



# HIVER

## HIVER SPORTIF DANS LES PRÉALPES FRIBOURGEOISES

Les stations de ski familiales de Schwarzsee, Charmey, La Berra, Jaun, Moléson-sur-Gruyères et des Paccots offrent une infrastructure bien entretenue, des écoles de ski pour enfants et des prix avantageux. D'autres installations de remontées mécaniques plus modestes (La Chia au-dessus de Bulle ou Le Gibloux près de Villarlod) conviennent à merveille aux premiers essais (classes d'école) ou pour une aventure nocturne. Le ski-joëring est une expérience originale à vivre au galop à Pringy. À Cerniat, Charmey et Les

Paccots ce sont les chiens de traîneau qui permettent de palpitantes randonnées. Les paysages blancs des Préalpes fribourgeoises sont appréciés des skieurs de fond et des randonneurs en raquettes. Seuls ou accompagnés de guides locaux, les promeneurs découvrent des itinéraires bien balisés et accessibles qui mènent au travers d'une nature apaisante. Fribourg Région tient la promesse de toujours trouver une destination intéressante, au soleil ou au clair de lune. [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## SPORTS D'HIVER



**Activités hivernales en chiffres:** 162 km de pistes préparées pour skieurs et snowboarders, 84 km de pistes de ski de fond classiques, 13 km de pistes de luge, 171 km de pistes de raquettes et de parcours hivernaux, des patinoires pour la glisse ou le curling. Pour se réchauffer, les Bains de la Gruyère avec trois piscines d'eau chaude à 34°.



**Évaluer ses performances:** Vitaski chronomètre les randonnées à ski, une belle motivation pour les entraînements entre amis. Les itinéraires de Charmey, Jaun, La Berra et Moléson sont techniquement faciles. Des panneaux d'information signalent les départs et les arrivées de façon très claire. L'application pour smartphone Timtoo compare les temps de courses avec d'autres randonneurs. [www.vitaski.ch](http://www.vitaski.ch)

## LE PALAIS DE GLACE



À 2 km de Schwarzsee, un monde complètement givré créé depuis 30 ans par Karl Neuhaus émerveille les visiteurs. Aujourd'hui, de nouveaux sculpteurs lui succèdent. Les igloos, bateau de pirate, grotte de dragon, et autres sculptures délirantes forment ce monde glacé qui fascine petits et grands. Un jeu de lumière intensifie cette féerie et la nuit devient magique, fantasmagorique! [www.schwarzsee.ch](http://www.schwarzsee.ch)

## LE LAC GELÉ



Après plusieurs contrôles de sécurité, ça y est, le lac gelé est ouvert à toutes activités de glisse! 0.5 km<sup>2</sup> de plaisir dans un cadre préalpin absolument fantastique et dont le romantisme n'échappera pas aux amoureux, patinant main dans la main. Les amateurs de hockey côtoient les princesses des neiges, sous le regard émerveillé des marcheurs et des amis du curling. [www.schwarzsee.ch](http://www.schwarzsee.ch)

## ITINÉRAIRES DES CRÈCHES



Pendant l'Avent, la ville d'Estavayer-le-Lac devient une œuvre d'art à ciel ouvert. 60 crèches de Noël traditionnelles ou artistiques éclairent la ville de leurs chaleureuses présences. Une carte montre le chemin parmi les différentes créations réalisées par des classes d'écoles, des privés ou des magasins.

*1<sup>er</sup> décembre 2018 - 6 janvier 2019*

## PLEINE LUNE



Marlyse Rauber connaît les montagnes autour de Schwarzsee et du parc naturel du Gantrisch comme sa poche. Elle emmène les participants, à pied ou en raquettes à neige à travers la tranquillité de l'hiver, en narrant contes de fées et légendes locales. Sous le clair de lune, elle dévoile avec malice quelques secrets de la nature. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## DES LÉGENDES AU CREUX DE L'HIVER

Dans la nuit scintillante, le petit groupe au départ de Moléson-sur-Gruyères suit les pas tranquilles de Cyrille Cantin, accompagnateur en montagne. La neige craque dans le silence, les battements du cœur rythment avec douceur la marche. Sous le clair de lune, les sapins noirs se détachent majestueusement contre les pentes enneigées. Toute la magie des nuits hivernales se révèle dans leur plus belle promesse, et plus encore! Les pensées vagabondent, les souvenirs d'enfance ressurgissent. Une halte réchauffe

l'équipée. L'agréable ambiance du chalet et sa fondue fribourgeoise accueillent les randonneurs bientôt bercés par les histoires et légendes que Cyrille Cantin prend plaisir à raconter. Tandis que le vent siffle au-dessus des tavillons, les gnomes, les sorcières et les chamois blancs envahissent l'imaginaire. Cyrille et son équipe Attitude Oxygen font de leur sortie en raquette, un voyage inoubliable. [www.aoxy.ch](http://www.aoxy.ch)



