

# Dent de Folliéran

La Dent de Folliéran, un sommet des Préalpes fribourgeoises, demeure peu fréquentée en raison de son accès délicat. L'absence de sentier menant à son sommet en fait une destination prisée des aventuriers en quête de défis. L'itinéraire le moins exigeant, quoique néanmoins réservé aux randonneurs aguerris, suit l'arête sud-est. Ce parcours offre une belle diversité, alternant crêtes rocheuses et pentes escarpées verdoyantes. Il constitue d'ailleurs le seul cheminement autorisé au sein de la réserve naturelle du Vanil Noir, qui englobe notamment la face sud de la Dent. Les efforts seront largement récompensés par un panorama époustouflant sur la région, une flore remarquable et, avec un peu de chance, l'opportunité d'observer la faune sauvage locale.

## 🌟 Détails du parcours

**Point de départ :** Haut du Mont (1365 m).

**Accessible en transports publics :** Oui.

**Point culminant :** Dent de Folliéran (2340 m).

**Dénivelé :** montée et descente 1050 m chacune.

**Distance :** 11.3 km.

**Temps de marche :** 5¾h-6½h.

- ⌚ Haut du Mont – Le Sori ½h.
- ⌚ Le Sori – La Case 1h.
- ⌚ La Case – Morteys de Folliéran ½h.
- ⌚ Morteys de Folliéran – Dent de Folliéran 1¼h - 1½h.

⌚ Dent de Folliéran – Morteys de Folliéran ¾h - 1h.

⌚ Morteys de Folliéran – Cabane des Marindes ¼h - ½h.

⌚ Cabane des Marindes – Le Sori 1h.

⌚ Buvette du Sori – Haut du Mont ½h.

**Difficulté :** T5 [CAS12].

**Matériel :** Matériel de randonnée pédestre estivale. Bâtons ou piolet utile.

**Date :** 5 août 2024.

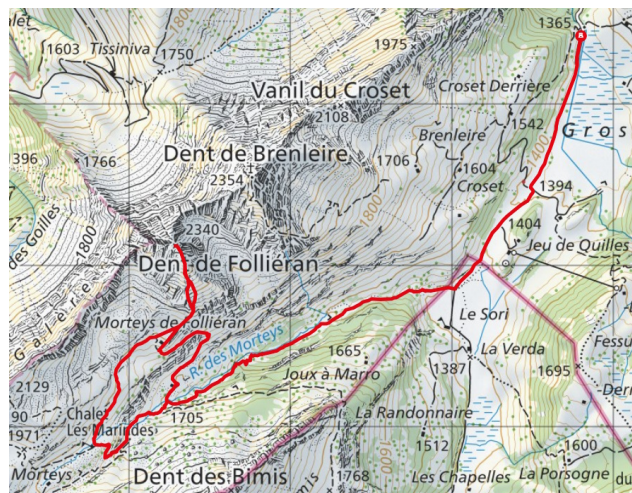
**Durée :** 1 jour.

**Références :** [La ] et [Sut09].

## Accès

### En voiture

Prendre l'autoroute A12 jusqu'à la sortie Bulle, puis suivre les indications pour Charmey. Après avoir traversé le village, continuer sur environ 2.5 km, puis tourner à droite en direction de Gros Mont (panneau blanc). La route, étroite et sinueuse, avec des croisements parfois délicats, remonte la vallée du Gros Mont jusqu'au parking du Haut du Mont. Attention, le nombre de places y est limité à une soixantaine de véhicules et, le week-end, ce lieu est



Carte nationale (source swisstopo).

particulièrement prisé. Une caisse en bois est installée près du portail au sud de l'aire de stationnement. La commune de Charmey demande une contribution volontaire de 5 CHF pour l'entretien de la route et du parking. Pensez donc à prévoir de la monnaie.

