



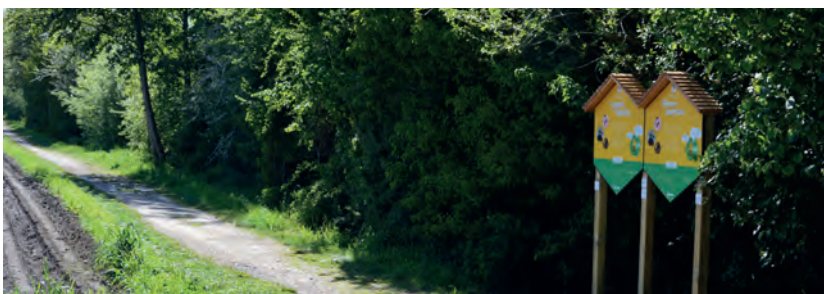
# NATURE LOVER

## L'ÂME DE LA NATURE, LE MYSTÈRE DE SES TRÉSORS

La nature fribourgeoise dégage une extraordinaire diversité. Les paysages de la Région du Lac de Morat et le long de la rive sud du lac de Neuchâtel sont absolument ravissants. Les zones riveraines disposent de promenades idylliques avec une grande variété de faune et de flore, des plages de sable fin, sans omettre les vignobles et leurs couleurs saisonnières. Au loin, les Alpes enneigées forment un horizon de carte postale. Le centre de la région fribourgeoise, avec sa capitale Fribourg ainsi que la petite ville de Romont, offre

des paysages fluviaux fascinants, de douces collines, des forêts accueillantes et un caractère façonné par l'agriculture. Les Préalpes fribourgeoises s'étendent des Paccots à Jaun en passant par Schwarzsee et La Gruyère avec son légendaire Vanil Noir, un sommet rocheux de 2'389 mètres d'altitude. Les réserves naturelles prennent soin de l'écosystème de plusieurs rives et marais jusqu'aux parcs préalpins sculptés par les glaciers d'autrefois. Balades instructives en perspectives. [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## TOUS LES CHEMINS MÈNENT À LA NATURE



**Faune et flore:** Pour récolter un kilo de miel, l'abeille couvre environ 150'000 kilomètres et butine deux millions de fleurs! Entre Courtepin et Misery-Courtion, un sentier thématique de 3,6 km est dédié à cet insecte particulièrement charismatique. Un nouveau parcours traverse la vallée de Höllbach près de Plasselb. L'ancienne cabane forestière Hölli (hébergement possible) marque le départ de ce circuit : „Faune, Forêt, Eaux“. Il favorise la prise de conscience des défis forestiers qui font face aux dommages causés par les tempêtes ou les scolytes.



**Randonnée secrète:** Blotti en pleine ville de Fribourg, le lac de Pérolles, alimenté par la Sarine, cache une réserve naturelle nichée au creux des falaises de grès. Des informations sur la richesse de la faune et la flore ponctuent l'itinéraire.

## FRAÎCHEMENT PÊCHÉ



Lorsqu'il navigue entre Guévaux et le Vully, le pêcheur professionnel Pierre Schaer ne ressent que pur bonheur! Vingt espèces de poissons vivent dans le lac de Morat, dont le fameux silure. Pour obtenir de fins filets de féra ou de sandre, il faut être matinal et attendre le retour du bateau bleu et blanc. Ou plus malin, contacter préalablement Pierre Schaer.

Tél. +41 (0)79 230 77 31 pierre.pecheur@bluwin.ch

## BAIGNADES



Des enfants heureux attestent des vacances réussies. La détente et le jeu sont garantis par les belles plages de sable des rives sud du lac de Neuchâtel. À Gletterens, la municipalité a créé une grande berge de sable accessible par une passerelle en bois. La Nouvelle Plage d'Estavayer-le-Lac s'avère sportive avec la base nautique Alphasurf. Morat et sa piscine avec accès direct au lac sont une alternative des plus agréables.

## YOGA NATURE



Sandrine Dias convie à une promenade d'une heure en Gruyère, le temps d'éveiller ses sens à la nature, avant de proposer un cours de yoga en pleine nature. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## PARADIS DES OISEAUX



Les amateurs d'ornithologie et les photographes animaliers se plaisent dans la Grande Cariçaie. Cette zone marécageuse, paradis des oiseaux, peut être explorée par des chemins plats, des plateformes d'observation, à pied ou à vélo et même en fauteuil roulant. Le centre-nature BirdLife de La Sauge près de Cudrefin propose des visites thématiques. [www.birdlife.ch/lasauge](http://www.birdlife.ch/lasauge)

