

# Sentier des Sens

Découvrir la nature autrement

VALAIS CENTRAL



  
randonature

EDITIONS RANDONATURE  
Collection sentiers didactiques

## Nature attitude

- Les zones que vous traversez sont des lieux d'habitation et de travail pour les agriculteurs de la région. Merci de respecter le bétail, les bâtiments et les clôtures.
- La nature vous sera reconnaissante de ne pas lui abandonner vos déchets.
- Avant votre départ, renseignez-vous sur les conditions météo et l'enneigement.

Randonature Sàrl ne peut être tenue pour responsable de l'état des chemins, d'un accident survenu sur cet itinéraire ou du fait que vous vous y égariez.

## Informations pratiques



Cn 1:25000 1325 Sembrancher Et 1326 Rosablanche



Restauration à la Maison de la forêt, au départ du sentier



Office du tourisme de La Tzoumaz Et Maison de la forêt



A la Maison de la forêt



A la Maison de la forêt

*L'utilisation de ce guide est soumise aux conditions générales disponibles sur [www.randonature.ch/conditions](http://www.randonature.ch/conditions)*

## Accès

**En transports publics:** Prendre le train jusqu'à Riddes, puis le bus «Espace tourisme» jusqu'à la station «Télécabine» à La Tzoumaz. (A certaines heures, le téléphérique de Riddes à Iséables, puis le bus «Espace tourisme» jusqu'à La Tzoumaz). Suivre ensuite les indications «Taillet» du tourisme pédestre pendant environ 45 minutes, jusqu'à la Maison de la forêt, point de départ du sentier.

**En voiture:** Sortir de l'autoroute à Riddes, puis suivre «La Tzoumaz» (300m après la sortie, à droite). A La Tzoumaz, la direction est indiquée par les panneaux bruns «Maison de la forêt / Sentier des Sens». Se parquer vers l'écriteau en bois «Bienvenue à la Maison de la forêt et au Sentier des Sens».



## Une forêt pour tous

Le Sentier des Sens vous invite à prendre le temps de vous balader et de découvrir un univers qui est souvent côtoyé, mais rarement rencontré. Accessible à toute personne prête à mettre ses sens en éveil, ce parcours vous propose de découvrir la nature autrement, par l'intermédiaire du toucher, de l'ouïe et de l'odorat.



Au cours de cette escapade, vous allez rencontrer plusieurs centaines de plantes différentes – et autant d'insectes – sous les yeux aiguisés des chamois et des casse-noix. Loin au-dessus de l'agitation de la plaine, un univers recelant un nombre incalculable de stimuli s'offre ici à vous.

Afin d'offrir cet accès privilégié à la nature au plus grand nombre, cette excursion a été développée en collaboration avec l'Ecole pour enfants handicapés de la vue (CPHV) de Lausanne.

Son objectif est de construire un pont entre non-voyants, malvoyants et bien-voyants. De même, elle est conçue pour être facilement accessible aux personnes à mobilité réduite.

Le long de ce sentier surprenant se trouvent huit postes qui proposent des informations succinctes, en français et en braille, et des activités ludiques et stimulantes. Quatre autres postes forment un rallye: ils vous invitent à tenter de reconnaître quelques-unes des plantes de cet endroit. Il s'agit d'indiquer le numéro des plantes en face de leur description, à la fin de cette brochure.

Avant de commencer, ne manquez pas non plus de visiter la Maison de la forêt. Vous pouvez y découvrir une exposition d'animaux, les chants de plusieurs espèces d'oiseaux et y emprunter des apeaux, à utiliser sur le parcours. De même, cette brochure présente des informations complémentaires à celles présentées sur le terrain. Elle regroupe également les données relatives aux quatre postes du rallye: vous pouvez trouver dans ses dernières pages la description des douze végétaux qu'il s'agit d'identifier.



