

Alpes   
Vivantes



**CARNET DES  
RANDONNEURS-EUSES**  
sur la route 46...



## FAIRE CORPS AVEC LA MONTAGNE

**Référencé en tant que «route 46», le tour des Alpes vaudoises se compose de huit étapes dont le départ et l'arrivée se situent à Aigle.** Cette randonnée pédestre, de cent trente kilomètres dont le dénivelé atteint pratiquement sept mille mètres, représente une occasion unique de se plonger dans l'intimité de la montagne, de la vivre au cœur.

**Bien sûr, la route traverse des villages, et ceux-ci ne vous offriront pas seulement des occasions de découvrir des spécialités locales culinaires, architecturales, ou encore agricoles.** Vous y croiserez aussi un art de vivre typique, sans oublier des femmes et des hommes, amoureux.ses de leurs terres, attaché.e.s à la préservation de leurs coutumes et de leurs traditions. De délicieux lieux pour vous ressourcer se dévoileront à vous chaque soir, et si vous savez écouter, de nombreuses histoires vous seront racontées.

Mais attention, le tour des Alpes vaudoises ne s'apparente en aucune façon à un sentier pédestre, et si vous décidez de le parcourir, vérifiez avec soin que votre condition physique vous permet de partir (n'oubliez pas que vous porterez un sac au dos plus ou moins conséquent-8/10 kg), et emportez bien un équipement adapté à tous les temps. En effet, même si chaque étape se termine dans un village, il se peut que vous passiez plusieurs heures sans croiser une âme.

L'effort physique demeure présent à pratiquement chaque kilomètre. L'étape 3 «Les Mosses - Château-d'Oex», idéalement placée, et la 8 «Gryon - Aigle» offrent bien un peu de répit à votre souffle et à vos cuisses, mais toutes les autres vous demanderont énergie et passion pour les vaincre.

N'ayez crainte vous serez récompensé de votre labeur: la splendeur des paysages, l'immensité de la nature, la délicatesse des fleurs, les passages furtifs d'animaux ainsi que des vues somptueuses vous feront oublier le sac, les variations de températures, le vent ou même la pluie, voire la neige.

