

FRIBOURG REGION

LE GUIDE LOISIRS ET DÉCOUVERTES | CONVIVIAL | DÉLICIEUX | INATTENDU

2020



LES GASTLOSEN,
LÀ OÙ NAISSENT
LES PASSIONS

UNE CAPITAINE
À LA BARRE

J'AI TESTÉ POUR VOUS

LE VERRE SOUPLE

COMME DU MIEL

www.fribourgregion.ch

SOMMAIRE

Hâte-toi lentement! 4	Les saveurs d'ici 20
Retrouve la force de la nature au coeur du parc naturel du Gantersch!	
Observation bienveillante de la nature 7	À un clic du Moyen-Âge 22
Promenade avec le garde-faune José Genoud	Une nouvelle attraction ouvre les portes du temps
Parcs et sites naturels 10	Artichoke réveille les murs! 26
	L'association audacieuse du <i>street art</i> et du patrimoine médiéval
Une capitaine à la barre12	Les arbres spectaculaires 30
Voguer en bonne compagnie avec Corinne Stauffer	
Les Gastlosen, là où naissent les passions 16	Le verre souple comme du miel 32
Deux amoureux de la montagne partagent leurs passions	Thomas Blank travaille avec le feu pour le plus grand plaisir des visiteurs
	À ne pas manquer! 35



Découvrez les histoires en vidéo sur www.fribourgregion.ch

C'EST TOUT SIMPLE, ON Y EST BIEN!

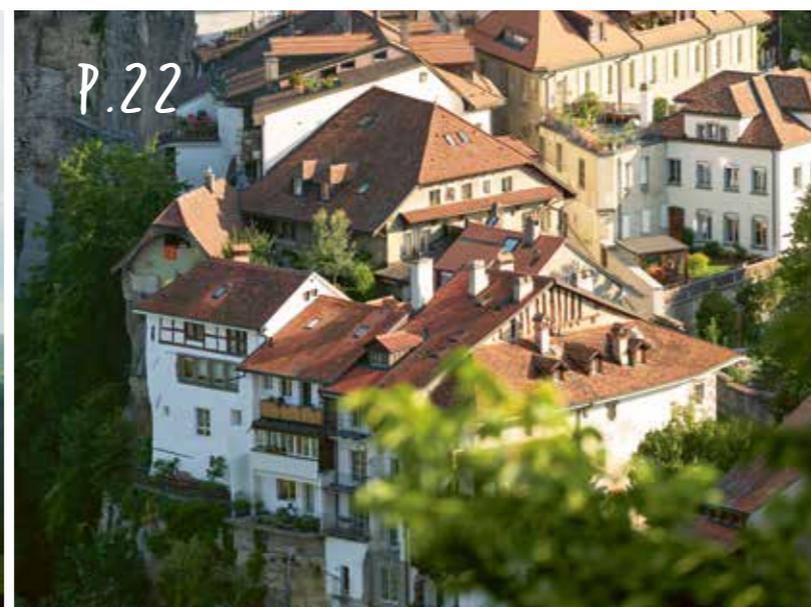
C'est si facile de se laisser porter par la magie de Fribourg Région. Les montagnes et leurs paysages variés éveillent des envies d'explorations et d'aventures. Peu importe la météo, il y a toujours une buvette d'alpage pour réchauffer les randonneurs. Au bord de l'eau ou sur une terrasse ensoleillée, les plaisirs de la table ravissent les papilles et les yeux de produits régionaux savoureux. L'histoire des cités médiévales, leurs ruelles pittoresques et leurs visites inédites inspirent l'imaginaire. Les traditions artisanales ou culturelles soigneusement préservées sont autant de trésors à découvrir. Les hôtes s'en émerveillent et les Fribourgeois apprécient cette richesse et le bonheur tout simple de le partager !

Bienvenue à Fribourg Région !



P.16

Les Gastlosen, là où naissent les passions



P.22

À un clic du Moyen-Âge



P.7

Observation bienveillante de la nature

Éditeur FRIBOURG REGION

Graphisme et illustrations
So Graphic Studio, Bulle

Rédaction Mélanie Rouiller,
Susi Schildknecht

Photos Pascal Gertschen (p.1-36),
Carim Jost (p.10), André Meier/Suisse
Tourisme (p.11), Jorgenn (p.11),
Aurélié Felli (p.11), Guillaume Débieux
(p.11), rawkingphoto.ch (p.15), Pierre Cuony
(p.25,35), Upperview Productions (p.34)

Couvertures Lever de soleil à Teysachaux,
coucher de soleil à Muntelier

Fribourg, décembre 2019/550'000

Imprimé en Suisse
sur un papier certifié FSC

HÂTE-TOI LENTEMENT!

VIENS...
POUR LA FRAÎCHEUR

Les 404 km² du parc naturel du Gantrisch disposent de multiples atouts. Les gorges de la Singine sont particulièrement fascinantes. La rivière chemine librement au travers de verdoyantes plaines alluviales et offre un décor naturel inaltéré. Ceux qui empruntent ses sentiers seront récompensés par de délicieuses et inoubliables expériences.

Une heure, c'est la durée de la randonnée longeant la Singine du pont de Guggerbach à Zumholz jusqu'à Planfayon. Le cours d'eau, dans son habitat encore intact, attire le promeneur hors des sentiers battus. Lors des chaudes journées, qui ne sera pas tenté de plonger les orteils dans l'eau rafraîchissante de la montagne? Impossible de résister! Pieds nus sur le gravier ou les bancs de sable, à la recherche du plus rond des cailloux, de fleurs sauvages ou d'insectes colorés, la merveilleuse nature fera oublier tous les soucis du quotidien. Le lit vallonné de la rivière s'étend jusqu'aux sommets des Alpes fribourgeoises et bernoises, dont le très renommé Gantrisch (2175 m). C'est là-haut que naît la source de la rivière déclarée la plus naturelle des Alpes du Nord selon le WWF. Son long et immémorial trajet transforme les rochers en jolis galets et les dépose aux pieds des randonneurs, telles des perles alpines.

