



Aide suisse
à la montagne

N° 108 | Été 2020

Écho

Haut!

Vers les hauteurs



Chers amis de l'Aide suisse à la montagne
Chers lectrices et lecteurs

Cette édition de notre magazine Écho a pour objectif de vous emmener vers les hauteurs. Par exemple jusqu'à la cabane de Mittellegi. Située à 3'355 mètres d'altitude, c'est le plus haut projet que l'Aide suisse à la montagne ait soutenu.

Tous les reportages présentés dans cette édition ne sont cependant pas à des altitudes aussi vertigineuses! Si l'on se promène sur le sentier de la canopée dans le Toggenburg, on n'est qu'à 800 mètres d'altitude, mais pourtant à une hauteur appréciable par rapport aux pieds des arbres. Sur le «sentier du dialecte» dans l'Isenthal, le terme hauteur n'a pas cours, car on y parle le dialecte uranais et non le Hochdeutsch. Dans la ferme de la famille Wieland, ce sont des mariages qui sont fêtés en haut lieu! Dans le Jura, c'est depuis le haut de son cheval que l'on peut apprécier le mieux les paysages. Et sur le Heizenberg, ce sont les champs de seigle qui atteignent une hauteur inhabituelle.

Accompagnez-nous pour un voyage de découverte à travers les régions de montagne de Suisse.

Je vous souhaite une agréable lecture.



Willy Gehriger
Président du Conseil de fondation



4

Au milieu de la paroi rocheuse

Il y a 15 mètres entre la paroi et le précipice. C'est l'espace dans lequel Kai Tschan peut se mouvoir. La gardienne de la cabane de Mittelleggi vit en été à 3 355 m d'altitude sur la crête de l'Eiger.



Situation des projets

- 4 Cabane Mittelleggi, Grindelwald BE
- 6 Chemins équestres, Le Noirmont JU
- 8 Agrotourisme, Röthenbach BE
- 10 Sentier du dialecte, Isenthal UR
- 12 Sentier de la canopée, Mogelsberg SG
- 13 Culture de céréales bio, Umrein GR
- 16 Local de traitement et magasin à la ferme, Obergestein VS



10

Le «Gifi», ça vous dit?

Sur le sentier du dialecte dans l'Isenthal, le Hochdeutsch (bon allemand) n'a pas la cote car tout tourne autour du dialecte uranais.



12

Sur les cimes des arbres

Le sentier de la canopée redonne un nouveau souffle à la commune de Mogelsberg dans le Toggenburg.



AGRANDISSEMENT DE LA CABANE MITTELLEGI SUR L'ARÊTE DE L'EIGER

Vivre sur l'Eiger

Propos recueillis par Max Hugelshofer

Située à 3'355 mètres d'altitude, la cabane Mittelleggi est le projet le plus haut que l'Aide suisse à la montagne ait soutenu. Les alpinistes sont ravis de ne plus devoir se restaurer en trois étapes. La gardienne de la cabane, Kai Tschan, a quant à elle davantage de place pour faire la cuisine et son espace privé est un peu moins restreint.

GRINDELWALD | BE «Chaque jour, je réalise la chance que j'ai d'être d'être ici. Je ne me lasse jamais de la vue sur la mer de glace et les couchers de soleil sont exceptionnels! C'est le troisième été que je travaille ici en tant que gardienne. A la base, je suis juriste, mais j'ai souhaité faire une pause dans ma profession. Comme j'envisageais de donner un coup de main pendant quelques mois dans une cabane de montagne, mon collègue de varappe m'a alors dit qu'il y avait une place de libre ici - tout le reste, c'est de l'histoire.

Ce n'est pas un job ordinaire d'être gardienne de cabane. Parfois c'est

si astreignant que j'arrive à mes limites physiquement, et quand c'est de nouveau plus calme je ressens la solitude. Tout dépend du temps qu'il fait. Quand la météo est favorable et que les 40 places sont occupées, je me lève à 4 heures du matin, prépare le petit déjeuner et m'occupe des clients qui veulent partir tôt pour être de bonne heure sur l'Eiger. Le matin, je dois remettre en ordre les dortoirs, faire le ménage et préparer à nouveau le tout pour la nuit. Ce serait chouette d'avoir le temps de faire des gâteaux, mais vers midi de nouveaux alpinistes arrivent. Il est rare que je puisse me coucher avant 23 heures. Après les longues périodes de beau temps, la basse pression revient. Et par mauvais temps, personne ne vient. Je peux donc rattraper mon manque de sommeil. Sinon, il n'y a pas grand-chose à faire. Je ne peux pas aller me promener. A gauche comme à droite, il n'y a que des parois rocheuses de centaines de mètres de haut et derrière la cabane, une arête très raide qui mène à l'Eiger. Et devant la cabane, mes pas jusqu'à l'aire d'atterrissage de l'hélicoptère se limitent, sans devoir faire de la varappe, à 15 mètres!

Kai Tschan n'a pas beaucoup d'espace pour se mouvoir: 15 petits mètres entre la cabane, le bivouac et l'aire d'atterrissage de l'hélicoptère.



Comme suspendue sur l'imposante arête de l'Eiger, la cabane a l'air encore plus petite qu'elle ne l'est.





Rarement seule très longtemps

Evidemment c'est désert quand il fait mauvais temps et même parfois angoissant quand le vent siffle autour de la cabane ou quand, par temps d'orage, les éclairs font trembler toute la montagne. Mais les périodes de solitude ne durent généralement pas très longtemps. Quand une longue période de mauvais temps est annoncée, je ferme la cabane et me rends en vallée. Enfin ce n'est pas vraiment la bonne expression. Il n'y a pratiquement pas de cordées qui descendent vers la vallée, et de faire le trajet seule serait trop difficile et dangereux. C'est pourquoi je repars par les airs. Comme les vivres et le bois de chauffage sont transportés par hélicoptère, de même que les ordures, je n'ai pas besoin de faire appel à un hélicoptère spécialement pour moi.