### En transports publics

De mi-juillet à mi-août, une ligne de minibus assure la liaison entre Charmey et la vallée du Gros Mont. La réservation est conseillée pour les voyageurs individuels et obligatoire pour les groupes de 3 personnes ou plus. Le nombre de places par trajet est limité à 8, mais un véhicule de renfort de 6 places peut être mis en service en cas de forte demande, portant la capacité totale à 14 places par trajet.

Pour plus d'informations, consulter le site <https://www.gruyerepaysdenhaut.ch/fr/mobilite/bus-charmey-gros-mont>.



L'alpage du Sori.

### Du Parking du Haut du Mont au Sori

Au sud du parking du Haut du Mont, un panneau nous avait accueillis, nous rappelant notre entrée imminente dans un espace naturel sensible et protégé. En fait, la plaine du Gros Mont se trouve à la confluence de plusieurs zones réglementées : elle jouxte la frontière du district franc du Hochmatt-Motélon au sud et celle de la réserve naturelle du Vanil Noir à l'ouest. Ces deux entités se partagent également la gestion de territoires communs, tels que le vallon des Morteys, que notre itinéraire prévoyait de remonter.



La Dent de Brenleire.

Nous nous sommes engagés alors sur la route carrossable, interdite à la circulation, qui s'enfonce en direction du sud. Elle pénètre en pente douce dans la magnifique plaine d'altitude du Gros Mont, perchée à environ 1400 mètres. Le paysage qui s'offre à nous était à couper le souffle : les parois abruptes et austères de la Dent de Ruth et de la Dent de Savigny s'élevaient fièrement, telles des sentinelles immuables, contrastant avec la douceur verdoyante de la plaine.

Après moins d'un kilomètre de marche tranquille, nous avons atteint un carrefour de pistes (P. 1394). Nous avons poursuivi

vers le sud-est, en direction des Morteys. Un peu plus loin, un discret panneau nous a infor-



més que nous entrions dans le district franc des Bimis-Ciernes Picat, qui s'étend sur la majeure partie du vallon au sud-ouest.

Poursuivant notre chemin, nous avons pénétré dans les pâturages du Sori, franchissant sans même nous en rendre compte la frontière entre les cantons de Fribourg et de Vaud. Le nom de cet alpage, « Sori », proviendrait du patois local « sore », signifiant « au-dessus ». Il désignerait ainsi l'alpage le plus élevé de la région.

Dans cette prairie, outre les traditionnelles vaches et chevaux, nous avons eu la chance d'observer quelques marmottes. Parmi elles, de jeunes individus, intrigués et craintifs à la fois, nous observaient avec leurs grands yeux noirs.

Au fil de notre progression, la Dent de Brenleire se dévoilait majestueusement sur notre droite. Seuls quelques nuages épars en voilaient le sommet.

Nous avons rapidement atteint une nouvelle bifurcation (P. 1396). Sans hésitation, nous avons pris le sentier de droite, qui allait nous mener plus profondément dans le vallon des Morteys, au cœur de cette nature sauvage et préservée. L'aventure ne faisait que commencer...



Jeune marmotte ayant élu domicile sur l'alpage du Sori.



À l'entrée du vallon des Morteys, un panneau signale l'entrée dans la réserve naturelle du Vanil Noir.





Des plissements étonnants dans la roche.

## Du Sori à Oussanna

Quelques centaines de mètres plus loin, à l'orée de la forêt, un imposant panneau nous a signalé notre entrée dans la réserve naturelle du Vanil Noir. Il rappelait aussi les règles à respecter pour préserver cet écosystème fragile : ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas cueillir de fleurs, ne pas déranger la faune... Il est vrai qu'il peut être parfois difficile de s'y retrouver entre les différents districts francs et la réserve naturelle, qui se chevauchent par endroits, créant un véritable patchwork de zones réglementées. Heureusement, par rapport à ma précédente visite en 2015, la signalétique s'était nettement améliorée : les panneaux étaient désormais bien visibles et judicieusement placés aux points d'entrée des différentes zones, pour mieux informer les randonneurs.