En tant que biologiste et chef de la division nature et paysage du Parc naturel du Gantrisch, Fabian Reichenbach surveille notamment la biodiversité des plaines alluviales de la Singine. Afin de protéger la flore et la faune indigènes des plantes invasives, il organise

des journées d'arrachage pour la conservation des paysages. Les dernières heures ont sonné pour les indésirables telles que la renouée du Japon, ou la Gerbe-d'or. Ces espèces, qui n'ont pas d'ennemi naturel, prolifèrent de façon explosive, repoussant ainsi des plantes indigènes rares, sources de nourriture indispensable pour les insectes et les oiseaux. Fabian arrache sans pitié une Impatiente glanduleuse: « Il faut qu'elle vienne avec les racines. Jetez-la à la poubelle ou placez-la sur une pierre pour qu'elle sèche ou meure avant de pouvoir se répandre davantage! » Les mesures d'éradication des néophytes envahissantes s'apparentent au travail de Sisyphe, mais sont un succès: le petit court d'eau est débarrassé de cette mauvaise herbe. Cet engagement volontaire pour l'entretien du paysage est aussi l'occasion de saisir l'importance de la biodiversité, et de profiter des larges connaissances des experts du parc. Les journées accueillent les groupes, lors d'une sortie d'entreprise, mais également n'importe quel intéressé. Mis à part les envahissants sur tige, tout le monde est bienvenu au Parc naturel du Gantrisch.

www.fribourgregion.ch/magazine1



SCHWARZSEE**Le meilleur de la cuisine**

Que ce soit pour le petit-déjeuner ou le brunch montagnard, une grillade ou un événement particulier, le restaurant panoramique Bärghuus Riggisalp à l'arrivée du télésiège est toujours une bonne idée. Pour la descente, empruntez une trottinette tout terrain et partez à l'assaut des 4 km de piste!

www.fribourgregion.ch/magazine2

**SCHWARZSEE****Fromagerie d'alpage Gantrischli**

Deux heures de randonnée et vous pourrez apprécier une fondue suivie de meringues au feu de bois. Le fromage Mutschli redescend avec vous dans le sac à dos.

www.fribourgregion.ch/magazine3

SCHWARZSEE**Circuit tout doux**

Une rivière au sein d'un décor enchanteur, des collines verdoyantes, la Singine se parcourt sur 70 km, pourquoi pas à vélo électrique!

www.fribourgregion.ch/magazine4



VIENS...
TE RESSOURCER



OBSERVATION
BIENVEILLANTE
DE LA NATURE

Le garde-faune José Genoud délivre quelques clés pour réussir une observation respectueuse de la nature. La région des Paccots avec ses terrains variés (sols humides, forêts mixtes, prairies d'altitude) offre une multitude de possibilités pour assouvir sa curiosité.

Il y a plus de vingt ans, l'ouragan Lothar balayait la Suisse de ses puissantes rafales en laissant derrière lui des traces impressionnantes. La région des Paccots n'est pas épargnée. La forêt exploitée s'est par endroit transformée en une zone forestière déstructurée, où les conifères à terre et la lumière revenue, donnent un nouveau visage au terrain. José Genoud, en charge du secteur, observe l'évolution de ces clairières devenues pour un certain nombre d'espèces, un paradis écologique. Les itinéraires pédestres des Paccots permettent de s'approcher de cette biodiversité.

Les troncs abandonnés recèlent une nourriture abondante et des abris pour beaucoup d'oiseaux, une vraie source de vie. Le garde-faune recommande aux promeneurs de découvrir les trésors de la région dans le plus grand respect des lieux. Afin de ne pas perturber les animaux, il est essentiel de ne pas quitter les sentiers balisés. «Il faut laisser aux bêtes leur zone de confort, comme les souilles pour le cerf. Si vous trouvez des traces fraîches, il y a beaucoup à apprendre sans avoir besoin de les suivre, particulièrement en hiver». Une paire de jumelles permet d'observer sans déranger.

Dans les buissons, le troglodyte mignon sautille de branche en branche, trop occupé par sa vive activité pour craindre le promeneur. «Il suffit de rester dix minutes sans bouger et on est sûr de voir quelque chose», explique-t-il. Le pouillot véloce se repère à son chant, un véritable métronome perché dans les arbres. Une trompette résonne dans la forêt, c'est le pic noir qui avertit de notre présence. Il peut atteindre 51 cm d'envergure, le mâle est facilement reconnaissable avec sa calotte rouge.



RATHVEL

Au bonheur des enfants

Le petit train aux allures d'une chenille est en partance de la Cabane du Petit Oiseau. Là-haut, les chèvres, les ânes, les cochons et les alpagas font la joie des visiteurs. Les röstis, spécialité de la maison, sont servis. Et pour finir, une promenade digestive sur les bords de l'étang de Rathvel, quelle merveille!

www.fribourgregion.ch/magazine5

LES PACCOTS

Festi'Rando

La randonnée est à l'honneur une fois l'an aux Paccots. Festi'Rando propose sur ce thème des activités savoureuses et ludiques invitant à la découverte. Si ce festival de randonnée se déroule sur deux jours à la fin août, les sentiers sont eux accessibles une grande partie de l'année.

www.fribourgregion.ch/magazine6



LE NIREMONT

Beau en toute saison

Facilement accessible depuis la buvette de la Goille au Cerf, une randonnée au Niremout assure un moment à part. Au printemps, le vert des prairies émerveille les promeneurs, en été les soirées se prolongent dans une atmosphère bien éloignée du quotidien de la plaine, tandis que les couleurs de l'automne offrent une dernière halte chaleureuse avant l'hiver.

www.fribourgregion.ch/magazine7



PARCS ET SITES NATURELS

WWW.FRIBOURGREGION.CH/NATURE



Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

Une visite guidée, un atelier d'artisanat traditionnel, l'ascension d'un sommet ou une balade didactique sur les Vias du fromage? Laissez-vous séduire par la richesse de la montagne, sa culture et sa beauté!



Lac de Péroles

La ville de Fribourg cache un joyau de la nature. Une pause s'impose dans cette réserve naturelle d'une grande biodiversité, ses sentiers thématiques font le bonheur de toute la famille.



Le centre-nature BirdLife de La Sauge

Avec ses cabanes d'observation, ses animations interactives et ses expositions temporaires, c'est l'endroit idéal pour apprendre à connaître la faune des milieux humides et pour observer le martin-pêcheur.



Parc naturel Gantrisch

La nature sauvage et romantique de Schwarzsee, la douceur du paysage fluvial ou les randonnées sportives dans ses montagnes sont une expérience mémorable pour tous les amoureux de la nature et les gourmets!



