

Nord
vaudois



L'aventure à portée de pas

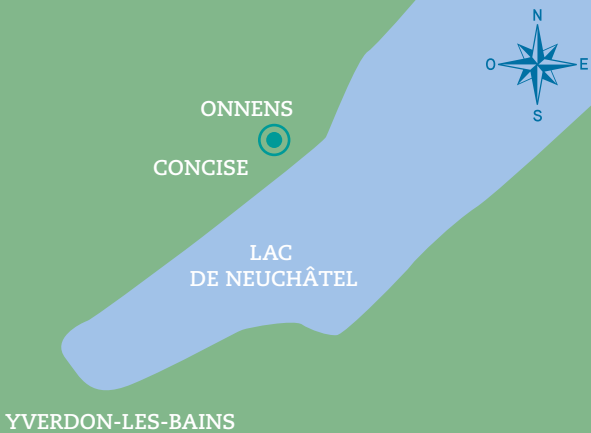
Balades insolites pour se faire du bien



CROY

ROMAINMÔTIER

LA SARRAZ





Ambiance printanière dans le vallon du Nozon

L'aventure à portée de pas!

Nord vaudois - Balades insolites de 4'500 à 8'700 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 le Nord 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 3 à 5,8 km environ ou de 4'500 à 8'700 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



Au fil du canal, entre Croy et Romainmôtier

De Croy à Romainmôtier, entre cours d'eau et ambiance médiévale

Depuis le charmant village campagnard de Croy, vous rejoindrez au cœur du vallon du Nozon le bourg médiéval de Romainmôtier. Au fil d'un canal puis de la rivière du Nozon, vous flânerez dans des paysages bucoliques pour finalement découvrir en amont de Romainmôtier une source de toute beauté. Le retour par le même chemin vous offrira de nouvelles perspectives sur ce vallon d'une grande quiétude.

Départ Gare-CFF de Croy-Romainmôtier

Arrivée Même endroit

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

Parcours raccourci Environ 5'300 pas (3,5 km).

Transports en commun Pour l'aller Ligne CFF

Lausanne-Vallorbe // Rens. horaires www.cff.ch //

Pour le retour Même ligne CFF

Auto Autoroute Lausanne-Yverdon, sortie La Sarraz //

Itinéraire à suivre La Sarraz, Pompaples, Croy

Infos Chemins principalement non-goudronnés.

Présence de bancs au milieu du parcours à

Romainmôtier. OK pour poussettes tout-terrain

(un seul court passage où il sera peut-être nécessaire de porter la poussette).

Carnet de balade

Depuis la voie n°1, partez à gauche en direction du village de Croy. Continuez toujours tout droit en suivant les indications jaunes du Tourisme Pédestre (TP). Arrivé face à une ferme, prenez à droite. 50 mètres plus loin, à l'embranchement au niveau d'une fontaine¹, partez à gauche, puis descendez tout de suite à droite. 50 mètres plus bas, aux multiples panneaux indicateurs du TP, prenez complètement à droite en direction de Romainmôtier. Vous arrivez ainsi rapidement le long d'un ravissant canal où se trouve un ancien lavoir recouvert². Longez ce canal par le sentier herbeux. Admirez au passage les beaux jardins potagers et les vergers. Quel endroit bucolique ! Au niveau d'un chemin goudronné, prenez à gauche, puis tout de suite à droite le chemin herbeux qui va longer un peu plus loin la suite du canal. Traversez ensuite la rivière du Nozon et empruntez à droite le chemin bétonné. Allez tout droit en direction de l'Abbatiale de Romainmôtier, dont vous allez voir d'abord le clocher. Longez cette abbatiale par le côté que vous voulez pour accéder à une place recouverte de galets aux airs moyenâgeux³.

Pour la version courte de l'itinéraire, revenez sur vos pas en direction de la gare de Croy-Romainmôtier.