*Ne manquez pas de visiter les expositions de la Maison de la forêt*

**1** *A pied, suivez la flèche «Maison de la forêt», point de départ du sentier.*

*En fauteuil roulant, continuez sur la route sur quelques dizaines de mètres et empruntez le chemin plus approprié qui revient en arrière sur la droite.*

*Le sentier propose un rallye à la découverte de la flore en quatre points du sentier. Les plantes qui y sont abordées sont décrites en fin d'ouvrage.*

## 1 A la rencontre des arbres feuillus

A quelques dizaines de mètres de la Maison de la forêt, les arbustes commencent à devenir plus nombreux de part et d'autre du sentier, annonçant la forêt. Observez les espèces d'arbres situées dans les environs et repérez les différences qui existent entre elles. Puis choisissez-en une et essayez de la décrire à votre voisin.



Un malvoyant pourrait-il identifier cette essence grâce à vos explications? Que devriez-vous ajouter pour qu'il y arrive? Vous vous êtes probablement servi de votre sens le plus usuel – la vue – mais d'autres peuvent aussi être utilisés.

Afin d'affiner votre description, touchez le tronc, les rameaux, les feuilles, les fleurs ou encore les baies de votre arbre. Pour percevoir les subtilités de ces surfaces, utilisez vos doigts, mais aussi vos avant-bras ou même vos joues, qui sont plus sensibles.

Leur saveur pourrait aussi certainement fournir des informations, mais goûter les plantes est chose dangereuse! Nombre d'entre elles sont toxiques, voire mortelles: contentez-vous plutôt du toucher et de l'odorat.

Trois espèces d'arbustes sont notamment présentes ici. Parmi elles, le sorbier des oiseleurs et le sureau à grappes peuvent paraître semblables, ayant toutes deux des feuilles composées de folioles dentelées. Un examen plus minutieux permet pourtant de les différencier. Les feuilles du sorbier sont formées de neuf à quinze folioles ovales, alors que celles du sureau sont composées de trois à sept folioles effilées. Quant à la troisième espèce, le saule marsault, ses feuilles sont simples et non dentelées.



*Feuille de sureau à grappes*



*Feuille de sorbier des oiseleurs*

Selon la saison, ces arbustes peuvent aussi être reconnus grâce à leurs fleurs ou leurs fruits. Des baies ou des fruits rouges réunis en grappes sont typiques du sorbier et du sureau, alors que des chatons soyeux permettent d'identifier le saule.

**2** ➤ *Suivez le sentier. Il traverse une place de pique-nique puis continue de l'autre côté de la route. Le poste suivant se trouve environ 200m plus loin, sur votre gauche.*

## 2 A l'écoute des oiseaux

En cet endroit, alors que vous venez de passer plus de vingt minutes à cheminer au sein de cette forêt, elle s'ouvre à nouveau. De jeunes arbres côtoient ici leurs congénères plus âgés. Cet habitat varié et situé à l'écart du village offre un refuge idéal à de nombreuses espèces d'oiseaux.



Concentrez-vous à présent sur l'écoute de leur chant. Alors que le premier exercice sur les arbustes favorisait les bien-voyants, les malvoyants ont ici nettement plus de facilité. Contrairement aux plantes, les oiseaux demeurent en effet le plus souvent invisibles; ils sont uniquement repérables grâce à leurs mélodies.

Écoutez-les communiquer entre eux. Combien d'espèces différentes entendez-vous? Concentrez ensuite votre attention sur une seule d'entre elles et essayez de compter le nombre d'individus qui chantent autour de vous.

Enfin, repérez le chant le plus proche et essayez d'apercevoir l'oiseau qui en est à l'origine, en vous aidant de vos yeux, mais surtout de vos oreilles.

Le son est en effet le meilleur moyen de localiser les oiseaux. Dans ce but, notamment pour la chasse, l'homme a tenté de longue date de reproduire leurs sons — pour les inciter à chanter. Certaines personnes ont développé des compétences surprenantes, réussissant à imiter la mélodie de plusieurs dizaines d'espèces. Toutefois, cet art très complexe n'est pratiqué que par de rares individus. D'autres, souhaitant également «faire chanter les oiseaux», ont entrepris de fabriquer des sifflets qui reproduisent leur chant: les appeaux.



