



AMOUREUX DE LA NATURE

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

AVEC LA PREMIÈRE DAME SUR LE LAC DE MORAT



Corinne Stauffer est la première capitaine de navigation officielle du Pays des Trois-Lacs autorisée à commander les plus grands bateaux de croisière. En prenant le „Ville d'Yverdon“ à 9h50, on a de bonnes chances de la voir s'amarrer dans le village vigneron de Môtier, manœuvrer dans le canal de la Broye, accueillir les amis des oiseaux au centre nature BirdLife La Sauge puis mettre le cap sur Neuchâtel. Qu'il s'agisse de navigation, de croisière sur le lac de Morat, de voyage sur le bateau à vapeur „Neuchâtel“ ou d'un voyage à thème: Bienvenue à bord!



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. www.sentiersdeleau.ch

ARBRES SPECTACULAIRES



Ils sont uniques en leur genre, un cadeau fortifiant de la nature d'une valeur inestimable, et ambassadeurs des 20 à 30 millions d'arbres forestiers de la région de Fribourg. L'Office cantonal des forêts et de la nature a rédigé une brochure sur 22 arbres spectaculaires et donne des conseils de visite sur place. Protecteur, danseur, survivant ou hydre, leur nom en dit déjà long sur leur histoire... et la nôtre.

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 Portalban, 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.

YOG'ALTITUDE



Aux Paccots, la première salutation au soleil se fait en hommage à Dame Nature avec vue sur le Lac des Joncs. La nouvelle retraite „Expérience pure“ est un cadeau à s'offrir.

PARADIS DES OISEAUX



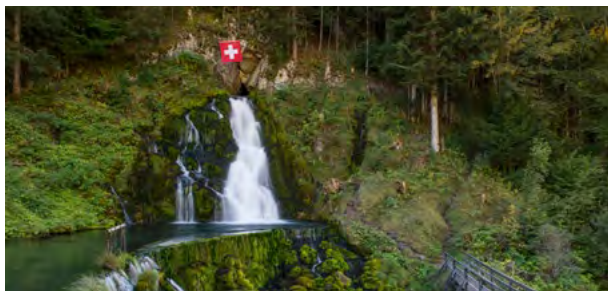
Les amateurs d'ornithologie et les photographes animaliers se plaisent dans la Grande Cariçaie. Cette zone marécageuse, paradis des oiseaux, peut être explorée par des chemins plats, des plateformes d'observation, à pied ou à vélo et même en fauteuil roulant. Le centre-nature BirdLife de La Sauge près 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 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 Morteyts, 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



Les eaux de la Sarine et du lac de Schiffenen sont tranquilles. Et voici le programme: départ à Fribourg, petite balade sur la rivière à travers la Vieille-Ville avant de rejoindre un des plus beaux lacs de Suisse pour le Stand Up Paddle. Une activité idéale et inoubliable pour les débutants. Une magnifique journée pour une première sortie sur l'eau. www.kanuladen.ch

LES PAYSAGES NATURELS RARES DES PACCOTS

La région des Paccots avec ses marais, forêts mixtes et plateaux offre aux amateurs de nature de nombreux trésors. Le lac de montagne Lac des Joncs (1'235 m) est un peu insignifiant au premier abord. Issu de l'ère glaciaire voilà environ 5'000 ans il est très profond. Ce site de reproduction des batraciens au patrimoine national offre un habitat à quelques rares animaux: crapaud commun ou naïade aux yeux rouges et à des plantes comme le nénuphar nain, la droséra et la potentille des marais. A partir des Paccots, on atteint

le massif Niremunt (max. 1'500 m) et ses tourbières ancestrales protégées. Avec le garde-chasse José Genoud, on apprend à mieux percevoir et à observer avec respect les animaux. Depuis que la tempête Lothar a transformé la forêt, l'expert observe attentivement l'évolution de ces jeunes clairières. Les Paccots sont dotés de beaux sentiers permettant d'approcher en douceur cette biodiversité. 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.vully.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.

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 21 mai jusqu' au 1er novembre, 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 sensorielle. 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

LA SINGINE



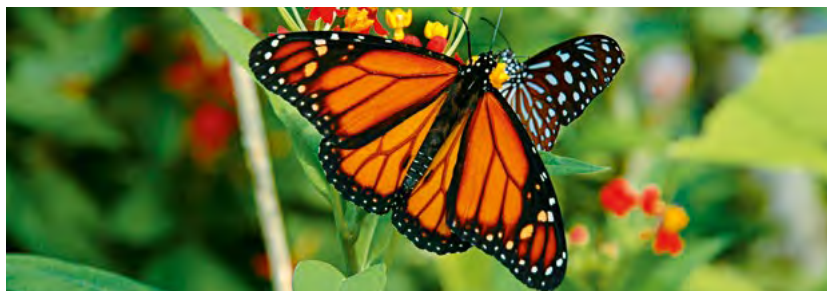
„La Singine est la plus naturelle des rivières des Alpes du Nord“. Cet hommage du WWF valorise la rivière et ses prairies intactes. Les rives naturelles de bancs de graviers et de sable sont un habitat précieux pour une faune et une flore spécifiques et, donc, vulnérables. Le parc naturel du Gantrisch organise des opérations bénévoles de lutte contre les néophytes envahissantes, des plantes non indigènes.

NOVILÉ



Novilé: 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. www.novile.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

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. La flotte de Drei Seen Schifffahrtsgesellschaft parcourt le même circuit. Elle organise des sorties originales: brunchs, fondues, 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  