Vanil Noir

Cette réserve naturelle au décor sauvage se caractérise par la richesse de ses trésors botaniques et ses impressionnants sommets rocheux. Elle compte la plus haute montagne du canton, le Vanil Noir (2389 m).



Niremont

Le massif du Niremont (1514 m) surprend par de nombreux atouts. Ses paysages de tourbières, ses pâturages de montagne, ses vues panoramiques, ses forêts et ses terrasses gourmandes annoncent une randonnée parfaite!



Grande Cariçaie

Des chemins de randonnée et des pistes cyclables parcourent la réserve naturelle du lac de Neuchâtel. Ils donnent accès aux points d'observation de la faune ou vous invitent à un moment de détente au bord de l'eau.



Lac des Joncs

Petit, mais très profond, ce lac de montagne millénaire est niché au coeur d'un paysage verdoyant. Facile d'accès depuis les Paccots, son sentier didactique donne de nombreuses informations sur la vie des amphibiens.



Dent de Lys

La région de la Dent de Lys (2014 m) est escarpée, accidentée et exposée. Depuis des décennies, une colonie de bouquetins y a trouvé refuge. Raison pour laquelle une zone de protection a été établie toute l'année.



Gorges de la Singine

Selon le WWF, la Singine est l'une des dernières rivières naturelles d'Europe. Une randonnée dans ce décor inaltéré permet de ressentir toute la magie de l'eau et de s'offrir un instant de ressourcement.



Vallée de la Brecca

Creusée par les glaciers, la vallée regorge de pâturages luxuriants surplombés de parois rocheuses abruptes. De vieux murs en pierres sèches et d'imposants sycomores complètent ce cadre majestueux.



La Berra

De janvier à juin, la zone de tranquillité de La Berra protège la faune sauvage (tétràs-lyre, lièvre variable) de dérangements excessifs. Rester sur les sentiers n'empêche pas de profiter de la vue imprenable!

VIENS...

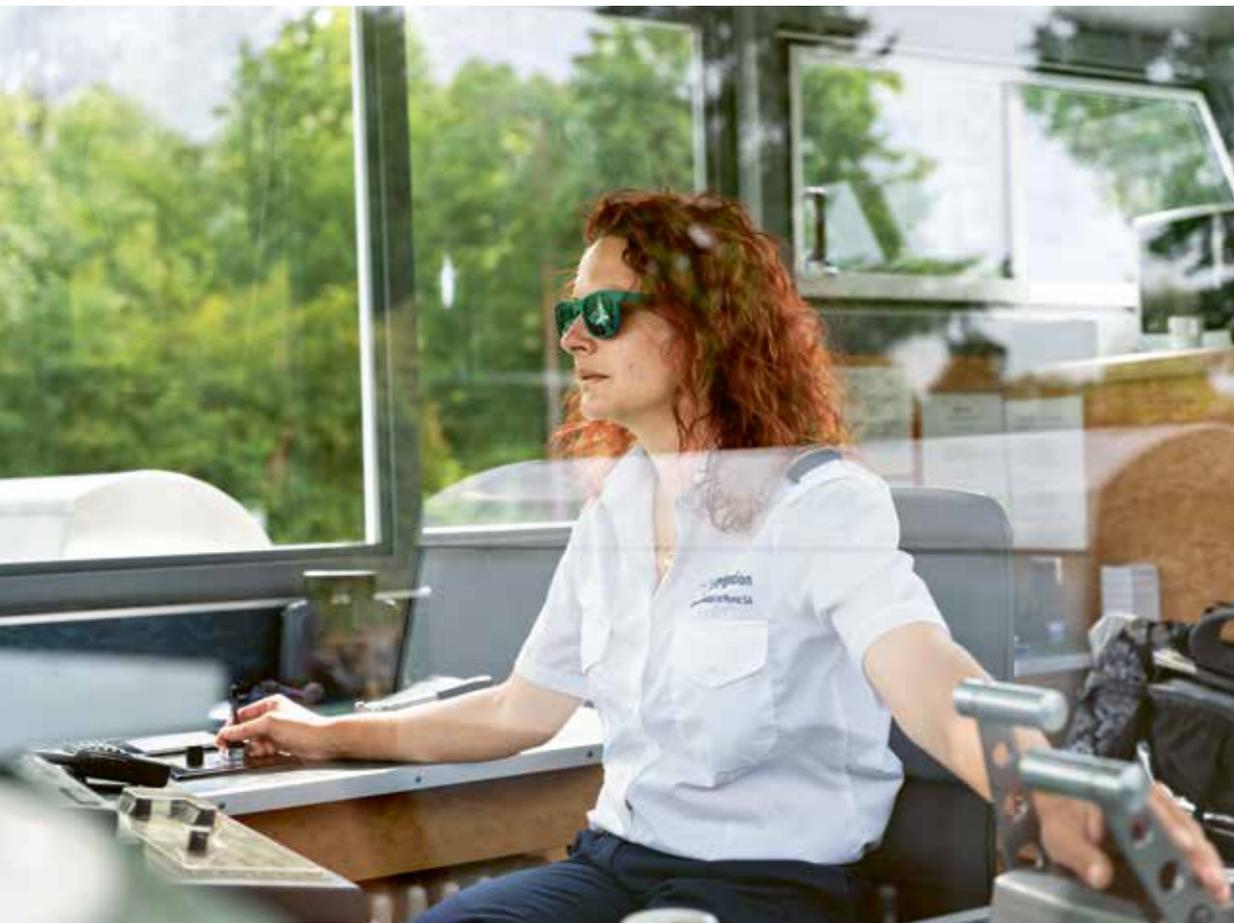
GLISSER SUR L'EAU

UNE CAPITAINE

À LA BARRE

Corinne Stauffer est la première capitaine avec le brevet BII/2 de l'histoire de la navigation dans la région des Trois-Lacs, mais elle n'en fait pas tout un plat. Ses deux doigts posés sur le joystick, elle dirige avec beaucoup d'aisance le bateau d'excursion de 560 places baptisé « Ville d'Yverdon ».