Le sentier s'élève ensuite en douceur, longeant le lit desséché du Ruisseau des Morveys. Sur notre droite, les couches calcaires, sculptées par l'érosion au fil des millénaires, formaient des plissements étonnants dans la roche, évoquant des vagues pétrifiées. Nous nous sommes arrêtés un instant pour admirer ces formations rocheuses, témoins silencieux de l'histoire géologique de la région.

Le chemin alternait ensuite entre montées et replats. La carte topographique mentionnait la ruine d'une ferme isolée, nommée Oussanna. Ce toponyme, dérivé du patois fribourgeois « *outon* » signifiant « *automne* », suggérant que



Oussanna.



cet endroit avait autrefois servi d'alpage où le bétail pâturait en fin d'été. Nous avons scruté les alentours, à la recherche de vestiges de cette ancienne bâtisse, mais nous n'avons rien vu, si ce n'est un vaste champ de rhubarbe sauvage, dont les larges feuilles ondulantes formaient un tapis vert tendre que le sentier traversait sinueusement.

Le flanc est du Vanil Noir, le plus haut sommet fribourgeois, se dévoilait de plus en plus à l'extrémité occidentale du vallon au fur et à mesure de notre progression. Le soleil brillait dans le ciel bleu tacheté par-ci par-là de nuages blancs. C'était une journée presque parfaite. Malheureusement, le fond du vallon, véritable cuvette naturelle, retenait toute la chaleur et l'absence de vent se faisait cruellement sentir.



Les impressionnantes falaises au pied de l'arête sud-est de la Dent de Folliéran.

## D'Oussanna à La Case

Après une deuxième montée à travers une forêt clairsemée, nous avons débouché sur un plateau dégagé. Nous nous sommes alors retrouvés au pied d'impressionnantes falaises se dressant, telle une muraille infranchissable, sous l'arête sud-est de la Dent de Folliéran. Le sommet restait caché par l'arête, mais nous pouvions discerner une bonne partie de l'itinéraire à travers les pentes abruptes, entre pierriers et vires herbeuses. L'ascension s'annonçait exigeante...



Traverser le ruisseau vers 1690 m.

À notre droite, le lit du ruisseau, jusque-là désespérément sec, s'était soudain rempli d'eau vive, créant un doux murmure contrastant avec le silence de la montagne. Comment expliquer que quelques centaines de mètres plus bas, le ruisseau était complètement asséché, alors qu'ici, à environ 1600 mètres d'altitude, le débit s'avérait déjà conséquent? La réponse réside dans la nature karstique du massif du Vanil Noir. Pendant des millions d'années, l'eau de pluie avait patiemment dissous et érodé la roche calcaire,

creusant un véritable labyrinthe de cavités, de galeries et de grottes souterraines, parfois de dimensions impressionnantes. Les ruisseaux peuvent ainsi disparaître de la surface, s'engouffrant dans ces réseaux souterrains invisibles, poursuivent leur chemin dans les profondeurs de la terre, avant de réapparaître plus loin, parfois à plusieurs kilomètres de distance.

Le mystère du ruisseau des Morteys avait longtemps suscité l'intérêt des scientifiques. Où l'eau s'écoulait-elle après s'être infiltrée dans le réseau karstique? Ce problème a trouvé un dé-



but de réponse à la fin des années 1930, grâce à des essais de traçage, une technique consistant à injecter un traceur coloré dans le cours d'eau et à observer où il réapparaît. En septembre 1938, après une période particulièrement sèche, le torrent avait disparu définitivement vers 1700 mètres d'altitude. À cet endroit précis, 10 kg de fluorescéine, une matière colorante fluorescente, ont été déversés dans le lit du ruisseau. Onze jours plus tard, après un long voyage souterrain à travers les entrailles de la montagne, la substance colorée a réapparu à l'exurgence de Jaun, située à plus de 12 km à vol d'oiseau.