Quittez ensuite l'endroit en passant sous la voûte qui se trouve en face de l'entrée de l'abbatiale. Prenez alors à droite la rue principale du village. Après une vingtaine de mètres, allez à gauche par la première rue, celle du Collège. Continuez toujours tout droit sur ce cheminement qui vous fait rapidement longer un ravissant canal

(ne jamais monter à droite). Après 5 minutes, vous arrivez au début de ce canal, une prise d'eau qui s'effectue au niveau d'une cascade du Nozon. Enjambez alors sur la droite le canal et continuez tout droit votre remontée du Nozon (cours d'eau sur votre gauche). 200 mètres plus loin, au niveau d'un cimetière, allez à gauche. Vous traversez ainsi à nouveau le Nozon au niveau d'une maison. Au prochain embranchement, après 50 mètres, allez à gauche pour rejoindre une jolie source qui sort au bas d'un versant boisé, au niveau d'un pont de bois⁴. Après le pont, suivez le cheminement forestier plutôt plat. Après moins de 5 minutes, prenez le premier chemin qui descend complètement sur la gauche. Ce cheminement devient un peu plus étroit sur sa partie inférieure (c'est là le passage un peu délicat pour les poussettes, même les «tout-terrain») et vous conduit à la rivière que vous traversez au moyen du pont. Descendez ensuite tout droit le long du canal pour emprunter jusqu'à la gare de Croy-Romainmôtier le même chemin qu'à l'aller, mais dans l'autre sens. L'occasion de voir les paysages sous une autre perspective⁵.

Les lieux

1. Un bassin extrait dans les environs

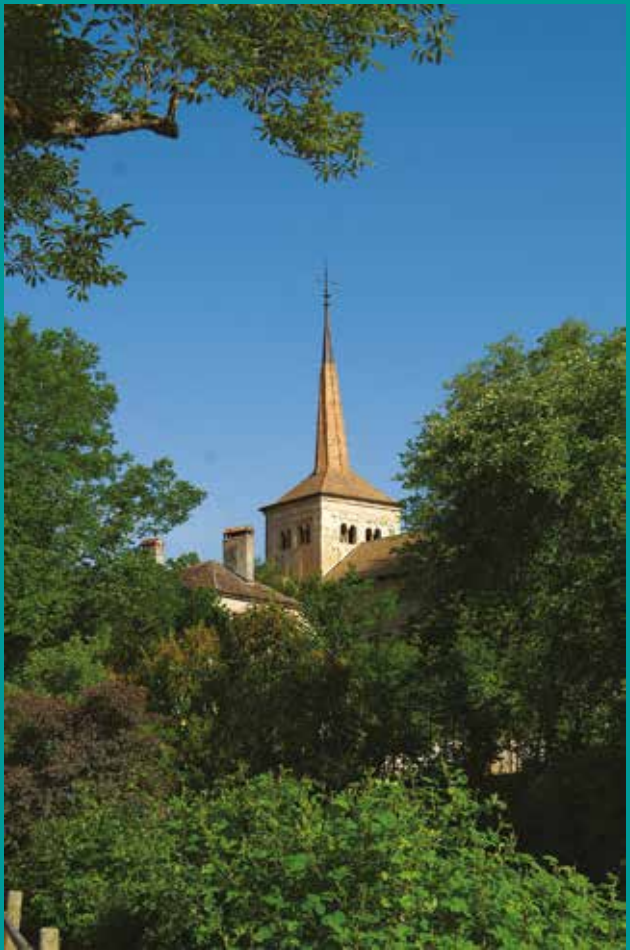
Le bassin principal de cette fontaine a été extrait dans la forêt de Chanay, non loin du village de Croy dans la première moitié du 19^e siècle. Ce ne sont pas moins de 200 bassins qui ont été extraits de ce bois, dans un endroit où la roche calcaire affleurerait. Il fallait parfois une année de travail pour la réalisation d'un bassin !

2. Des lavoirs où l'on venait causer

Vous pourrez lire sous ce lavoir couvert une phrase à méditer, gravée dans une planche en bois accrochée au mur : «ici, on lave son linge et on salit son voisin». Sans oublier la recette de «la Julie à Gustave» pour que son linge soit le plus blanc possible.

3. Une abbatale créée par les moines

Cette abbatale a plus de 1'000 ans. Il s'agit du plus ancien édifice de style roman existant en Suisse. Créée par des moines clunisiens, elle se situait alors dans un vallon reculé propice à l'introspection. Autour de cet édifice, le cœur de Romainmôtier a su conserver son aspect médiéval.