## ANIMATION AU VILLAGE LACUSTRE

Joli lancé! La sagaie s'envole et se plante sans bruit dans une botte de paille. Le propulseur en bois de cervidé augmente la puissance du jet. Les enfants dès 8 ans s'essaient à cette arme du Paléolithique. Lors d'un autre atelier, ils construisent eux-mêmes arcs, cordes et flèches. Exactement comme le faisaient les ancêtres de ce village lacustre de Gletterens qui vivait ici il y a 5000 ans. Les guides savent parfaitement

transmettre le mode de vie de ces premiers paysans. Allumer un feu, fabriquer des outils et des bijoux, dormir dans un tipi ou prendre un bain dans le lac avant le petit-déjeuner! Les enfants ne sont pas les seuls à être d'accord: „la vie en vrai“ est bien plus amusante que les livres d'histoire. Le village de maisons sur pilotis ouvre tous les jours du *1<sup>er</sup> mai au 31 octobre* de 9h00 à 17h00. [www.village-lacustre.ch](http://www.village-lacustre.ch)

## CASCADE DE JAUN



La cascade de Jaun est considérée comme un haut-lieu énergétique. Elle possède un attrait mystérieux, cela est sans doute dû à sa source longtemps mystérieuse. Son eau, en provenance de la vallée des Morteys parcourt les entrailles de la montagne pendant onze jours avant de se jeter au centre du village. Durant la fonte des neiges, jusqu'à 6'000 litres par seconde s'écoule, de quoi apporter beaucoup de vigueur au lieu.

## RANDO ACCOMPAGNÉE



Cyrille Cantin est accompagnateur en montagne, il a fait un métier de sa passion pour la nature. Sa plateforme Attitude Oxygen, propose aux participants une expérience unique dans la campagne fribourgeoise. Il y partage ses connaissances de la flore et de la faune, des anecdotes, et de fabuleuses légendes, de quoi transformer la randonnée en véritable aventure, de nuit comme de jour. [www.aoxy.ch](http://www.aoxy.ch)

## LA SORCIÈRE



Dans le set de sorcière de l'office du tourisme les enfants trouveront l'équipement parfait pour s'aventurer sur le sentier de la sorcière (Häxewääg) autour du Lac Noir!

## CANOË



Pour les pagayeurs, la Singine est une rivière particulièrement attractive et sauvage. A dix kilomètres à l'est de Fribourg se trouve les gorges de la Sarine que l'on peut traverser lorsque le niveau d'eau le permet. À l'ouest, elle devient plus facile à apprivoiser et s'offre alors aux kayakistes débutants. Elle s'écoule ensuite tout en douceur jusqu'au lac de Schiffenen. [www.siestaoppi.ch](http://www.siestaoppi.ch)

## PAYSAGES D'EXCEPTION AUX PACCOTS

Le lac des Joncs (1'235 m) au-dessus des Paccots est un témoin de l'ère glaciaire d'il y a environ 5000 ans. Au premier abord, rien ne laisse supposer que ce plan d'eau atteint une profondeur maximale de 20 mètres! Avec ces 100 mètres de long, il est devenu l'une des frayères à amphibiens d'importance nationale. Des espèces rares comme le nénuphar nain, le Rossolis à feuille ronde ou la potentille des marais évoluent ici dans un habitat idéal. Il est facile d'apercevoir un crapaud commun (en voie de disparition) ou une

Naïade aux yeux rouges (libellule). À partir de là, on peut aussi visiter le massif du Niremunt (sommets à 1'500 m) avec ses prairies humides et ses forêts d'une rare beauté. Ce site protégé et fragile abrite une flore très particulière, comme le trèfle des marais et la pédiculaire des bois. Des sentiers de copeaux parcourent cette nature chatoyante et des panneaux didactiques réveillent les connaissances de façon ludique. [www.les-paccots.ch](http://www.les-paccots.ch)

## MONT VULLY



Sur les bords du lac de Morat, le Mont Vully culmine à 653 mètres. Son sommet est un point de vue fantastique, l'horizon s'ouvre sur les vignobles et le lac, jusqu'aux sommets enneigés des Alpes bernoises. Au-dessus de Môtier, les grottes du Vully, excavées dans la molasse par l'infanterie durant la Première Guerre mondiale, insufflent des envies d'aventures. N'oubliez pas votre lampe de poche! [www.levully.ch](http://www.levully.ch)

## YOGA SUR LE LAC



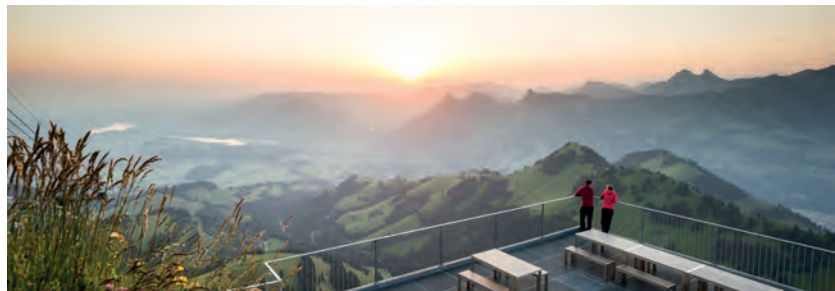
Avec un Paddle comme tapis de Yoga, la salutation au soleil se révèle inoubliable. Le lac de Morat devient une salle de cours majestueuse pour la professeure de Yoga Iris Krattingen. Le doux balancement intensifie nettement les exercices. Une pleine conscience du tonnerre et un équilibre de funambule s'avèrent indispensables, mais ensuite, l'île éphémère se meut en source de grande satisfaction. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## BOTANIQUE



Le Jardin botanique de l'Université de Fribourg présente environ 5'000 espèces végétales. Un univers de verdure et de senteur en plein cœur de la ville!

