



LOISIRS ACTIFS

LES RESSOURCES INFINIES DE LA NATURE

Merci aux reliefs contrastés de Fribourg Région! L'abondance de ses tracés sportifs et de ses layons verdoyants est un paradis pour les compétiteurs et les flâneurs épicuriens. Les adeptes d'activités nautiques sont irrésistiblement attirés par la Région de Morat ou des rives du lac de Neuchâtel. Les amateurs de culture et d'histoire empruntent les parcours thématiques surprenant de la ville de Fribourg et d'ailleurs. Les Préalpes et ses nombreuses destinations ravissent les randonneurs, les grimpeurs

et autres sportifs à pied, en VTT ou suspendus dans une via ferrata. La sélection officielle des sentiers de randonnées s'étend sur 1'800 km de bonheur et les itinéraires à thème séduisent tous les hédonistes. Le Grand Tour des Vanils garantit des sorties d'une journée entière. Quant au réseau de pistes cyclables, il comprend 3 routes nationales, 9 routes régionales et 4 routes locales. Le nouveau circuit autour du lac de Morat est sans conteste l'un des préférés du public. www.fribourgregion.ch

LA PASSION, LE PLUS BEAU DES PARCOURS



L'eldorado du vélo: Avec le slowUp et d'autres événements cyclistes d'importance, Morat apparaît clairement comme le berceau du réseau cyclable en Suisse. Les familles adorent ses pistes sans grande difficulté et très sécuritaires autour du lac. Les judicieux propos du vigneron du Domaine du Vieux Moulin Bernard Derron l'affirment: Au Mont Vully c'est facile d'être sportif et épicurien! Ce passionné de vélo recommande des virées avec pauses gourmandes dans les restaurants qui proposent des produits régionaux, de quoi mettre une pointe de Vully dans son menu.



Les pieds dans le vide: Deux vias ferratas pour deux fois plus de plaisir! „La Face“ et „Le Pilier“ sont les voies aériennes qui mènent les plus téméraires au sommet du Moléson. 400 mètres d'efforts pour une perspective spectaculaire!

CHARMEY AVENTURES



Tout est dans le titre! À Charmey les sensations fortes des tyroliennes qui relient le sommet de Vounetse à la station intermédiaire sont une bouffée d'adrénaline saisissante. Les aventuriers aiment se faire peur et tester leur courage avec la suite du parcours dans l'accrobranche. Ceux qui n'ont pas le pied assez sûr apprécient le sentier classique et exercent leur équilibre dans le parc d'escalade.

MOUNTAIN BIKE



Planfayon à Schwarzsee est un secteur privilégié pour le vélo tout terrain. La topographie des Préalpes fribourgeoises combine tous les atouts pour la pratique de ce sport. C'est aussi le lieu de vie idéal pour le pionnier du VTT Thomas Raemy. Il y a installé le Bike-Park pour satisfaire tous les amoureux du mountain bike. Les pros comme les débutants s'éclatent sur le circuit et sur les parcours environnants.

COMPÉTITION



Les 46 kilomètres de l'Openbike Haute-Gruyère traversent les villages et la ville de Gruyères. Quatre circuits à choix essoufflent petits et grands!

14/15 septembre 2018

PISTE DE DESCENTE VTT



À partir de l'été 2018, les vététistes découvrent une nouvelle activité à La Berra. Départ du downhill à 1'719 m avec deux variantes de parcours à choix. La piste bleue de 5.4 km passe devant le restaurant Le Gîte d'Allières et descend jusqu'au parc. Idéal pour un premier essai. La rouge, plus ardue, s'adresse aux initiés en dévalant la pente directement sous le télésiège.

PANORAMA BIKE POUR LE MEILLEUR DES PRÉALPES

La route nationale „Panorama Bike“ porte parfaitement bien son nom. Le parcours de deux jours traverse les meilleurs points de vue des Préalpes fribourgeoises. Un weekend peut débuter à Schwarzsee, avec l'étape numéro 12 (15 km) qui longe l'étendue d'eau, se poursuit à travers les forêts avant de rejoindre le col et sa frontière linguistique jusqu'à Charmey en passant devant l'imposant monastère de La Valsainte (500 m de dénivelé). L'étape 13 prévoit 41 km et 1'500

mètres de dénivelé. Un vrai raccourci par rapport aux transports en commun. Il traverse le pays du très renommé Gruyère AOP, borde la Maison Caillet et visite la cité médiévale de Gruyères. Un effort supplémentaire pour atteindre la station touristique de Moléson et les vététistes poursuivent le long des flancs de la montagne sous le regard placide des vaches. C'est enfin la descente par les bois et les prairies fleuries, en direction des Paccots.

