

**Est  
vaudois**



## **L'aventure à portée de pas**

Balades insolites pour se faire du bien

A stylized map of the Lake Geneva region. The lake is shown in light blue, and the surrounding land is in shades of green. Three locations are marked with orange circles: Rivaz, Saint-Saphorin, and Montreux. Rivaz and Saint-Saphorin are located on the northern shore of the lake, while Montreux is on the eastern shore. The background is a solid orange color.

RIVAZ

SAINT-SAPHORIN

LAC LÉMAN

MONTREUX



ROSSINIÈRE



CHÂTEAU-D'ŒX



Vue plongeante sur le village de Rossinière

## L'aventure à portée de pas!

Est vaudois - Balades insolites de 3'300 à 7'800 pas

Marcher, c'est bon pour la santé. Et se laisser guider à travers les paysages vaudois par la plume de Pierre Corajoud, bon pour l'esprit. Au fil de trois balades dans l'Est vaudois, cet ouvrage vous invite à l'aventure et au mouvement. Il fait partie d'une série de quatre guides (La Côte, Région lausannoise, Nord vaudois et Est vaudois) proposant des parcours insolites.

L'évasion commence souvent à côté de chez soi : en prenant des chemins de traverse, en remontant des rivières, en admirant ici un arbre, là une maison de maître. Partez à la découverte des merveilles insoupçonnées de votre région. Vous ne la verrez plus du même œil.

Les balades qui vous sont proposées, d'une longueur de 2,2 à 5,2 km environ ou de 3'300 à 7'800 pas, se veulent accessibles et progressives. Vous vous (re)mettez au mouvement? La marche est un moyen adéquat vers une vie plus active. Pour davantage de plaisir, nous vous recommandons de marcher à votre rythme et de garder en tête que toute activité physique supplémentaire est bénéfique pour votre santé.

Nous vous souhaitons d'agréables balades, à portée de pas!



LIGUES DE LA SANTÉ



Ligue vaudoise  
contre les maladies  
cardiovasculaires

Avec le soutien de



## Que mettre dans son sac pour le pique-nique?

Manger en plein air a souvent un air de fête. Les possibilités de pique-nique sont diverses, mais ne nécessitent pas forcément de laisser l'équilibre alimentaire à la maison.

En balade, le but du repas est de caler l'estomac, de le recharger en énergie tout en offrant le plaisir d'aliments supportant facilement le transport. Un bref rappel des composants indispensables permet de vérifier que rien n'a été oublié.



Dans votre sac, y a-t-il...

- ▶ un farineux, pour rassasier les affamés (pain du sandwich, riz, pâtes ou pommes de terre en salade par exemple)
- ▶ une source de protéines, utiles pour conserver ou développer la masse musculaire (viande séchée, jambon, poulet cuit, poisson fumé, œufs durs, lentilles, fromage, etc.)
- ▶ des fruits et des légumes, pour leurs belles couleurs, leur côté craquant et frais, leur apport en fibres alimentaires, en sels minéraux et en vitamines (bâtonnets de légumes, soupe froide, soupe chaude dans un thermos selon la saison, salades, jus de fruits, fruits coupés en morceaux dans un contenant en plastique)
- ▶ une boisson, de préférence à base d'eau (eau, tisanes sans sucre, potage, bouillons, jus de fruits dilués, etc.) pour réhydrater, en particulier lors de fortes chaleurs

Avec un pique-nique contenant suffisamment de ces différents éléments, les aliments moins essentiels mais souvent appréciés comme les chips, les saucisses ou les boissons sucrées trouveront leur place dans le sac. Sans prendre toute la place !

## Quelques suggestions de pique-nique

Gazpacho  
Tortilla et mousse de thon



Salade de taboulé  
(boulghour, tomates, concombre, menthe,  
persil, échalotes, pois chiches)



Salade de riz, filets de poulet cuits,  
sauce au curry, ananas, banane, kiwi



Sandwich au pain de seigle,  
à la viande séchée et cornichons  
Bâtonnets de carottes et tomates-cerises



Tzaziki (concombre, yogourt, ail, menthe)  
Sandwich à la féta et poivrons



Œufs durs  
Baguette aux céréales  
Melon et pastèque coupés en morceaux

Et pourquoi ne pas demander aux enfants de préparer eux-mêmes leurs sandwiches ou leur pique-nique avant de partir? Ils seront ainsi à leurs goûts: avec ou sans moutarde, avec un peu de jambon ou beaucoup de Gruyère ou encore salés-sucrés, allégeant ainsi les préparatifs de départ pour les parents.