*Les oiseaux excellent dans l'art du camouflage*



*Appeau*

Aujourd'hui, des appeaux existent pour de nombreuses espèces. Il ne suffit toutefois pas de souffler dedans pour chanter comme un oiseau. Par exemple, pour imiter le coucou, il faut boucher avec l'index le trou supérieur de l'ustensile, puis l'enlever en prononçant «cou-cou».

**3** ➔ Reprenez le sentier. Le poste suivant se situe environ 200m plus loin, sur votre droite.

### 3 Les richesses de la terre et du sol

Malgré son apparence homogène et peu attrayante, le sol constitue un monde riche et varié qui est issu du mariage des mondes minéral et végétal. Il en existe de nombreux types, qui reflètent la nature de la roche sous-jacente, de la végétation et des conditions climatiques locales. Prenez le temps d'observer la terre en cet endroit, en utilisant plusieurs de vos sens.



Sur le bord du chemin, une coupe a été réalisée à travers le sol de la forêt. Prenez dans la main un peu de terre de chaque «horizon» – chaque couche, ou étage, du sol. N'hésitez pas à la malaxer entre vos doigts et à l'humer. Percevez-vous ses subtilités, et ses différences de consistance et d'odeur?

Ce type de sol est appelé «podzol». Fréquent dans les forêts subalpines comme celle-ci, il est typique des climats froids et humides. On trouve à sa surface une couche d'humus brut de couleur brune, dans lequel germent de nombreuses graines. Il est formé principalement par les débris des aiguilles de conifères, qui se décomposent très lentement.



Podzol

Si l'épaisseur, la structure ou la couleur de la terre peuvent fortement varier d'une région à une autre ou au sein d'une même région, l'histoire des différents sols est généralement semblable. Au départ, seule la roche nue est présente, jusqu'à ce qu'un lichen vienne s'y agripper. Il se développe peu à peu, attaquant la roche et permettant ainsi à des mousses d'y ancrer leur racines.



*L'histoire de tout sol commence par la colonisation de la roche par des végétaux*

**4** ➔ *Reprenez le sentier. A la bifurcation située 100m plus loin, prenez le sentier qui monte sur votre droite et arrêtez-vous après 200m, sur la gauche.*

## 4 Votre hôte l'épicéa

Votre chemin dans cette forêt ayant débuté depuis longtemps, il est temps de faire connaissance avec vos hôtes principaux, les arbres résineux. Comme dans la majorité des forêts subalpines de Suisse, le conifère le plus répandu ici est sans aucun doute l'épicéa commun, aussi appelé sapin rouge. Ses plus vieux spécimens peuvent atteindre l'âge de 400 ans.



Afin de vous familiariser avec cette essence, touchez l'écorce d'un vieil épicéa, les aiguilles d'un jeune spécimen et les pives qui se trouvent dans le bac. Recherchez également un individu exposé au soleil et allez humer son tronc et ses branches.

Si l'épicéa est parfois confondu avec le sapin blanc, un œil averti voit rapidement la différence. Les pives du premier – allongées et longues de 10 à 15cm – sont pendantes, alors que celles du second sont dressées.

De même, les aiguilles de l'épicéa – insérées de manière solitaire tout autour de ses rameaux orangés – sont vertes sur les quatre faces, tandis la face inférieure de celles du sapin blanc est... blanche.

Le bois blanc, homogène, élastique et résistant de ce résineux à tronc droit et cime conique qu'est l'épicéa lui vaut d'être très recherché, tant comme bois d'oeuvre par les charpentiers et les menuisiers que par l'industrie. Ces qualités, couplées à une croissance rapide, en font une essence économiquement attractive qui a été plantée en grande quantité en Suisse et dans plusieurs pays européens.