La cabane Mittellegi appartient à l'association des guides de montagne de Grindelwald. Il y a une cabane à cet endroit depuis 1924. En 1986, un refuge pour les bivouacs est venu s'ajouter et en 2001 un nouveau bâtiment offrant davantage de places de couchage a été construit. Le foyer a par contre toujours été aussi petit. Il a fallu convertir trois lits en places pour s'asseoir. Et lorsque la cabane était pleine, il fallait manger en trois étapes. Celui qui ne mangeait pas n'avait pas d'autre recours que de s'allonger sur son lit. Aujourd'hui, après l'agrandissement de la cabane, le nombre de places pour dormir n'a pas augmenté, mais nous disposons de davantage d'espace. C'est presque confortable pour nos hôtes, et c'est mieux pour moi aussi. Je dispose maintenant de ma propre chambre au premier étage. Avant, ma piaule n'avait que quelques centimètres de plus que

mon lit et elle n'était séparée de la salle de séjour que par une paroi de bois très mince. Ce qui n'a pas changé, c'est que quand je suis fâchée, je jette un coup d'œil par la fenêtre sur le magnifique panorama... et tout va bien à nouveau.

«Lorsque la foudre tombe, c'est toute la montagne qui tremble.»



CONSTRUCTION D'UN RÉSEAU DE PISTES CAVALIÈRES

Plus beau encore du haut d'un cheval

Isabel Plana

Le Jura s'apprécie doublement
lorsqu'on le découvre à dos de cheval.

Ce n'est pas pour rien que le Jura est considéré comme le far west de la Suisse. Une nature intacte, des canyons, de vastes plaines – et des chevaux partout où se pose le regard. Un réseau de pistes cavalières de quelque 1'000 kilomètres de long permet de découvrir tout l'arc jurassien du haut d'un cheval.

LE NOIRMONT | JU Haletant, et en sueur, les chevaux montent la montagne à pas réguliers. On sent bien que ces chevaux robustes des Franches-Montagnes étaient élevés à l'époque pour effectuer des travaux pénibles. Arrivés après 10 kilomètres et 500 mètres de dénivelé sur le col de Montvoie, ils sont récompensés avec du foin frais, et nous les cavaliers, par une vue magnifique. Au nord: les vastes paysages de l'Ajoie, que nous laissons derrière nous, et au sud la vallée sauvage du Doubs. Dans ces deux régions se trouvent deux des neuf pistes cavalières qui ont vu le jour ces cinq dernières années dans le cadre du projet «Margurite». L'objectif de ce projet, que diverses organisations touristiques des cantons du Jura et de Berne ont lancé ensemble, est de renforcer l'agrotourisme dans la région du Jura. Jusqu'en 2021, environ 1'000 kilomètres de pistes cavalières seront créés - 700 kilomètres existent déjà. Elles relient divers gîtes agrotouristiques, dans lesquels les touristes à cheval peuvent s'arrêter.

«Le groupe-cible se compose d'une part de cavaliers qui se déplacent avec leurs propres chevaux et qui découvrent la région de leur propre chef, et d'autre part de personnes qui passent des vacances dans des fermes et souhaitent faire des balades accompagnées à cheval», explique Geneviève Sahy Wille, qui dans le cadre de ce projet «Marguerite» est chargée de développer ce réseau de pistes cavalières. C'est une pionnière en matière de tourisme équestre. En tant que fondatrice et présidente de l'AREF (Association pour un Réseau Equestre aux Franches-Montagnes et environs) elle a, il y a plus de 20 ans, plaidé en faveur de la construction d'un réseau de pistes cavalières dans les Franches-Montagnes, lesquelles sont devenues aujourd'hui une destination à la mode pour les fans d'équitation. Un potentiel dont

d'autres régions moins connues de l'arc jurassien peuvent aussi se prévaloir, comme celles dans lesquelles Sahy Wille a été guide d'équitation ces dernières années. «Ma mission est de concevoir des pistes cavalières appropriées pour les chevaux et attrayantes pour les cavaliers et qui puissent convenir pour les longs comme pour les courts trajets et qui offrent des possibilités de s'arrêter pour se restaurer.» Une mission assez complexe, mais Sahy Wille bénéficie d'une longue expérience en particulier lorsqu'il s'agit de composantes humaines. «Pour obtenir l'accord des communes, des paysans et autres propriétaires terriens, il faut parfois faire preuve de tact, cela implique aussi un certain travail de conviction et une aptitude à faire preuve de beaucoup de patience.» Finalement c'est tout le monde qui en tire profit. Dans les Franches-Montagnes, la taxe équestre et les recettes des nuitées des touristes équestres rapportent 49 000 francs par an à la région.

Pour nous il est temps de remonter en selle. Nous devons encore parcourir 10 kilomètres avant d'arriver à Ocourt au bord du Doubs. Un dernier coup d'œil sur la carte des tours équestres et départ! Le far west nous appelle!



Geneviève Sahy Wille – une pionnière en matière de tourisme équestre.

Engagés avec passion pour procurer des émotions de haut vol

Max Hugelshofer

Mariage. Le plus beau jour de la vie. Un événement festif que de plus en plus de couples souhaitent organiser en grande pompe dans un bel environnement. La famille Wieland dans l'Emmental répond à cette demande en recevant dans sa ferme des fêtes de mariage.