À 9h50, la capitaine quitte Morat pile à l'heure aux commandes de la « Ville d'Yverdon ». En signe de collégialité, un membre de l'équipage lui apporte le café sur la passerelle. Un geste très important pour Corinne Stauffer : « Sur l'eau, nous nous soucions tous les uns des autres ». L'entraide et la serviabilité font partie des qualités fondamentales d'un(e) bon(ne) capitaine. « Mon père était capitaine sur le lac de Bière. Un jour, j'ai donné un coup de main dans le restaurant de bord. Le soir même, je savais déjà que je voulais faire carrière sur l'eau. » Elle termine alors un apprentissage de matelot léger et de contrôleur, 75 jours de conduite ont ensuite été nécessaires jusqu'à l'obtention de son diplôme de matelot. Cette formation permet d'être caissier à bord, mais aussi d'être capable de prendre la barre

s'il le faut. Après 125 jours de navigation, de cours et d'exams sous la supervision de l'Office fédéral des transports, elle obtient à l'automne 2018 son brevet de capitaine BII/2, la plus haute licence de bateau à moteur dans les eaux suisses.

Morat a disparu de l'horizon, une bise de 20 km/h souffle sur le lac. Corinne Stauffer navigue en direction des vignobles du Mont Vully. Peu avant Môtier, elle dirige les 49,6 mètres du navire dans un léger virage afin de déjouer les vagues auto-induites. Pour la manœuvre d'accostage, elle passe sur le pont, d'où la vue sur l'embarcadere est meilleure. Dès que tous les passagers sont à bord, elle actionne la sirène, signal du départ. Incontestablement, les journées chaudes exigent une plus grande concentration, à tout moment les baigneurs

peuvent apparaître dans les flots. Après les haltes de Praz et Sugiez, l'embarcation s'avance vers le canal idyllique de la Broye, où elle doit s'attendre à un trafic accru de bateaux pneumatiques. En aval du Centre-nature BirdLife de La Sauge elle vire une dernière fois avant de voir se dessiner le lac de Neuchâtel, étonnamment calme, et c'est très bien ainsi ! À 19,7 km/h, elle poursuit jusqu'au port de Neuchâtel. La capitaine Stauffer profite de la croisière pour échanger brièvement avec un collègue en passe de devenir capitaine de bateau à vapeur.



RÉGION LAC DE MORAT

Lumière en Vieille-Ville

Pour la première fois en octobre, le mystère du Circuit Secret sera révélé. Dans sept lieux de la ville historique, un voyage interactif illuminera le temps d'attente jusqu'au Festival des lumières. Magique !

www.fribourgregion.ch/magazine8



RÉGION LAC DE MORAT

Salutation au soleil

Iris partage sa passion pour le yoga et son amour de la nature avec les gens d'ici et d'ailleurs. Le Paddle remplace le tapis et devient une petite île privée. À la recherche de l'équilibre, chacun pourra s'abandonner au moment présent.

www.fribourgregion.ch/magazine9



RÉGION LAC DE MORAT

La croisière s'amuse

Une croisière pour oublier la frénésie du quotidien et s'offrir un moment de paix sur les lacs de Morat et de Neuchâtel. Pour changer d'époque, quoi de mieux que le bateau à vapeur « Neuchâtel » et sa douce nostalgie. Les excursions de 75 minutes au départ de Morat avec repas sur l'eau ou les croisières thématiques de la société Dreiseenschiffahrt sont particulièrement appréciées.

www.fribourgregion.ch/magazine10



LES GASTLOSEN, LÀ OÙ NAISSENT LES PASSIONS

VIENS...
POUR L'AVENTURE

Florence Nikles et Sébastien Monney ne se lassent pas du massif des Gastlosen, les dolomites suisses comme certains grimpeurs aiment les surnommer. Les vertigineuses parois de calcaire permettent aux débutants comme aux alpinistes confirmés de profiter pleinement de leur passion pour l'escalade.





Les Fribourgeois Florence Nikles et Sébastien Monney ont tous deux été membres de l'équipe suisse Team d'expédition du CAS. Cette formation de trois ans mise en place par le Club Alpin Suisse forme la relève des alpinistes. Les participants, tous chevronnés, y découvrent une expérience formatrice et inoubliable. Un rêve qui n'est accessible qu'à une poignée de jeunes hommes et femmes. Florence, qui a tenté sa chance en 2016, accède aux trois jours d'entraînement sélectif avec au

programme: un jour d'escalade en salle, un test de condition physique (ski de randonnée) et un bivouac dans la neige. Une performance autant physique que psychologique qui se termine par une escalade sur cascade de glace. Durant trois ans, elle a multiplié les sorties sur le terrain pour clore finalement la formation par une expédition dans les hauts sommets des montagnes du Pamir, au Kirghizistan, où elle a mis en pratique toutes les compétences acquises. Florence a passé une partie de son



enfance dans le village de Jaun, au pied des Gastlosen. Ce territoire préalpin lui a donné le goût de l'aventure et des exploits sportifs. Elle y a appris, dès l'âge de 16 ans, l'escalade sur parois de calcaire. Dès lors, sa passion de la grimpe et de l'alpinisme en général n'a cessé de grandir. En hiver comme en été, elle y emmène ses amis pour différentes ascensions ou simplement s'y balader. Durant la saison froide, la région moins fréquentée devient alors un espace de paix fort apprécié.

Pour Sébastien, aujourd'hui guide de montagne, la notoriété obtenue avec le Team d'expédition du CAS a facilité le début de sa carrière. «J'ai aussi appris le suisse-allemand!» un atout professionnel indéniable. Avec un enthousiasme contagieux, il accompagne les sportifs amateurs désireux de mieux connaître les parois nord de ce «spot». On y trouve des lignes accessibles pour les novices avec connaissances de base, mais aussi des voies plus engagées pour satisfaire les grimpeurs aguerris. Régulièrement, des champions internationaux s'y frottent, et tentent de nouveaux exploits. Ses jardins d'escalade, son charisme, son panorama et son accès aisé sont autant de qualités qui font de cet endroit un véritable incubateur à montagnards. À l'image de Florence et Sébastien, le massif des Gastlosen a fait naître de nombreuses passions et défie constamment les varappeurs d'ici et d'ailleurs.