*Aiguilles d'épicéa*

La monoculture intensive de ce conifère, qui est sensible aux coups de vent – facilement déracinable – et aux parasites comme le bostryche, peut toutefois s'avérer catastrophique. C'est pourquoi la sylviculture actuelle tente de favoriser des forêts mixtes, comme ici, qui se montrent plus résistantes aux éléments.



*L'épicéa est apprécié pour sa croissance rapide et son tronc droit*

**5** ➤ *Reprenez votre route et arrêtez-vous 150m plus loin, sur la gauche.*

## 5 Les différentes essences de bois

Vous vous trouvez ici au coeur de cette forêt subalpine typique des régions de montagne. Dans ces conditions difficiles, les forêts demeurent clairsemées. Pour survivre, les arbres doivent s'installer sur les endroits légèrement surélevés (vieilles souches, buttes) qui au printemps sont rapidement libérés de la neige. Seules des espèces capables de supporter à la fois un grand ensoleillement et des froids hivernaux très vifs peuvent s'implanter ici. Saurez-vous les reconnaître?



Observez les différents morceaux de troncs et de bois qui sont présents sous l'abri. Remarquez-vous des différences entre eux au premier abord? Et en les touchant? Et en les humant? On trouve ici principalement trois résineux: l'épicéa, le mélèze et l'arolle. Chacun possède ses propres caractéristiques et se prête à des usages différents.

En voyant la grande similitude entre ces différents échantillons, il est difficile d'imaginer que chaque arbre soit reconnaissable à son bois. Et pourtant, les spécialistes du domaine – bûcherons, menuisiers, ébénistes, etc. – pourraient vous décrire avec précision et passion les différences qui existent entre eux, que ce soit en vous les montrant ou en vous les faisant sentir et toucher.



*D'apparence relativement semblable, le bois varie pourtant d'une essence d'arbre à une autre*

L'âge auquel un arbre a été abattu peut aussi être déterminé. En regardant ou en passant les doigts sur la tranche d'un tronc, vous allez percevoir une succession de cercles concentriques alternativement clairs et foncés. Appelés cernes, ils correspondent chacun à une année. Le bois clair – plus tendre – est produit par l'arbre durant le printemps et l'été, tandis que le bois foncé – plus dur – se forme en automne. Pour connaître l'âge d'un arbre, il n'est toutefois pas nécessaire de l'abattre: on peut aussi simplement extraire une «carotte» de son tronc.



*Les cernes fournissent des informations tant sur l'arbre que sur les conditions climatiques durant sa croissance*

6

Le poste suivant se trouve 100m plus loin, sur la gauche.

## 6 Le mélèze, un conifère emblématique

Vous voici au pied d'un vieux mélèze, l'un des résineux les plus célèbres des forêts de la région. Ce sont souvent les représentants de cette essence qui s'échappent au-dessus de la forêt, semblant s'élancer à la conquête des cimes. Alors que la plupart des arbres ne dépassent pas l'altitude de 2000m, il n'est pas rare de trouver des mélèzes jusqu'à 2400m. Ce n'est d'ailleurs pas leur seule particularité.



Pour vous familiariser avec cette espèce, touchez l'écorce d'un vieux mélèze, les aiguilles de jeunes spécimens et les pives qui se trouvent dans le bac. Recherchez également un individu exposé au soleil et allez humer son tronc et ses branches.

Ce conifère possède un tronc souvent tortueux et une cime ovoïde (pointue dans sa jeunesse). Il se distingue de ses cousins environnants par ses aiguilles. Fines, molles et réunies en bouquets, elles présentent la particularité unique pour les résineux de jaunir et tomber à l'automne. Ses cônes (pives) sont petits – de 2 à 4cm – et restent longtemps attachés aux branches. Les plus vieux individus peuvent dépasser les 800 ans et atteindre 2m de diamètre.