Nous avons continué notre chemin sur le sentier balisé, le long du ruisseau qui serpentait désormais à nos côtés. Vers 1690 mètres d'altitude, le sentier frôle le cours d'eau. Nous avons quitté le chemin officiel, traversé le ruisseau et nous nous sommes engagés sur un sentier non balisé, mais indiqué sur les cartes topographiques. Il nous a promptement conduits au chalet d'alpage de La Case. Ce toponyme, dérive de l'ancien français « case » qui signifie « *petite maison* », désigne une construction modeste, souvent utilisée comme abri temporaire pour les bergers ou le bétail. Dans le cas présent, tout laissait supposer que le chalet avait servi d'abri pour le bétail, mais il semblait aujourd'hui n'être utilisé que pour le stockage de quelques outils et ustensiles.



Le chalet d'alpage de La Case entouré de rhubarbe sauvage.



La sente devient étroite et escarpée.

## De La Case aux Morteys de Folliéran

La prairie entourant le chalet de La Case, envahie par une profusion de rhubarbe sauvage, semblait elle aussi abandonnée. Le sentier, indiqué sur les cartes topographiques, s'était effacé sous cette végétation luxuriante, témoignant du faible passage dans cette partie de la réserve naturelle. Nous avons progressé tant bien que mal à travers cette jungle verdoyante en gardant le cap vers le nord-est, jusqu'à retrouver un chemin plus marqué, environ 200 mètres plus loin.

L'itinéraire a ensuite effectué un large virage pour contourner une paroi rocheuse imposante. Le sentier, visiblement peu fréquenté, semblait lui aussi avoir été délaissé par les randonneurs. Par endroits, il se réduisait à une étroite vire, légèrement aérienne, où il fallait déjà avoir le pied sûr. Les difficultés s'intensifiaient progressivement, mais ce n'était qu'un avant-goût des défis qui nous attendaient sur l'arête sud-est de la Dent de Folliéran...

Heureusement, un léger souffle de vent s'était levé,





Le vallon des Morteys, avec le Vanil Noir en toile de fond.

caressant nos visages en sueur et dissipant un peu la chaleur étouffante du vallon. Ce souffle bienfaiteur nous a apporté un regain d'énergie. Le tintement des cloches des vaches, qui résonnait au loin, s'est fait de plus en plus présent, nous indiquant que nous approchions de notre prochaine étape. Bientôt, nous avons atteint le pâturage des Morteys de Folliéran, où plusieurs ruminants paissaient paisiblement, indifférents à notre présence. Le toponyme « *Morteys* » proviendrait du latin « *mortarium* », signifiant « *auge de maçon* », et désignerait ici une vallée en auge, c'est-à-dire une vallée glaciaire en forme de U, caractéristique des paysages alpins, creusée il y a des milliers d'années par l'avancée et le recul des glaciers.

Le sentier s'est vite estompé dans le pâturage, mais quelques zigzags sur les pentes herbeuses nous ont permis d'atteindre le chalet qui se dressait un peu plus haut.

## Itinéraires Alpains dans la Réserve Naturelle du Vanil Noir

Jusqu'aux Morteys de Folliéran, nous avons emprunté des chemins, même si leur tracé n'était pas toujours évident. Certains étaient balisés en jaune ou en blanc-rouge-blanc, d'autres figuraient uniquement sur les cartes topographiques, nécessitant parfois un certain sens de l'orientation. En pénétrant dans la réserve naturelle du Vanil Noir, sur le territoire fribourgeois, nous étions conscients du règlement qui interdisait formellement de s'éloigner des sentiers. Cette mesure vise à préserver la tranquillité et l'intégrité du site, en particulier sa flore et sa faune.

Cependant, Pro Natura, propriétaire de la réserve, n'a pas l'intention de prohiber toutes les activités d'alpinisme au sens large, y compris les parcours alpins ne nécessitant pas d'équipement spécifique. Certains itinéraires alpins historiques, ne présentant pas de menaces significatives pour la faune et la flore, sont tolérés. C'est notamment le cas de tous les tracés estivaux



répertoriés sur la plateforme du Club Alpin Suisse, qui ont fait l'objet de discussions et d'accords entre les parties concernées.

