

Région
lausannoise



L'aventure à portée de pas

Balades insolites pour se faire du bien

CRISSIER



RENENS

ÉCUBLENS



LAC LÉMAN



LAUSANNE



PULLY



Magnolia et cerisier du Japon en fleur dans la campagne de l'Elysée

L'aventure à portée de pas!

Région lausannoise

Balades insolites de 4'500 à 7'500 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 la région lausannoise, 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 km environ ou de 4'500 à 7'500 pas, se veulent accessibles et progressives. Vous vous (re)mettez au mouvement? La marche est un moyen adéquat vers une vie plus active. Pour davantage de plaisir, nous vous recommandons de marcher à votre rythme et de garder en tête que toute activité physique supplémentaire est bénéfique pour votre santé.

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



LIGUES DE LA SANTÉ



Ligue vaudoise
contre les maladies
cardiovasculaires

Avec le soutien de



Que mettre dans son sac pour le pique-nique?

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

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



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

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

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

Quelques suggestions de pique-nique

Gazpacho
Tortilla et mousse de thon



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



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



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



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



Œufs durs
Baguette aux céréales
Melon et pastèque coupés en morceaux

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

Ma santé aime bouger!

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

Ainsi l'activité physique permet :

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

Très bien, mais combien ?

Il est recommandé de pratiquer chaque semaine au moins :

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

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

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

Tout plus est un mieux !

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

À vos marques... Prêts? ...Marchez!

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

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

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

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

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

Sécurité et équipement

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

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

Pour en savoir plus:

www.ca-marche.ch - www.paprica.ch - www.hepa.ch

Pour commander un podomètre:

podometre@ca-marche.ch



Cascade généreuse sur la Mère

À Crissier, au fil de la Mère

Aux portes de Lausanne, la rivière de la Mère s'écoule dans un décor sauvage et surprenant. Cette balade vous permettra de découvrir cette belle vallée où la molasse est reine.

Départ Arrêt « Bré » des bus TL n°18 et n°32 (direction « Crissier-Timonet »)

Arrivée Même endroit

Longueur Environ 6'700 pas (4,5 km)

Transports en commun Pour l'aller Départ possible de Lausanne-Flon avec le bus n°18 ou de la gare-CFF de Renens avec le bus n°32 // Rens. horaires www.t-l.ch ou www.cff.ch Pour le retour Mêmes lignes de bus

Auto Depuis la sortie de l'autoroute de Crissier ou depuis Lausanne, suivre la direction « Crissier-Village ». Au giratoire, juste avant l'entrée dans le village, se trouve un petit parking. L'arrêt de bus « Bré » est à 100 mètres le long de la grande route en contrebas. Pour le rejoindre, empruntez la rue du Centre.

Infos Chemins principalement non-goudronnés. Présence de bancs en fin de parcours sur la place de Montassé.

Carnet de balade

Depuis l'arrêt «Bré», marchez le long de la grande route par où le bus est venu (en direction de Lausanne). Après 200 mètres, prenez la rue à gauche (panneau «n°13-25»). 30 mètres plus loin, partez à droite, puis tout de suite à gauche. Vous voilà marchant entre la rivière de la Mèbre et des dépôts de voitures¹. Au bout de ces derniers, le chemin devient sentier. Tout de suite, la rivière s'écoule en méandres (en faisant des virages) dans une belle forêt. Après 5 minutes, vous empruntez un premier petit pont en bois. Continuez tout droit le long du cours d'eau (ne montez pas à droite par le sentier). Un peu plus loin, n'empruntez pas à gauche le pont sur la Mèbre. Vous passez ainsi devant les fondations d'un ancien moulin². Suivez toujours tout droit le chemin qui vous fait remonter le cours d'eau. Après environ 10 minutes de marche, vous arrivez à un pont que vous empruntez pour rejoindre l'autre rive.

