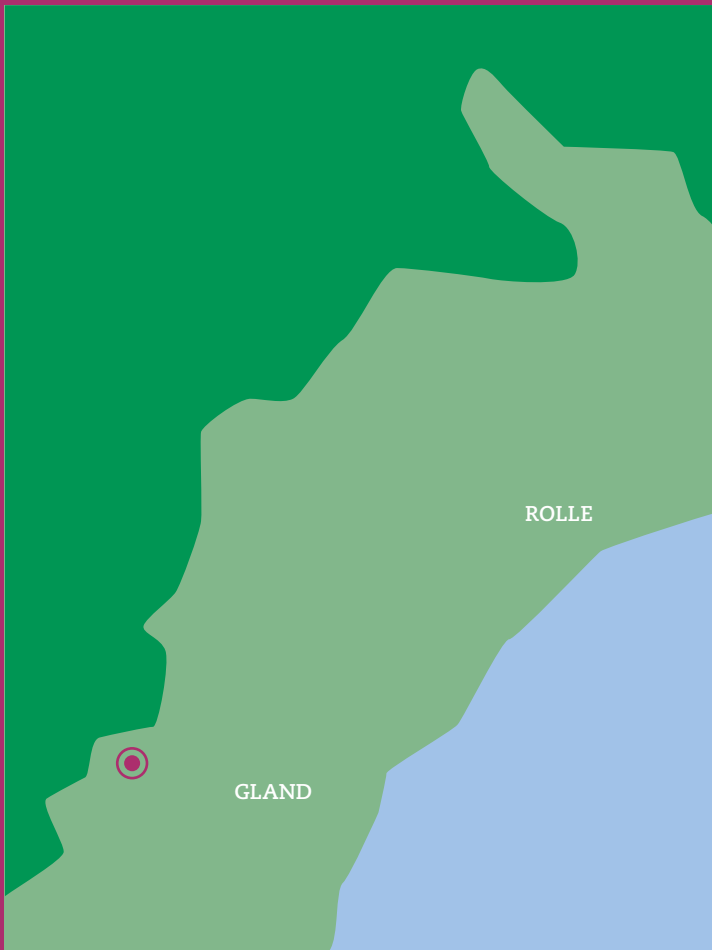




L'aventure à portée de pas

Balades insolites pour se faire du bien





AUBONNE

SAINT-PREX

MORGES

LAC LÉMAN



Les feuilles lobées du chêne

L'aventure à portée de pas!

La Côte - Balades insolites de 5'500 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 sur La Côte, 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 3,7 à 5,2 km environ ou de 5'500 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

Gaspacho
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 - www.paprica.ch - www.hepa.ch

Pour commander un podomètre :

podometre@ca-marche.ch

Morges côté nature

Au fil de l'eau, à travers vignes, cette balade rappelle que la nature est souvent à deux pas de l'espace urbain. Par temps clair, la vue sur le Mont Blanc est splendide depuis le Signal d'Echichens.

Départ Gare-CFF de Morges

Arrivée Même endroit

Longueur Environ 7'500 pas (5 km) //

Parcours raccourci Environ 5'500 pas (3,7 km)

Transports en commun Morges se situe sur la ligne Lausanne-Genève // Rens. horaires www.cff.ch

Infos Chemins principalement non-goudronnés. Présence de quelques bancs, surtout dans la seconde partie de la balade.