À l'heure actuelle, la seule voie tolérée permettant d'atteindre le sommet de la Dent de Folliéran en traversant la réserve naturelle est l'itinéraire par l'arête sud-est, que nous nous apprêtons à emprunter.

Il est à noter que les cheminements en bordure de la réserve, comme la traversée depuis la Dent de Brenleire ou depuis la Selle des Morteys par l'arête de Galère, sont également autorisés.

## Des Morteys de Folliéran à la Dent de Folliéran

À quelques encablures du chalet des Morteys de Folliéran, une croix en bois, déjà aperçue lors de notre ascension, servait de point de repère dans ce paysage sauvage. Cet endroit offrait une vue saisissante sur les « *Grosses Pierres* », un chaos de rochers impressionnants situé au pied de la Dent des Bimis. Ces blocs gigantesques, éparpillés sur le versant nord, conféraient à ce dernier un aspect chaotique et sauvage, témoignant de la puissance de la nature et des bouleversements géologiques qui avaient façonné ce paysage au fil des millénaires. Ces rochers étaient probablement les vestiges d'une série d'éboulements massifs survenus après le retrait du glacier local, il y a fort longtemps.



L'arête sud-est est particulièrement raide.



L'arête est parsemée d'edelweiss.

Notre regard s'est ensuite tourné vers les pentes herbeuses au nord-est du chalet, où nous espérons peut-être apercevoir quelques chamois. Lors de ma précédente visite en 2015, j'avais eu la chance d'y observer une harde entière. Cette fois-ci, les pentes escarpées étaient désertes, mais l'espoir de les apercevoir plus haut persistait.

Nous avons commencé à remonter la pente, en longeant le précipice qui s'ouvrait sur notre droite. Rapidement, la pente s'est redressée, atteignant une inclinaison moyenne de 40 à 55 degrés. Malgré cette forte déclivité, le terrain offrait de bonnes



marches naturelles, entre les touffes d'herbe solidement enracinées dans le sol, qui nous permettaient de progresser avec une relative aisance. Néanmoins, nos bâtons de marche se sont avérés très utiles pour assurer notre équilibre et nous aider à progresser. Un piolet peut aussi faire l'affaire.

Nous avons atteint l'arête sud-est vers 2000 mètres d'altitude. C'est là que nous avons eu la première surprise de cette randonnée : la rencontre avec l'une des plantes les plus emblématiques des montagnes, en partie du fait de sa rareté : l'edelweiss. Cette fleur mythique et protégée, dont le nom signifie « *noble blanc* » en allemand, est un véritable symbole de pureté et de résistance. Ses feuilles argentées et ses capitules étoilés, recouverts d'un duvet cotonneux, lui permettent de résister aux conditions climatiques extrêmes de la haute montagne. Nous n'en avons vu que deux spécimens, mais le sommet était encore loin et nous pressentions que d'autres surprises nous attendaient.



Nous avons eu la chance d'observer huit vautours fauves.

Deux options s'offraient alors à nous pour poursuivre notre ascension : suivre l'arête rocheuse, plus directe, mais aussi plus exposée, ou emprunter une épaule herbeuse qui remontait en parallèle une cinquantaine de mètres à droite (à l'est). À la montée, nous avons choisi l'arête. Le parcours s'est révélé effectivement technique, avec des passages délicats où il fallait notamment utiliser les mains pour franchir des vires étroites et aériennes.

Vers 2160 mètres d'altitude, l'épaule herbeuse a rejoint l'arête principale. Nous avons continué sur la crête, choisissant le passage le plus aisé à chaque obstacle, tantôt à gauche, tantôt à



La Dent de Brenleire.





Le vallon des Morteys.

droite. Sur les portions herbeuses, nous avons suivi un semblant de sentier, une trace discrète laissée par les rares randonneurs qui s'aventuraient jusqu'ici.