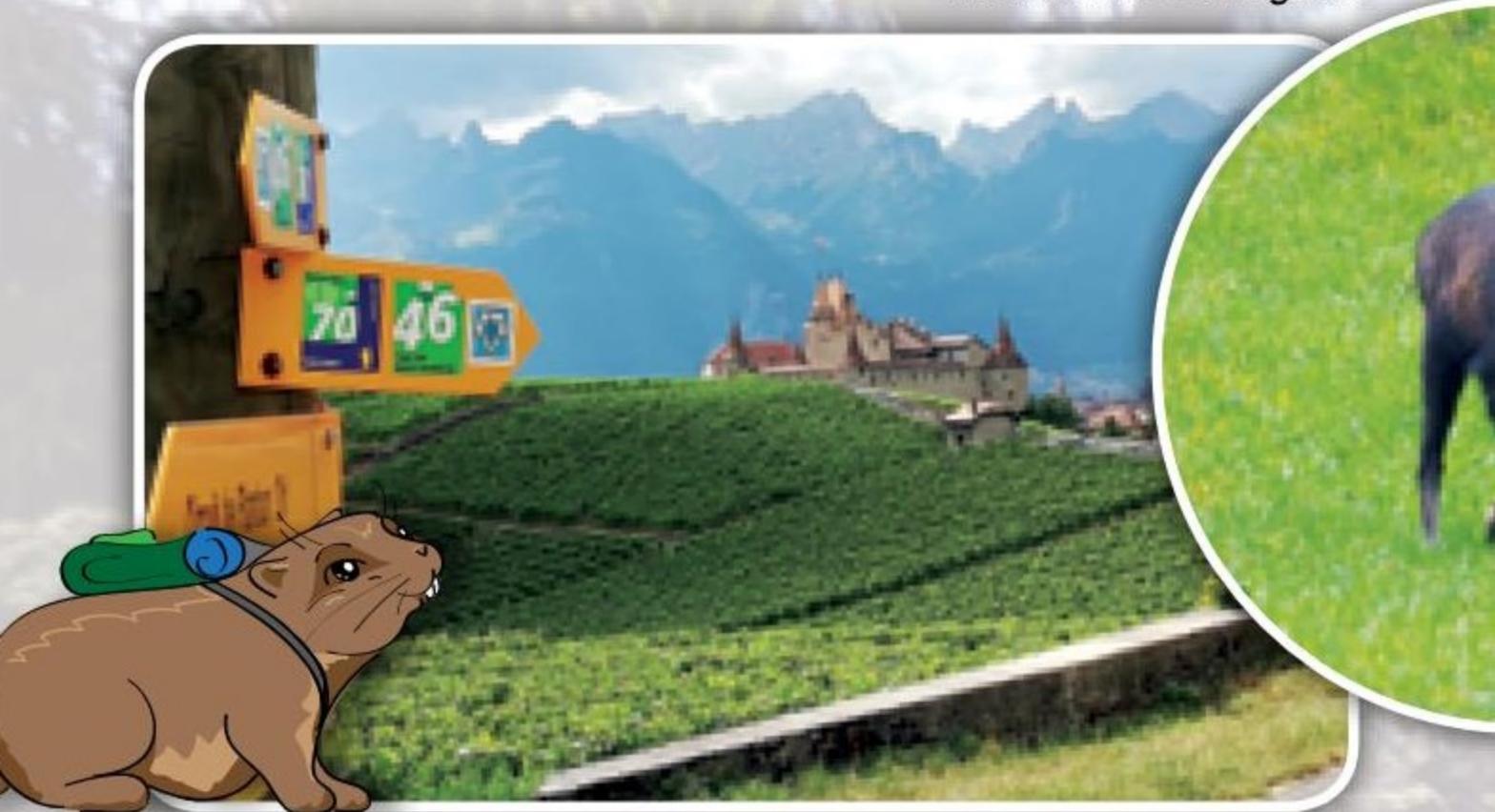
Chaque jour, en quelques centaines de pas, vous vous sentirez libéré des contingences quotidiennes. Vous vivrez en symbiose avec la montagne, vous apprendrez à la regarder, à l'écouter. De son côté, elle vous sera offerte, vous récompensera de vos efforts, et vous aimera chaque jour davantage.

Lorsque les températures seront plus fraîches, vous percevrez la fragilité de la roche, si le vent se lève, vous vous plierez comme les branches des sapins, et vos cheveux vous transformeront en pulsatilles des Alpes, tandis qu'un aigle grandiose vous invitera peut-être à la contemplation.

Assez parlé de théorie, pénétrons la route 46, et commençons le périple. Que ces clichés vous inspirent, vous attirent, afin que vos pas suivent ceux des aventuriers et des aventurières qui vous ont précédé dans ce cadre naturel splendide.

Eugène de la Harpe revient à ma mémoire. En 1885, il envisageait déjà d'écrire un Guide détaillé des Pléiades aux Dents de Morcles constitué de 418 itinéraires d'été et d'hiver, tant il appréciait la région!

*Natacha de Santignac*



## AIGLE • LEYSIN

7 km • Durée 3h10

Montée 1000 m • Descente 10 m

Alors que la montée commence, et que la ville s'éloigne, la nature demeure travaillée par l'homme.

Des coteaux de vignes, aux couleurs saisonnières resplendissantes, accompagnent les marcheurs. Progressivement, la magie de la nature s'installe, et de grandes voûtes de feuilles guident mes pas.

La rencontre furtive d'un chamois (*Rupicapra rupicapra*), au détour d'un sentier, me comble de bonheur.