L'Abbatiale de Romainmôtier dans un écrin de verdure



Aux abords du village de Croy

4. Une source à l'origine du bourg

Cette source est dite permanente, car elle alimente toute l'année le Nozon. Ce n'est pas le cas des autres sources situées plus en amont du Nozon qui peuvent être tarées en été, laissant le cours d'eau à sec sur sa partie supérieure. Cette source permanente a permis aux moines de s'installer il y a fort longtemps dans ce vallon reculé.

5. Changement de sens, changement de perspectives

Quand on parcourt un chemin à pied dans un sens ou dans l'autre, l'expérience n'est jamais la même. Les perspectives sont en effet à chaque fois différentes et permettent de saisir au mieux les lieux dans leurs moindres nuances.

La confiture, un fruit? Les chips de betterave, des légumes? Si oui, les enfants en mangeraient facilement!

Devant ce beau verger, vous observez les couleurs qui changent au rythme des saisons.

Les fruits et les légumes sont les composants qui font varier les menus selon la période de l'année. Si leur intérêt nutritionnel n'est plus à démontrer, les enfants ne sont pas toujours convaincus de leur utilité.

Leurs parents seront peut-être rassurés par la notion de «néophobie alimentaire». Soit, la peur des aliments nouveaux, classique entre 2 et 6 ans environ. Elle s'explique de différentes manières, notamment par le fait que l'enfant est naturellement programmé pour apprécier les aliments gras et sucrés et pour mettre de côté les aliments trop peu «caloriques». Il est donc difficile pour les légumes vapeur de se positionner face aux pâtisseries.

De petites stratégies quotidiennes permettent de traverser cette période, comme de faire participer l'enfant à la préparation des repas, de partager avec lui le plaisir de manger ces aliments ou de ne pas se décourager face aux grimaces. Savez-vous qu'il est recommandé de lui présenter au moins 15 fois le légume sous un même format avant d'être convaincu qu'il ne l'aime vraiment pas?

ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

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

Aux abords de La Sarraz, entre bourg, forêt de buis et cours d'eau

Sur les hauts de La Sarraz, les forêts sont parsemées de buis, conférant aux lieux une ambiance quasiment méditerranéenne, si singulière en pays de Vaud. Ce parcours vous proposera ensuite de longer le Nozon, à un endroit où le cours d'eau est bordé de belles parois calcaires.

Départ Gare-CFF de La Sarraz
(ou pour la version courte, piscine de La Sarraz)

Arrivée Même endroit

Longueur Environ 7'500 pas (5 km) // Parcours raccourci depuis la piscine Environ 4'500 pas (3 km)

Transports en commun Pour l'aller Ligne CFF Lausanne-Vallorbe // Rens. horaires www.cff.ch // Pour le retour Même ligne CFF

Auto Autoroute Lausanne-Yverdon, sortie La Sarraz, puis direction La Sarraz. Pour la version courte qui débute depuis la piscine, suivre les indications dans le bourg de La Sarraz.

Infos Chemins principalement non-goudronnés depuis la piscine. Peu de bancs au fil de l'itinéraire.