## Ma santé aime bouger!

Quel que soit l'âge, pratiquer une activité physique permet d'entretenir son corps et booster son moral et sa forme pour avoir plus de ressources au quotidien.

Ainsi l'activité physique permet :

- ▶ d'améliorer le fonctionnement des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire pour une meilleure endurance
- ▶ d'augmenter la force musculaire, l'équilibre, la coordination, la souplesse et le tonus et renforcer l'ossature ce qui participe à la croissance des enfants et au vieillissement en santé chez l'adulte
- ▶ d'améliorer la qualité du sommeil grâce à une fatigue saine et une détente plus profonde tout en améliorant la résistance à l'effort pour lutter plus efficacement contre le stress et la fatigue au quotidien
- ▶ de diminuer le risque de développer certaines maladies comme l'hypertension artérielle, les cancers du sein et du colon, le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires ou encore l'ostéoporose

### Très bien, mais combien ?

Il est recommandé de pratiquer chaque semaine au moins :

- ▶ 2h30 d'activité physique sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité modérée ou
- ▶ 1h15 de sport ou d'activité physique d'intensité élevée

Une intensité modérée provoque un léger essoufflement et permet une conversation ordinaire. Une intensité élevée entraîne une faible transpiration et une accélération de la respiration permettant des phrases courtes. Pour comptabiliser l'activité quotidienne, il est possible d'additionner toutes les périodes d'activité physique d'au moins 10 minutes.

On notera que 10 minutes à intensité élevée apportent les mêmes bienfaits à la santé que 20 minutes à intensité modérée.

### **Tout plus est un mieux !**

Aussi petit soit-il, tout effort pour diminuer l'inactivité représente un pas vers la santé. Ces recommandations peuvent être atteintes par étapes en se fixant des objectifs journaliers ou hebdomadaires personnels et réalistes.

### **À vos marques... Prêts? ...Marchez!**

La marche est une activité accessible et s'intègre facilement au quotidien. Chaque pas compte. Mais combien faut-il en faire pour être en bonne santé?

Il est recommandé d'effectuer 10'000 pas sur une journée complète incluant les activités physiques quotidiennes et sportives.

Pour vous accompagner dans cette démarche, le podomètre (petit appareil porté à la taille) constitue un outil ludique et efficace qui permet de compter le nombre de pas effectués durant la journée. L'avantage de cet outil réside dans sa simplicité d'utilisation.

Pour vous fixer un objectif réaliste, il est intéressant de mesurer la moyenne du nombre de pas quotidiens sur une certaine période sans modifier vos habitudes de vie.

A partir de cette moyenne, fixez-vous un objectif personnel de progression qui permet (si cela n'est pas déjà le cas) d'atteindre, voire de dépasser, la recommandation des 10'000 pas quotidiens.

### Sécurité et équipement

La peur de se blesser forme souvent une barrière à l'activité physique. Notez que la pratique régulière d'une activité physique représente la meilleure forme de protection contre les blessures. Toutefois, veillez à prendre de bonnes habitudes.

- ▶ Pratiquez un échauffement progressif et complet avant toute activité physique.
- ▶ Choisissez un équipement de qualité: chaussures et vêtements adaptés. Faites-vous conseiller.
- ▶ Si vous partez à vélo, n'oubliez pas votre casque. Indispensable!
- ▶ Ne forcez rien. Prenez contact avec votre médecin si vous avez un doute quant à votre état de santé et/ou vos capacités physiques.

Pour en savoir plus:

[www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch) - [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) - [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

Pour commander un podomètre:

[podometre@ca-marche.ch](mailto:podometre@ca-marche.ch)



Vue sur le village de Rivaz

## À travers Lavaux, entre ciel et lac

Une balade à travers Lavaux entre les beaux villages vigneron de Saint-Saphorin et de Rivaz dans un vignoble où se succèdent bancs de poudingue aux formes étranges, décrochements insolites sur le lac, cascades vivifiantes, imposantes demeures vigneronnes...

**Départ** Gare-CFF de Saint-Saphorin

**Arrivée** Gare-CFF de Rivaz

**Longueur** Environ 6'600 pas (4,4 km) //

Parcours raccourci Environ 5'200 pas (3,5 km)

**Transports en commun** Pour l'aller Ligne de train S1 du Réseau Express Régional (RER) Vaudois, entre Lausanne et Villeneuve // Pour le retour Même ligne de train (retour possible à Saint-Saphorin)

**Auto** Saint-Saphorin se situe sur la route cantonale entre Lausanne et Vevey. La gare est quasiment au bord du lac.

**Infos** Chemins principalement goudronnés. Quelques montées dans la première partie de l'itinéraire. OK pour poussettes.