Vue panoramique depuis les hauts de Morges

Carnet de balade

Depuis la place de la Gare, empruntez l'avenue large qui débute à l'Ouest de la place (côté Genève) et qui vous fera passer sous les voies ferrées. Vous rejoignez rapidement un giratoire. Prenez en face l'avenue du Moulin, bordée sur la gauche par un cordon boisé où s'écoule la rivière de la Morges¹. Après un peu plus de 50 mètres, prenez le premier chemin à gauche qui longe la rivière. Après 5 minutes de marche, vous arrivez à un pont que vous n'empruntez pas. Continuez tout droit le long du cours d'eau sur la même rive. Suivez le vallon boisé de la Morges au plus près. Vous passez ainsi notamment le long d'un établissement scolaire, puis entrez dans le bois pour surplomber le cours d'eau². Après une centaine de mètres en forêt, vous quittez le bois et descendez à gauche par le chemin de lisière. Ce cheminement vous fait un peu plus loin à nouveau entrer dans le bois et longer au plus près la rivière. Suivez ce cheminement principal (balisé en jaune par le Tourisme Pédestre). En haut de quelques dizaines de marches d'escalier³, partez à gauche par le chemin rectiligne et à plat, bordé à droite par des vignes. Entrez ensuite dans le bois en allant tout droit par le sentier (ne pas monter à droite le long des vignes). Rapidement, vous marchez à nouveau en lisière. Quel lieu bucolique aux portes de la ville! Suivez toujours cette lisière pendant quelques minutes pour rejoindre un chemin plus large que vous montez sur la droite. Vous quittez alors le vallon de la Morges. Après quelques minutes, montez à gauche par le chemin herbeux des Anes.

Un raccourci est possible en suivant le chemin à plat. Après quelques minutes, juste après les terrains de basket, allez à droite de manière à traverser un petit parking. Sautez alors un paragraphe pour la suite de l'itinéraire.

Suivez ce large chemin des Anes qui longe un vignoble par le haut⁴. Après une dizaine de minutes de marche, juste après une maison, descendez à droite par le chemin goudronné bordé de murs de vignes. Mais avant cela, vous pouvez vous rendre au Signal d'Echichens situé à quelques pas. Ce belvédère, sis à un cimetière, vous offre par temps clair une vue panoramique sur les montagnes environnantes, dont le Mont Blanc. Après 100 mètres de descente, allez à droite par le chemin à travers vignes. Après 5 minutes, au croisement, descendez à gauche puis allez toujours tout droit pour finalement rejoindre, au niveau de bâtiments, un parking que vous traversez.

Au bout de ce parking, prenez le chemin qui longe un vieux bâtiment à la façade grise et qui vous conduit à un grand cèdre⁵. Au niveau de cet arbre, continuez à descendre tout droit par l'allée rectiligne. Au prochain croisement, allez à gauche par la rue qui décrit rapidement un coude sur la droite. Suivez toujours tout droit cette rue en descente qui vous fait passer le long d'un étrange bâtiment-paquebot. Tout en bas de cette descente, juste avant un grand virage à gauche, rejoignez la rivière de la Morges sur votre droite. Il vous suffit alors de prendre le même chemin qu'à l'aller mais dans l'autre sens pour rejoindre la gare en une dizaine de minutes.



Cascade imposante sur la Morges

Les lieux

1. Une rivière et une ville au même nom

Étymologiquement, Morges veut dire cours d'eau qui fait frontière. Ici, c'est donc le cours d'eau qui a donné son nom à la ville et non le contraire. Il y a plusieurs siècles, la rivière devait délimiter en aval la frontière entre le bourg et les alentours.

2. Une rivière méandreuse

Prenant sa source au pied du Jura, la Morges est à cet endroit une rivière qui s'écoule à travers une pente plutôt faible. Elle est donc tributaire de la topographie des lieux et a tendance à s'écouler comme ici en méandres. Ces courbes harmonieuses participent à la poésie paysagère des lieux.

3. Un cheminement mis en valeur par une société locale

Ce chemin que vous empruntez au fil de la Morges a été aménagé en 2006 par l'Association pour la Sauvegarde de Morges. Sur toute sa longueur, il permet de relier à pied Morges au Château de Vufflens. Un projet touristique qui avait déjà été pensé à la fin du 19^e siècle par la Société de développement, l'ancêtre de l'Office du tourisme !



Coteau de vignes dans le vallon de la Morges

4. Un vignoble appartenant à l'État de Vaud

Ce vignoble qui appartient au Domaine cantonal de Marcelin est situé sur des sols argilo-calcaires. Il s'étend sur un peu plus de 7 hectares et regroupe près d'une vingtaine de cépages différents.