Après avoir traversé le pont, montez par le cheminement principal, recouvert de copeaux en bois, qui décrit tout de suite un virage sur la droite. Après un peu plus de 50 mètres de montée, à l'embranchement, continuez tout droit par le sentier qui surplombe la Mèbre. Suivez toujours le cours de la rivière par le cheminement principal (ne montez jamais à gauche). Vous voyez à droite une imposante paroi de molasse, puis vous passez entre de beaux blocs de molasse éboulés³. Vous arrivez ainsi sous le viaduc de l'autoroute. Empruntez alors le sentier qui débute sous ce viaduc (suivre les indications jaunes). Vous retrouvez rapidement la Mèbre et rejoignez un peu plus loin une charmante cascade⁴.



Entre les blocs de molasse

Montez par les escaliers et suivez le cheminement principal. Vous atteignez ensuite un chemin goudronné que vous empruntez sur la gauche. Après 50 mètres, descendez à gauche par le chemin des Cibleries. Au prochain embranchement, continuez tout droit (ne descendez pas à gauche). Le chemin devient alors non-goudronné. Après 5 bonnes minutes de marche sur ce cheminement principal, à un embranchement où se trouve un panneau métallique et rond (rouge et blanc), continuez tout droit sur ce cheminement principal. Une cinquantaine de pas plus loin, montez à droite par le sentier pour quitter le bois. Vous arrivez ainsi rapidement sur la place de Montassé, avec sa vaste pelouse que vous traversez en diagonale. Vous passez ainsi à proximité d'une place de jeux. Près de celle-ci (côté lac), se trouvent quelques bancs qui vous offrent une vue sur l'Ouest lausannois, la campagne des alentours et la chaîne du Jura. Depuis ces bancs, descendez par le chemin qui part juste sur votre gauche. Au bas de ce chemin, prenez à droite la rue de Montassé. En contrebas derrière le mur, vous voyez le château de Crissier avec parfois des chevaux au premier plan et quelques vignes⁵. Descendez ensuite à gauche par la première rue. Au bas de celle-ci, partez à gauche. Après 200 mètres, prenez à droite le chemin du Bré. Au bas de ce chemin, vous rejoignez un giratoire près duquel se situe l'arrêt de bus « Bré ».

Les lieux

1. Histoire de pont

En vous retournant, vous voyez la Mèbre devenir souterraine. A cet endroit, se trouvait il y a environ deux siècles l'unique pont permettant de franchir la Mèbre pour rejoindre Lausanne depuis Crissier. Une époque où Crissier était un village agricole comme toutes les communes de l'Ouest lausannois.

2. Moulin et grès coquillier

L'existence d'un moulin à cet endroit est attestée par un document conservé datant du 14^e siècle. Les deux pierres au sol sont des meules servant à moudre le grain. Elles sont constituées de grès coquillier, une roche sédimentaire extraite au nord du Canton. Cette région était recouverte il y a fort longtemps de mers avec des coquillages qui se sont fossilisés.



L'ancien moulin matérialisé par cette roue et les anciennes meules

3. La Pierre à Quatre sous

En bas d'une descente, vous découvrez un gros bloc où se trouve un panneau. Il s'agit de molasse, une roche constituée de sables consolidés. Cette roche a été utilisée dans la région pour certains bâtiments d'importance comme la cathédrale de Lausanne, à une époque où on limitait au maximum les transports de matériaux lourds pour des raisons pratiques. Friable, elle a été supplantée au fil des siècles par d'autres matériaux pour la construction, à mesure que les moyens de transports s'amélioraient. Sa faible valeur explique le nom donné à ce bloc rocheux.

4. Molasse et érosion

La molasse est une roche composée de couches successives : les marnes et les grès. Même si l'ensemble en fait une roche tendre, le grès est plus résistant que les marnes. Voilà ce qui explique la présence par-ci par-là de cascades sur les cours d'eau s'écoulant dans des vallons molassiques. La couche de grès ayant résisté alors que celle de marnes a cédé.

5. Le Château de Crissier

Avec ses tourelles, ses créneaux, ses mâchicoulis, ce château évoque le Moyen-Age. Pourtant, il date seulement du 17^e siècle et a notamment appartenu à Edouard Dapples, syndic de Lausanne.