TOUR À VÉLO



Il ne s'agit pas de performances, mais de plaisir d'être sur les routes. Les trois jours de vélo entre Morat, Fribourg et Gruyères apportent son lot d'expériences variées. Ils dévoilent des trésors de culture et de tradition. Les points forts sont gourmands, à la Maison Cailler et à La Maison du Gruyère. Rien sur les épaules! Les bagages sont pris en charge et sont restitués chaque soir.

www.eurotrek.ch

VÉLO-GOLF



Le Vélo-Golf autour du lac de Morat réunit deux activités complémentaires pour doubler le plaisir. Grâce à une carte détaillée, les 18 trous au bord du lac sont faciles à trouver. Si neuf trous suffisent, le retour du Vully à Morat est possible en bateau, gratuit pour le vélo. La carte, les clubs de swing golf ainsi que les balles sont disponibles à l'office de tourisme de Morat.

www.regionlacedmorat.ch

SLOW UP



Ça roule sans moteur et en toute liberté sur l'asphalte de la Région Lac de Morat le *dimanche 29 avril 2018*. En Gruyère, le *dimanche 15 juillet 2018*

www.slowUp.ch

PLAISIR DU E-BIKE



Plus haut et plus loin! Le vélo électrique repousse les limites à Charmey, Les Paccots et Schwarzsee. Des parcours spécifiques sont élaborés. Ils arpentent les côtes de la ville de Gruyères jusqu'à son château, conquièrent le sommet du Schwyberg, ou grimpent sur l'alpage du Vuipay aux Paccots juste à l'heure pour la sortie du fromage.

PROCHE DES OISEAUX

Les Préalpes fribourgeoises sont un royaume féérique pour les parapentistes. Le matériel high-tech des voiles permet aujourd'hui de nouvelles aventures encore inimaginables hier. Plus léger, plus précis, on décolle de n'importe où...enfin presque! Silvain Genoud, pilote expérimenté des Paccots propose des tandems idylliques, mêlant randonnée et vol. Après une courte approche, le décollage tout doux du sommet de la Corbetta (1'401 m) sublime la perspective. Le lac

Léman et les montagnes comme Teysachaux et la Dent de Lys glissent à l'horizon et semblent à portée de bras. Olivier Nicolet et son équipe Yoofly poussent encore un peu plus loin l'expérience aérienne avec un bivouac au sommet des Merlas (1'907 m). Au crépuscule, c'est l'heure de la fondue, suivie de la nuit sous les étoiles, inoubliable. Au petit matin, retour dans la vallée en planant comme un oiseau! De quoi bien commencer la journée.

TOUR DES GASTLOSEN



Le Tour des Gastlosen débute de la station de Jaun jusqu'au Musersbergli (1'570 m). Le mythique Chalet du Soldat (1'752 m) se gagne après 1h30 de marche. Les parois rocheuses s'élèvent en face de la terrasse, elles semblent à la fois sauvages et enivrantes, un spectacle saisissant! L'approche via le Col du Loup contourne les murs de granit, de l'autre côté ce sont les Alpes bernoises.

www.jaun-bergbahnen.ch

PAYSAGE DE LA BRECCA



La vallée de la Brecca est une auge glaciaire. Une randonnée de 2h30 explore cette étonnante architecture. Départ en télésiège de Schwarzsee (1'047 m) pour atteindre le Riggisalp (1'493 m), très vite le sentier amène au centre de la réserve naturelle particulièrement sauvage, les impressionnants murs de calcaire contrastent avec les verts pâturages. La buvette St-Antoni et sa fondue relèvent à merveille l'expérience. www.schwarzsee.ch

CUEILLETTE



Le jeu est simple, trouver dans la nature de quoi concocter le meilleur beurre aux fines herbes et le tartiner sur un pain cuit au feu de bois en écoutant des histoires. www.dzin.ch

SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE



Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle traverse de nombreux lieux sacrés du canton. Les vingt kilomètres entre Schwarzenburg et Fribourg sont particulièrement intéressants. Le long de la Singine, le tracé séculaire est pavé de galets et les marches sont creusées directement dans la roche. Il amène à Fribourg, considéré comme un haut-lieu énergétique. www.esprit-des-lieux.ch

GRAND TOUR DES VANILS

Depuis l'été 2018, les randonneurs expérimentés trouvent onze nouvelles étapes balisées qui traversent le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut. Sous le nom de Grand Tour des Vanils elles longent la route entre le célèbre Vanil Noir dans le Val-de-Charney et le Vanil Carré à Châteaux-d'Oex (VD). Le mot „Vanil“ vient du patois fribourgeois et signifie: sommet rocheux. Ces 157 kilomètres relient une large palette de paysages préalpins. La nature donne le meilleur

d'elle-même et certains passages sont remarquables, comme le Breccaschlund, les Gastlosen, le lac Lioson, le Pic Chaussy, les Monts Chevreuil et le Vanil de la Monse. Les restaurants et les auberges de montagne augurent de très sympathiques rencontres. La durée moyenne des étapes est inférieure à six heures par jour, une bonne préparation est recommandée. Les transports publics permettent une grande flexibilité. www.grandtourvanils.ch

FROMAGERIES



Le chemin entre la fromagerie d'alpage de Moléson-sur-Gruyères et la fromagerie de démonstration de La Maison du Gruyère à Pringy fournit des informations et des impressions inoubliables. Au cours de la randonnée de deux heures à travers les pâturages et les forêts, on garde toujours l'œil sur le Moléson. Pour un bon repas, la buvette Les Mongerons sur le chemin des Reybes sert des mets traditionnels cuisinés au feu de bois.