MOLÉSON-SUR-GRUYÈRES

Prendre de la hauteur

De mi-juin à fin octobre et selon la météo, le Moléson se gagne avec le courage des grimpeurs. La via ferrata s'étire sur 1310 mètres de câbles et 370 mètres de dénivelé, les pieds dans le vide, ou presque! Le sommet peut être atteint via deux itinéraires, «Le Pilier» ou «La Face», pour une durée identique de trois heures et demie.

www.fribourgregion.ch/magazine11



LA GRUYÈRE

En été comme en hiver

À la montagne, toutes les saisons sont bonnes pour partir en expédition avec Sébastien Monney. Ce spécialiste d'alpinisme vous emmène grimper la roche ou la glace, en famille ou en solo. Tout le matériel technique est fourni.

www.fribourgregion.ch/magazine12



LA GRUYÈRE

Passport La Gruyère

Un séjour en amoureux, une virée en famille? La Gruyère se visite les mains dans les poches. Une occasion facilitée de découvrir la région au travers de ses musées, de sa gastronomie et de ses paysages.

www.fribourgregion.ch/magazine13

LES RESTAURANTS GASTRONOMIQUES



En montagne comme à la ville, les saveurs sont au rendez-vous! Du restaurant gastronomique à la buvette d'alpage, les chefs vous accueillent toujours avec le sourire.

VS



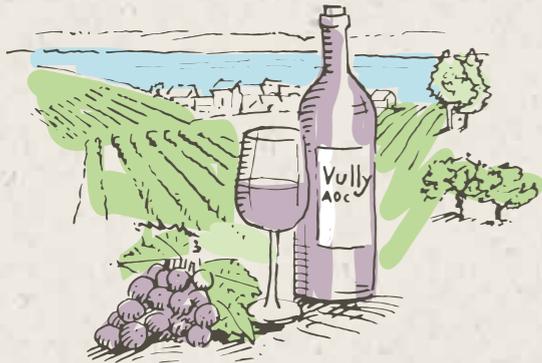
LES BUVETTES D'ALPAGE

SAVEURS LES D'ICI

À table! Savourez les produits frais de la région des lacs, les plats légendaires de la montagne ou les réinterprétations culinaires des grands chefs! Au restaurant, lors d'événements culinaires attendus ou en randonnée, les fines bouches retrouvent le meilleur de Fribourg Région!

www.fribourgregion.ch/saveurs

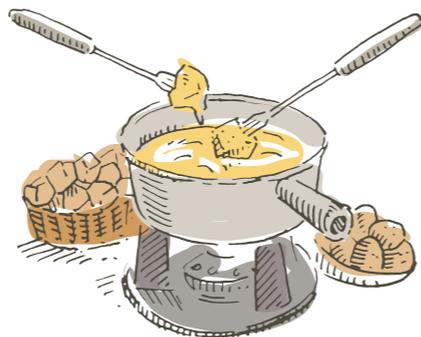
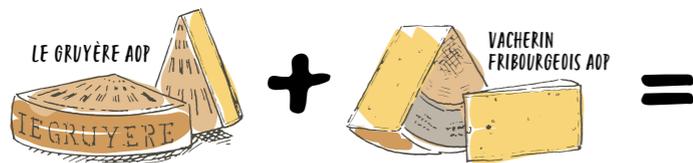
LES VINS DU VULLY



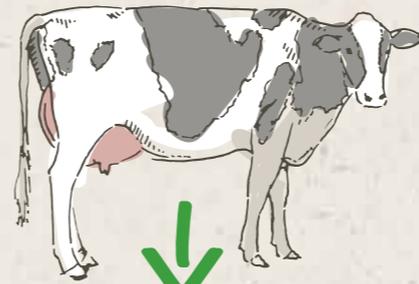
Le Chasselas, le Pinot Noir, ou les spécialités comme le Traminer et le Freiburgier s'épanouissent sous le soleil du Mont Vully. Dégustez-les directement chez l'encaveur ou sur la terrasse d'un restaurant du cru.

FONDUE MOITIÉ-MOITIÉ

On le sait bien, c'est avec le Vacherin Fribourgeois AOP et Le Gruyère AOP que l'on fait la meilleure fondue du monde!



+



↓



↓

LE CHOCOLAT...

Les verts pâturages fribourgeois sont réputés pour la richesse de leur flore. La livèche, le bleuet ou encore la violette offrent un fourrage d'excellence qui donne un lait fin et crémeux. Un ingrédient unique qui procure au chocolat une saveur d'exception.



LA FAMEUSE CUCHAULE AOP...

Ce n'est ni un pain ni une brioche. La cuchaule AOP doit son goût inimitable à sa recette traditionnelle safranée qui lui confère sa merveilleuse couleur jaune.



RECETTE LE GATEAU DU VULLY



Pour réaliser ce délicieux gâteau, il y a autant de recettes que de villages... et même plus. En voici une parmi d'autres, à vos fourneaux!

Recette pour 4 gâteaux

Pâte: 1 kg farine, 1 grosse pincée de sel, 25 g de levure à délayer dans un peu d'eau tiède, 70 g de beurre fondu, 0,8 l de lait, 15 g de beurre, 1 œuf battu.

Garniture: 400 g de sucre concassé, 1,5 dl de crème entière, 1 jaune d'œuf, 150 g de beurre de cuisine.

Mélanger la farine, le sel, la levure délayée, le beurre fondu dans 1/3 du lait, rajouter peu à peu le lait tiède et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte légère, gonflée et aérée (env. 20 min.). Ajouter le beurre et l'œuf en cours de pétrissage. Graisser les plaques à gâteau; répartir la pâte dans les plaques et laisser lever (env. 1h) dans une pièce chauffée. Garnir en faisant de la dentelle sur les bords; faire des trous avec les doigts; badigeonner avec le mélange crème et œuf; placer des petits bouts de beurre dans les trous; répartir le sucre concassé sur toute la surface. Glisser au four très chaud (300°C) pendant 8 à 10 minutes selon le goût de chacun.

Se laisse déguster sans modération avec un verre de Traminer du Vully.

VIENS...
VOYAGER
DANS LE TEMPS

À UN CLIC DU MOYEN-ÂGE

La gravure de Martin Martini (1606) détaillant précisément Fribourg est un héritage inestimable. Cédric Clément, directeur de Fribourg Tourisme y a puisé l'inspiration d'un fabuleux projet d'immersion et de création numérique tridimensionnelle, une plongée dans la vie moyenâgeuse en Basse-Ville de Fribourg.

Cédric Clément, pourquoi portez-vous le costume du graveur Martin Martini ?