Boire de l'eau, cela coule de source !

Vous longez la Mèbre. Quelle est la place de l'eau dans votre alimentation ?

Il est recommandé de boire quotidiennement 1 à 1.5 l de boissons à base d'eau (7 dl pour un enfant de 2 ans, 1 l pour celui de 10 ans). Celles-ci comprennent l'eau, mais aussi les tisanes, les potages, les jus, le thé ou le café (sauf pour les enfants).

En Suisse, l'eau du robinet est bien contrôlée, elle est donc parfaitement hygiénique, économique et écologique (elle ne nécessite pas d'emballage).

Dans certaines régions, l'eau est considérée comme « dure » car riche en calcaire. Si ce carbonate de calcium se solidifie lorsqu'il est chauffé à plus de 60°C et se dépose au fond des casseroles, il n'en est pas de même dans l'organisme. Au contraire, les sucs digestifs le dissolvent et le calcium peut être absorbé, augmentant ainsi un peu l'apport quotidien.

Les eaux en bouteille sont régulièrement « acratopèges », c'est-à-dire, sans intérêt particulier. Certaines mettent en avant une teneur élevée en un élément, mais souvent, l'argument publicitaire joue sur leur faible teneur en minéraux ou leur origine naturelle. Une façon de faire la promotion de... rien !

ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

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

Sur le campus universitaire de l'UNIL et de l'EPFL

Après avoir longé la rivière de la Sorge et être passé au bucolique Belvédère de Dorigny, vous arpenterez les chemins paisibles du campus de l'UNIL où la verdure est généreuse. La balade se termine à l'EPFL par la visite du Rolex Learning Center, véritable bâtiment-paysage.

Départ Station « UNIL-Sorge » du métro m1

Arrivée Station « EPFL » du métro m1

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

Parcours raccourci Environ 6'000 pas (4 km).

Cela sans compter la visite du Rolex Learning Center.

Transports en commun Les lieux de départ et d'arrivée se situent sur la ligne du métro m1 qui relie Lausanne-Flon à la gare de Renens.

Auto Le campus universitaire se situe à l'Ouest de Lausanne, le long de la route cantonale qui mène à Morges.

Infos Chemins principalement non-goudronnés dans la première partie. Présence de bancs à plusieurs endroits du parcours. OK pour les poussettes (tout-terrain).



Cheminement en méandres dans le bois de Dorigny

Carnet de balade

En tournant le dos à la voie du métro, quittez le quai en partant à gauche. Traversez la voie et prenez l'unique chemin. Au bout de celui-ci, allez à gauche le long de la petite route, puis prenez tout de suite à gauche de manière à marcher en lisière avec, sur votre droite, un champ au premier plan, puis des terrains de football.

Un raccourci de 1'500 pas est possible en marchant le long de la petite route pendant quelques minutes (sautez un paragraphe pour la suite de la balade).

Suivez cette lisière pendant 5 minutes. A un embranchement, prenez à droite le chemin forestier qui longe un peu plus loin à nouveau la lisière. Après quelques minutes, juste avant un panneau indiquant une zone inondée en cas de fortes pluies, partez à droite par le chemin arrondi. En allant ensuite tout droit, vous passez à travers le grillage métallique et partez à gauche de manière à longer un terrain de sport. Après 50 mètres, allez à droite pour longer la grande allée d'arbres composée d'érables argentés. Au bout de cette allée, vous rejoignez une petite route que vous empruntez sur la gauche.

Après quelques minutes, juste après le cimetière, prenez le chemin qui descend sur la droite en bordant ce cimetière. Après 50 mètres et juste après un lampadaire, descendez à gauche par le chemin piétonnier qui décrit plus bas un arrondi sur la gauche. Traversez ensuite le cours d'eau de la Mèbre en allant à droite. Après le pont, partez à droite, puis continuez tout droit par le chemin

forestier non goudronné. Allez ensuite tout droit de manière à traverser la voie du métro et la route au passage piéton. Prenez à droite le long de la route, puis à gauche après 50 mètres, juste après le pont routier sur la rivière, pour entrer dans le bois¹. Prenez tout de suite à droite de manière à remonter la Sorge, une rivière que vous traversez un peu plus loin au moyen d'une passerelle.