## Carnet de balade

Depuis la voie n°1, montez par les escaliers et empruntez ainsi un passage sous route. Au bout de celui-ci, prenez les escaliers sur la gauche (flèche jaune), puis allez à droite par la première ruelle pavée. Vous voici dans le village de Saint-Saphorin qui compte une série de ruelles charmantes où vous pouvez musarder. Finalement, vous rejoignez la place du cœur du village où se trouve une église<sup>1</sup>. Depuis la porte d'entrée de cette église, montez par les escaliers de pierre qui vous conduisent à un passage à arcades. En haut de ces escaliers, allez à droite, puis montez par le sentier des Rondes. Un joli chemin qui vous fait prendre de la hauteur, avec sur votre gauche une roche spéciale, le poudingue<sup>2</sup>. En haut de cette montée, prenez à gauche le chemin de la Cure qui est plutôt plat. Mais avant, il est possible de jeter un coup d'œil à droite sur une belle cascade, impressionnante par fortes eaux, et sur les environs en contre-haut de cette chute d'eau (notamment un surprenant potager).

Vous voici sur le chemin de la Cure qui est plat en son début. Après 5 bonnes minutes, au bout de ce chemin, montez à droite. 5 minutes plus tard, à l'embranchement, prenez à gauche le chemin des Blassinges qui descend en son début. Suivez ce chemin principal pendant environ 10 minutes pour vous trouver en contrebas du village de Chexbres. A un croisement de chemins viticoles (où un chemin en escalier monte sur la droite en direction de Chexbres), descendez à gauche par le bucolique chemin herbeux, avec en ligne de mire le clocher du village de Rivaz<sup>3</sup>. Au bout de ce chemin, prenez en face (début

légèrement sur la gauche) le chemin des Cortheyses qui est plutôt à plat et que vous suivez pendant environ 5 minutes. En chemin, vous découvrez sur votre droite le Conservatoire du Chasselas<sup>4</sup>. Au bout du chemin des Cortheyses, vous arrivez à un lieu splendide, avec deux tables de pique-nique dominant le village de Rivaz et offrant une vue généreuse sur ce vignoble en terrasses<sup>5</sup>.

*Depuis cette place de pique-nique, un raccourci est possible en descendant en direction de Rivaz. Dans le village, continuez à descendre toujours tout droit. Tout en bas de ce cheminement appelé « En Bons Voisins », à l'embranchement juste après le n°1, descendez à gauche. Rendez-vous alors en début de page suivante pour la suite de l'itinéraire.*

Depuis cette place de pique-nique située à la fin du chemin des Cortheyses, montez à droite. Après quelques minutes, au croisement, allez à gauche par le chemin qui descend et vous fait traverser le cours d'eau du Forestay. Suivez ce chemin du Moulinet. Après moins de 5 minutes, descendez à gauche par le premier chemin viticole. Au bout de ce chemin du Moulinet, descendez à gauche. Sur votre droite, se trouve un magnifique surplomb sur le lac. Après quelques minutes, au niveau d'une petite bâtisse présentant des vins, descendez à gauche en direction du Forestay que vous allez longer dans le sens de la descente jusqu'au début du village de Rivaz. Empruntez alors le pont sur la gauche pour entrer dans le village. Au premier embranchement, montez à gauche par la rue du Collège. Au suivant, après un peu moins de 100 mètres, descendez à droite.



Vol d'étourneaux à travers Lavaux





Après 2 minutes de descente, prenez à gauche le chemin de Derrey Sallaz (panneau à l'envers). Tout à la fin de ce chemin, descendez à gauche le long de la route. Plus bas, juste avant la route cantonale, descendez à gauche de manière à passer sous cette route et à rejoindre la gare de Rivaz.

## Les lieux

### 1. L'église et sa borne milliaire

A l'intérieur de cette église gothique du 16<sup>e</sup> siècle, vous trouvez une borne milliaire romaine enchâssée dans une colonne (à droite en entrant). Datant de 47 après J.-C. et retrouvée non loin de là à Glérolles, cette borne se situait près du lieu de bifurcation entre la voie vers le Nord (Avenches) et vers l'Ouest (France). Il y est indiqué la distance à Martigny, soit 37'000 pas; de grands pas, car la distance avec Martigny est de plus de 50 km!