À FOND LA TROTT



Pour les enfants ou les grands enfants rien ne vaut la promesse d'une fin de randonnée en trottinette, la motivation double. Que ce soit à Jaun entre la station amont et la station aval du télésiège Gastlosen-Express, à la Riggisalp en-dessus du Lac Noir jusqu'à la vallée ou encore de la station de Vounetse à Charmey, la trottinette assure une descente tout feu tout flamme! Location du matériel aux remontées mécaniques.

PARKOUR



Fred Voeffray, entraîneur professionnel, livre ses secrets de sportif grâce à un Parkour sur mesure au travers de la ville de Romont. www.dzin.ch

LES YEUX TOURNÉS VERS LE CIEL



Le décor du Slack'Event sur le lac de Neuchâtel est idyllique. À Estavayer-le-Lac, le multi recordman mondial de highline Samuel Volery „danse“ entre les mâts du téléski nautique. *14 avril 2018*

Au sommet du Moléson, les meilleurs slackliners d'Europe coupent le souffle du public. Ceux qui sont tentés peuvent s'essayer en toute sécurité *du 6 au 9 septembre 2018*

SATISFAIRE SA GOURMANDISE EN CHEMIN

Il existe quatre sentiers gourmands pour savourer des produits du terroir tout en cheminant dans les Préalpes fribourgeoises. Pas de souci pour les calories, elles sont tout de suite dépensées! Le Sentier Panoramique se dirige des Paccots vers le Lac des Joncs. Une délicieuse planchette de jambon et fromages ouvre l'appétit, et la marche peut continuer. À mesure que les paysages s'élèvent, il se révèlent comme autant de cartes postales. À l'auberge de montagne La

Saletta (1'499 m) au pied de la Dent de Lys, la soupe de chalet servie dans son baquet en bois attend les marcheurs. À seulement une demi-heure, la Buvette Le Vuipay sert le plat de résistance, de bons macarons de chalet! Petite digestion au travers des prairies et des forêts jusqu'aux Paccots où un dessert rafraîchissant conclut cette expérience gourmande. Les réservations du „Sentier Panoramique“ sont obligatoires: www.les-paccots.ch

L'AVENTURE EN CANOË



Le lac de la Gruyère est une invitation à l'exploration. Des pédalos, des planches de Stand Up Paddle et des kayaks peuvent être loués à Corbières. D'ici, on rejoint Morlon Beach, puis l'île aux oiseaux, l'Île d'Ogoz ou encore le barrage de Rossens, dans un décor de rêve qui varie du bleu au turquoise. Une balade en bateau ou une chasse au trésor en kayak, c'est possible: www.aventure-gruyere.ch

STAND UP PADDLE



Sous le vieux pont de Berne de la Basse-Ville de Fribourg, le calme de la Sarine est le point de départ idéal pour une exploration en Stand Up Paddle. Sous la conduite de l'experte Arlette Javet, les planches glissent sous le majestueux pont de la Poya et quittent la ville. Sur le lac de Schiffenen, cap en direction de Räsch le temps d'une visite des grottes de l'Ermitage de la Madeleine. Ensuite, un pique-nique s'impose. www.dzin.ch

WAKEBOARD



Luca Butty montre comment voler au-dessus de l'eau. Il suffit d'une planche, à louer au téléski nautique de la plage d'Estavayer-le-Lac. www.alphasurf.ch

EN ROLLER



L'itinéraire n°3 de SuisseMobile traverse le grand Marais par le pont Rotary au-dessus du canal de la Broye. À l'approche de Morat et ses rues pavées, il vaut mieux ôter ses rollers et continuer à pied. Les prochaines étapes sont la ville romaine d'Avenches et Estavayer-le-Lac. Pour reposer les jambes, les transports publics offrent des combinaisons intelligentes, et une baignade dans le lac de Morat prévient des courbatures.

UNE JOURNÉE DE PÊCHE

Les frères Samuel, Jonas et Damian sont passionnés de pêche depuis leur enfance. Ils partagent volontiers leurs connaissances du brochet, de la perche, du sandre, de la féra et du silure. Ils guident généreusement les amateurs de pêche vers les meilleurs coins. Pour pêcher soi-même la truite que l'on va manger, une promenade en Basse-Ville de Fribourg s'impose. Jacques Bossy donne les instructions nécessaires pour que les poissons mordent à l'hameçon. À la pisciculture de la romantique vallée du Gottéron, quand la pêche est bonne, les truites sont apportées au restaurant et préparées à la manière souhaitée. www.dzin.ch, www.weguidefishing.ch, www.pisciculturedugotteron.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 @