Alors que l'arrivée se trouve à bout touchant, des lys martagon (*Lilium martagon* L.), telles des offrandes, sourient aux bienheureux et aux bienheureuses gravant la pente, et les invitent à un instant de poésie.





## LEYSIN • LES MOSSES

17 km • Durée 5h25

Montée 900 m • Descente 860 m

Au départ de Leysin, cinquante nuances de vert me saluent, mais aussi de nombreuses vaches à l'affût du moindre mouvement, car elles veillent sur leurs petits! Gare aux approches intempestives!

Petit à petit, la roche s'impose dans le paysage, offrant aux fleurs un terrain idéal pour s'installer et captiver mon regard. Je me fonds dans la «minéralité» tout comme l'héliantheme nummulaire (*Helianthemum nummularium* (L.) Mill.) resplendissante et bien accrochée! Les marmottes en profitent pour m'accueillir de leurs cris stridents. Je me sens moins seule.

Au pied de la tour de Famelon, bien que l'été ait été célébré, les vestiges de neiges tardives obligent à la plus grande vigilance. Ici, on éprouve une solitude parfaite de calme et de sérénité. On peut se recueillir, méditer, contempler en paix.

Sur la route menant à une buvette, j'aperçois un prince charmant en puissance, un crapaud commun (*Bufo bufo*), de taille imposante, sur le bitume, en plein soleil. Je m'étonne de sa présence, car je ne distingue aucun point d'eau à l'horizon. L'attitude du batracien serait-elle un effet du changement climatique?



## LES MOSSES • CHÂTEAU-D'OEX

15 km • Durée 4h10

Montée 400 m • Descente 880 m

Cet apollon (*Parnassius apollo*) a-t-il conscience de sa beauté? Il me ravit les pupilles. Heureusement, il ne s'attarde guère, sinon la durée de l'étape aurait décuplé! Il dépose ses oeufs de préférence sur l'orpin blanc (*Sedum album* L.) dont il se nourrit, mais apprécie aussi la joubarbe (*Sempervivum* sp.).

Je ne suis pas la seule à peiner dans la boue laissée par les pluies incessantes des semaines écoulées. La terre, telle une éponge, absorbe mes pas, et je m'enfonce, parfois profondément. En certains lieux, des tranchées ont même été tracées par de mini-torrents improvisés. La douceur de ce paysage évoque celle du Jura.

Décidément, de nombreuses surprises jalonnent ce tracé! Presque arrivée à Château-d'Oex, la fraîcheur de la Sarine me ravive. Je me délecte d'une petite pause bien méritée, même si le dénivelé ne m'a pas demandé un effort trop important.



## CHÂTEAU-D'OEX • L'ÉTIVAZ

14 km • Durée 5h30

Montée 1200 m • Descente 1000 m

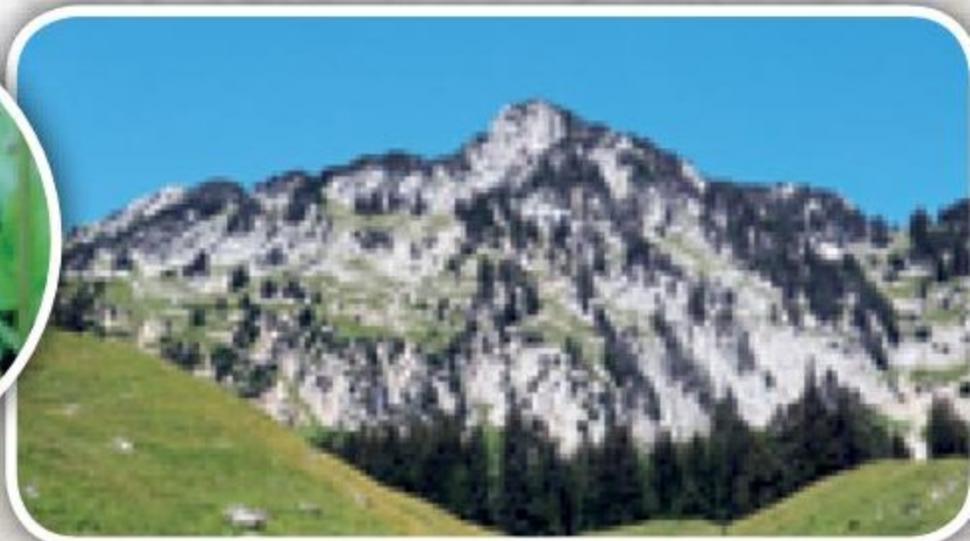
La montée importante du jour se déroule d'abord le long de la Sarine. Les bruits de mes pas ne sauraient couvrir ceux du torrent chargé d'eau et d'énergie.