RÖTHENBACH | BE Des bancs d'église blancs sur une prairie verte, une vue magnifique sur le Mittelland et le Jura, une décoration florale généreuse, 150 convives endimanchés. Devant, à côté du pasteur, le fiancé un peu nerveux. Il est peu probable qu'il ait à ce moment-là conscience de l'environnement de rêve et de la décoration faite avec amour. Il attend que la fiancée fasse son apparition. Elle arrive enfin toute vêtue de blanc. La musique démarre et elle s'avance à travers les bancs au bras de son père, comme dans un film hollywoodien.

Pour le couple, c'est alors l'apogée de leur fête de mariage. Salome et Thom Wieland ainsi que tous leurs assistants s'accordent une petite pause pour souffler avant que la réception débute. Dans leur ferme au-dessus de Röthenbach, cela fait une semaine déjà que les préparatifs pour ce grand jour ont débuté. Il a fallu déplacer les bancs et les tables, mettre les boissons dans le chariot réfrigérant, cueillir les fleurs, cuire le pain, préparer les plats de viande, couper le fromage. Et à nouveau nettoyer et ranger le tout avant de s'occuper de la décoration. La fête du jour est une première pour les Wieland. Ils ont déjà accueilli des

mariages mais pour une bénédiction à ciel ouvert le temps n'était pas assez sûr et au moins une partie des fêtes ont dû se dérouler dans la grande grange. «Cela n'a pas été une mince affaire de déplacer sur la prairie les bancs, les coussins, les bacs de fleurs et tout le matériel de décoration, mais cela en valait la peine», témoigne Salome. «Le tout est vraiment magnifique.» Ses décorations pour les mariages et les fêtes sont chaque fois différentes. «Ce serait évidemment plus simple de reprendre toujours la même décoration, mais cela m'ennuierait très vite.» Salome a au fil des ans accumulé un matériel de décoration impressionnant, mais elle est toujours à la recherche de nouvelles idées. «Le soir, avant de m'endormir, je jette tou-

Du jus de pomme frais est à disposition des invités mais Salome Wieland fait aussi le service.





jours un coup d'œil sur Internet pour glaner des idées.»

La décoration et les aménagements sont une passion pour Salome, On ne le remarque pas seulement quand elle prépare un mariage. Toute la ferme regorge de panneaux originaux, de volets anciens ainsi que de portes en bois et d'outils agricoles savamment mis en valeur. Tout est d'une propreté extrême et les objets qui sont là ont une bonne raison d'y être. Cela rend le quotidien de cette exploitation laitière plus dispendieux mais Salome et Thom s'accordent pour dire que c'est pour le plaisir de leurs hôtes. Le couple et leur petite fille Lilou ne sont jamais seuls. En plus des fêtes, leur offre agrotouristique comprend aussi un service Bed & Breakfast et un magasin à la ferme dans lequel les Wie-

land vendent leurs saucisses sèches maison, des tisanes, du miel et même de la pâte à base d'une variété ancienne d'épeautre. En troisième ressort, ils proposent aussi trois logements protégés ainsi que huit places pour des structures d'accueil de jour. Trois messieurs avec des handicaps légers vivent depuis des années avec les Wieland et leur donnent un coup de main selon leurs possibilités. «Nous n'avons pratiquement pas de sphère privée» dit Thom. Le couple en avait conscience depuis le début et s'y est habitué. Leur devise est de rester sereins et détendus même dans les situations les plus stressantes, et surtout chaleureux et ouverts aux autres. Des qualités aussi importantes pour assurer une bonne ambiance lors d'un mariage qu'une belle décoration.

Avant le moment crucial, la famille Wieland a beaucoup de travail

«Nous n'avons pratiquement pas de sphère privée.»

RÉALISATION D'UN «SENTIER DU DIALECTE»

Le Hochdeutsch n'a pas la cote ici!

Max Hugelshofer

Sur ce sentier thématique d'Isenthal, dédié au dialecte uranais, l'allemand standard n'a pas cours, mais les informations sur ce patois «couleur locale», tout comme la magnifique nature environnante, promettent des expériences passionnantes.

ISENTHAL|UR Josef Schuler sort du «Gifi», regarde autour de lui et fait une photo du «Gnessi» dans le «Schättähalb» de l'autre côté de la vallée. Pas le temps de se rendre au «grüawä». Josef remet alors son sac sur l'épaule et disparaît dans la nature en empruntant un sentier pentu. Tout vous paraît clair? Non?... Alors c'est l'occasion de vous familiariser avec le patois du coin. Vous trouverez le long de ce sentier des mots doubles du patois uranais, gravés sur treize pierres. Une petite brochure les explique, mais

vous pouvez aussi scanner sur votre smartphone le QR code pour obtenir des explications. Il y a aussi des petits films ainsi que des enregistrements sonores.

C'est ce même Josef Schuler, qui vient de sortir du petit téléphérique, propriété de deux des familles du village, qui a conçu et réalisé ce sentier. Avant d'être à la retraite, il était chef de l'Office cantonal de la Culture et du Sport, et avant cela maître d'école à Isenthal. Une vallée chère à son cœur, raison pour laquelle il s'engage au sein du Conseil municipal en s'occupant de divers projets susceptibles d'amener des touristes dans cette vallée excentrée. «Les 480 habitants ne sont pas suffisants pour financer l'infrastructure», explique-t-il. «Les cars postaux, le magasin du village, les deux restaurants sont tous tributaires des revenus complémentaires.» Le sentier du dialecte uranais a, cinq ans après son ouverture, déjà fait ses preuves. Les familles de paysans Bisig et Eberli peuvent transporter aujourd'hui davantage de clients que précédemment, grâce à leurs téléphériques privés et engranger ainsi

Des mots doubles du patois uranais ont été gravés sur treize pierres tout au long du sentier.

