



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 POUR SEUL GUIDE



La botanique, son univers: Aline Hayoz-Andrey est une accompagnatrice de randonnée passionnée, titulaire d'un doctorat en sciences naturelles. L'une de ses excursions mène à travers les paysages ancestraux jusqu'à la Cabane Les Marindes dans le vallon des Morteyes. Cette cabane est située dans la réserve naturelle du Vanil Noir, réputée pour ses particularités botaniques. Aline partage avec vous ses connaissances et vous fait découvrir toutes ces merveilles!



Les pieds dans le vide: Deux via 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



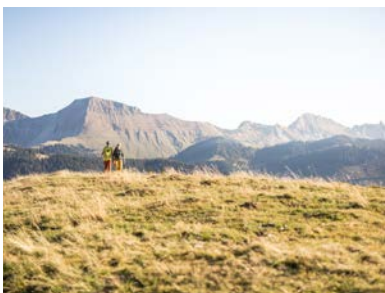
Tout est dans le titre! À Charmey, les sensations fortes des tyroliennes qui relient le sommet de Vounetse à la station intermédiaire sont une bouffée d'adrénaline saisissante. Les aventuriers aiment se faire peur et tester leur courage avec la suite du parcours dans l'accrobranche. Ceux qui n'ont pas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

CHEMIN DES 3 LACS



Les amoureux de la nature se délecteront en parcourant les trois étapes de randonnée. L'itinéraire qui longe la Grande Cariçaie est le spectacle d'une intense activité dans les rangs de la faune. Au cœur de la réserve naturelle de La Sauge, vous pourrez approcher les timides habitants des rives. Les plages de sable invitent à la baignade, le Mont Vully offre une superbe vue panoramique et Morat incite à flâner et à s'installer aux terrasses du quartier historique.

FESTI'RANDO



Des randonnées thématiques pour mettre à l'honneur les magnifiques itinéraires à travers les Alpes et les sommets. Mais également la passion de la randonnée. *24/25 août 2019*

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.

SUR LES TERRES D'ORIGINE DU LAIT ET DU FROMAGE

Le sentier panoramique des Alpes qui relie le Lac de Constance au Lac Léman propose pas moins de 30 étapes de randonnée. Le tronçon de Fribourg démarre à l'étape 21 et promet de savourer le plaisir de la marche et des buvettes locales. Depuis Schwarzsee, rejoignez Riggisalp avec le télésiège et partez à la découverte du spectaculaire paysage du Breccaschlund, puis Jaun en passant par le col d'Euschelsspass, raboté par les glaciers. L'étape se poursuit le lendemain, à travers la région de La

Gruyère, le long de la Jogne et par la descente des mystiques gorges jusqu'à Broc – la Maison Cailler, la chocolaterie suisse, se trouve sur le tracé tout comme l'irrésistible Château de Gruyères. Le troisième jour met à l'honneur l'imposante montagne fribourgeoise, le Moléson. En empruntant le funiculaire jusqu'à la station Plan-Francey, vous ferez l'économie de 700 mètres de montée. La randonnée mène le long du flanc nord-ouest du Moléson jusqu'à la région préalpine 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 ou à la centrale Rent a Bike à la gare 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 28 avril 2019*. En Gruyère, le *dimanche 14 juillet 2019*

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.

TRADITION



Suivez Jean-Claude Pesse et ses mules qui transportent des cargaisons de fromage d'alpage du Parc Naturel du Vanil Noir jusqu'à la cave d'affinage près de Charmey! www.dzin.ch

LES YEUX TOURNÉS VERS LE CIEL



À Payerne, le multi recordman mondial de highline Samuel Volery „danse“ au-dessus de la place de fête lors de l'événement Sport et Art Urbain, le *samedi 11 mai 2019*

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

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 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

PARADIS DU TRAIL-RUNNING



Depuis toujours, Mike Aigroz parcourt les montagnes au pas de course. Les trails lui permettent de ressentir l'énergie qu'elles dégagent. Comme au temps de ses plus grandes victoires d'Ironman, cet amoureux de la nature arpente toujours au pas de course les magnifiques sommets des Paccots. La région offre des itinéraires très variés pour les amateurs de trail-running, débutants comme habitués.

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 @