Grâce aux technologies digitales, nous avons pu géolocaliser le Plan Martini de 1606, c'est-à-dire que nous avons utilisé les gravures de Martin Martini pour les superposer aux cartes numériques actuelles et ainsi créer un nouveau type d'audioguide. Chacun peut télécharger l'application correspondante ou emprunter une tablette à l'Office du tourisme, puis parcourir les ruelles de la Vieille-Ville et entrer dans le passé. Vous rencontrez alors le graveur en personne et ses contemporains d'antan dans leur quotidien. Grâce à la réalité virtuelle, nous offrons un voyage dans le temps, la possibilité d'être à la fois ici et maintenant, mais aussi, ici et avant.

Est-ce une leçon d'histoire modernisée ?

Non, plutôt une invitation à expérimenter une autre époque, une aventure en d'autres termes, dans laquelle nous suivons Marie qui cherche son époux Hans. Les personnages nous emmènent sur 20 lieux importants de la ville, regardent autour d'eux, nous donnant l'impression de voir à travers leurs yeux... mais je ne vous en dirai pas plus !

L'Espace 1606 est le lieu à ne pas manquer, que peut-on y découvrir ?

Des spécialistes ont reconstruit notre Vieille-Ville selon le plan de Martini à l'échelle 1:250, en trois dimensions, sur 52 m². Cette nouvelle attraction dans l'ancien Werkhof de la Basse-Ville est vraiment essentielle, tant pour les hôtes que pour la population locale. Pour moi, c'est beaucoup plus qu'un modèle, c'est en quelque sorte l'ADN de notre ville et une porte d'entrée vers un autre monde. Dans



une courte vidéo d'introduction, six personnages d'époque apparaissent sur des écrans grandeur nature : Martin Martini lui-même, un Lansquenet, un patricien, un drapier, une guérisseuse et un saltimbanque. La réalité augmentée permet de connecter leurs récits à la maquette. La visite de l'Espace 1606 en combinaison avec l'audioguide individuel est vraiment idéale, le parcours extérieur permet de retrouver ces personnages dans leur quartier réciproque.

Peut-on aussi vivre le Moyen Âge de Fribourg d'une autre manière ?

Oui, bien sûr ! Depuis plus de dix ans, nous connaissons un grand succès avec notre golf urbain, très apprécié des groupes et des familles. Pour eux, nous avons

développé le nouveau City Game, qui garde comme fil rouge l'esprit de 1606, mais qui est complété par une compétition ludique... enfin tout dépend du tempérament des participants. La ville entière devient un terrain de jeu.

Quels sont les points forts à visiter ?

Fribourg est une ville agréable pour les promeneurs. Nos remparts, par exemple, sont librement accessibles pendant la journée, du printemps à l'automne. La vue depuis les fortifications médiévales et la découverte des recoins les plus cachés de la Vieille-Ville suscitent généralement la curiosité et le désir d'en savoir plus. Grâce au plan Martini, nous pouvons assouvir cette volonté !

FRIBOURG

Espace 1606

Tel le phénix, le Werkhof en Basse-Ville renaît de ses cendres. Il abrite une maquette de 52 m² représentant Fribourg en l'an 1606, la plus grande de Suisse. Des animations multimédias permettent de s'immerger dans la vie quotidienne de l'époque et des expositions temporaires complètent l'expérience culturelle.

www.fribourgregion.ch/magazine14



FRIBOURG

À l'heure du crépuscule

Un chevalier, des contes et des histoires datant de plusieurs siècles promettent une soirée mystérieuse durant deux heures de marche, dans les ruelles de Fribourg jusqu'aux plus beaux points de vue. Dans la lumière tamisée des lanternes, la découverte des mythes et légendes de la cité des Zähringen s'avère fascinante.

www.fribourgregion.ch/magazine15

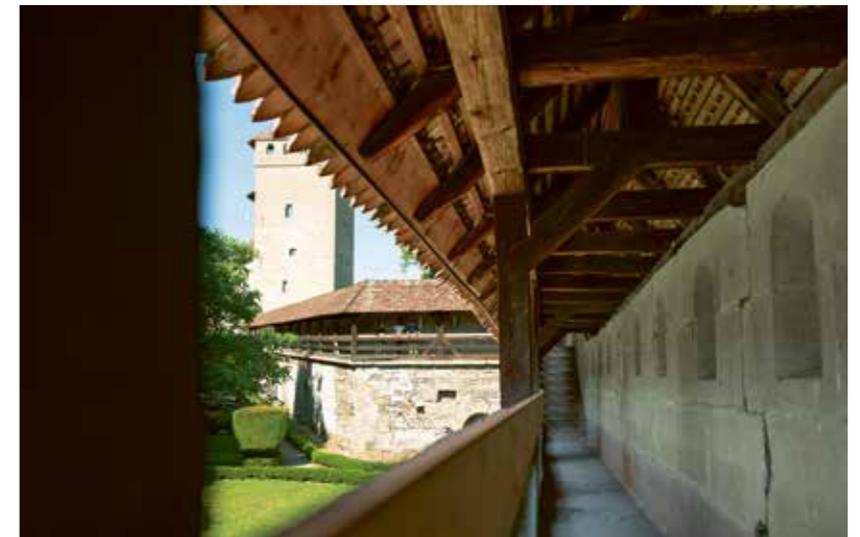


FRIBOURG

Promenade en boucle unique en son genre

Nouvelles perspectives ! Le plus grand complexe de fortifications de villes médiévales suisses est ouvert au public en journée d'avril à octobre. En balade ou lors d'une visite guidée, chacun peut profiter pleinement de ce patrimoine unique.

www.fribourgregion.ch/magazine16



VIENS...
PAR CURIOSITÉ

ARTICHOKE RÉVEILLE LES MURS!

Avec passion et persévérance, Héléna Galera active au sein de l'Office du tourisme d'Estavayer-le-Lac, a mis en place un parcours de street art en plein cœur de la cité médiévale. Un tour de force unique qui offre un nouveau regard sur le chef-lieu de la Broye.



Comment vous est venue cette idée d'art urbain ?

Lors de chacun de mes voyages je suis attentive à ce qui se passe sur les murs et aux différents styles de réalisations. Barcelone, New-York mais aussi Valence ou Bali sont autant d'exemples très impressionnants et inspirants. J'avais envie d'apporter ce genre de décalage dans ma ville de cœur. Avec ce projet alternatif, nous pouvions surprendre le visiteur. La notion de street-art reste assez inconnue en général, la plupart des gens ne pensent qu'aux tags ou aux graffitis. Nous voulons montrer que l'art urbain peut être respectueux des murs et devenir une vraie plus-value pour une ville. Le concept intéresse d'ailleurs d'autres communes.