Pour les poussettes, à votre entrée dans le bois, allez à gauche. Traversez un peu plus loin le cours d'eau en aval et prenez l'unique cheminement à plat qui vous fera sortir un peu plus loin du bois (sautez un paragraphe pour la suite de la balade).

Montez alors par le chemin forestier principal qui débute en escalier. Tout en haut de ce dernier, à l'embranchement sur le replat, allez tout droit de manière à rejoindre la lisière du bois. Suivez le cheminement en lisière qui serpente et vous conduit au Belvédère de Dorigny où se trouvent un obélisque, des tilleuls séculaires et des bancs en bois. La vue est splendide, avec notamment la belle allée de platanes qui file vers le lac. Depuis les bancs, descendez par l'unique chemin forestier. Au bas de celui-ci, partez à droite pour sortir du bois.

Prenez alors à droite le long de la route que vous traversez au passage piéton. Allez ensuite à gauche de manière à vous diriger entre la Grange de Dorigny (au toit imposant) et la Ferme de Dorigny (aux volets rouges). Au niveau des bâtiments, partez alors à droite pour passer sur la terrasse de la ferme. Prenez ensuite à gauche, puis à droite le sentier qui longe la rivière. Sur votre droite, se trouve une maison à la façade blanche, le Château de

Dorigny². Traversez ensuite le cours d'eau par le pont en bois. Juste après ce dernier, à l'embranchement, continuez tout droit et passez le long d'un imposant séquoia. Après quelques minutes, au croisement de chemins, allez à droite et longez un bâtiment à deux niveaux. Vous passez plus loin sous l'imposante allée de platanes et continuez tout droit par le chemin qui va monter et vous fait rejoindre un chêne ancestral³. Depuis cet arbre, continuez à monter tout droit par le chemin recouvert de galets. Allez toujours tout droit à travers le campus de l'UNIL. Après avoir dépassé le bâtiment de l'Amphimax, empruntez l'étroit chemin qui descend sur la gauche⁴. Au bas de celui-ci, traversez au passage piéton, puis allez à gauche le long de la route qui délimite la frontière entre l'UNIL et l'EPFL. Prenez ensuite la route des Noyerettes sur la droite en empruntant le trottoir de gauche. Après quelques minutes, vous découvrez le Rolex Learning Center sur votre gauche⁵. Après une visite à l'intérieur du bâtiment, quittez ce bâtiment côté ouest (direction Genève) et rejoignez une place. De là, allez en direction d'une pelouse entourée des deux côtés d'une rangée de grands lampadaires au pied métallique. Au niveau des derniers lampadaires, vous arrivez sur une place entourée de bâtiments où vous allez à gauche. Prenez ensuite à droite le passage couvert qui longe un bâtiment très allongé (grande place à gauche de ce passage couvert). Au bout de ce passage, descendez par les escaliers (*ou pour les poussettes par l'ascenseur qui se trouve au bout du passage sur la droite, descendre au niveau -2*), passez dans le tunnel, puis montez à droite pour rejoindre la station «EPFL» du métro m1.

Les lieux

1. Une confluence de rivières

A cet endroit, la Mèbre rejoint la Sorge pour devenir en aval la Chamberonne. Ces deux cours d'eau prennent leur source près de Cheseaux. Aux abords de sa source, la Sorge a même le nom de... Chamberonne !

2. Le domaine de Dorigny

Il y a un peu plus de 40 ans, l'UNIL s'est installé sur les lieux d'une vaste propriété qui se déployait autour de ce « château ». Depuis lors, une vingtaine de bâtiments ont été construits. Ce château a accueilli dans les années 1950 une star de l'époque, l'actrice Rita Hayworth.

3. Le chêne de Napoléon

Ce chêne aurait été planté en 1800 pour honorer le passage à cet endroit cette année-là de Napoléon Bonaparte accompagné de 40'000 hommes en route pour l'Italie. Des recherches de dendrochronologie ont permis de dater son âge exact : 1778. Il aurait donc été planté à Dorigny à l'âge de 22 ans.