Lorsque la couverture végétale disparaît, le ciel bleu et la montagne reprennent leurs droits.

Une myriade de petites fleurs aux couleurs chatoyantes apparaît. Est-ce le lotier commun (*Lotus corniculatus* L.) qui me fait de l'oeil?

Son espièglerie permet d'oublier, ne serait-ce qu'un instant, la pente assez raide dont la fin semble hors de portée.

Arrivée au point culminant, le vertige pourrait vous saisir. La descente raide, tissée de racines, ne se laisse pas facilement apprivoiser. La prudence demeure de mise!



## L'ÉTIVAZ • LES DIABLERETS

21 km • Durée 7h20

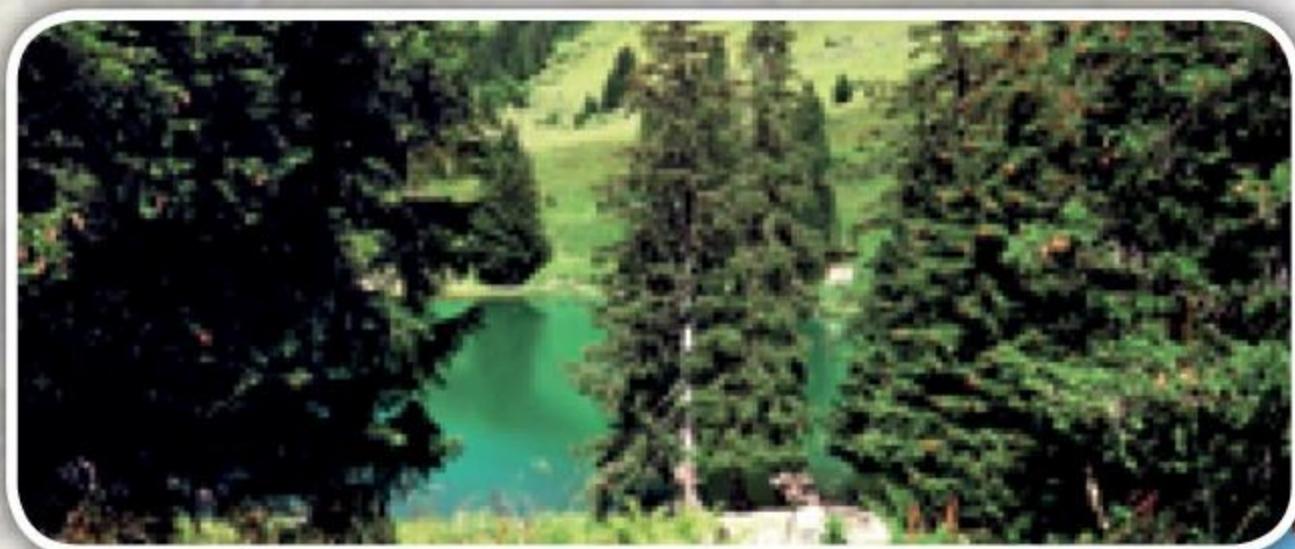
Montée 1250 m • Descente 1250 m

La taille des pétasites (*Pétasites sp.*) m'interpelle, la forêt s'offre sous son meilleur jour, mais cela grimpe sec. C'est la plus difficile, mais aussi la plus mythique des étapes. La Cape au Moine se laisse deviner dans la brume.