Campagne paisible entre La Sarraz et Pompaples

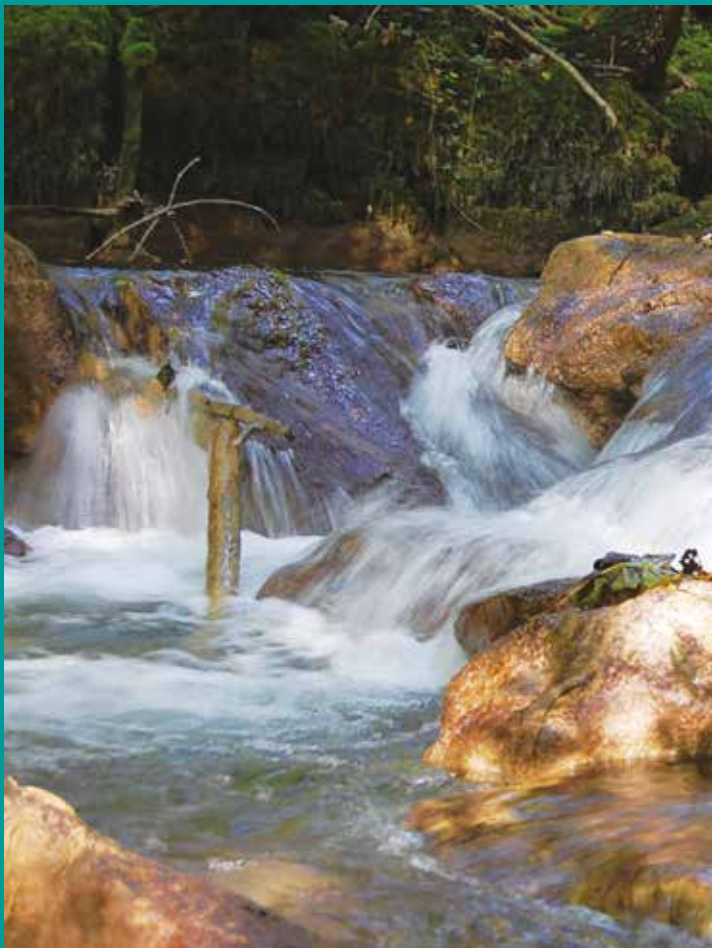
Carnet de balade

A votre sortie de la gare, montez à droite en direction du village de La Sarraz. Après un peu plus de 100 mètres, allez à gauche par la rue des Terreaux¹. 150 mètres plus loin, prenez à droite le passage qui vous fait vous faufiler entre deux maisons et rejoindre la Grand'Rue. Traversez cette rue par le passage piéton qui se trouve un peu plus loin à droite, puis montez tout droit avec le temple sur votre droite². A l'embranchement, allez à gauche. Après moins de 100 mètres sur la rue du Château, juste après le n°18, prenez à droite l'étroit passage. Au bout de celui-ci, descendez à gauche. Suivez cette rue qui décrit un coude sur la droite, puis remontez. Au bout de cette rue de la Tannerie, montez à droite. Au prochain embranchement, montez tout droit par le sentier de St-Loup. 100 mètres plus loin, prenez à gauche le sentier qui débute par une barrière en métal. Continuez tout droit sur ce sentier de St-Loup sur environ 300 mètres. Juste avant la piscine, prenez à droite en direction d'un camping. Vous traversez ainsi un petit parking.

Si vous commencez la balade depuis la piscine de La Sarraz, débutez par le chemin goudronné qui longe le bas de la piscine à travers un petit parking.

Empruntez alors le chemin goudronné qui vous fait passer dans le camping. Vous entrez plus loin dans la forêt. Après 100 mètres environ, et juste après la fin du camping, prenez le sentier forestier qui descend sur la gauche. Rapidement, ce sentier est bordé de buis, une végétation aux accents méditerranéens³ qui vous accom-

pagnera à différents moments de la balade. Un peu plus loin, ce sentier devient plus large. Continuez alors tout droit. Vous longez ainsi un beau pré. 200 mètres plus loin, quittez ce chemin rural en prenant à droite le sentier qui monte. Ce beau sentier descend par la suite, puis devient herbeux. Tout au bas de cette descente, vous rejoignez une petite route juste après avoir traversé un petit canal⁴. Empruntez cette route à plat sur la gauche, puis prenez à droite après 100 mètres le chemin de la Vaux. Vous traversez ainsi la rivière du Nozon⁵. Longez ce cours d'eau (qui se trouve sur votre gauche) par un joli chemin en gravillon. Continuez tout droit au fil de l'eau pendant une quinzaine de minutes. A la fin d'un pré allongé, descendez à gauche pour traverser le Nozon par une large passerelle. Après cette passerelle, vous pouvez prendre face à vous le large chemin rural qui monte ou suivre sur la droite un tronçon d'un parcours spirituel (où vous passerez devant les postes n°4 et n°5). Ces deux options se rejoignent en haut de la montée au sortir du bois, où vous empruntez tout droit le chemin rural rectiligne. Au bout de ce dernier, allez à gauche puis prenez à droite le premier chemin goudronné qui débute avant un des bâtiments de l'Hôpital de St-Loup. Continuez ensuite tout droit le long d'un parking. Après ce dernier, au prochain embranchement de petites routes, montez à droite. Après 2 minutes, à l'embranchement, allez à gauche par le sentier forestier. A l'embranchement suivant, descendez à gauche. Ce sentier va ainsi vous faire passer notamment le long d'un joli ru (parfois à sec), puis en bordure d'une petite clairière allongée. Suivez ce cheminement principal pendant près de 5 minutes et rejoignez ainsi une petite route goudronnée que vous prenez tout droit.