Les mélèzes possèdent de très bonnes capacités de colonisation, leurs graines germant facilement sur des terrains nus, des talus ou des pâturages. Souvent cantonné à la (haute) montagne, ce conifère présente des qualités intéressantes. C'est pourquoi des recherches sont actuellement menées pour tenter de l'adapter aux conditions climatiques de la plaine.



*Aiguilles de mélèze*



*Ecorce de mélèze*

Contrairement à l'épicéa, le mélèze est très résistant au vent. De plus, son bois polyvalent, durable et chaleureux, présente la particularité de n'avoir besoin d'aucun conservateur chimique. Il est ainsi très utilisé en menuiserie. Par contre, il présente de nombreux noeuds et a tendance à se déformer en séchant.

**7** ➔ *Rerprenez votre route et arrêtez-vous 100m plus loin, dans l'extérieur du virage.*

## 7 A la rencontre de l'arolle

Vous voici face à un représentant de la dernière des trois espèces de conifères qui peuplent cette forêt subalpine: l'arolle. Moins connu que le mélèze, qu'il accompagne au-dessus de la limite des forêts, il est pourtant tout aussi emblématique de ce milieu. Il monte même plus haut que son cousin – jusqu'à une altitude de 2800m – grâce à un mode de dissémination bien spécifique.



Comme avec le mélèze et l'épicéa, touchez l'écorce d'un vieil arolle, les aiguilles de jeunes spécimens et les pives qui se trouvent dans le bac. Recherchez également un individu exposé au soleil et allez humer son tronc et ses branches.

L'arolle possède une cime allongée et arrondie; ses branches étalées sont souvent redressées. Cet arbre de la famille des pins se distingue par ses aiguilles vert bleuté regroupées par mouchets de cinq. Ses cônes trapus, longs de 5 à 8cm, présentent de grosses écailles qui renferment des graines au goût agréable.

Ces graines sont un atout de taille pour la dissémination de l'arolle. Généralement, les cônes des résineux roulent en bas de la pente, ce qui favorise leur reproduction vers l'aval. Dans le cas de l'arolle, les pives qui tombent sont attaquées par certains rongeurs et oiseaux, dont le casse-noix. Ce dernier casse les pives avec son bec et enfouit les graines sous terre, dans plusieurs centaines de caches. Il finit par en oublier les trois quarts, ce qui permet à de nombreuses graines de germer, également en amont des forêts.



*Aiguilles de l'arolle*



*Cône d'arolle ouvert par un casse-noix*

L'arolle doit pourtant survivre jusqu'à l'âge de 40 ans avant de voir apparaître ses premiers cônes — qui ne reviennent ensuite que tous les 6 à 10 ans. Quant à son bois, très apprécié pour l'ébénisterie et la sculpture, il est tendre et facile à travailler. De couleur miel, il dégage une odeur particulière.

**8**

Continuez à suivre le sentier. Le poste suivant se trouve au bord de la rivière, 330m plus loin, sur votre gauche.

## 8 A la découverte des roches

Hors de l'abri naturel que constitue la forêt, un nouvel univers sensoriel s'ouvre ici à vous. Le monde minéral, derrière une apparence uniforme et austère, s'avère extrêmement riche et varié. Entre leur formation et leur arrivée au bord de ce ruisseau, les roches ont traversé plusieurs millions d'années. Les traces de ce long parcours demeurent perceptibles pour qui sait mettre ses différents sens en éveil.



Observez les bords de la rivière. Y voyez-vous différents types de roches? Rapprochez-vous et utilisez les méthodes que vous avez apprises tout au long de ce sentier. Passez votre main sur les blocs, essayez de percevoir s'ils dégagent une odeur particulière quand ils sont chauffés par le soleil ou lorsque vous les entrechoquez. (Attention aux éclats!) Effectuez aussi une expérience auditive avec une poignée de sable ou de gravier: frottez-la entre vos mains et écoutez le bruit provoqué par le roulement des grains.