## VASTE HORIZON



Difficile de trouver un meilleur point de vue! La terrasse panoramique du Moléson à 2'002 mètres déploie un horizon qui s'étend des Alpes au Jura. Par temps dégagé on y découvre le Mont-Blanc, les Trois Lacs et le lac Léman. Les grands romantiques réservent leur table pour une fondue au coucher du soleil. (*Du 19 mai jusqu' à fin octobre, chaque vendredi et samedi*). [www.moleson.ch](http://www.moleson.ch)

## DÉCOUVRIR ET EXPÉRIMENTER

Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut s'étend sur 503 km<sup>2</sup> dans la zone préalpine entre Bulle, Montreux et Gstaad. Paysages sauvages et alpages forment un patrimoine que les cantons de Fribourg et de Vaud préservent et valorisent ensemble. Avec des randonnées thématiques comme le „Sentier des fromages“ sur des voies de passage historiques ou le nouveau Grand Tour des Vanils, la contrée dévoile toute son authenticité. Bergers, armaillis et vie au chalet n'auront plus de secret. [www.pnr-gp.ch](http://www.pnr-gp.ch)

D'une superficie de 402 km<sup>2</sup>, le parc naturel du Gantersch comprend la région touristique de Schwarzsee. Ici aussi, des visites guidées, des excursions et des ateliers familiarisent le randonneur avec la découverte de la nature ou de l'artisanat traditionnel comme le tavillonage et la fabrication du pain. Les réserves naturelles facilitent l'accès à toutes ces richesses culturelles et au charme d'une vie quotidienne véritable. [www.gantersch.ch](http://www.gantersch.ch)

## LES ORTEILS À L'AIR



Niché au sein du jardin du vieux moulin, „Le Pied Total“, à Villarimboud, vous invite à une découverte sensuelle. La marche pieds nus aiguise les perceptions. Après un voyage dans la nature riche en anecdotes, l'esprit se libère, promet Frédéric Perritaz, architecte de ce petit paradis verdoyant. Le rêve se poursuit avec un bivouac suspendu dans les arbres. Douce nuit!

[www.bivouacdanslesarbres.ch](http://www.bivouacdanslesarbres.ch)

## COSMÉTIQUES NATURELS



Chantal Demierre n'utilise que le meilleur de la nature. La spécialiste de la cosmétique maison travaille avec de la cire d'abeille 100% naturelle et des huiles essentielles végétales pures. Elle propose des ateliers pour la fabrication d'un rouge à lèvres ou d'un baume pour le soin du visage et du corps. Des odeurs et des textures soyeuses pour nourrir les sens, en famille ou entre amies. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## LANDART



Sur les rives du lac de Morat, Nicole Viviane Chuard, art thérapeute, encourage à créer des œuvres éphémères à partir des matériaux de la nature.

[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## 1'001 PAPILLONS



Envie de chaleur, de jungle, de mangroves, de couleurs et d'étangs d'orchidées? Tout y est, et plus encore au Papiliorama de Chiètres. Avec le ballet des papillons et les déambulations des animaux noctambules, l'exotisme est assuré à 100%. Pour approfondir la compréhension, rendez-vous avec Chantal Derungs qui ouvre les portes de l'élevage des papillons. [www.papiliorama.ch](http://www.papiliorama.ch)

## NAVIGATION

La société de navigation LNM vogue sur les lacs de Morat, Bienne et Neuchâtel depuis 1872. Le charmant bateau à vapeur „Neuchâtel“ qui vogue selon un horaire spécial est particulièrement populaire. La combinaison du bateau et du vélo enrichit grandement les plaisirs de la balade, les vignobles et les zones littorales étant reliés aux plus belles pistes cyclables. Sur le lac de Morat et de Neuchâtel, le transport de vélo est gratuit. La flotte de Drei Seen Schifffahrtsgesellschaft parcourt le même circuit. Elle organise des sorties originales: brunchs, réceptions ou soirées musicales. Des navires équipés pour 28, 60 ou 300 personnes peuvent être affrétés. [www.navig.ch](http://www.navig.ch) et [www.dreiseenschifffahrt.ch](http://www.dreiseenschifffahrt.ch)

## CONTACT

Nous sommes à votre disposition pour toute aide dans vos recherches de sujets médiatiques.

© FRIBOURG REGION

+41 (0)26 407 70 20

[media@fribourgregion.ch](mailto:media@fribourgregion.ch)

[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

[www.flickr.com/fribourgregion](http://www.flickr.com/fribourgregion)

#fribourgregion 