4. Des tondeuses écologiques

Peut-être verrez-vous sur la gauche du chemin des moutons, présents depuis plus de 20 ans à l'UNIL et qui sont devenus au fil du temps la mascotte des lieux. Le troupeau est composé d'environ 50 brebis qui font office de tondeuses écologiques sur la quinzaine d'hectares de prairies du campus, à la belle saison.

5. Rolex Learning Center

Construit en 2010, ce bâtiment tout en ondulation est sûrement l'un des plus intéressants de la région. Une visite à l'intérieur s'impose pour perdre agréablement le Nord au gré des collines. Dépayçant et apaisant!



Le Rolex Learning Center, un bâtiment-paysage

Musclez votre cerveau !

Vous traversez le campus de l'UNIL et de l'EPFL où se côtoient chaque jour près de 25'000 étudiants, soit autant de cerveaux très stimulés. Que faire pour muscler son cerveau et prévenir les troubles de mémoire ?

Voir des amis et la famille, échanger, être **socialement** actif – tout cela peut avoir un effet positif sur les « cellules grises ».

Solliciter de temps en temps le **cerveau** avec quelque chose de nouveau active les cellules et renforce les liaisons intercellulaires. A cet égard, on peut par exemple apprendre une nouvelle langue ou pratiquer un nouveau loisir (sport, jeu ou art).

La **motivation** est le moteur de l'apprentissage et du plaisir intellectuel. Chaque nouvelle expérience vécue crée transitoirement un nouveau circuit de circulation de l'information dans le cerveau. Elle ne peut être stabilisée et consolidée que par un engagement volontaire de votre part.

Prendre soin de son **cœur, bouger** régulièrement et **manger** équilibré participent aussi à une bonne santé mentale.



Association Alzheimer Suisse
021 324 50 40
secretariat@alzheimer-vaud.ch
www.alzheimer-vaud.ch



Au cœur du parc du Denantou

Entre Lausanne et Pully par des chemins de traverse

Cette balade vous permettra de relier Lausanne à Pully par des cheminements paisibles souvent peu connus. L'occasion de flâner dans plusieurs parcs aux arbres majestueux, de passer dans des quartiers paisibles et d'arpenter les ruelles étroites du vieux bourg de Pully.

Départ Station «Grancy» du métro m2

Arrivée Gare-CFF de Pully (ou pour la version courte, arrêt «Pierraz-Portay» des bus n°4 et n°25)

Longueur Environ 7'000 pas (4,7 km) //

Parcours raccourci Environ 4'500 pas (3 km)

Transports en commun Pour l'aller La station «Grancy» du métro m2 se situe juste sous la gare de Lausanne (à 100 mètres) // Pour le retour Le train peut vous ramener à la gare de Lausanne

Infos Chemins principalement goudronnés. Présence de bancs au fil du parcours à plusieurs endroits. OK pour poussettes.

Carnet de balade

Longez en descente les voies du métro par la gauche (chemin des Délices). Continuez toujours tout droit. Après quelques minutes, traversez l'avenue au passage piéton et continuez tout droit par la promenade de la Ficelle recouverte de gravillons. Vous marchez ainsi sur les voies souterraines du métro m2¹. Juste avant la station «Jordils», à l'endroit où le revêtement devient goudronné, partez tout de suite à gauche en direction d'un chalet en bois². Après avoir traversé l'avenue au passage piéton, prenez le chemin de Roseneck qui débute sur la droite de ce chalet. Continuez toujours tout droit pendant quelques minutes. Vous arrivez à un petit parking que vous traversez en montée et en diagonale, puis vous longez la pelouse d'un terrain de sport. Poursuivez tout droit et entrez dans les jolis jardins de la campagne de l'Élysée, dont vous voyez l'ancienne maison de maître en contre-haut. Descendez alors jusqu'à une piste d'athlétisme que vous empruntez sur la gauche. Vous arrivez ainsi dans le parc du Musée Olympique que vous allez parcourir en descente par le chemin qui décrit plusieurs virages. Vous rejoignez alors les quais que vous empruntez sur la gauche. Après moins de 5 minutes, au niveau d'un passage piéton, montez par le chemin qui vous fait entrer dans le parc du Denantou (ne pas prendre le chemin en escalier). Aux deux prochains embranchements, allez à droite. Suivez toujours tout droit et pendant quelques minutes ce cheminement à plat. Vous rejoignez ainsi les abords du Pavillon thaï aux teintes dorées³. Prenez le chemin goudronné qui débute entre ce pavillon et une place de jeux. Ce cheminement en légère montée se