Les roches possèdent souvent une histoire longue et tumultueuse. Par exemple, le bloc blanc et très dur situé à côté du panneau est une quartzite. Ce minéral est le fruit d'une cimentation de grains de sable de quartz. Il s'est probablement formé au fond d'un lac, d'une rivière ou d'une ancienne mer. Ensuite, lors de la formation des Alpes, il a été enfoui dans les entrailles de la Terre, où la chaleur et la pression l'ont transformé.



*La quartzite résulte de la cimentation de grains de sable de quartz*

Cette roche a finalement rejoint la surface, mais ses péripéties ne se sont pas arrêtées pour autant. Le climat l'a peu à peu attaquée et en a détaché des blocs comme celui-ci. Au vu du nombre et de la taille des lichens qui recouvrent ce rocher, on peut estimer qu'il a été abandonné par le torrent il y a de nombreuses années. A l'avenir, il va probablement accueillir de nouveaux hôtes végétaux, permettant au grand cycle de la nature de se perpétuer.



*Le torrent participe activement à l'histoire des roches de la région*

**Fin** ➔ *Suivez le sentier jusqu'à la Maison de la forêt.*

## Description des plantes des quatre postes du rallye

Mettez les numéros des plantes dans les cases  
correspondant à leur description.  
(Les réponses sont présentées en page 31 de cette brochure)

## Bruyère

Ses feuilles sont petites et ressemblent à des aiguilles de sapin, mais elles ne piquent pas. Sa tige compte plusieurs branches.



Plante N°

## Epilobe

Ses feuilles allongées et minces sont lisses, avec une seule nervure centrale. Ses fleurs sont disposées en de longues grappes. Sa tige est dure, ronde et sans poils.



Plante N°

## Genévrier

Ses aiguilles sont linéaires, raides, avec une pointe aiguë très piquante. Ses fruits sont globuleux, avec une odeur aromatique. Sa tige est en bois.



Plante N°

## Gentiane jaune

Ses feuilles sont plissées mais lisses, avec plusieurs nervures. Ses fruits ressemblent à des caramboles. Sa tige est épaisse, cylindrique et dressée.



Plante N°

## Adénostyle à feuille d'alliaire

Ses feuilles sont lisses sur le dessus, cotonneuses sur le dessous, avec de nombreuses veines; leur bord est garni de petites dents inégales. Ses fleurs sont disposées en grappes. Sa tige est cannelée, épaisse, dressée et couverte de poils courts.



Plante N°

## Alchémille

Ses feuilles sont plissées et recouvertes d'un duvet. Sur le dessus, elles sont douces comme du velours; sur le dessous, un peu plus rêches et poilues. Ses fleurs sont petites et sentent l'herbe. Sa tige est fine et rugueuse dans les deux sens.



Plante N°

## Arnica

Ses feuilles sont vigoureuses et velues; sur le dessus, elles sont poilues et font l'effet du papier de verre; sur le dessous, elles sont lisses, avec une seule nervure. Sa fleur est grande et a une odeur de mandarine moisie. Sa tige est simple, cylindrique, poilue et rugueuse.



Plante N°

## Myrtille

Ses feuilles sont petites, dentées et pointues; elles sont souples, peu épaisses et sans poils. Ses baies sont lisses et de goût agréable. Ses tiges sont nombreuses et dressées; elles semblent plastifiées.



Plante N°

## Prèle

Ses feuilles sont comme des brindilles, filiformes et fines comme un élastique; elles partent dans tous les sens. Sa tige est cannelée, lisse, formée de tubes qui s'emboîtent.



Plante N°

## Rhododendron

Ses feuilles sont petites, épaisses, dures, comme plastifiées; elles sont recourbées vers le bas, avec une seule nervure centrale. Ses fleurs sont grandes. Sa tige, en bois, est tortueuse.



Plante N°

## Saxifrage à feuilles rondes

Ses feuilles sont lisses, petites, avec une consistance qui ressemble à celle du caoutchouc ou du plastique. Ses fleurs, très petites et en forme d'étoile, sont disposées en grappes. Sa tige est très poilue et très fine.