Josef Schuler a déjà parcouru des douzaines de fois le sentier du dialecte uranais, mais il apprécie toujours autant la vue magnifique.





des revenus essentiels pour les frais de maintenance.

Ne serait-ce que pour soutenir ces paysans de montagne, il vaut la peine de prendre le téléphérique (Gifi) plutôt que de monter et descendre à pied. D'autant que ces petites cabines ouvertes ont une valeur ludique indéniabile. Et ceux qui voyagent avec des enfants vont certainement être d'accord! Entre les deux téléphériques de Furggellen et Obere Bärchi la randonnée est si belle et diversifiée qu'il est impossible de s'ennuyer. Le sentier serpente à travers des parties de forêts, des falaises et sur une arrête qui offre une vue des deux côtés. Le parcours n'est pas difficile mais la prudence est de mise!



Les trajets avec le Gifi: le «clou» de la randonnée, pour les enfants en particulier.



Le sentier de la canopée serpente dans la forêt jusqu'à 16 mètres au-dessus du sol.



A divers postes, les visiteurs peuvent apprendre des choses passionnantes sur la forêt.

CONSTRUCTION D'UNE PASSERELLE DE CANOPÉE

Sur la cime des arbres

Dans une forêt du Neckertal, un sentier de la canopée, le premier de Suisse, serpente à travers la cime des arbres. Il n'offre pas seulement des sensations vertigineuses hautes en couleurs mais fait aussi revivre le village de Mogelsberg.

MOGELSBERG | SG Un parking recouvert d'un tapis, c'est rare, mais il y en a bel et bien un à Mogelsberg dans le Toggenburg! Il est dû à l'extraordinaire succès remporté par le sentier de la canopée du Neckertal. Les initiateurs ont été à tel point débordés par la grande affluence de visiteurs que leur concept de maîtrise du trafic, pourtant soigneusement préparé, était bon à être mis à la poubelle. Il leur a fallu trouver d'urgence de nouvelles places de parc qu'ils ont obtenu dans la halle de tennis désaffectée d'un hôtel resort.

Mais sans cela aussi cette toute nouvelle infrastructure arrivait à ses limites les premiers jours déjà. Bruno Vogt, l'un des initiateurs, témoigne: «Parfois on ne voyait pas le bout de la queue depuis la caisse». Les diverses mesures qui ont été prises depuis ont

permis de mieux maîtriser les flots de visiteurs.

Les grandes ruées font, selon la directrice Melanie Anon, partie du passé. «Au début, la canopée était une nouveauté et tout le monde voulait l'expérimenter. Maintenant, le nombre de visiteurs a atteint un niveau normal.» C'est mieux pour les visiteurs. «L'idée est en effet de ressentir la nature ici dans la forêt et d'apprécier le calme.»

Mélanie n'est donc pas mécontente que l'affluence ait baissé, d'autant plus que le nombre des visiteurs est toujours trois fois plus haut qu'espéré d'abord. Ce sont avant tout des classes d'école et des familles qui reviennent. Cela n'est pas dû à la canopée mais plutôt à la bonne desserte des transports publics, à la magni-

fique place de jeu dans la forêt en dessous de la passerelle et aux endroits réservés aux grillades et aux pique-niques. Divers postes avec des informations intéressantes sur la forêt et ses animaux assurent que personne ne s'ennuie après avoir parcouru les 500 mètres de la canopée.

Pour le village de Mogelsberg le succès de la canopée est une véritable aubaine. Les deux restaurants ont pu augmenter substantiellement leur chiffre d'affaires et le magasin du village ainsi que les boulangeries et boucheries de la région en profitent aussi. «Nous avons exactement atteint ce à quoi nous aspirions», déclare Bruno Vogt, à savoir: «réveiller le village de sa douce torpeur.» (max)

C'EST SUR LE HEINZENBERG QUE LE SEIGLE PROSPÈRE LE MIEUX

Haut vol pour les céréales

La culture des céréales a longtemps périclité. Mais depuis quelques années elle reprend de la vigueur dans les régions de montagne. Chez Christian et Anna Bühler à Urmein dans les Grisons, l'épeautre, le seigle et autres céréales sont de nouveau à la hauteur de leurs espérances.

URMEIN | GR Le champ de seigle a presque «englouti» Christian Bühler. Seules les tiges qui bougent au vent permettent de repérer où il se trouve dans ce bastion d'épis d'un jaune doré de deux mètres de haut. «C'est une ancienne variété de seigle», dit-il en retirant un épi qui lui chatouille le nez. Il l'examine. «Avant, cette sorte était très prisée car elle fournissait beaucoup de paille. Mais maintenant, comme on se focalise sur le rendement, les longues tiges sont plutôt un désavantage car par temps d'orage elles se plient plus facilement ce qui fait qu'on ne peut plus les battre à la machine.»

Cependant, comme la qualité du grain et la résistance face aux maladies et aux parasites est meilleure que pour le seigle moderne, cette variété se prête bien à la culture bio. C'est pourquoi Christian Bühler la remet au goût du jour.

Christian est un idéaliste et un visionnaire, et selon certains aussi un fou. «Lorsque nous avons repris la ferme de mes parents au début des années 90, ma femme Anna et moi, et que nous l'avons convertie au bio, de nombreuses personnes étaient sceptiques» se remémore-t-il. «Cultiver des céréales bio? Comment cela va-t-il se passer si l'on n'a pas le droit de com-

battre les mauvaises herbes avec des pesticides, se demandaient les gens.» Entre-temps, les Bühler ont prouvé que tout se passait merveilleusement bien.