Quelles ont été les difficultés principales ?

Franchement, je pensais que c'était irréalisable, mais nous nous sommes entourés de partenaires efficaces. Nous avançons main dans la main au côté de la commune pour élaborer les compromis nécessaires avec la Commission du patrimoine et le Service des biens culturels. Nous avons proposé 90

lieux pour que les artistes puissent s'exprimer. Il en restait 8 à 10 à la fin des discussions. Il fallait ensuite trouver ceux qui étaient d'accord de se plier aux directives de chacun des espaces : pas de vis ici, pas de couleur là, une taille prédéfinie là-bas... Il fallait aussi convaincre les propriétaires qui devaient donner leur accord sans savoir exactement ce que ça allait donner. Je suis très contente que les gens aient osé jouer le jeu.

Quelle est l'appréciation générale des citoyens et des visiteurs ?

Aujourd'hui des propriétaires nous contactent pour proposer leur mur, c'est la preuve que l'idée plaît. Les Staviacois se sont appropriés les œuvres et sont, pour la plupart, certains que cela embellit la ville. Je pense que nous avons su trouver un équilibre respectueux entre l'art contemporain et l'architecture médiévale.

Comment parcourir cet itinéraire ?

Le parcours a été conçu comme une galerie à ciel ouvert. La carte est téléchargeable sur le site de www.artichokefestival.ch ou sur www.estavayer-payerne.ch.

L'Office du tourisme de la ville met à disposition une version papier et un portfolio est en vente afin d'en connaître davantage sur les artistes, leurs inspirations et leur biographie. Il est aussi possible de réserver des visites guidées, comptez une heure à une heure et quart pour faire le tour de toutes les œuvres.

Pourriez-vous nous décrire le travail des artistes ?

C'est très différent pour chacun. Parfois ils élaborent leur création dans leur atelier, alors que d'autres travaillent en direct sur le mur. La proposition des 788 origamis en acier de Mademoiselle Maurice (France) lui a demandé trois grandes journées d'accrochage. À la Grand-rue 40, les points de croix géants de Raquel Rodrigo ont été réalisés dans son atelier espagnol avec l'aide de quatre personnes, puis il lui a fallu un jour d'installation sur place. Avec ce parcours, les spectateurs découvrent que le street art n'est pas uniquement de la peinture.

ESTAVAYER-LE-LAC

La Grande Cariçaie

S'approcher en canoë des rives du lac de Neuchâtel, et admirer la faune de la réserve naturelle accompagné d'une biologiste, c'est possible ! Aurez-vous la chance de voir une Nette rousse ou l'envol d'un Grand Cormoran ?

www.fribourgregion.ch/magazine17

ESTAVAYER-LE-LAC

Sous le soleil exactement

Eau turquoise à volonté ! Sur toute la rive sud du Lac de Neuchâtel, les amateurs de bronzette ou de sport aquatique trouveront des plages ou des gazons parfaits pour y poser leurs linges de bain. Baignade, pique-nique ou terrasse, la douceur de vivre est à l'honneur.

www.fribourgregion.ch/magazine18



CUDREFIN

Un sanctuaire pour les oiseaux

Le centre-nature BirdLife de La Sauge dispose d'un parcours d'observation respectueux de la nature sauvage. Aussi accessibles aux personnes à mobilité réduite, les activités proposées sensibilisent les promeneurs aux richesses de la faune. De nombreuses espèces d'oiseaux rares ou menacés viennent s'y reproduire ou se reposer.

www.fribourgregion.ch/magazine19



EICHENÄTTI
Staatswald Galm



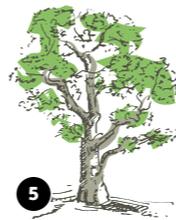
OBÉLIX
Wallenried



PUMMEL
Überstorf



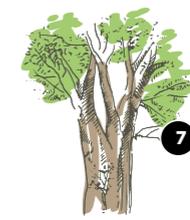
LE SURVIVANT
Belfaux



LE DANSEUR
Noréaz



LE DOUGLAS DU BOIS CONRAD
Hauterive



LE PROTECTEUR
Treyvaux



LE PROTÉGÉ
Pont-en-Ogoz



LE BOITEUX
Haut-Intyamon



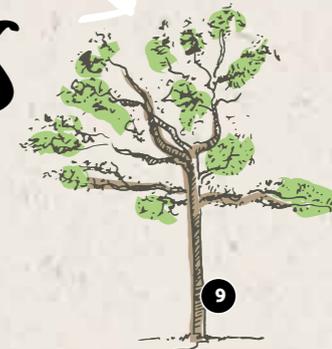
LES ARBRES SPECTACULAIRES

Ils étaient là avant nous et le seront encore bien après. Les 22 arbres spectaculaires du canton de Fribourg sont une richesse inestimable. Les essences variées de ces spécimens d'exception sont autant de cadeaux de la nature. Le Protecteur, le Danseur, le Survivant, ou l'Hydre, chaque nom évoque un peu de leur histoire et de la nôtre.

www.fribourgregion.ch/arbres



LE RÉGULIER
Vuisternens-devant-Romont



LE GRINGALET
Echarlens



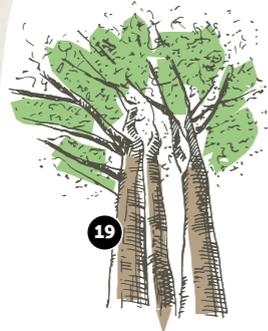
GROSSVATER
Schwarzsée



MOOSIGER
Schwarzsée



LE GARDIEN
Broc



LE TRIPLÉ
St-Martin



LE VAINQUEUR
La Verrière



L'HYDRE
St-Martin



SÅULE
Jaun



DREHLING
Jaun



PRÄSIDENT
Schwarzsée



PIONIERIN
Schwarzsée



LE SIAMOIS
Gruyères



J'AI TESTÉ POUR VOUS

LE VERRE SOUPLE COMME DU MIEL

Les démonstrations du verrier Thomas Blank au Vitromusée Romont offrent un aperçu ardent des techniques de l'artisanat du verre. Les participants ont la possibilité de se rapprocher des sensations magiques de la matière en fusion.