### 2. Une roche à l'aspect étrange

Cette roche doit son nom aux galets enchâssés dans un ciment naturel, d'où sa similitude lointaine avec certains puddings (possédant par exemple des raisins). Elle s'est formée il y a plusieurs dizaines de millions d'années et est le résultat de l'érosion des Alpes. On en trouve également en-dessus du vignoble dans la région du Mont-Pèlerin.

### 3. Des vigneronns autrefois aussi paysans, forestiers, pêcheurs...

Pendant de nombreux siècles, les habitants de Lavaux se déplaçaient principalement en montée et en descente. Ils possédaient des vignes, mais également quelques têtes de bétail qui paissaient à la belle saison en-dessus des vignes. Ils étaient aussi forestiers et pêcheurs. Ce n'est que dans le courant du 20<sup>e</sup> siècle que la spécialisation s'est opérée et que certains sont devenus uniquement vigneronns.

### 4. Le cépage-roi de Lavaux

Vous voici devant le Conservatoire Mondial du Chasselas créé en 2010 sur l'initiative de Louis-Philippe Bovard de Cully. Comme son nom l'indique, il réunit un large spectre de variétés de ce cépage originaire de Lavaux. Le Chasselas recouvre actuellement environ 2/3 de ce vignoble. Il donne un vin qui exprime à merveille les caractéristiques du terroir.

### 5. Un vignoble en terrasses

Inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO, ce vignoble est construit entre ciel et lac et compte plusieurs milliers de terrasses. Mis bout à bout, les murs de pierre constituent près de 500 km au total ! Les coteaux près de la tour de Marsens à Epesses accueillent près de 40 terrasses successives du lac au sommet des vignes.

## **Admirer la vue imprenable sur le lac. Respirer. Et déguster un verre de vin du terroir ?**

---

Lavaux est réputé pour ses vignobles en terrasses. Du vin est produit sur ce site remarquable depuis fort longtemps. Passant par-là, vous serez peut-être tenté de goûter quelques breuvages du cru.

Soyez un marcheur averti en ne buvant pas d'alcool :

- ▶ avant l'effort (c'est l'ennemi du muscle)
- ▶ en cas de forte chaleur (active la sudation avec un risque de déshydratation plus rapide)
- ▶ selon l'âge (pas avant 16 ans et modération particulière avant 20 ans et après 60 ans)
- ▶ en cas de grossesse
- ▶ avant de prendre le volant

Sachez choisir le moment adapté pour déguster un bon vin et/ou un jus de raisin entre amis. Et rappelez-vous que la modération a meilleur goût !

Pour une consommation à faible risque (recommandations de l'OMS):

- ▶ maximum 2 verres par jour soit 20 g d'alcool pur pour les femmes
- ▶ maximum 3 verres par jour soit 30 g d'alcool pur pour les hommes
- ▶ au plus 4 verres par occasion soit 40 g d'alcool pur
- ▶ observer au moins un jour par semaine sans consommer de boissons alcooliques



Verre de bière  
5% vol. (25 cl)



Verre de vin  
12% vol. (10 cl)



Verre d'apéritif  
18% vol. (7 cl)



Verre de whisky  
40% vol. (3 cl)

Calculez votre alcoolémie à l'aide des alcotests virtuels sur le site internet [www.bemyangel.ch](http://www.bemyangel.ch).

## À Montreux, entre lac et montagnes

La première partie de la balade vous fera passer dans le joli quartier des Planches et ses ruelles étroites. Vous cheminerez ensuite à flanc de coteau en profitant de belles échappées sur le lac, pour enfin rejoindre les quais que vous arpenterez en (re)découvrant notamment des arbres magnifiques.

**Départ** Gare-CFF de Montreux

**Arrivée** Au même endroit (ou pour la version courte « Gare-CFF de Territet »)

**Longueur** Environ 6'300 pas (4,2 km) //

Parcours raccourci Environ 3'300 pas (2,2 km)

**Transports en commun** Montreux se situe sur la ligne reliant Lausanne au Valais // Rens. horaires [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