fraie un passage dans un bois sombre d'ifs. Au prochain embranchement, partez à droite pour quitter le parc. Traversez la route au passage piéton et longez-la en montée sur environ 50 mètres. Prenez alors à droite le premier chemin (traces de renard gravées au sol). Ce chemin devient rapidement sentier et longe un cours d'eau la Vuachère que vous traversez un peu plus loin au moyen d'un pont recouvert. Suivez l'unique cheminement qui monte, puis qui devient plat. Au bout de ce chemin du Pont du Diable, continuez tout droit par le chemin de Chamblandes.

Vous pouvez terminer votre balade en montant à gauche depuis la fin de ce chemin du Pont du Diable. Vous rejoignez rapidement une grande avenue où se trouve l'arrêt « Pierraz-Portay » des bus n°4 et n°25.

Suivez toujours tout droit ce paisible chemin, parsemé de maisons construites à des époques différentes. Le tout dans une atmosphère où la végétation est souvent bien présente. Au bout de 5 bonnes minutes, vous découvrez sur votre gauche un parc public généreusement arborisé. Continuez toujours tout droit sur la suite de ce chemin de Chamblandes. Tout au bout de celui-ci, au niveau d'un carrefour, allez encore tout droit par le chemin des Osches. Ce chemin vous conduit après 5 minutes au cœur du Vieux Pully. Les rues deviennent pavées et se resserrent, l'habitat devient contigu⁴. Un peu après le Musée de Pully, au niveau de la Muette où l'écrivain Charles-Ferdinand Ramuz a vécu entre 1930 et 1947 (façade rose), montez à gauche par la ruelle du Croset. Au prochain embranchement, allez à droite et rejoignez l'esplanade du



Le Pavillon thaï, au coeur du parc du Denantou

Prieuré qui offre une belle vue sur les environs⁵. Empruntez le passage étroit qui débute sur la droite de l'église, près d'un grand tilleul. Traversez ensuite la place en diagonale et rejoignez un carrefour. De l'autre côté, se trouve une placette nouvellement créée sur l'avenue du Prieuré. Cheminez à travers cette placette, puis prenez à gauche la Grand'Rue. Au bout de celle-ci, allez à droite et rejoignez la gare qui se trouve un peu plus loin sur la droite.

Les lieux

1. Au fil du métro

Premier métro sans conducteur de Suisse, le m2 a remplacé un autre métro - la Ficelle - qui existait déjà il y a plus d'un siècle. Reliant Ouchy au Flon, cette Ficelle permettait de transporter des voyageurs, mais également des marchandises qui arrivaient par le lac ou par le train.

2. Un chalet en pleine ville

Ce chalet en bois est typique du courant architectural et patriotique à la mode il y a environ un siècle en Suisse, l'Heimatstil. C'était encore il y a quelques années un hôtel-pension au charme désuet.