Ils obtiennent un bon prix de leurs céréales bio. Et avec leur farine et les flocons de céréales, Anna prépare dans le fournil des mélanges pour les mueslis et des produits de boulangerie. «Nous vendons beaucoup de choses directement à la ferme: la viande de notre bétail tout comme les pâtisseries», dit-elle en sortant du four une plaque pleine de tourtes de Linz. Ses clients ce sont les magasins du village ainsi que des particuliers. Le magasin à la ferme et la cabane self-service sur la rue marchent si bien qu'Anna passe deux jours par semaine au fournil. «Cela me convient parfaitement car j'ai toujours rêvé d'être autosuffisante.» C'est pourquoi elle a aussi commencé à préparer des mélanges pour les mueslis. «Cela me déplaisait de devoir me rendre au magasin pour y acheter des mueslis alors que nous avions des céréales devant la maison.» Peut-être retrouvera-t-on bientôt sur la table du petit déjeuner des Bühler des flocons à base du seigle le plus haut. (ipi)

Ce seigle pousse presque par-dessus la tête de Christian Bühler.



Les tourtes de Linz d'Anna remportent un vif succès.

Equité entre chevaux, cavaliers et bovins

Construisez un portail qui a) permette aux cavaliers sur le cheval de l'ouvrir, b) se referme de lui-même, c) n'effraie pas les chevaux. C'est pratiquement ainsi qu'était formulé, il y a 20 ans, l'appel d'offre de l'association AREF qui exploite le réseau des sentiers d'équitation dans les Franches-Montagnes. «Il y avait toujours des problèmes avec le bétail qui s'échappait parce que les cavaliers n'avaient pas refermé correctement les portails», explique la présidente de l'AREF Geneviève Sahy Wille.

Et cela irritait les paysans. Des ingénieurs et des esprits inventifs de la région s'attaquèrent au problème car il n'y avait jusqu'alors pas de solution adéquate sur le marché. Finalement, c'est le serrurier Pascal Maître de Glovelier qui, avec sa son invention, a permis de solutionner le problème.



Garder l'équilibre

Les champs de seigle de la famille Bühler sont tout sauf plats. En ayant recours à une moissonneuse-batteuse ordinaire, Christian perdait jusqu'à 40 pourcent de sa récolte, car lorsque ces engins ne sont pas sur un terrain plat, les cribles intégrés ne sont pas

de niveau. Avec des moissonneuses-batteuses comme celle que possède la société coopérative Heinzenberg, la surface de charge et la cabine de pilotage restent toujours à niveau et l'engin ne penche plus.

ΨΨ Tapenade aux haricots secs

INGRÉDIENTS

100 gr de haricots secs

2 gousses d'ail

2-3 c.s. d'huile d'olive

Jus d'un citron

Herbes aromatiques fraîches (par. ex. thym)

Sel

Plonger les haricots dans de l'eau tiède pendant une à deux heures pour les ramollir.

Verser l'eau et rincer soigneusement les haricots. Les faire cuire environ 60 minutes dans de l'eau fraîche salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Verser l'eau de cuisson et mettre les haricots dans un plat creux. Hâcher fin. les gousses d'ail. Les ajouter aux haricots avec l'huile d'olive et le jus de citron, et passer le tout au mixer pour obtenir une purée bien lisse.

Assaisonner à volonté avec du sel, des herbes fraîches (le thym s'y prête bien) et en garnir des tranches de baguette bien croustillante.

Conseil: la tapenade de haricots secs se marie très bien avec des pâtes pour varier du pesto.

Recette et photo: Isabel Plana





Sensations vertigineuses

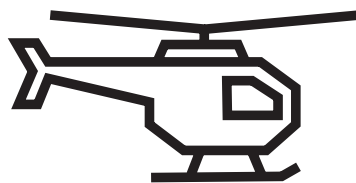
Connaissez-vous le fameux pont de pierre sur la Verzasca à Lavertezzo? C'est celui qui arbore deux belles arches. Il m'en a imposé lorsque j'étais enfant et m'a provoqué de hautes sensations.

Avec ma famille, nous passions la plupart du temps nos vacances à Merogoscia dans le Val Verzasca. Les excursions à Lavertezzo pour aller nous baigner étaient toujours le point fort de notre séjour. La grande attraction était de sauter dans l'eau glacée depuis les falaises. Et l'ultime preuve de courage pour nous confronter aux meilleurs, c'était ce fameux pont de 14 mètres de haut.

Je devais avoir huit ou neuf ans lorsque je me suis mis en tête de me lancer dans cette épreuve de courage. Je ne me rappelle plus aujourd'hui combien de temps je suis restée en haut, et combien de fois je suis finalement redescendue à pied bredouille, mais je me rappelle exactement ce que j'ai ressenti après avoir sauté, alors qu'aucun des garçons du même âge n'avait osé se lancer après moi. Ce jour-là, j'étais la reine incontestée de Lavertezzo.

Dernièrement, je suis retournée sur ce pont. Quand je me suis penchée par-dessus le garde-fou en pierre pour voir tout au fond la rivière Verzasca, je me suis dit que pour rien au monde je ne resauterais.