Voici un mur en pierres sèches de 420 m restauré par Pro Natura en 2015. Cet élément rare du patrimoine paysager a été construit selon les méthodes traditionnelles, et sert de refuge à de nombreux tritons, salamandres, grenouilles et belettes.

Le lac Retaud offre des possibilités de baignades rafraîchissantes. Le reflet des arbres dans l'eau émeraude m'apaise.

La descente vers les Diablerets s'effectue par les gorges du Dar dont l'impressionnante cascade s'avère quelque peu hypnotique. On suit son sillage en montant et en descendant au creux de la forêt.



## LES DIABLERETS • VILLARS-S-OLLON

18 km • Durée 6h10

Montée 1100 m • Descente 1000 m

Le passage par les pyramides de gypse reste une expérience unique. Érodées par l'eau et le vent au fil du temps, ces structures sédimentaires d'origine calcaire s'élancent vers le ciel et culminent à 1178 mètres d'altitude.

Après le passage du col de la Croix, la végétation se modifie, et les pâturages appréciés des bovins accompagnent les randonneurs. L'orchis vanillé (*Nigritella rhellicani aggr.*) peut s'y débusquer! Tandis que je lève les yeux vers le ciel, la danse d'un gypaète majestueux prend forme au creux de ma rêverie.

L'orchis tacheté (*Dactylorhiza maculata (L.)*) apporte une touche exotique à cette prairie riche, humide et accueillante. Il y revient chaque année avec bonheur.

Le lac de Chavonne offre une pause fraîcheur appréciable surtout lorsque les températures s'avèrent peu clémentes. Son immobilité et ses reflets reposent.



## VILLARS-S-OLLON • GRYON

21 km • Durée 6h40

Montée 1000 m • Descente 1100 m

La forêt reprend ses droits dans la montée vers La Barboleuse, puis disparaît à nouveau.

Superbe panorama sur les hauteurs en quittant Taveyanne. Rien ne trouble la quiétude des lieux identiques depuis des siècles.

Végétation et reliefs en abondance. Que la nature est grandiose! Sur le chemin serpentant entre arbres et rochers, une douceur s'immisce dans le coeur des randonneurs.

Des gentianes croisette (*Gentiana cruciata* L.), favorites des fourmis et des papillons comme l'azuré de la croisette (*Phengaris rebeli*) parsèment le chemin de touches de bleu. On ne voit qu'elles au milieu de tant de verdure!



## GRYON • AIGLE

17 km • Durée 5h10

Montée 580 m • Descente 1300 m

Descente douce, plaisante, mais déjà une pointe de nostalgie pique mon esprit. Je me hâte de profiter de chaque carré de pâturage, de chaque souffle de vent, de chaque bruissement d'arbre!

Au loin, les Dents-du-Midi se profilent, imposantes et majestueuses. La neige y est encore accrochée, mais ici en plaine il fait bon vivre.

Au tour de la châtaigneraie d'Antagnes de m'envelopper de mystères et de légendes. Entourée d'arbres plus généreux les uns que les autres, je me laisse guider par une ultime rêverie.

La civilisation annonce la fin de l'aventure. Il est temps de troquer mes chaussures de randonnée et d'oublier mon sac à dos, mais de conserver précieusement toutes les anecdotes et les rencontres. Elles me nourriront encore longtemps, et inciteront d'autres courageux à se laisser adopter par les Alpes vaudoises!