Remous sur le Nozon



Vous voilà dans un camping. Vous arrivez plus loin à la piscine. Il vous suffit alors d'emprunter jusqu'à la gare de La Sarraz le même chemin qu'à l'aller, mais dans l'autre sens. L'occasion peut-être de croiser du regard Charlot ou le Che!

Les lieux

1. Terreaux = fossés

Le terme «Terreaux» se retrouve souvent dans les villes de la région (même à Lausanne près de la place Chauderon). Il indique la présence au Moyen-Age de fossés qui étaient utilisés comme moyen de défense. C'était le cas à La Sarraz, ancien bourg fortifié qui se déployait autour d'une rue principale allongée.

2. Piloni et calcaire jaune

Sur votre gauche, dans un des angles du n°14, vous découvrirez un ancien pilori. Le dispositif, ainsi que le panneau explicatif, vous feront comprendre d'où vient l'expression «être mis au pilori». L'église de La Sarraz est construite en calcaire jaune d'Hauterive. Cela s'explique par la présence d'une ancienne carrière dans les bois en direction de Romainmôtier. Cette pierre ocre est visible en abondance dans les vieilles villes d'Yverdon et de Neuchâtel.

3. Ambiance provençale

Les bois autour de La Sarraz ont la particularité d'accueillir par endroits des buis, ce qui est rare dans la région. Cette présence s'explique par la minceur des sols où le calcaire affleure parfois; des sols secs convenant bien

aux buis, mais également aux chênes qui poussent souvent en taillis (plusieurs troncs) et qui sont petits à cause de cette mince couche de terre.

4. Au Milieu du Monde

Ce canal relie la rivière du Nozon à celle de la Venoge. Ces deux cours d'eau n'ayant pas le même bassin versant (le Rhin pour l'un, le Rhône pour l'autre), vous vous trouvez alors dans un lieu appelé le Milieu du Monde. Il y a, dans le canton, des Milieux du Monde à chaque limite de démarcation entre ces deux bassins versants. Ce Milieu du Monde de Pompaples est le plus célèbre, car il a donné son nom à un film d'Alain Tanner dans les années 1970.

5. Le Nozon, cours d'eau aux atmosphères contrastées

Comme beaucoup d'autres cours d'eau de la région, le Nozon prend sa source au pied du Jura. C'est un cours d'eau aux charmes multiples, alternant les gorges sauvages et les endroits plus plats où la rivière prend des airs plus paisibles (comme c'est le cas entre Croy et Romainmôtier, voir balade précédente).

Restez actif au quotidien, votre dos vous le rendra

En balade, je mets toutes les chances de mon côté pour protéger mon dos, en :

- ▶ mettant des chaussures fermées, adaptées à la balade, avec des semelles en bon état qui offrent un soutien adéquat
- ▶ portant mes effets dans un sac à dos, en veillant à prendre le minimum nécessaire pour limiter le poids
- ▶ réglant mon sac à dos de telle manière à ce qu'il épouse correctement mon dos et répartisse les charges sur les deux épaules
- ▶ utilisant la/les ceinture/s (si le sac en possède) et en les plaçant en-dessous des clavicules et/ou au-dessus du pubis
- ▶ choisissant un parcours qui réponde à mes possibilités (durée, dénivelé)
- ▶ m'autorisant des arrêts et des pauses

La marche est bénéfique pour le dos: simple à mettre en œuvre tout en stimulant naturellement le dos, elle contribue au maintien de la musculature.

L'alternance cadencée et sans à-coups des phases de sollicitation et de décharge favorise l'alimentation du cartilage.

L'utilisation de bâtons active également les groupes musculaires du tronc et des membres supérieurs. En variant la cadence, la distance parcourue et la déclivité, il est facile d'adapter l'intensité et de s'entraîner de manière douce et progressive.

Alliant plaisir et mouvement, la marche est indiquée pour chaque groupe d'âge et pour les personnes présentant des maux de dos.