Thomas Blank est un artisan et un artiste verrier à la fibre pédagogique. Lui-même formé aux techniques vénitienes dans les très renommés ateliers de l'île de Murano, il transmet aujourd'hui une partie de son savoir lors de démonstrations et ateliers au Vitromusée Romont. Depuis plus de vingt ans, sa fascination pour le travail avec le feu ne tiédit pas. Ce métier demande endurance et persévérance, mais procure une énorme satisfaction de voir ses efforts récompensés lorsque, après des heures de labeur, une œuvre est achevée. Depuis 500 ans, l'outillage du verrier n'a pratiquement pas changé. La canne, une longue tige de métal, est plongée dans le four afin de récupérer la masse de verre en fusion. Les pinces servent à étirer, vriller, aplatir, sculpter le verre incandescent. Quant à la mailloche, sorte de grosse louche de bois mouillé, Thomas l'utilise tout comme ses ancêtres verriers, pour arrondir la masse de cristal, lui donner une forme de sphère avant de la souffler. Une petite poche d'air d'abord, insufflée sèchement, qu'il agrandit doucement afin de réaliser plusieurs grandeurs de verres. Pour détacher la pièce, il laisse tomber une goutte d'eau, sa différence de température tranche net le pied qui la maintenait sur la canne.

Je vais pouvoir tenter à mon tour ces gestes traditionnels. Les quatre fours dégagent un souffle chaud, l'air est lourd, les actions se doivent mesurées et calmes. Thomas me tend la canne dont la pointe est recouverte d'une boule de mélasse rougeâtre. Je m'assois pour faire rouler la barre sur le chevalet de travail, empêchant maladroitement la masse de tomber à terre. De la main droite, j'empoigne une longue pince. Dans les premières secondes, le verre s'allonge facilement mais très rapidement il perd sa couleur et durcit. Je suis bien trop lente. Si l'idée de base était de réussir à créer un élément figuratif, en une seconde l'ambition redescend d'un cran. La matière peut être réchauffée autant de fois qu'il est nécessaire. Je réitère l'exercice sans plus de succès, ce ne sera ni une fleur, ni même une forme reconnaissable, mais le bonheur inoubliable d'avoir pu tester un art ancestral!

Envie de tester? Ateliers sur inscription: www.vitromusee.ch



ROMONT

Vitroparcours

Les remparts de la ville de Romont divulguent quelques secrets de l'univers vaste du verre. De sa fabrication à son recyclage, la balade allie moment de détente ponctuée d'haltes didactiques.

www.fribourgregion.ch/magazine20



ROMONT

Ce qu'ils ont dit de Romont

Romont se dévoile au travers d'anecdotes savoureuses et de citations mémorables. Accompagnée d'une guide, la découverte promet d'être inédite.

www.fribourgregion.ch/magazine21

MÉZIÈRES

Musée du papier peint

Le Château de Mézières abrite le Musée du papier peint. Douze salons d'époque restaurés offrent un écrin parfaitement adapté à cette collection de papiers peints de grande qualité. L'ensemble rare de ce trésor d'art décoratif date (pour les plus anciens papiers) de la fin du XVIII^e siècle. La diversité des décors rend le lieu incontournable. Des expositions temporaires d'art contemporain et d'art appliqué prennent très régulièrement place dans cet espace hors du temps.

www.fribourgregion.ch/magazine22

To do list**Les Bains de la Gruyère, Charmey**

Qu'il pleuve ou que le soleil brille, il est toujours bon de se rendre aux Bains de la Gruyère. Se reposer en apesanteur dans l'eau chaude, et après le soin au chocolat, pourquoi ne pas jeter un œil sur le panorama?

**La Maison du Gruyère, Pringy**

Le Gruyère AOP, célèbre fromage au lait cru, est fabriqué dans nos régions depuis neuf siècles. Un parcours interactif livre les secrets de cette goûteuse création, à déguster en fin de visite.

**La Maison Cailler, Broc**

La Maison Cailler est l'une des attractions les plus visitées de Suisse romande. Les croqueurs de chocolat viennent du monde entier découvrir ce temple de la chocolaterie.

**La cathédrale St-Nicolas, Fribourg**

Ressentir la beauté gothique de la cathédrale St-Nicolas avant de gravir les 365 marches pour atteindre le sommet du clocher. De cette plateforme, le panorama de la ville est fascinant.

**Le Papiliorama, Kerzers**

Le milieu humide de la mangrove abrite 1001 papillons et bien d'autres découvertes exotiques. Les animaux nocturnes pointent leur nez grâce au Nocturama. Une aventure qui ravit toute la famille.

**La cité de Gruyères**

L'éclectisme de la cité de Gruyères étonne le visiteur. Le choix est vaste : plonger dans l'ancre médiéval de son château, trembler devant les Aliens du musée H.R Giger, ou s'initier à l'art bouddhique au Tibet Museum.

Ne ratez rien. Restez au courant des dernières stories, news et astuces de notre communauté Instagram.

[@fribourgregion](https://www.instagram.com/fribourgregion)



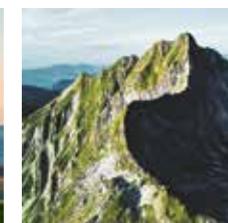
@brunomaltor



@carim_jost



@dominique_haldemann



@lorenz.weisse



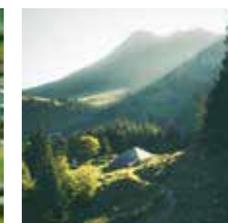
@marionkaelin



@noberson



@tirzaseierlein



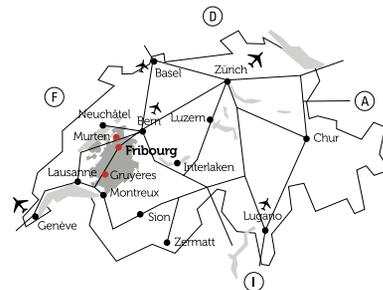
@twintheworld

FRIBOURG REGION

Rte de la Glâne 107
Case postale 1560
1701 Fribourg, Switzerland
T. +41 (0)26 407 70 20
information@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch



-  facebook.com/fribourgregion
-  flickr.com/fribourgregion
-  twitter.com/fribourgregion
-  blog.fribourgregion.ch
-  pinterest.com/fribourgregion
-  youtube.com/fribourgregion
-  instagram.com/fribourgregion



VIENS...
SAISIR L'INSTANT