Regula Straub
Co-directrice de l'Aide suisse à la montagne



4000

kilos, c'est la charge que l'hélicoptère russe Mil Mi-12 est capable de transporter. Un record! Les hélicoptères utilisés généralement en Suisse transportent environ une tonne. Et plus on veut voler haut, plus la charge doit être basse. La cabane Mittellegi sur l'arête de l'Eiger est à 3'355 m d'altitude. Pour la construire, il a fallu effectuer de nombreux vols. Mais les constructions à une telle altitude sont de toute façon un cauchemar! En période de mauvais temps, il peut même neiger en été et les travailleurs doivent pouvoir se réfugier sur leur chantier. L'agrandissement de la cabane n'a été possible que grâce au travail de bénévoles et au soutien d'artisans qui ont travaillé à prix coûtant.



Noix des Grisons pour les tourtes aux noix

D'où proviennent les noix des fameuses tourtes aux noix des Grisons? Elles viennent presque à 100% de l'étranger. Un groupe de paysans et de boulangers a décidé de changer la donne. Pour ce faire, ils ont planté des noyers et construit un centre de traitement à Malans. Nous nous y sommes rendus avec la caméra vidéo. Découvrez-le sur le canal YouTube de l'Aide suisse à la montagne.

Les projets

Vous trouverez sur le site aidemontagne.ch d'autres illustrations des projets présentés dans cette édition.

Cabane Mittellegi

L'agrandissement de la cabane Mittellegi a représenté en tous points un effort considérable. L'Aide suisse à la montagne a, grâce à son soutien financier, contribué à détendre la situation.

mittellegi.ch

Pistes cavalières

L'Aide suisse à la montagne a apporté son soutien financier pour la consolidation et la signalisation des pistes cavalières ainsi que pour la construction de portails.

aref.ch

Ferme dédiée aux manifestations

La famille Wieland a pu compter sur le soutien de l'Aide suisse à la montagne pour l'aménagement de sa ferme. Sans son aide, la grande terrasse, qui accueille de nombreuses manifestations, n'aurait pas pu voir le jour.

wielandleben.ch

Sentier du dialecte

Les instigateurs du «Sentier du dialecte» étaient tributaires de sponsors comme l'Aide suisse à la montagne pour développer le sentier, y installer les panneaux indicateurs ainsi que pour la réalisation du matériel d'information.

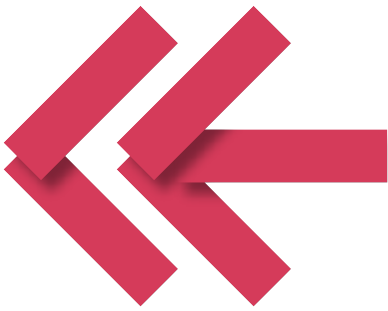
Sentier de la canopée

L'Aide suisse à la montagne a soutenu financièrement la construction de ce sentier de la canopée afin d'attirer de nouveaux touristes dans le village de Mogelsberg qui ne disposait pas d'infrastructures suffisantes.

baumwipfelpfad.ch

Le seigle le plus haut

La famille Bühler est membre de la société coopérative Heinzenberg. Cette dernière a bénéficié du soutien de l'Aide suisse à la montagne pour l'achat d'une moissonneuse-batteuse adaptée aux terrains pentus.



Il y a 10 ans

**AMÉNAGEMENT D'UN LOCAL DE TRAITEMENT
ET D'UN MAGASIN À LA FERME**

Aller de l'avant en dépit des coups du sort

Max Hugelshofer

Il y a dix ans, l'Aide suisse aux Montagnards a aidé la famille Hallenbarter à aménager sa ferme et à s'orienter vers la commercialisation directe. Florian et Tania poursuivent cette trajectoire – chacun de son côté, cependant.

OBERGESTELN|VS «Rester positif dans tout ce que l'on entreprend». C'était le titre de l'article sur la famille Hallenbarter paru dans notre magazine «Le Montagnard» de l'été 2010. Un positivisme qui habite aujourd'hui encore Tania et Florian, même si tout ne s'est pas passé comme prévu. Aujourd'hui, ils ne sont plus en couple. Leur divorce date de plusieurs années déjà mais tous deux sont fiers d'avoir bien passé ce cap. «Nous n'aurions pas pu nous faire la guerre et réduire à néant tout ce que nous avons construit», témoigne Florian. «Nous nous sommes ressaisis surtout par amour pour nos enfants.» Florian a conservé la ferme et le local pour

le traitement de la viande. Tania est partie quant à elle avec le magasin. Il est aujourd'hui intégré dans un café. Elle y propose des produits de divers producteurs locaux, et Florian est l'un de ses fournisseurs.

Dans sa ferme dédiée à l'élevage des vaches Galloway, Florian, qui a de la suite dans les idées, a élargi ces dernières années son secteur de traitement de la viande. Au local de traitement, financé à l'époque par l'Aide suisse aux Montagnards, sont venus s'ajouter d'autres chambres froides pour le séchage et le traitement de la viande. Florian y produit, avec l'aide d'un employé,

diverses spécialités: viande séchée, saucisses ainsi que des spécialités pour les grillades. Il produit aussi pour d'autres fermiers des environs et vend ses produits essentiellement sans intermédiaire, entre autres via le réfrigérateur self-service de sa ferme, lequel a acquis une certaine notoriété à l'autre bout du monde. Florian raconte: «L'un de mes copains avait en visite des amis d'Afrique du Sud. Ils voulaient faire des grillades et sont venus voir mon réfrigérateur. Les Sud-Africains avaient peine à croire qu'un tel système pouvait marcher ici. De retour chez eux, ils ont vraisemblablement raconté à tout le monde leur voyage en Suisse: en évoquant



Dans ses nouveaux locaux de production à la ferme, Florian Hallenbarter produit diverses spécialités de viande. Aujourd'hui, c'est le tour des salametti.