**Ligue vaudoise
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
021 623 37 07 - info@lvr.ch - www.liguerhumatisme-vaud.ch



Menhirs près d'Onnens

Flânerie entre rive et campagne à Onnens, près d'Yverdon-les-Bains

Ce parcours en boucle vous conduira dans sa première partie au bord du lac de Neuchâtel dans un décor verdoyant et souvent sauvage. L'occasion de découvrir notamment une belle roselière. Le retour s'effectuera à travers la belle campagne du pied du Jura entre menhir, château et coteau de vignes. Avec au passage, par temps clair, une vue panoramique sur le lac et les montagnes.

Départ Arrêt « Onnens – Croisée » du bus n°830 dans le village d'Onnens

Arrivée Au même endroit

Longueur Environ 8'700 pas (5,8 km)

Transports en commun Le bus n°830 (direction Gorgier-St Aubin), 20' depuis la gare d'Yverdon-les-Bains // [Rens. horaires](#) www.cff.ch

Auto Sortir de l'autoroute (Yverdon-les-Bains – Neuchâtel) à Grandson. Prendre la direction Grandson – Concise. Au giratoire, aller à gauche en direction de Concise. Le village d'Onnens est à 2,5 km. Le départ de la balade se situe au niveau du giratoire où se trouve l'arrêt de transport public.

Infos Chemins principalement goudronnés, à l'exception des chemins des rives. OK pour poussettes.

Carnet de balade

Depuis le giratoire, descendez par la rue du Lac. Tout en bas de celle-ci, allez à droite. A la fin de cette rue du Signal, descendez à gauche. Suivez en descente cette petite route principale qui vous conduit en 5 minutes près des voies ferrées que vous longez en allant à gauche. Après 100 mètres, passez à droite sous les voies ferrées, puis longez un petit parking. A l'embranchement, allez à gauche par le chemin des Pêcheurs. Suivez ce large chemin qui devient après quelques minutes non-goudronné. Ce cheminement est agréablement arborisé, avec notamment la présence de frênes parmi les plus grands arbres¹. A l'embranchement de larges chemins, partez à gauche ; puis prenez tout de suite à droite à l'embranchement suivant sur la suite de cette piste forestière. Juste après une première bâtisse, le chemin devient goudronné. Suivez cette petite route qui se déploie dans un décor verdoyant, avec une série de maisons insolites à un étage et souvent au toit plat (sur votre droite). Après 5 minutes, à un embranchement, continuez tout droit sur le chemin des Grèves pour cheminer encore le long de ces maisons si particulières. Au niveau des dernières maisons, le chemin devient non-goudronné. Allez toujours tout droit sur ce chemin principal. Après 2-3 minutes, partez à droite par le chemin large en direction du bord du lac. A l'embranchement suivant, allez à gauche et longez des maisons en bois. Un peu plus loin, ce large chemin décrit un virage sur la gauche. Vous allez continuer tout droit en légère montée.

Mais après quelques pas, il est possible de faire un aller et retour en prenant le sentier sur la droite. Si tel est le cas, au bout de ce sentier, allez à droite. Vous cheminez alors au bord du lac et découvrez une belle roselière². Longez le bord du lac jusqu'à ce que vous ayez envie de revenir sur vos pas pour continuer votre balade.

En haut de la montée, longez en allant à gauche les voies ferrées que vous traversez un peu plus loin sur la droite. Au croisement de petites routes, où se trouve un menhir³, vous devinez au loin face à vous - et derrière la végétation - le Château de Corcelles-près-Concise⁴ avec ses deux petites bâtisses qui délimitent le bas de la propriété. A ce croisement, prenez à gauche la petite route qui longe les voies ferrées et qui vous offre, au loin, un beau coup d'œil sur la Dent de Vaulion, un des célèbres sommets de la chaîne du Jura. Après 10 bonnes minutes de marche, montez à droite par le chemin goudronné en direction d'un coteau de vignes situé sur une butte. Suivez tout droit ce chemin en montée avec les vignes sur votre gauche. Au sommet de la butte et de ce petit vignoble⁵, prenez le chemin herbeux sur la gauche. La vue sur le lac de Neuchâtel est somptueuse. Ce cheminement se met plus loin à descendre et décrit un virage sur la droite. Au prochain embranchement, allez à gauche en direction du village. Au suivant, montez à droite puis prenez la deuxième rue à gauche (rue des Chapons). Au bout de celle-ci, allez à droite.