5. Les écoles de Marcelin

Le grand bâtiment à la façade grise existe depuis les années 1920. Il accueille depuis cette époque une école destinée aux futurs viticulteurs. Aujourd'hui, le site entier de Marcelin regroupe plusieurs écoles, dont le Gymnase de Morges.

Bouger à Morges en toute liberté!

Pourquoi ne pas profiter des installations sportives disponibles dans la région ?

Laissez-vous tenter par les bassins chauffés de la piscine communale de Morges, avec sa magnifique vue.

Vous préférez peut-être faire une partie de football ou de basketball ou profiter d'une piste cendrée pour entraîner votre endurance en marche ou en course. Faites trois pas de plus et vous tomberez sur le Parc des Sports attenant à la piscine (Promenade du Général-Guisan). Vous aimez la grâce des gestes ou vous préférez plutôt taper dans le puck, chaussez vos patins et filez sur la glace de la patinoire des Eaux-Minérales (Avenue Warnery).

Une foule d'activités variées sont aussi organisées par les clubs et associations sportives de la région: alpinisme, aviron, badminton, curling, football américain, plongée, rugby, tchouckball et bien d'autres. Plus d'infos sur www.morges.ch

ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

Programme cantonal «Ça marche!»
021 623 37 90 - info@ca-marche.ch - www.ca-marche.ch



Au cœur du Bois de Chênes

Le Bois de Chênes de Genolier, un lieu de nature propice à la rêverie

Une balade entre bois paisibles, vastes clairières vallonnées et cours d'eau riant, pour se rappeler le plaisir de cheminer dans des paysages naturels aux atmosphères sans cesse renouvelées. Un véritable paradis pour la flânerie !

Départ Arrêt « Coinsins-Auberge » du bus n° 820

Arrivée Même endroit

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

Parcours raccourci Environ 6'300 pas (4,2 km)

Transports en commun Pour l'aller Prendre le bus n° 820 à la gare de Nyon (en direction de Saint-George) // Rens. horaires www.cff.ch // Pour le retour Même ligne de bus

Auto Autoroute Lausanne-Genève, sortie Gland. // Itinéraire à suivre Vich, Coinsins. L'arrêt se situe dans le village de Coinsins, juste à côté de l'Auberge de la Réunion.

Infos Chemins non-goudronnés, sauf au début et à la fin. Pas de bancs sur le parcours, mais possibilité de s'asseoir dans l'herbe. En été, présence par endroits de moustiques. OK pour poussettes tout terrain (un seul court passage où il sera peut-être nécessaire de porter la poussette).

