



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 1800 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 circuit autour du lac de Morat est sans conteste l'un des préférés du public. www.fribourgregion.ch

LES GASTLOSEN, LE PARADIS DE LA VARAPPE



Les Gastlosen offrent d'innombrables voies d'escalade et le plus beau domaine de pratique. Faciles d'accès mais charismatiques, elles fascinent les grimpeurs. Florence Nikles et Sébastien Monney faisaient partie des rares élus de l'équipe d'expédition du Club alpin suisse. Florence pratique la varappe depuis toujours dans les Gastlosen et n'a jamais arrêté. Sébastien, guide de montagne, accompagne les grimpeurs qui voudraient explorer la face nord. Ils contribuent ensemble à susciter la passion de l'escalade chez de nombreuses personnes ou à la conserver.



Les pieds dans le vide : Deux via ferrata 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 Saugue, 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.
28 au 29 août 2021

PISTE DE DESCENTE VTT



À partir de l'été 2018, les vététistes découvrent une nouvelle activité à La Berra. Départ du downhill à 1719 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 réaliser des performances, mais d'avoir du plaisir à être sur les routes. Les trois jours à vélo entre Morat, Fribourg et Gruyères apportent leurs lots d'expériences variées et ils dévoilent des trésors aussi bien culturels que traditionnels. Les points forts en sont les arrêts gourmands à la Maison Cailler ainsi qu'à La Maison du Gruyère. Vous roulez légers, car vos bagages seront toujours pris en charge et ils vous seront 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. La carte, les clubs de swing golf ainsi que les balles sont disponibles à la centrale Rent a Bike à la gare de Morat. www.regionmurtensee.ch

WAKEBOARD



À Estavayer-le-Lac, les amateurs de glisse volent au-dessus de l'eau. Un wakeboard suffit (en location à la Nouvelle Plage) et une petite dose de témérité. Un téléski nautique de 800 mètres permet au débutant de tenter l'expérience sans danger. Plus de vitesse avec le wakesurf qui consiste à surfer sur le sillage d'un bateau à moteur. Le pédalo, le canoë ou les cours de voiles sont aussi possible. www.alphasurf.ch

L'ÉNERGIE DU TRAILER



Mike Aigroz trace sa route à la course. À dix ans, ils couraient déjà sur les sentiers de montagne et plus tard, triomphant de l'Ironman, le sportif ressent toujours la même énergie. Il court, sur les sommets et les crêtes, dans les pentes et les montées. Aux Paccots, il trouve un terrain d'entraînement idéal, mais la variété des itinéraires s'adapte à tous. Après l'effort, le réconfort : une fondue à la buvette Incrota.

PROCHE DES OISEAUX

Les Préalpes fribourgeoises : un paradis pour le parapente. Ces parapentes permettent une nouvelle aventure entre montagne et vallée. Dans de nombreuses destinations, des pilotes cordiaux et expérimentés proposent des vols en tandem, proche de la nature. À Schwarzsee par exemple, après une montée à pied jusqu'au sommet du Cousimbert ou sur les côtes du Gurli, le vol en tandem s'élance.

Enfin, une impression de voler comme un oiseau donne une nouvelle perspective sur les Préalpes fribourgeoises. Wow! En Gruyère aussi, après une montée et un petit pique-nique, le vol se prépare et après avoir contrôlé les conditions météorologiques, c'est parti pour un nouvel envol. Immersion totale dans une nature inoubliable. Une garantie pour des paysages uniques!

TOUR DES GASTLOSEN



Le Tour des Gastlosen débute de la station de Jaun jusqu'au Musersbergli (1570 m). Le mythique Chalet du Soldat (1752 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 (1047 m) pour atteindre le Riggisalp (1493 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

LES MARINDES



Cabane de Marindes: Dans la réserve naturelle du Vanil Noir, cette cabane CAS (ouverte de juin à septembre) est idéale pour les marcheurs, observateurs d'animaux et amateurs de plantes.