Les fournisseurs de viande habitent tout à côté. Les petits bouvillons Galloway sont élevés conformément aux directives bio.



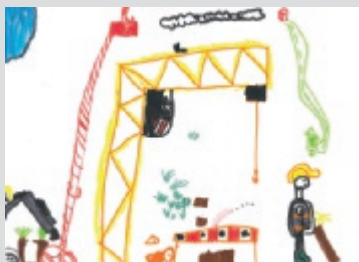
pas forcément nos beaux paysages de montagne, mais mon réfrigérateur self-service.»

Florian est ravi de son succès. Il n'envisage pas pour l'instant de grands investissements, car il veut d'abord amortir les travaux d'agrandissement de son local de traitement de la viande. Entre-temps, son fils Noah, en deuxième année d'apprentissage d'agriculteur, prévoit de travailler avec son père. «De telles perspectives m'incitent naturellement à rester positif.»

hofmetzger.ch

Merci!

L'Aide suisse à la montagne reçoit quotidiennement des lettres, dans lesquelles des familles ou des particuliers remercient les donatrices et donateurs pour leur précieux soutien. Nous vous en transmettons quelques-unes ci-après.



La nouvelle étable est super!

Nous vous remercions de tout cœur pour votre grand soutien pour la construction de notre étable à stabulation libre pour nos vaches allaitantes. C'est une véritable bénédiction pour nous. Grâce à votre contribution nous avons pu réaliser notre projet et c'est super. Nous avons déjà six petits veaux qui profitent de la stabulation libre. Le dessin du chantier été réalisé par notre petite Jasmin qui a cinq ans.

Famille M., canton de Berne



Nouveau chauffage

Nos vifs remerciements à l'Aide suisse à la montagne pour sa contribution à notre projet. Le nouveau chauffage nous a permis de passer tout l'hiver bien au chaud. Encore un grand merci!

Famille K., canton de Glaris

Yogourts pour nos clients

Avec beaucoup de retard, mais de tout cœur, nous vous remercions pour votre généreux don. Ce n'est que grâce à lui que nous avons pu faire l'acquisition d'une machine pour emballer nos yogourts. Nous avons encore quelques adaptations à faire et quelques problèmes à résoudre mais nous pourrions bientôt mettre en service cette nouvelle machine et emballer plus efficacement les yogourts pour notre clientèle qui ne cesse de s'accroître.

Famille G., canton du Jura



Sans l'Aide suisse à la montagne nous n'y serions pas arrivés.

Notre alpage est encore sous la neige. Pendant les jours d'hiver, nous avons pu nous reposer des travaux intensifs de l'été et de l'automne. Avec les températures qui grimpent, nous refaisons le plein d'énergie et nous réjouissons de pouvoir remonter bientôt à l'alpage. Beaucoup de travail nous attend encore jusqu'à ce que tout soit terminé et que la fromagerie fonctionne. Nous vous sommes très reconnaissants pour votre soutien. Sans la contribution de l'Aide suisse à la montagne nous n'aurions pas pu entreprendre cet assainissement.

Famille R., canton de Berne

Aide immédiate face à la crise Covid 19

Propos de Kurt Zraggen recueillis par Max Hugelshofer

Les conséquences de la crise du coronavirus vont se prolonger longtemps encore. En particulier dans les régions de montagne. Afin d'éviter des faillites et de maintenir les emplois, l'Aide suisse à la montagne puise dans son fond de réserves. Kurt Zraggen, co-directeur en charge du soutien des projets et en contact avec les populations menacées, nous révèle l'avantage d'avoir des réserves.

L'Aide suisse à la montagne a, lors de la séance de clôture de cette édition, débloqué un premier montant de 4 millions de francs pour les petites entreprises dans des situations critiques. Pourquoi?

Kurt Zraggen: Les petites et microentreprises dans les régions de montagne vivent des temps difficiles, et malgré les prêts à taux zéro et le soutien de la Confédération et des cantons, l'existence de beaucoup d'entre elles est menacée. Ce sont en particulier les petites structures dans les domaines du tourisme et du commerce qui se retrouvent dans des situations précaires. Nous devons donc les aider.

Qui peut prétendre à une aide?

Notre objectif est bien évidemment d'aider tout le monde. Dans le secteur du commerce et du tourisme, il y a plus de 50 000 petites et microentreprises. Nous voulons cependant agir par étapes en nous préoccupant dans un premier temps des entreprises que nous avons déjà soutenues avant la crise du coronavirus.



Kurt Zraggen travaille, comme tous les collaborateurs de l'Aide suisse à la montagne, depuis son bureau à la maison.

Pourquoi privilégier les entreprises qui ont déjà bénéficié d'une aide?

Ce sont des entreprises qui ont investi récemment leurs fonds disponibles et qui n'ont par conséquent pratiquement plus de réserves. Toutes se trouvent dans une phase de développement et sont donc par-

ticulièrement vulnérables sur le plan économique. A première vue, cela peut paraître injuste de soutenir à nouveau les mêmes entreprises mais elles en ont besoin actuellement. Par ailleurs, les dons de soutien déjà versés par nos donatrices et donateurs seraient perdus si l'une ou l'autre de ces entreprises venait à faire faillite suite à la crise provoquée par le coronavirus.

Les 4 millions risquent alors de ne pas être suffisants

Il n'est pas certain que chacune de ces entreprises se trouve dans une situation critique et ait besoin de notre soutien. La situation sera étudiée au cas par cas par nos expertes et experts bénévoles afin que notre aide d'urgence soit accordée en fonction des besoins réels. Mais nous sommes bien conscients que les 4 millions ne seront pas suffisants. Du fait en particulier que le cercle des entreprises ayant

besoin d'un soutien pourrait s'élargir si les mesures à grande échelle prises par la Confédération et les cantons ne sont pas suffisantes. C'est la raison pour laquelle le Conseil de fondation a donné son accord pour débloquer des fonds en plusieurs étapes.