Les lieux

1. Un arbre qui aime les terrains humides

Le frêne est un arbre facilement reconnaissable par son feuillage composé de plusieurs feuilles pointues et opposées, la dernière étant perpendiculaire aux autres. On le retrouve souvent le long des cours d'eau, car il aime l'humidité. Au printemps, c'est l'un des derniers arbres à avoir des feuilles et en automne l'un des premiers à les perdre. Celles-ci tombent d'ailleurs vertes, sans se colorer. Jusqu'au début du 20^e siècle, ses feuilles récoltées et séchées ont servi de fourrages pour le bétail en hiver, dans de nombreux pays d'Europe. Son bois, à la fois souple et résistant, permet de confectionner les manches d'outils (pelles, haches, etc.) et, dans un autre siècle, les cannes de hockey, les raquettes de tennis et les skis.

2. Un lac aux rives souvent sauvages

Cette petite roselière est là pour nous rappeler que le lac de Neuchâtel possède des rives souvent sauvages. C'est le cas surtout sur l'autre rive, où les roselières et les zones marécageuses sont présentes quasiment sur toute la longueur et forment la Grande Cariçaie qui est le plus grand marais bordant un lac en Suisse. Cet espace naturel accueille une biodiversité étonnante, puisqu'on y trouve un tiers de la flore suisse et un quart de la faune suisse.

3. Une trace du passé

La région est parsemée de quelques menhirs et dolmens comme celui-là, dont l'origine remonte au néolithique. Un certain nombre de ces pierres ont été trouvées lors de la construction de l'autoroute reliant Yverdon-les-Bains à Neuchâtel.

4. Une bâtisse imposante en pleine campagne

Ce château est l'héritage de la seigneurie de Corcelles-près-Concise créée au 14^e siècle par Hugues de Grandson. Aujourd'hui, il accueille un EMS.

5. Vignes et confusion sexuelle

En observant ces vignes de près, vous verrez sûrement au bout de la plupart des rangées un petit dispositif en plastique rouge. Il s'agit d'un diffuseur d'hormones permettant d'éviter que les papillons ne s'accouplent et ne fassent des vers sur les grappes (chose néfaste pour la récolte). Ce diffuseur émet des phéromones semblables à l'odeur dégagée par les femelles pour attirer les mâles. Ces derniers, perturbés, n'arrivent pas à trouver les femelles. Ce type de dispositif fait partie d'une série de mesures écologiques permettant de diminuer les traitements phytosanitaires.



Vue ample sur le lac de Neuchâtel

Bien se préparer pour bien bouger !

A tout âge, un bon équipement et un échauffement de la musculature et des articulations vous permettront de réduire au maximum les risques de blessures et d'augmenter votre confort dans la pratique de vos activités physiques.

- ▶ Avant toute activité physique, prévoyez un échauffement progressif avec des étirements et des mouvements d'articulations.
- ▶ Pour profiter au mieux des effets bénéfiques de l'activité physique, débutez doucement, puis continuez en augmentant progressivement l'intensité. Le risque de se blesser est plus important chez les personnes non entraînées qui ont tendance à se surpasser au début.
- ▶ Il est également conseillé de pratiquer des étirements musculaires après une activité.
- ▶ Soyez attentif à la qualité de votre équipement : chaussures, vêtements et accessoires devraient être adaptés à votre activité. Par exemple, les vêtements en coton sont à éviter car ils gardent l'humidité de la transpiration.
- ▶ Si vous partez à vélo, il est indispensable de porter un casque.
- ▶ Lors de randonnées, utiliser des bâtons de marche vous permet de réduire les chocs articulaires et de soutenir votre équilibre.

En cas de blessure, voici 4 gestes de base permettant de la minimiser :

- ▶ pause : stopper l'activité immédiatement après la survenue des premières douleurs pour éviter d'aggraver la blessure
- ▶ glace : la glace permet de calmer la douleur et de réduire l'inflammation
- ▶ compression : un bandage élastique permet de contenir la propagation de l'œdème
- ▶ surélévation : surélever le membre concerné permet de diminuer la pression hydrostatique au niveau des tissus et ainsi de limiter l'enflure



Champ de colza aux abords d'Omnens

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.lcvv.ch

Avec le soutien de



www.ca-marche.ch