



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

A LA DÉCOUVERTE DES TRÉSORS DE LA NATURE



Aline Hayoz-Andrey, accompagnatrice de randonnée titulaire d'un doctorat en sciences naturelles ne rechigne pas à partager ses connaissances. Depuis le Lac de Montsalvens jusqu'au sommet de Vounetse, en passant par le vallon des Morteys, elle vous guidera à travers des zones marécageuses, des prairies luxuriantes et des forêts de feuillus et de conifères. Aline explique les connexions complexes qui relient les différents écosystèmes qui cohabitent et apporte des explications passionnantes. Une harmonie ô combien fragile, un ensemble ô combien fascinant!



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.

TRANSPORT



Ici, le bruit des sabots se fait encore entendre lors du transport des fromages: Jean-Claude Pesse et ses mules font perdurer une tradition ancestrale dans le vallon des Morneys. Jean-Claude et ses bêtes font une ascension de 500 m pour rejoindre le chalet des Morneys perché à 1'888 m d'altitude. Là-haut, il décharge du dos des bêtes les caisses en bois qui renferment les meules de fromage d'alpage et les guide avec finesse sur le chemin du retour à la vallée.

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

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

ESCAPADE A VELO AUTOUR DU LAC DE MORAT

Dans la région du Lac de Morat, nature, culture et gastronomie rivalisent pour gagner les faveurs des gourmets en tout genre. La nouvelle piste cyclable n° 480 Tour du lac de Morat invite à une escapade autour du lac qui offre une magnifique symbiose de tous ces éléments. 28 kilomètres pour atteindre l'altitude de 360 m: le splendide panorama depuis le Mont Vully (653 m d'altitude) vous fera vite oublier tous vos efforts. 'Etape gourmande autour du Lac de Morat', tel est le nom du forfait réservé aux cyclistes

désireux de s'initier avec délice aux spécialités de la région. Les offices de tourisme de Morat et Sugiez proposent des bons pour un déjeuner ou dîner avec filets de perche et salade, pour un verre de vin du Vully ou une boisson non alcoolisée, une part de Nidelkuchen ou de gâteau du Vully accompagnée d'un café et un cadeau surprise pour CHF 45.- par personne. Egalement disponibles en ligne, ces bons sont acceptés dans de nombreux restaurants et pâtisseries (le jour même). www.regionmurtensee.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. www.esprit-des-lieux.ch

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

LA SORCIÈRE



Dans le set de la 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 trouvent 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

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

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

YOGA SUR LE LAC



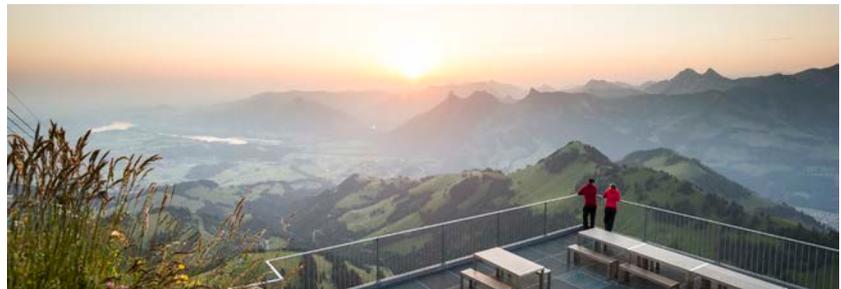
Avec un Paddle comme tapis de Yoga, la salutation au soleil se révèle inoubliable. Le lac de Morat devient une salle de cours majestueuse pour la professeure de Yoga Iris Krattingen. Le doux balancement intensifie nettement les exercices. Une pleine conscience du tonnerre et un équilibre de funambule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

BOTANIQUE



Le Jardin botanique de l'Université de Fribourg présente environ 1'100 espèces végétales. Un univers de verdure et de senteur en plein cœur de la ville!
www.fribourgtourisme.ch

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 18 mai jusqu' à fin octobre, chaque vendredi et samedi*). www.moleson.ch

DÉCOUVRIR ET EXPÉRIMENTER

Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut s'étend sur 503 km² 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

D'une superficie de 402 km², 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

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

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

NOVI LÉ



Novi Lé: tel est le nom de la nouvelle chasse au trésor autour du Lac de la Gruyère. Sept parcours pour découvrir la région et ses trésors et concourir pour décrocher le titre et le gain.

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

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 et 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

www.fribourgregion.ch

www.flickr.com/fribourgregion

#fribourgregion @ 