**Auto** La gare de Montreux se situe sur l'avenue des Alpes, légèrement en contre-haut des rives du lac.

**Infos** Chemins principalement goudronnés.  
Présence de bancs au fil du parcours



Ruelles du quartier des Planches de Montreux

## Carnet de balade

Cheminez sur le quai n°1 de la gare de Montreux en direction de l'est (voies ferrées sur votre gauche). Au bout du quai, continuez tout droit le long de la rue rectiligne. Au bout de cette rue de la Rouvenettaz, montez à gauche pour passer sur les voies. Plus haut, traversez la rue Industrielle au passage piéton, puis continuez à monter tout droit. En haut de la rue du Marché, montez à droite par la rue du Pont en empruntant le trottoir de gauche. Après une centaine de mètres, entre les n°24 et 22, montez à gauche par les escaliers du Chêne<sup>1</sup>. En haut de ceux-ci, descendez à droite. Rejoignez ensuite la petite route que vous empruntez tout droit et qui vous fait traverser une rivière<sup>2</sup>. Après le pont, continuez le long de la rue, puis montez à gauche la ruelle du Chauderon qui débute par des escaliers. Au prochain embranchement, continuez tout droit (ne pas partir à gauche), puis montez tout droit par la rue du Temple. Après quelques minutes, vous arrivez au temple que vous contournez par la droite pour rejoindre l'esplanade, véritable balcon sur le lac<sup>3</sup>. Quittez cette esplanade et continuez à longer la route qui se met plus loin à monter. Après moins de 5 minutes, prenez à plat le sentier des Roses qui débute sur la droite et qui propose une belle perspective sur le bout du lac<sup>4</sup>. Ce cheminement se termine au niveau d'une halte du funiculaire reliant Territet à Glion. Descendez à droite le long de la petite route sur moins de 20 mètres. Montez alors à gauche par le chemin du Chatagny qui débute en escalier. Suivez cet agréable cheminement qui se faufile entre les maisons. Au bout de ce chemin, vous arrivez le long d'une seconde voie de funiculaire, cette fois-ci désaffectée.



Au niveau de ces anciennes voies, rejoignez la petite route en contrebas que vous montez sur la gauche. Après 30 mètres, descendez à droite par les escaliers de Collonge. Au bas de ceux-ci, traversez la route au passage piéton et allez à gauche. Après 20 mètres, descendez à droite par les escaliers. En bas de ceux-ci, descendez en face par le sentier de Collonge. Au prochain embranchement, partez à droite par le sentier de Rosemont. Vous découvrirez plus bas sur la gauche un ancien palace<sup>5</sup>. En bas de ce cheminement, empruntez le passage sous la route qui débute au niveau de l'arrêt de bus «Territet-Gare».

*Ici, vous pouvez arrêter la balade et prendre le train pour rejoindre le départ de la balade (retour possible aussi en bus qui s'arrête au bord du lac, en contrebas de la gare de Montreux).*

Rejoignez alors le bord du lac que vous longez en allant à droite. Continuez le long des quais pendant un bon quart d'heure jusqu'au débarcadère. L'occasion de croiser de beaux arbres. Au niveau de ce débarcadère, quittez ces quais et traversez la route. Trois passages piétons successifs s'offrent à vous. Choisissez le dernier, le plus à gauche. Empruntez ensuite en face les escaliers de Jacob ou l'ascenseur public. En haut de ces escaliers (ou de l'ascenseur), partez à gauche le long de la rue pour rejoindre la gare.



A l'embouchure de la Baye de Montreux

## Les lieux

### 1. Le quartier des Planches

Ce quartier de Montreux avec ses ruelles étroites rappelle qu'initialement le territoire était composé de plusieurs hameaux séparés le plus souvent par des vignes. La commune de Montreux n'existe d'ailleurs administrativement que depuis 1961.

### 2. Un torrent en ville

Prenant sa source au pied de la Dent de Jaman et des Rochers de Naye, ce torrent répond au nom insolite de Baye de Montreux. En amont du pont, débutent les sauvages gorges du Chauderon, alors qu'en aval le cours d'eau est canalisé pour éviter les inondations.

### 3. Un air méditerranéen

Sur cette esplanade trône un magnifique platane au tronc de teintes bigarrées. Sur sa droite et sa gauche, se trouvent des micocouliers (au pied empâté comme une patte d'éléphant). En contrebas sur la droite se déploie un joli chêne vert. Ces deux arbres, originaires du Sud de l'Europe, se délectent du microclimat ambiant favorable aussi aux palmiers.

Plus loin dans la balade, au bord du lac, vous pourrez voir aussi quelques chênes-lièges, une essence originaire de cette même région. Un arbre dont on peut extraire le liège en l'écorçant.

#### 4. A propos du Léman

Ce plan d'eau a été créé en partie par le glacier du Rhône il y a environ 20'000 ans. Ce dernier recouvrait en effet la région d'une épaisseur dépassant par endroits le kilomètre et actionnait de tout son poids sur les roches de surface !

#### 5. Bienvenue sur la Riviera !

Le tourisme dans cette région bénie des Dieux a pris son essor dans le courant du 19<sup>e</sup> siècle, suite à la mise en valeur des lieux par des écrivains comme Rousseau ou Byron. Les palaces ont pu alors se construire, à une époque où de riches familles aristocrates d'Angleterre, de Russie, etc., louaient les suites... à l'année !