Nous avons été émerveillés par la quantité incroyable d'edelweiss qui parsemaient les pentes. Isolés ou en bouquets, ils formaient un tapis blanc et duveteux, contrastant avec le vert de l'herbe et le bleu du ciel. Nous étions déjà comblés par cette profusion de fleurs, quand le clou du spectacle est survenu : une volée de rapaces a commencé à tourner majestueusement juste au-dessus de nous. Nous nous sommes assis dans l'herbe, prenant soin de ne pas écraser les précieuses fleurs, pour admirer ce ballet aérien. Les oiseaux, huit vautours fauves, planaient avec une grâce étonnante, à seulement quelques dizaines de mètres de nous. Après avoir constaté que nous ne représentions pas une source de nourriture potentielle, ils ont utilisé les courants ascensionnels pour prendre de l'altitude et disparaître dans l'immensité bleue.



Faune et flore riches et variées.

Après cette rencontre magique, nous avons poursuivi notre ascension, suivant toujours l'arête jusqu'à atteindre la croix sommitale, qui est apparue soudainement, comme sortie de nulle part. L'endroit offrait une vue panoramique époustouflante sur le vallon des Morteys, avec le majestueux Vanil Noir en toile de fond. Au nord, le regard embrassait toute la région de la Gruyère, avec ses collines verdoyantes et ses villages pittoresques. À l'est, un superbe panorama s'étendait sur toute la chaîne des Gastlosen, avec ses sommets emblématiques tels que la Dent de Ruth, la Dent de Savigny et la Dent de Combette, qui se découpaient nettement sur l'horizon.



## De la Dent de Folliéran aux Morteys de Folliéran

La descente vers les Morteys de Folliéran s'effectue par le même itinéraire qu'à l'aller. Toutefois, pour varier les plaisirs, nous avons opté pour l'épaule herbeuse. Malgré la pente abrupte et le vide qui s'ouvrait sous nos pieds, la descente n'a pas présenté de difficultés majeures. La prudence restait néanmoins de mise pour éviter toute glissade. De plus, il fallait veiller à rejoindre l'arête sud-est légèrement au-dessus de 2000 mètres d'altitude, en empruntant une des multiples sentes éparses. Il était crucial de ne pas continuer à suivre l'épaule herbeuse, qui se termine brutalement au-dessus de falaises vertigineuses !

## Des Morteys de Folliéran aux Marindes

Depuis le chalet des Morteys de Folliéran, nous aurions pu retourner au point de départ par le même itinéraire, mais pour varier un peu le parcours, nous avons décidé de faire un détour par Les Marindes. Cette variante n'ajoutait qu'une dizaine de minutes de marche par rapport à la descente directe, mais elle offrait l'avantage de découvrir d'autres perspectives sur la Dent de Folliéran.

Autour du chalet, plusieurs vaches s'étaient rassemblées, nous observant d'un œil nonchalant, semblant peu impressionnées par notre présence. Nous étions en train de contourner le chalet par la droite lorsqu'un sifflement strident a déchiré le silence de la montagne. Une marmotte, surprise par notre approche, avait lancé son cri d'alarme, nous rappelant que nous étions dans son territoire. La puissance du sifflement m'a fait sursauter, provoquant l'hilarité de mon compagnon de randonnée. La marmotte, quant à elle, s'est hâtée de disparaître dans son terrier, nous laissant seuls avec nos rires.

Au nord-ouest du chalet, nous avons récupéré un chemin relativement bien marqué qui descendait en pente douce vers le sud-ouest. Au cours de la traversée, nous avons entendu d'autres sifflements et nous avons aperçu quelques marmottes farouches qui se précipitaient pour se mettre à l'abri. Elles étaient trop rapides pour que nous puissions les immortaliser avec nos appareils photo. Nous nous sommes contentés de sourire, amusés par leur agilité et leur méfiance naturelle.