Où trouver tout cet argent?

Je suis très content que notre fondation se porte aussi bien financièrement parlant car cela nous permet d'agir rapidement. Tôt ou tard, nos réserves seront cependant épuisées. C'est la raison pour laquelle nous devons faire appel aux dons dans le cadre de cette crise. En ces temps difficiles la population suisse a fait preuve d'une grande solidarité, c'est pourquoi j'ai bon espoir que nous puissions réunir les fonds nécessaires.

Les contributions sont généralement accordées à fonds perdu. Avez-vous aussi envisagé d'accorder des crédits à taux zéro pendant la crise du corona?

Non. Pour l'instant, les entreprises peuvent bénéficier rapidement de crédits cautionnés par la Confédération. A court terme, ces prêts à taux zéro sont essentiels pour soutenir l'économie mais ils ne permettent pas de résoudre tous les problèmes. Ce qui manque souvent, ce sont les fonds propres. Or, nous sommes en mesure de remédier au problème rapidement.

En cette période de coronavirus comment se passe le travail à l'Aide suisse à la montagne?

Nos collaborateurs sont en mode télé-travail depuis mi-mars. Et cela fonctionne bien. Nos plus grands défis sont par rapport à l'examen des demandes de soutien. La plupart des expertes et experts bénévoles sont des retraités lesquels font partie des personnes à risque. Les visites sur place pour évaluer les projets avec tout le sérieux requis sont donc fortement limitées. Nous avons par conséquent dû adapter provisoirement le mode d'évaluation des requêtes afin d'être en mesure d'apporter rapidement un soutien en cas d'urgence.

Aidez la population de montagne à surmonter la crise du corona!

Nous vous invitons à faire un don pour atténuer les effets négatifs de la crise du coronavirus dans les montagnes suisses. Un geste noble qui permettra de préserver des emplois et de maintenir la vie dans nos régions de montagne.

Sachez que si votre don porte la mention «corona», la totalité du montant ira aux petites et microentreprises de nos régions de montagne.

Dons à choix



Dons en général

Vous faites un don à l'Aide Suisse à la montagne en effectuant un versement. C'est l'Aide suisse à la montagne qui décide quel projet doit être soutenu.



Dons en faveur d'un projet particulier

Vous faites un don en faveur d'un projet particulier. Vous trouverez une sélection des projets à soutenir sur aidemontagne.ch. Nous tenons par ailleurs à votre disposition une liste des projets actuels. Le montant minimum pour ce genre de dons est de Fr. 1000.-.



Dons de condoléances

A l'occasion d'un décès, vous pouvez également faire un don à l'Aide suisse à la montagne à la place de couronnes ou de fleurs, lorsque le défunt ou sa famille en ont exprimé le désir. Vous trouverez toutes les indications utiles sur aidemontagne.ch à la rubrique «Ce que vous pouvez faire», Don de condoléances.



Dons à l'occasion d'un événement particulier

Qu'il s'agisse de votre anniversaire, de votre mariage ou de tout autre événement festif, si vous ne souhaitez pas de cadeau, vous pouvez motiver vos hôtes à faire un don à l'Aide suisse à la montagne. Pour de plus amples informations: aidemontagne.ch, rubrique «Ce que vous pouvez faire», Don événementiel.



Successions et legs

Vous souhaitez léguer des biens par testament à l'Aide suisse à la montagne? Ivo Torelli se fera un plaisir de vous conseiller. Tél. 044 712 60 54. Notre brochure «Donner une chance à la vie en montagne» vous fournit également de précieux conseils en matière de testaments.



Offrir votre temps

Au lieu de faire un don en argent, vous pouvez aussi offrir un peu de votre temps en vous investissant dans une mission de travail dans une région de montagne afin de soutenir la population de montagne. Vous trouverez toutes les informations utiles sur: aidemontagne.ch dans la rubrique «Ce que vous pouvez faire», Engagements en montagne.

Modes de versement

Compte postal 80-32443-2

IBAN CH44 0900 0000 8003 2443 2

Compte WIR 264641-38-0000

Nous vous remercions très chaleureusement pour votre don!

Avez-vous des questions au sujet des dons?

Appelez-nous! Tél. 044 712 60 60, info@aidemontagne.ch

Mentions légales

Editeur Aide suisse à la montagne, Soodstr. 55, 8134 Adliswil, tél. 044 712 60 60, www.aidemontagne.ch **Direction** Max Hugelshofer (max) **Rédaction** Isabel Plana (ipl) **Layout** Christoph Häsli, Zurich **Traduction** Nicole Monnier **Production, correctorat et impression** Imprimerie Kyburz, Dielsdorf **Photographie** Yannick Andrea **Crédits photographiques** Max Hugelshofer (p. 12, 16, 17, 18) Isabel Plana (p. 6, 7, 13, 15). Sentier de la canopée (p. 3, 12) **Mode de parution** «Écho» paraît 4x par an, en allemand et en français. **Abonnement:** CHF 5.-/an (gratuit pour les donateurs) **Tirage total** 130'000 exemplaires.

Prochain numéro

Alpes et alpagnes



Fondation Aide suisse à la montagne
Soodstrasse 55 | 8134 Adliswil
Tél. 044 712 60 60
info@aidemontagne.ch | aidemontagne.ch
Compte postal pour les dons: 80-32443-2