Carnet de balade

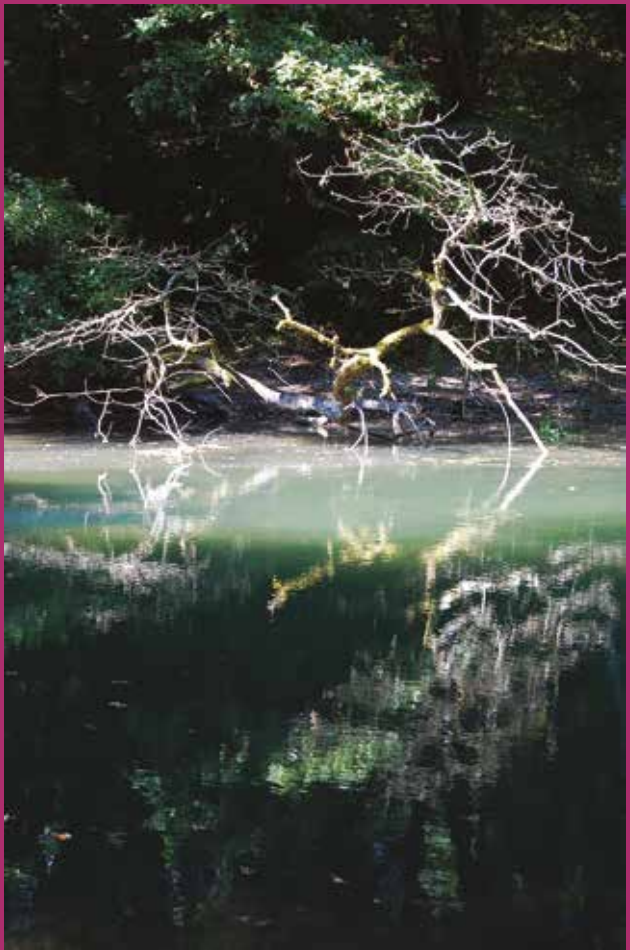
Depuis l'arrêt «Coinsins-Auberge», longez la route principale et rejoignez une autre route qui débute sur la gauche à 50 mètres, juste après le passage piéton (direction Genolier). Marchez le long de cette route sur 100 mètres, puis prenez la petite route sur la droite au niveau d'une place de jeux. Vous voyez au loin le Bois de Chênes que vous rejoignez en 5 minutes. Au niveau des premiers arbres, continuez tout droit par le chemin rural de lisière. Au sommet de la petite montée, allez encore tout droit et empruntez rapidement le cheminement délimité en son début par deux barrières en bois. Continuez toujours tout droit pendant 5 minutes sur ce joli chemin bordé de haies d'arbres et d'arbustes¹. Vous rejoignez alors un chemin plus large que vous empruntez sur la gauche. Après quelques minutes, au niveau d'une grande ferme², allez à droite. Après 5 minutes, en haut de la montée, partez à droite pour entamer une boucle.

Pour la version courte de l'itinéraire, en haut de la montée, allez à gauche par le chemin de lisière et sautez un paragraphe.

Après avoir traversé un petit ruisseau, vous arrivez à une belle clairière³. Au début de celle-ci, partez à gauche par le chemin de lisière qui est au début en légère descente. Après 2 minutes, traversez le petit ruisseau sur votre gauche par la passerelle en bois. Empruntez alors le large chemin forestier qui longe en son début ce cours d'eau. Après quelques minutes, vous arrivez à une autre clairière, le Pré-aux-Chevreuils⁴ où vous partez tout de suite à droite par le sentier de lisière. Après 50 mètres, suivez

ce sentier qui entre à nouveau sur votre droite dans la forêt. Le chemin se fait plus large. En continuant toujours tout droit, vous arrivez après quelques minutes au sommet de la clairière par laquelle vous avez déjà transité mais par le bas. On appelle cet endroit l'Amphithéâtre en référence à sa forme. Empruntez alors le chemin de lisière bordé de chênes⁵. Au bas de la clairière, reprenez le même chemin qu'à l'aller, mais dans l'autre sens pour terminer cette boucle. Au niveau d'une autre clairière, prenez le chemin de lisière plutôt à plat (bois sur votre droite).

Tout au bout de cette clairière allongée, allez tout droit. Après environ 100 mètres, à l'embranchement situé juste avant la bordure du bois, allez complètement à gauche par la piste forestière que vous suivez pendant 5 bonnes minutes. Une centaine de mètres avant la grande ferme, alors que ce chemin principal se met à descendre, quittez-le en prenant à droite le chemin qui descend à travers bois. Suivez ce chemin principal qui descend sur 200 mètres (ne jamais partir à gauche, ni à droite par les sentiers). Quasiment en bas de la descente, ce chemin principal se scinde alors en deux chemins qui deviennent rapidement plutôt plats. A cet embranchement, partez alors à droite (ne pas aller à gauche par le chemin à plat en direction d'une clairière). Suivez ce chemin principal pendant près de 5 minutes (ne jamais partir à gauche, ni à droite). Quelques dizaines de pas après que ce chemin décrit un virage sur la gauche, vous arrivez à un embranchement. Montez à droite et passez ainsi entre deux barrières en bois. Allez toujours tout droit (ne pas descendre à gauche) de manière à dominer, après quelques minutes, la Baigne-aux-



La Baigne-aux-Chevaux et ses nuances paysagères



Chevaux, bel étang doté d'une roselière qui se trouve sur votre gauche. Vous passez ensuite dans une minuscule clairière. Quittez cette clairière en empruntant le chemin le plus large qui décrit une légère descente. Vous arrivez ainsi un peu plus loin en lisière où vous partez à droite pour rejoindre Coinsins.