Maisons aux styles bigarrés de la Riviera

## Sacrés escaliers!

---

Les activités quotidiennes, comme monter des escaliers, peuvent s'avérer très efficaces pour atteindre un niveau de mouvement suffisant. Pour bouger plus au quotidien, commencez par vous poser les questions suivantes:

- ▶ au quotidien, y a-t-il des activités que je pourrais faire plus activement? (chercher le journal dans une caissette plus éloignée, aller à la boulangerie à pieds, etc.)
- ▶ quelles activités pourrais-je faire plus longtemps ou de manière plus intensive? (jardinage, déplacements pour les achats, se promener une dizaine de minute à la pause, etc.)
- ▶ quels sont les moments où je suis inactif durant la journée et quels changements pourrais-je imaginer? (moments passés assis devant un écran ou durant les transports)

Fixez-vous alors des objectifs réalistes pour davantage de mouvement tout au long de votre journée ou votre semaine.



Pâturages du Pays-d'Enhaut

## Tout est beau au Pays-d'Enhaut

Une balade à flanc de coteau entre les villages de Château-d'Œx et de Rossinière au gré des pâturages, des chalets d'alpage, des forêts et des perspectives sur la vallée et les montagnes environnantes. Le parcours se termine à Rossinière, village aux chalets splendides de tailles diverses.

**Départ** Gare MOB de Château-d'Œx

**Arrivée** Gare MOB de Rossinière

**Longueur** Environ 7'800 pas (5,2 km)

**Transports en commun** Pour l'aller Train MOB depuis la gare de Montreux // Rens. horaires [www.cff.ch](http://www.cff.ch) // Pour le retour Même ligne du MOB (possibilité de retourner au départ)

**Auto** Le Pays-d'Enhaut peut être rejoint via Bulle ou via le col des Mosses.

**Infos** Chemins majoritairement non-goudronnés, sauf au début et à la fin. Présence de quelques bancs au gré du parcours. Quelques montées dans la première partie de l'itinéraire.

## Carnet de balade

Depuis la gare de Château-d'Ex, rejoignez la petite route en contrebas de la place de la Gare. Longez cette route en allant à droite. Après 2 minutes sur ce cheminement à plat, au niveau de la Brasserie de l'Ours<sup>1</sup>, prenez à droite la route de la Villa d'Ex. Vous traversez la voie ferrée, puis continuez tout droit sur 30 mètres. A l'embranchement, prenez à gauche le chemin du Pré de la Foire (chemin sans issue pour les véhicules). Tout au bout de ce chemin, empruntez tout droit le sentier (losange jaune du Tourisme Pédestre). Un peu plus loin, au niveau de grands chalets en bois (sur votre gauche), continuez tout droit plutôt à plat (ne pas monter à droite dans le bois). Au bout de cette ligne droite, le sentier décrit un virage en épingle sur la droite et vous fait ainsi entrer dans le bois. Suivez ce sentier forestier en zigzag et en montée pendant 5 bonnes minutes. Juste avant le sommet du bois, vous arrivez à un croisement de sentiers forestiers où vous allez à gauche (en légère montée). Après 30 mètres, vous sortez du bois et suivez un sentier à travers pré qui vous mène à un chalet, Le Périsset. La vue à gauche sur la vallée est splendide. Descendez ensuite par la petite route. Après 50 mètres, à l'embranchement, descendez à droite (direction «Pâquier au Lièvre» du Tourisme Pédestre). Après avoir traversé le cours d'eau, montez à droite par la petite route. Suivez cette dernière pendant près de 10 minutes jusqu'à un virage en épingle où vous allez tout droit. Après le chalet, prenez le chemin rural à travers pré. Vous montez ensuite dans la forêt<sup>2</sup>.