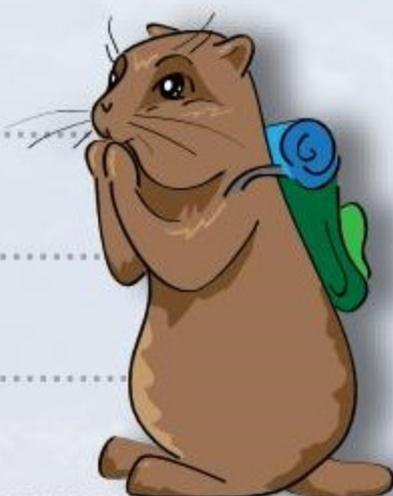


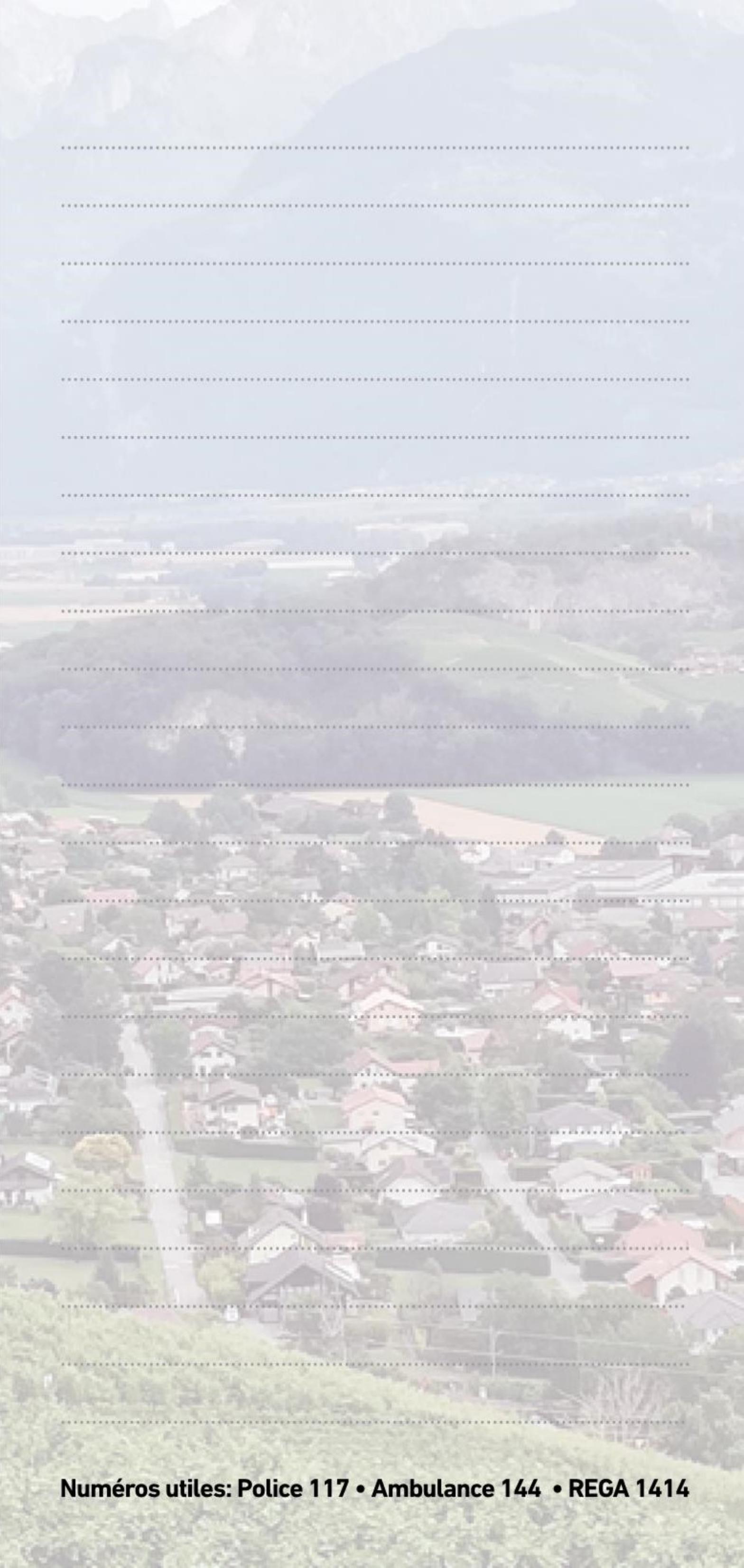
# NOTES

**Partagez vos rencontres avec la nature  
des Alpes vaudoises en cliquant sur le QR Code.**



**Vous pouvez aussi retourner vos notes à:**  
info@alpesvivantes.ch ou par SMS au 078 919 99 57





**Numéros utiles: Police 117 • Ambulance 144 • REGA 1414**



## POUR UNE RANDONNÉE RESPECTUEUSE ET RÉUSSIE

Lors d'une excursion dans les Alpes vaudoises, il est fréquent de traverser des territoires habités par une faune sensible à la présence humaine.

**Nous vous prions d'avoir un comportement responsable et de respecter les recommandations suivantes:**

- Ne quittez pas les itinéraires balisés
- Gardez vos distances en présence de bétail, spécialement les vaches allaitantes
- Restez toujours maître de votre chien et veillez à ce qu'il ne souille pas les prairies
- Refermez les barrières
- Ne dérangez pas les animaux sauvages
- Ne piétinez pas les prairies et les pâturages
- Utilisez les endroits aménagés pour faire des grillades
- Emportez vos déchets avec vous
- Conformez-vous à la signalisation

Consultez les conseils de sécurité, préparez-vous, planifiez, équipez-vous afin de profiter de votre randonnée.





Le tour des Alpes vaudoises est un circuit de 130 km en 8 étapes.

Découvrez les cartes détaillées des 8 étapes du tour des Alpes vaudoises sur le site de SuisseMobile.



Suivez le logo représenté sur les panneaux jaunes pour la marche. Par sécurité, prenez avec vous un extrait imprimé de notre carte web lors de votre randonnée.