Les lieux

1. Un paysage harmonieux

Ce paysage vallonné est en grande partie l'héritage de la présence glaciaire il y a un peu plus de 10'000 ans. Les clairières alternent avec des bois dans lesquels se déploient quelques zones humides et une réserve naturelle où la nature est laissée à elle-même depuis une cinquantaine d'années.

2. Une grande ferme au milieu du bois

Ce rural si imposant est pour le moins surprenant, car il est situé en plein milieu du bois. Les fondations de cette ferme datent du 17^e siècle, époque où un seigneur - Etienne Quisard - possédait les lieux. Le toit est de style bernois et la pierre est apparente à certains endroits de la façade.

3. La forêt comme état naturel

Sans l'intervention de l'homme (ou du bétail de pâture), ces clairières disparaîtraient au profit de la forêt. Car, en région de plaine, l'état naturel est la forêt. La plupart des lisières de ce Bois de Chênes ont des haies étagées, avec au premier plan des buissons, des arbustes, puis des arbres de plus grande taille. Autant d'habitats différenciés pour accueillir la faune.

4. Une faune riche et variée

Comme son nom l'indique, cette clairière doit être parfois parcourue par les chevreuils. Dans cet espace naturel, on trouve entre autres également des sangliers qui, par-ci par-là, laissent des traces au sol en retournant la terre. Les zones humides accueillent plusieurs sortes de batraciens (par exemple la grenouille rousse). Du côté des oiseaux, on dénombre notamment des geais des chênes et des pics qui tambourinent au cœur de l'hiver.

5. Une essence qui aime le soleil

Le chêne est une essence de lumière qui, comme ici, est capable de tendre ses branches vers le soleil. Pendant des siècles, cette essence a été favorisée dans les forêts, car on l'utilisait pour la construction, pour tanner le cuir, pour les traverses de chemin de fer, etc. Aujourd'hui, cette essence est en général peu présente dans nos forêts où le feuillu le plus représenté est le hêtre, avec son tronc lisse et gris clair.



Clairière dans le Bois de Chênes

Le soleil brille... L'imprudence brûle!

Symbole de longévité et de puissance, le chêne raffole de la lumière du soleil et possède les moyens de se défendre face aux risques d'une longue exposition. Il n'en va pas de même pour les humains.

Nécessaire à notre équilibre, le soleil joue un rôle bénéfique sur notre bien-être. Notre organisme en a besoin pour la synthèse de la vitamine D par la peau, indispensable pour notre capital osseux. Une vingtaine de minutes par jour au grand air suffisent pour assurer ce besoin.

Principales causes de cancer de la peau, les rayons du soleil n'ont pas que des aspects positifs. Bien que chacun réagisse aux rayons ultraviolets (UV), la réaction varie d'une personne à l'autre. Toute rougeur indique une lésion de la peau et le bronzage n'est qu'une réaction de défense du corps pour se protéger du rayonnement.

Que ce soit en ville, à la montagne ou à la campagne, la protection solaire à adopter dépend de l'intensité du rayonnement UV, du type d'activité et de sa durée. Même si chaque peau réagit différemment, il est essentiel de prendre des précautions dès que l'on passe du temps en plein air.