Par endroits, il n'était pas évident de suivre le bon chemin, malgré quelques traces de vieux balisage blanc-rouge-blanc, complètement délavé par les intempéries. Les nombreuses sentes tracées par les vaches rendaient l'orientation plus difficile. Cette situation m'a fait réfléchir. Dans la réserve naturelle du Vanil Noir, il est formellement interdit de s'éloigner des sentiers, avant tout pour préserver l'intégrité du site et sa flore fragile. Je comprenais tout à fait cette règle et la respectais. C'était d'ailleurs grâce à cette protection que nous avons pu observer des fleurs rares telles que les edelweiss. Cependant, je m'interrogeais sur la présence des troupeaux de vaches dans ces zones protégées. Je n'étais pas contre le fait que ces animaux profitent de l'air



Bâtons ou piolet sont également utiles à la descente.





La cabane des Marindes.

pur de la montagne et de la tranquillité des lieux, bien au contraire. Mais leur passage répété ne risquait-il pas d'endommager le terrain et de piétiner la flore ? Cette question, sans réponse facile, souligne la complexité de la gestion d'un espace naturel où cohabitent des activités humaines traditionnelles et la nécessité de préserver la biodiversité...

La traversée nous a offert de magnifiques panoramas sur le versant sud-ouest de la Dent de Folliéran et son arête sud-est que nous avons gravie quelques heures plus tôt. Vu d'en bas, le sommet paraissait encore plus impressionnant.

Finalement, nous avons atteint sans encombre la cabane des Marindes. Ce toponyme, autrefois écrit « *Marrindes* », dérive du patois et du vieux français « *merende, mareinda, marinda, marindon* », qui signifie « *goûter, repas de fin d'après-midi* », et du latin « *merenda* », signifiant également « *goûter, collation, repas des animaux* ». Il désignait un emplacement où l'on prenait un repas ou où l'on nourrissait le bétail avant la traite du soir.

## Des Marindes au Parking du Haut du Mont

Toutes les tables de la terrasse de la cabane des Marindes étaient malheureusement occupées. Nous aurions bien aimé faire une pause pour profiter de la vue et nous rafraîchir, mais d'autres randonneurs nous avaient précédés. Nous avons suivi le chemin balisé, qui serpentait à travers les pâturages, offrant de belles perspectives sur la vallée en contrebas.

Nous avons rejoint rapidement l'endroit où nous avons quitté le sentier balisé à la montée, près du ruisseau des Morteys. De là, nous avons emprunté le même itinéraire qu'à l'aller, retraçant nos pas à travers la forêt, la plaine du Gros Mont et la route carrossable qui menait au parking.

Étrangement, le retour nous a paru plus long et différent. Les paysages, pourtant familiers, semblaient avoir changé, comme si nous les découvriions pour la première fois. Même en parcourant le même itinéraire à la montée et à la descente, la perception du paysage change et on ne voit pas forcément les choses de la même manière.



## Bibliographie

- [CAS12] CAS. *Echelle CAS pour la Cotation des Randonnées*. 2012. URL : [https://www.sac-cas.ch/fileadmin/Ausbildung\\_und\\_Wissen/Sicher\\_unterwegs/Sicher\\_unterwegs\\_Wandern/CAS-echelle-randonnees-2012.pdf](https://www.sac-cas.ch/fileadmin/Ausbildung_und_Wissen/Sicher_unterwegs/Sicher_unterwegs_Wandern/CAS-echelle-randonnees-2012.pdf) (visité le 21/12/2023).
- [La ] La Gruyère Tourisme. *Cascade de Jaun*. URL : <https://fribourg.ch/fr/la-gruyere/nature/cascade-de-jaun/> (visité le 28/03/2024).
- [Sut09] Henry Suter. *Noms de lieux de Suisse romande, Savoie et environs*. 18 déc. 2009. URL : <http://henrysuter.ch/glossaires/toponymes.html> (visité le 17/07/2024).