3. Le Pavillon thaï

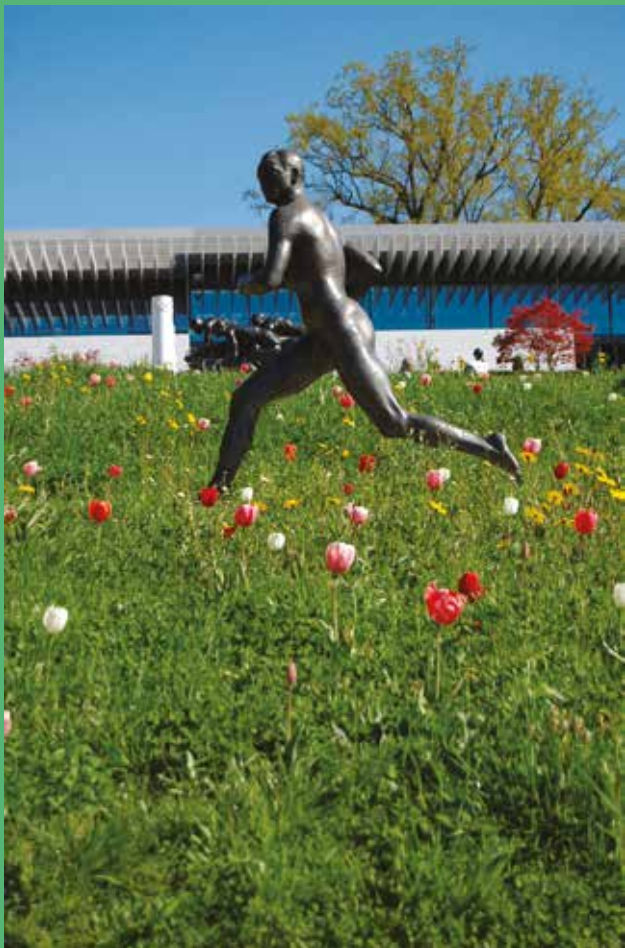
Offert à la Ville de Lausanne par le Roi de Thaïlande, cet édifice a été construit en 2007 pour célébrer notamment les 75 ans des relations diplomatiques entre les deux pays. Il montre bien l'entendue de l'art traditionnel de ce pays.

4. Une minéralité de façade

Dans les vieux bourgs, c'est l'impression de minéralité qui l'emporte le plus souvent avec le bâti et les pavages des rues. Pourtant, derrière les maisons se déploient des jardins insoupçonnés (et le plus souvent privés) qui nuancent cette représentation première des lieux.

5. La vigne de Pévret

Ce petit vignoble appartenant à la Commune de Pully est l'une des dernières persistances d'une époque (pas si lointaine) où les pentes pulliérales étaient très souvent dévolues à la viticulture.



Statue dans le parc du Musée Olympique

Le rythme? Une question personnelle!

Deux heures et demie d'activité physique hebdomadaires sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité modérée apportent de nombreux bénéfices pour la santé. Que signifie une intensité modérée? Profitons de cette balade entre Lausanne et Pully pour le découvrir.

Le plaisir avant tout!

Au début, soyez attentifs à ne pas surestimer vos capacités en vous épuisant. Des efforts intenses ne sont pas nécessaires: marcher à une intensité modérée est suffisante et vous apportera plus de plaisir et de satisfaction.

À chacun son intensité!

Commencez à votre propre rythme pour trouver la bonne intensité. Ensuite, en marchant d'un bon pas, augmentez progressivement l'intensité selon votre disposition du moment et votre motivation. Si vous commencez à être légèrement essoufflé, vous aurez alors atteint votre intensité modérée. Profitez des différentes haltes sur le chemin pour calmer le rythme et éventuellement faire quelques exercices d'étirement et/ou de renforcement musculaire pour augmenter les bienfaits de l'activité physique sur votre santé. Si vous êtes en groupe, ces intermittences vous permettront d'offrir à chacun la possibilité de progresser à son rythme. Dans tous les cas, ces pauses vous permettront d'observer votre condition physique en vous basant sur vos sensations (essoufflement, tonus musculaire, transpiration).

Le tableau ci-dessous vous donne des moyens simples pour estimer l'intensité de votre effort en vous basant sur vos sensations.

Intensité de l'effort	Exemples d'activités	Respiration	Capacité de parole	Battements cardiaques
Légère	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation, phrases longues	Deviennent perceptibles
Modérée	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation, ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
Modérée à élevée	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue

www.paprica.ch

ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

Programme cantonal « Ça marche! »

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



Ambiance romantique au fil de la Mère

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