Pour une protection efficace :

- ▶ préférer l'ombre au soleil, surtout entre 11h et 15h
- ▶ porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements couvrants
- ▶ appliquer de la crème solaire, indice 20 minimum
- ▶ ne pas prolonger indéfiniment l'exposition au soleil
- ▶ garder les enfants de moins d'une année à l'ombre
- ▶ contrôler régulièrement ses grains de beauté



ligue vaudoise contre le cancer

Ligue vaudoise contre le cancer
021 623 11 11 - info@lvc.ch - www.lvc.ch

À Saint-Prex, entre bourg médiéval et rives du lac

Une balade dans le temps à travers les ruelles étroites du vieux bourg datant du 13^e siècle. L'occasion également de flâner le long des paisibles rives du lac.

Départ Gare-CFF de Saint-Prex

Arrivée Même endroit

Longueur Environ 6'000 pas (4 km)

Transports en commun Saint-Prex se situe sur la ligne Lausanne-Genève // [Rens. horaires](http://www.cff.ch) www.cff.ch

Auto Saint-Prex se situe sur la route cantonale entre Morges et Rolle.

Infos Chemins principalement goudronnés, à l'exception du sentier des rives. Présence de bancs au fil du parcours, surtout dans la première partie. OK pour poussettes.



Le Vieux Bourg vu depuis l'église

Carnet de balade

Depuis la place de la Gare, avant de partir vers le vieux bourg, faites un petit aller et retour pour découvrir l'emplacement de la Verrerie. Pour cela, empruntez le passage sous-voies, puis allez tout droit de manière à longer des entrepôts de bouteilles en verre. Juste après l'entrée du Musée du Verrier, vous découvrez sur la gauche un bâtiment avec un porche d'entrée en bois - la Salle de la Paix -, lieu destiné dès sa construction en 1918 aux rencontres des employés hors du temps de travail¹.

Revenez ensuite sur vos pas et rejoignez, en allant toujours tout droit, l'église principale de Saint-Prex dont vous voyez au loin le clocher². Depuis les bancs, descendez par le chemin qui longe l'église. Au bas de ce chemin, montez à gauche, puis allez à droite par le chemin des Colombettes. Après une vingtaine de pas, descendez à droite par le ravissant sentier piétonnier qui vous conduit au bord du lac. En allant à droite, cheminez alors en bordure de lac à travers une pelouse garnie d'une belle allée de marronniers. Passez ensuite entre le lac et le Château. Juste après ce dernier, quittez le bord du lac en allant à droite par la rue de la Tour. Prenez ensuite à droite la rue Saint-Prothais. Au prochain embranchement de rues, allez tout droit. Cette rue étroite qui décrit un coude sur la gauche vous conduit à la Tour de l'Horloge, l'ancienne (et unique) porte d'entrée du bourg³.

Depuis cette Tour de l'Horloge, flânez dans la rectiligne Grand'Rue. L'occasion de découvrir de jolies bâtisses, dont certaines possèdent des enseignes en fer forgé. Au

bout de cette Grand'Rue au niveau d'une fontaine, allez à droite, puis prenez à gauche la rue du Vieux-Collège qui vous conduit à une plage, le Bain des Dames, réservé à la gente féminine au 19^e siècle. Le Bain des Messieurs se trouvait, quant à lui, un peu plus à l'Ouest. Depuis ce magnifique endroit, revenez sur vos pas, puis prenez à gauche la rue Forel. Au prochain embranchement, allez à gauche pour rejoindre le bord du lac que vous longez. Depuis la plage, suivez le sentier du lac⁴ pendant une dizaine de minutes, en vous retournant par moment pour profiter d'une vue insolite sur le bourg et notamment un somptueux platane. Vous arrivez ainsi à une autre plage que vous quittez en montant le long de la petite route. Aux deux prochains embranchements, allez à droite. Vous longez ainsi quelques parchets de vignes situés sur un coteau en pente⁵. En haut du chemin de Coulet, prenez à droite le chemin de la Moraine. Au bout de ce long chemin, descendez à droite par le chemin du Chauchy, avec au loin une belle vue sur les Préalpes (le fameux Moléson est tout à gauche). Au bas de celui-ci, vous pouvez atteindre la gare en 5 bonnes minutes en montant à gauche par le chemin de la Guergoulaz. En haut de ce dernier, il vous suffira de traverser la route au niveau du giratoire et de rejoindre la gare.