En haut de la montée, au sortir de la forêt, vous voici au point culminant du parcours (1'144 mètres) au Pâquier au Lièvre. Depuis le banc en bois situé en face du chalet, vous aurez une vue directe sur la vallée menant à l'Étivaz<sup>3</sup>. Pour continuer votre balade, suivez le chemin plutôt à flanc de coteau. Vous rejoignez plus loin une petite route que vous descendez sur la gauche. Après moins de 5 minutes, descendez à gauche par le ravissant chemin herbeux. Plus bas, une ouverture dans la végétation vous permet de découvrir le village de Rossinière<sup>4</sup>. Après avoir traversé une petite route, continuez tout droit en descente par la suite de ce chemin herbeux. Plus bas, vous entrez dans le bois et rejoignez en contrebas le lit d'un ruisseau que vous longez en descente. Après avoir traversé la petite route, descendez en face par le sentier qui vous fait longer à nouveau le cours d'eau. Plus bas, au niveau d'un pont (que vous n'empruntez pas), descendez tout droit à travers les chalets par la route de la Frasse. Au bas de cette route, traversez la route de la Chaudanne au passage piéton, puis prenez à droite. A la fin du pont, descendez à gauche par la route du Grand-Chalet. Vous arrivez face au Grand Chalet<sup>5</sup>. Au niveau de ce chalet impressionnant, suivez le cheminement qui décrit un contour sur la droite, puis prenez tout de suite à gauche de manière à longer un joli édifice à clocher qui fait office d'écuries. Suivez ensuite le cheminement arrondi qui vous mène à la gare.

## Les lieux

### 1. Étymologie de Pays-d'Enhaut

Cet Ours attaché est-il un clin d'œil à la domination bernoise qui s'est exercée pendant plus de deux siècles, jusqu'en 1798 ? Avant les Bernois, le Pays-d'Enhaut faisait partie du Comté de Gruyères. Une série de places fortes composées de châteaux se trouvaient au fil de la Sarine comme ici à Château-d'Œx. Situé sur une petite colline, le Château de la Motte de Château-d'Œx était l'un des plus importants du Comté.

### 2. Une forêt d'épicéas

Cette forêt est composée principalement d'épicéas, aussi appelés sapins rouges. Comment distinguer cette essence du sapin (blanc) ? Voici deux différences parmi d'autres. L'épicéa possède des aiguilles qui poussent en brosse autour des branches, alors que les aiguilles du sapin poussent en peigne. Les cônes de l'épicéa pendent à l'arbre et tombent entiers au sol, alors que ceux du sapin sont dressés et se dépiautent sur l'arbre.

### 3. À propos du fromage L'Étivaz

Aujourd'hui, la Suisse compte une trentaine de denrées alimentaires possédant une AOP-IGP (Appellation d'origine protégée – Indication géographique protégée). Pour cela, ces denrées doivent être ancrées dans un terroir et faire partie à leur manière de l'identité culturelle du lieu. Le fromage L'Étivaz a été le premier produit alimentaire (autre que le vin) à être inscrit dans cette liste en 1999.



Grange en dessus de Château-d'Ex

C'est un fromage d'alpage à pâte dure, les vaches paissant sur des alpages situés entre 1'000 et 2'000 mètres d'altitude. Chaque année, environ 16'000 pièces sont produites, ce qui représente plus de 400 tonnes !

#### 4. Un barrage sur la Sarine

Créé en 1972, le barrage de Rossinière fait une trentaine de mètres de hauteur. Il a perdu aujourd'hui une bonne partie de son rendement énergétique à cause de l'ensablement du lac artificiel de Vernex. Ayant un débit moyen d'environ 20 m<sup>3</sup>/s, la Sarine est un cours d'eau de plus de 100 km qui prend sa source en Valais au col du Sanetsch, passe dans les cantons de Berne et de Vaud pour finalement traverser généreusement le canton de Fribourg. Cette rivière retourne ensuite dans le canton de Berne pour se jeter dans l'Aar.

#### 5. Le Grand Chalet

Construit vers 1750 par David Henchoz, le Grand Chalet est l'un des plus anciens chalets de Suisse. Le projet de David Henchoz était de réaliser de vastes caves de bois pour entreposer des fromages, ce qui explique les dimensions de l'ouvrage. Vers 1850, cet édifice a été converti en hôtel (Victor Hugo y a séjourné). En 1976, le peintre Balthus et sa femme l'achètent. Possédant plus d'une centaine de fenêtres, sa toiture est couverte de plus de 200'000 tavillons (pièces de bois fines et rectangulaires typiques de l'architecture locale).

## Le Pays-d'Enhaut: pays de l'Etivaz et de la tomme fleurette

---

En passant vers un chalet d'alpage, se dégage une bonne odeur de fromage.

Les théories sur l'intérêt des produits laitiers sont diverses. De celle qui veut que tout enfant assez grand pour ne plus être allaité n'a plus besoin de lait, à celle qui encourage les produits laitiers à chaque repas pour le goût, la solidité des os ou la défense du patrimoine culinaire.