Plante N°

## Pétasite blanc

Ses feuilles en forme de coeur sont arrondies et bordées de dents pointues; elles sont feutrées et douces des deux côtés. Ses fleurs laineuses apparaissent en dessous de ses feuilles. Sa tige, dure et semi-ronde, fait penser à celle de la rhubarbe.



Plante N°





A large, rounded rectangular area with a light brown background, containing 20 horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.



## Dans la même collection

### Canton de Genève

Feu vert pour les corridors biologiques (Veyrier), Le Bois de Fargout (Chancy), Le Bois des Bouchets (Chancy)

### Canton de Neuchâtel

Sentier de la forêt jardinée, l'endroit (Couvet), Sentier de la forêt jardinée, l'envers (Couvet), Sentier de la tourbière (Les Ponts-de-Martel), Sentier du site marécageux (Les Ponts-de-Martel)

### Canton du Valais

La Combe de l'A (Liddes), Les Follatères (Fully), Pèlerinage au col du Grand-Saint-Bernard (Bourg St-Pierre), Sentier des abeilles (Morgins), Sentier des champignons (Orsières), Sentier des pives (Nendaz), Sentier des sens (La Tzoumaz), Sentier des vignes et guérites (Fully), Sentier du barrage de Zeuzier (Ayent), Sentier glaciologique d'Arolla (Arolla)

### Canton de Vaud

Lausanne au fil de l'eau (Lausanne), Lausanne moderne (Lausanne), Sentier de la pierre (Villars), Sentier des alpages (Bassins), Sentier géologique de Bassins (Bassins), Sentier lithologique de Bassins (Bassins)

RETROUVEZ CES SENTIERS SUR  
[WWW.RANDONATURE.CH](http://WWW.RANDONATURE.CH)



#### Sources mixtes

Groupe de produits provenant de forêts bien gérées, d'autres sources contrôlées et de bois ou de fibres recyclés  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. SQ5-COC-100335  
© 1996 Forest Stewardship Council

## Pour en savoir plus

*Flora Helvetica, Flore illustrée de la Suisse.* Konrad Lauber et Gerhart Wagner, Haupt, Berne, 2000.

*Tous les oiseaux d'Europe.* Michel Cuisin, Bordas, Paris, 1988.

*Que trouve-t-on en forêt?* Collectif, Nathan, Paris 1999.

## Réponses du rallye

1. Adénostyle à feuilles d'alliaire; 2. Pétasite blanc; 3. Saxifrage à feuilles rondes; 4. Epilobe; 5. Gentiane jaune; 6. Myrtille; 7. Rhododendron; 8. Bruyère; 9. Genévrier; 10. Arnica; 11. Alchémille; 12. Prêle.

## Crédits des textes et illustrations

Ce sentier a été créé par Randonature Sàrl sur la base du «Sentier des Sens». Une partie des informations présentées ici est issue des ouvrages listés ci-dessus.

Textes et images ©Randonature Sàrl, 2008.

innovation  
tourism





Boucle dans la forêt de La Tzoumaz



→ 150m → 150m



3,5km



Mai à octobre



~1h30



Pas de difficultés particulières

## Le Sentier des Sens • La Tzoumaz

Ce parcours vous invite à prendre le temps de vous balader et de découvrir un univers végétal qui est souvent côtoyé, mais rarement rencontré. Accessible à toute personne prête à mettre ses sens en éveil, ce sentier vous propose de découvrir la nature autrement, par l'intermédiaire du toucher, de l'ouïe et de l'odorat. Son objectif est de construire un pont entre non-voyants, malvoyants et bien-voyants. De même, il est conçu pour être facilement accessible aux personnes à mobilité réduite.

Retrouvez ce sentier sur [www.randonature.ch/26](http://www.randonature.ch/26)



randonature

ISEN 978-2-940151-13-5



9 782940 451135 >



geodata © swisstopo