Initialement, le lieu réservé aux dames qui se baignaient



Les lieux

1. Une verrerie centenaire

Créée en 1906, cette verrerie est toujours en activité. Spécialisée dans le domaine du recyclage, elle produit du verre de couleur verte (pour la bière et le vin), à une fréquence de près d'un million de bouteilles par jour.

2. Une vue bucolique

Le coup d'œil est splendide avec une vigne, un verger et quelques ruraux aux toits imposants au premier plan, puis le vieux bourg, et sa belle unité architecturale, qui se laisse voir d'ici dans toute son étendue.

3. Un bourg créé en 1234 par l'Évêché de Lausanne

Face à la pression savoyarde, l'Évêque de Lausanne décida de créer ce bourg (fortifié à l'époque) au bord du lac. Derrière la Tour de l'Horloge, il y avait un fossé rempli d'eau, ce qui faisait du bourg une presqu'île idéale pour un retrait défensif.

4. Un sentier public au fil de l'eau

Initié par la Commune, l'agréable cheminement public des rives qui relie deux plages a été aménagé en 2004. Il se déploie sur un peu plus de 700 mètres et est particulièrement bien intégré au paysage.

5. Un des cépages présents à Saint-Prex : le servagnin

Ancêtre du pinot noir, ce cépage planté dans la région déjà au 14^e siècle a failli disparaître. Il doit son salut à un vigneron de Saint-Prex, Pierre-Alain Tardy, qui a entamé de longues recherches pour retrouver finalement un seul et unique plant à la fin des années 1970... dans un poulailler !

Si le poisson ne rend pas intelligent, les gens intelligents mangent du poisson

Vous contemplez le lac et apercevez quelques poissons.

Les organisations de santé encouragent la consommation de poisson plusieurs fois par semaine. Quant à celles de défense des animaux, elles la réservent à de rares moments de gourmandise. Heureusement, les poissons du lac, ceux de la région, concilient tous les avis.

L'intérêt nutritionnel du poisson réside dans sa faible teneur en graisse par rapport à la viande. En ceci, le slogan de grand'mère «la viande la plus maigre est plus grasse que le poisson le plus gras» est inexact: il existe des viandes très maigres et des poissons gras.

Néanmoins, la qualité des graisses du poisson, riches en «acides gras omega 3 ou n-3», participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires. A condition toutefois, de l'avoir cuisiné au four ou au court-bouillon plutôt que frit.

L'influence de ces acides gras sur le cerveau est très indirecte. Ils préviendraient le vieillissement cérébral, mais sont sans influence sur le développement de l'intelligence.

Ainsi, il convient de privilégier une consommation régulière de poissons locaux ou labellisés MSC, voire bio, et réserver les fruits de mer aux occasions spéciales.

ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

Programme cantonal «Ça marche!»

021 623 37 90 - info@ca-marche.ch - www.ca-marche.ch



Sentier bucolique de la lisière dans le vallon de la Morges

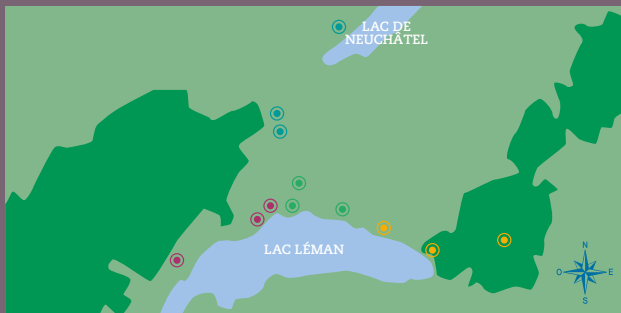
Impressum

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). 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



LIGUES DE LA SANTÉ
www.liguesdelasante.ch



Ligue vaudoise
contre les maladies
cardiovasculaires

www.lvcv.ch

Avec le soutien de



www.ca-marche.ch