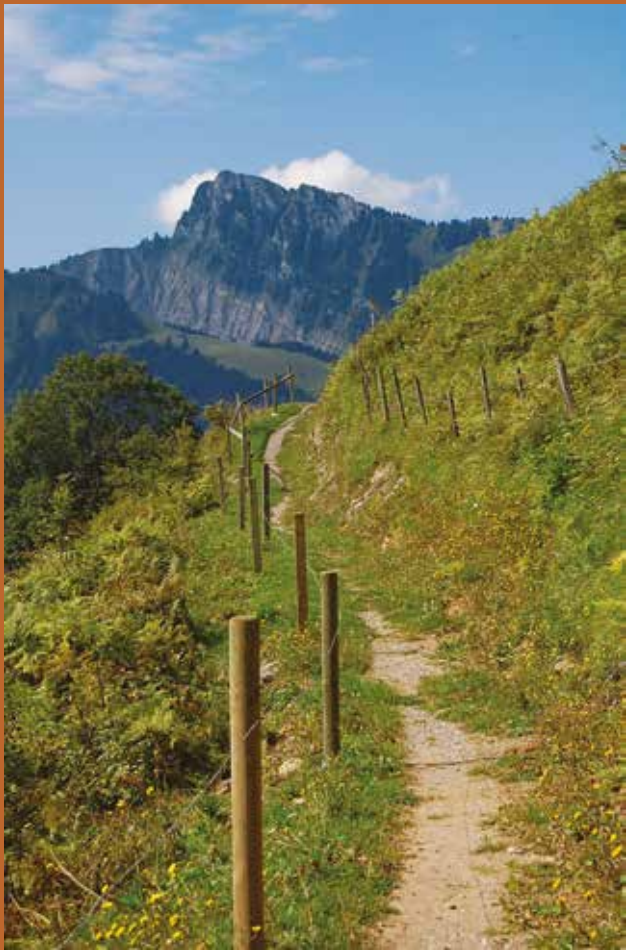
Comme souvent, les recommandations sont dans la modération: sous nos latitudes, grands et petits supportent plutôt bien les produits laitiers, même s'il est maintenant reconnu qu'environ 20% de la population adulte ne tolère pas ou plus le lactose (sucre du lait).

Manger des produits laitiers est nécessaire. S'ils ne sont pas supportés, d'autres sources alimentaires sont à privilégier: eaux minérales riches en calcium, boissons à base de soja ou d'autres céréales, enrichies en calcium par exemple.

Souvenez-vous que le lait, les yogourts, la crème et les fromages frais contiennent du lactose (même issus de laits de chèvre ou de brebis), alors que les fromages à pâte dure ou molle, n'en comptent plus que des traces et sont en général bien supportés.

**ça marche!**  
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

Programme cantonal «Ça marche!»  
021 623 37 90 - [info@ca-marche.ch](mailto:info@ca-marche.ch) - [www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch)



Entre Château-d'Œx et Rossinière

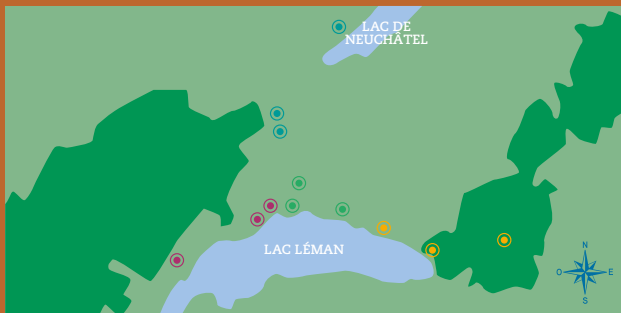
## Impressum

Ce guide de balades a été réalisé par Pierre Corajoud en collaboration avec les Ligues de la santé et la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, avec le soutien du programme cantonal « Ça marche! ».

Avec la contribution de l'Association Alzheimer Vaud, la Ligue vaudoise contre le cancer, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et le Secteur prévention de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme.

- > Mise en page: Tessa Gerster, Ligues de la santé
- > Photographie: Caroline Corajoud

Avril 2015 - Tous droits de reproduction réservés



« L'aventure à portée de pas! » se décline en quatre éditions - La Côte, Nord vaudois, Région lausannoise, Est vaudois - téléchargeables sur le site des Ligues de la santé ([www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)). Une liste des lieux de distribution (offices de tourisme régionaux, Espaces Prévention, etc.) figure également sur le site.

Les guides peuvent être commandés gratuitement aux :

Ligues de la santé

Avenue de Provence 12 - 1007 Lausanne - [fvls@fvls.vd.ch](mailto:fvls@fvls.vd.ch)



LIGUES DE LA SANTÉ  
[www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)



Ligue vaudoise  
contre les maladies  
cardiovasculaires

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

Avec le soutien de



[www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch)