonnés composés de prairies humides et sèches qui se prêtent à un usage agricole. La région Pays-d'Enhaut - Col des Mosses fait même partie des 30 zones de protection à long terme de Suisse pour les espèces d'oiseaux menacées.

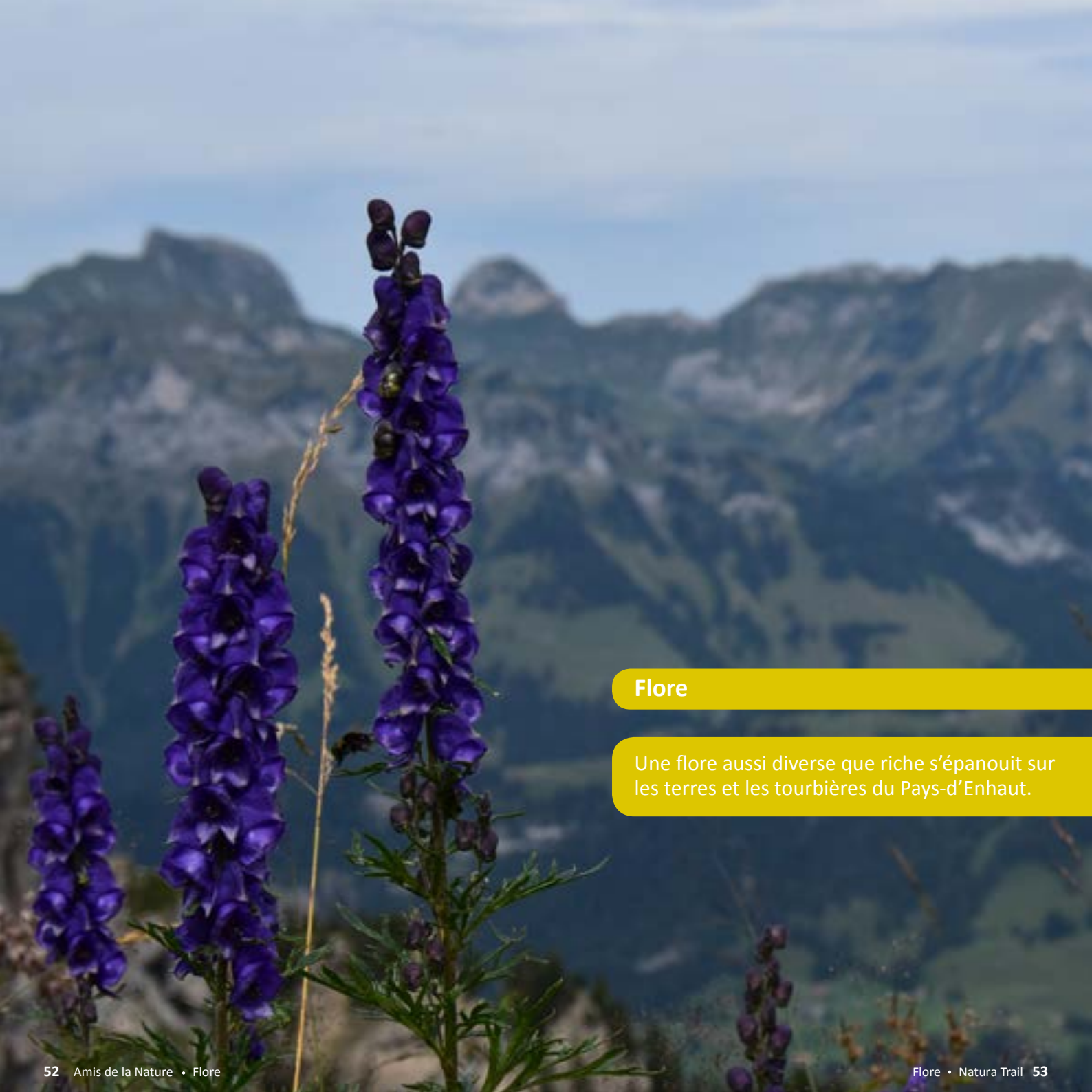
De petits prédateurs comme la martre et le renard, mais aussi les cerfs, chamois, ou chevreuils, les habitants du ciel allant de l'aigle à l'alouette sans compter les coucous, et bien d'autres encore, trouvent ici leur habitat préféré. On peut même voir par endroits de magnifiques papillons rares, comme l'azuré des paluds ainsi que l'un des plus petits représentants de la famille des lycénidés. Les nombreux cours d'eau ne sont pas seulement l'habitat des truites, mais attirent aussi des oiseaux particuliers, tandis que l'herbe des prairies dissimule de petits artistes maîtres dans l'art du tissage ainsi que de minuscules athlètes, champions du saut en longueur et en hauteur.



**Taille:** Mâles 7 – 11 mm, Femelles 10.5 – 20.5 mm **Alimentation:** insectes, souvent des sauterelles **Caractéristiques:** 4 taches claires, abdomen de couleur claire (jaune, vert, rouge ou rouge-brun) **Habitat:** zones ouvertes et humides (p.ex. entre Les Mosses et La Lécherette), entre arbustes et plantes semi-basses.

### Epéire (*Araneus quadratus*)

Cette jolie araignée se distingue par ses quatre taches trapézoïdales sur son abdomen inférieur et par les rayures clair-foncées de ses solides pattes. On peut souvent trouver sa toile près du sol entre deux branches de chardon. La toile asymétrique peut atteindre 60 cm de diamètre. L'araignée elle-même est par contre difficile à dénicher : elle se cache la plupart du temps dans une cavité de la toile qu'elle tisse en entonnoir et camoufle avec des feuilles mortes ou des pétales. Réagissant au signal du moindre mouvement, elle attrape ainsi jusqu'à 500 insectes par jour. Vers la fin de l'été, l'abdomen des femelles se gonfle, jusqu'à la ponte des œufs qu'elles enrobent ensuite d'un cocon, leur permettant de passer l'hiver au chaud.



## Flore

Une flore aussi diverse que riche s'épanouit sur les terres et les tourbières du Pays-d'Enhaut.

## Plus de 1500 espèces de fleurs sur le territoire du Parc naturel

L'edelweiss, l'aconit, le pavot des alpes et bien d'autres encore s'épanouissent dans le parc grâce à de multiples espaces de vie : secs, humides, naturels ou situés dans des zones d'exploitation durable.

Dans les prairies alpestres, recouvertes pour la plupart d'une végétation poussant naturellement, une exploitation extensive, manuelle et sans utilisation d'engrais a permis l'émergence d'un écosystème agricole remarquable et riche en espèces florales. Depuis les années 1970, cet écosystème est menacé par des contraintes d'ordre économique (rentabilité et minimisation du temps de travail). Il suffit que les prairies sèches, les zones humides et les surfaces marécageuses soient abandonnées ou surexploitées, pour que l'équilibre de la composition de la flore change, parfois même irréversiblement.

Quant aux surfaces boisées, elles sont réparties sur ce territoire comme des fragments de mosaïque. En effet, en dehors des zones protégées, les forêts d'épicéa ou les forêts mixtes de jadis ne subsistent plus que sur des espaces très escarpés et difficiles d'accès, ainsi que sur des pentes instables ou peu fertiles. Le reste du territoire a été déboisé, en grande majorité au cours des 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècle, pour faire place à des pâturages et des terrains cultivés, puis en conséquence d'une exploitation intensive du bois d'énergie au 19<sup>e</sup> siècle. On peut aujourd'hui voir, bravant les intempéries, des tilleuls et des érables se mêler aux hêtres toujours présents sur les éboulis des versants calcaires. Dans les zones alluviales, la végétation est surtout composée d'arbustes, d'herbacées, de mégaphorbiaies et de plantes de marécage. Des espèces rares, telles que le sabot de Vénus ou la violette alpine, ne poussent que sur certains sites isolés.



**Taille:** jusqu'à 15 m de haut **Feuilles:** 5 – 9 paires, lancéolées, dentelées, imparipennées **Floraison:** mai à juin **Habitat:** forêts (entre Fontaine noire et Rodovanel) **Aire de répartition:** toute la Suisse, des Préalpes aux Alpes.

### Sorbier des oiseleurs (*Sorbus aucuparia*)

Le sorbier des oiseleurs, robuste et résistant au gel, contribue à stabiliser le sol avec ses racines poussant en profondeur et les feuilles mortes décomposées se transforment en excellent humus. La croissance de son bois veiné, prisé par les sculpteurs et tourneurs sur bois, peut durer jusqu'à 120 ans. Le vieux bois du sorbier des oiseleurs est si solide qu'on l'utilisait naguère pour construire des roues de charrette. Ses baies rouges poussant en grappe à partir du mois d'août persistent sur l'arbre jusqu'à l'hiver. Elles font le bonheur des oiseaux, mais aussi d'une quantité d'autres animaux, du renard à la souris en passant par le cerf et le chevreuil, qui participent tous à la dissémination de ses graines. Crus, ces fruits ne sont pas comestibles pour les humains (toxiques en grande quantité), par contre ils sont succulents après cuisson.



## Paysage et géologie

Un paysage et un climat contrastés créant une riche biodiversité et des habitats fragiles.



## Culture et activités

La diversité des activités culturelles et des loisirs du Parc naturel n'a d'égal que la variété de ses paysages.



## LES VIAS DU FROMAGE DES RANDONNÉES À PORTÉE D'ÉCRAN

Innovez et parcourez deux itinéraires (*Via Le Gruyère AOP* et *Via L'Étivaz AOP*) avec une application mobile pour découvrir le patrimoine du Parc. Les Vias traversent les quatre régions du Parc : vallées de la Jogne et de l'Intyamou, Pays-d'Enhaut et Rochers-de-Naye.

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

Scannez votre QR code  
et randonnez avec plaisir !

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



Les itinéraires Natura Trail® des Amis de la Nature Suisse font connaître les parcs naturels régionaux aux personnes actives intéressées par la nature. Ainsi le guide de poche Natura Trail® fait découvrir la nature et les richesses culturelles de la région.