GOLF URBAIN DANS FRIBOURG



Le mini-golf format ville vous tente? Il n'y a pas que les familles qui aiment découvrir la ville de façon ludique. Le parcours 18 trous vous conduira, via le funiculaire, du centre de Fribourg à la Basse-Ville où vous traverserez de magnifiques anciens ponts de bois ou de pierre. Quant à la Fribourg City Card, elle inclut le golf urbain, le petit train, des activités multiples ainsi que les transports publics.

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-Charmey 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 Chevreuils 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.

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.

TRADITION ALPESTRE



Lorsque Jean-Claude Pesse sillonne les Préalpes fribourgeoises, c'est en compagnie de ses mulets. Avec ses animaux, il transporte du fromage mais aussi des valeurs telles que le respect de la nature et des traditions. En été, vous êtes invités à partager cette coutume en accompagnant le Barlatè dans sa tournée jusqu'à l'alpage. L'émotion intense de marcher aux côtés des équidés multiplie le plaisir de la randonnée.

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, ils se révèlent comme autant de cartes postales. À l'auberge de

TRAVERSER LES PRÉALPES



Trois jours dans les contreforts des Préalpes fribourgeoises et une nuit en refuge, quelle aventure! La randonnée fait une halte au Chalet du Soldat. Après une nuit reposante dans le dortoir, le soleil inonde déjà la terrasse et invite à repartir en direction du Vanil Noir. Nouveaux itinéraires: Jaun - Chalet du Soldat - Parc naturel du Vanil Noir - Cabane des Marindes - Cabane de Bounavaux. www.la-gruyere.ch

HIGHLINE AU MOLÉSON



Pendant un week-end, les meilleurs *highliners* d'Europe se retrouvent au Moléson pour partager leurs prouesses à couper le souffle. Ces athlètes confirmés associent savoirs d'alpiniste, talent de funambule et maîtrise de soi. C'est essentiel pour se jouer de la gravité et offrir un impressionnant spectacle en toute sécurité. Regarder ne coûte rien, mais essayer demande beaucoup de sang-froid et d'équilibre. *Septembre 2021*

montagne La Saletta (1499 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.

LE PAYS DU VTT



Le paradis du VTT se situe dans la région des Pacots et de Châtel-St-Denis. Les pistes balisées sont répertoriées selon leur niveau de difficulté et leur durée. Les sportifs épicuriens choisissent le forfait qui combine la location d'un VTT électrique et le kit-fondue, à déguster en pleine nature. Les plus téméraires se lancent sur l'itinéraire n°5 «Les Armaillis», au pied de la Dent de Lys et de Teysachaux.

SLOW UP



Ça roule sans moteur et en toute liberté sur l'asphalte de la Région Lac de Morat le *dimanche 25 avril 2021*. En Gruyère, le *dimanche 11 juillet 2021*. www.slowup.ch

ROUTE DU COEUR SINGINE



Ce nouveau circuit de la route du cœur n°299 va lui aussi devenir culte. Vallées fluviales naturelles, forêts et collines forment le doux paysage des Préalpes et invitent à une expérience à la force des mollets teintée d'assistance électrique : c'est parti pour 70 km à explorer la Singine. Vous pouvez commander un guide gratuit de la route sur www.herzroute.ch.

UNE JOURNÉE DE PÊCHE

Avec Jérémie Carrel, améliorez votre lancée de leurre et taquez le poisson. Si la chance est de votre côté, la perche, le brochet ou la féra du lac de Morat finiront dans votre panier. Lors d'un cours ou d'une simple sortie sur l'eau, le moniteur guide de pêche fera de cette journée (ou demi-journée) une expérience mémorable, www.carrel-fishing.ch. Les pêcheurs novices, enfants et adultes s'entraînent à la pisciculture de la Basse-Ville de Fribourg sous les conseils avisés de Jacques Bossy. Le restaurant de cette pisciculture sise dans la vallée du Gottéron permet même de manger sa prise. Le poisson est préparé selon vos désirs. 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 @