Alpes vivantes est votre association régionale d'utilité publique qui gère des projets de mise en valeur de la nature des Alpes vaudoises.

Vous êtes sensible à notre cause et souhaitez donner plus de poids à nos actions, soutenez-nous en cliquant ci-contre.



Alpes vivantes • C/O Jufer Sally-Ann  
Rue du Carroz 23 • 1867 Ollon  
078 919 99 57 • [www.alpesvivantes.ch](http://www.alpesvivantes.ch)

# Vos partenaires pour réussir vos randonnées!

**BÄCHLI SPORTS DE MONTAGNE**  
[www.baechli-bergsport.ch](http://www.baechli-bergsport.ch)  
La montagne. Notre passion.



**SUISSEMOBILE - [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)**  
Votre partenaire pour la mobilité douce.

**ASAM-SWL VAUD - Vivez pleinement  
ce tour avec un-e accompagnateur-trice  
en montagne sur [vaud.asam-swl.ch](http://vaud.asam-swl.ch)**



**Planifiez votre séjour dans les Alpes  
vaudoises à Villars-Gryon-Les  
Diablerets-Bex, à Aigle Leysin-Les  
Mosses et au Pays d'Enhaut sur [www.alpesvaudoises.ch](http://www.alpesvaudoises.ch)**

**CAS DIABLERET**  
[www.cas-diablerets.ch](http://www.cas-diablerets.ch)

**Section des Diablerets**  
Club Alpin Suisse CAS  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



**Parc  
Gruyère  
Pays-d'Enhaut**

**GRUYERE PAYS-D'ENHAUT**  
Un Parc à vivre, un Parc à partager.  
[www.gruyerepaysdenhaut.ch](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch)



**Remerciements:** Natacha de Santignac, Sally-Ann Jufer, Famille Koehler, Véronique Bezençon, Jean-Christophe Fallet, Marie-José Petétot, Catherine Zalt, Emmanuel Estoppey, Heinz Rothacher.

**Design:** Deben&CO **Impression:** Groux Arts Graphiques, sur papier recyclé ange bleu.