## FESTIVAL DES LUMIÈRES



En janvier, Morat s'avère particulièrement poétique. Les rives du lac et la ville médiévale ruissellent de lumière, un véritable kaléidoscope. Dans une belle diversité, une trentaine d'arteplices projettent leurs couleurs. L'église allemande propose un spectacle son et lumière. Des centaines de lanternes ondulent sur le lac de Morat, éclairent la nuit de leur magie.

16 - 27 janvier 2019 [www.festivaldeslumieres.ch](http://www.festivaldeslumieres.ch)

## TOUS À LA PATINOIRE



Les enfants l'adorent, les adolescents la trouvent romantique et les plus âgés s'en souviennent avec nostalgie. De la fin décembre à la fin février, la patinoire des Paccots organise des soirées disco sur glace! Après la danse endiablée sous les lumières de la fête, un thé gratuit et du vin chaud sont servis. Et pour s'exercer, la patinoire est ouverte tous les jours, patins à louer sur place.

[www.les-paccots.ch](http://www.les-paccots.ch)

## BON PLAN



Quand le Lac Noir est gelé, c'est le moment parfait pour tester un sport de précision et d'agilité: l'eisstock, cousin du curling. Une expérience rare à tester absolument! [www.schwarzsee.ch](http://www.schwarzsee.ch)

## WELLNESS EN ALTITUDE



Après les sorties revigorantes dans la neige et le froid, les Bains de la Gruyère à Charmey offrent un pur moment de détente dans une eau à 34°. Le décor des bains invite au voyage et à la profonde relaxation tandis que les montagnes toutes proches conviennent à la contemplation. Le bien-être est total avec un massage au chocolat! [www.bainsdelagruyere.ch](http://www.bainsdelagruyere.ch)

## PROFITER DES TRADITIONS GOURMANDES

Dans les Préalpes fribourgeoises, il est bien connu que de nombreux chalets abritent une buvette d'alpage. Certaines ne sont accessibles qu'à pied ou uniquement en été, mais il existe des endroits où les spécialités gastronomiques sont toujours disponibles. La Buvette au Creux du Feu est à 40 minutes à pied du village de Broc, mais elle est également accessible en voiture. Grâce au parking tout proche, chacun peut ainsi profiter des menus typiques du chalet. Isabelle et René Julmy Brodard cuisinent

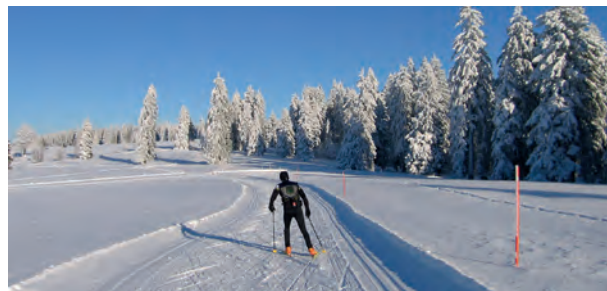
au feu de bois et servent les plats traditionnels de La Gruyère. La fondue moitié-moitié ou au Vacherin fribourgeois AOP, diverses spécialités fromagères, l'emblématique soupe de chalet, le jambon et bien d'autres propositions alléchantes sont servis par la famille Jumly Brodard. L'essentiel est de garder de la place pour le plus célèbre dessert de la région, les fameuses meringues à la crème double de La Gruyère! Réservations impératives: Tél. +41 (0)79 755 88 07

## CHIENS DE TRAÎNEAU



Les amis des chiens apprécient particulièrement cette sortie hivernale aux Paccots. Les huskies (pour la plupart) débordent d'énergie et se font un plaisir de s'atteler à leur tâche et de filer à travers la nature pour le plus grand bonheur des participants de tous âges. Les personnes à mobilité réduite peuvent aussi participer. Après une courte introduction, il est même possible de diriger le traîneau, le temps d'un virage!  
[www.tendrespattes.ch](http://www.tendrespattes.ch)

## SKI DE FOND



La Gruyère se laisse facilement explorer sur des lattes étroites. Les pistes de ski de fond qui relient Jaun à Charmey (2 x 10 kilomètres) bénéficient de bonnes conditions d'enneigement. Les skieurs de fond expérimentés visent la piste du col du Jaun, plus exigeante. Au Gibloux, les circuits et le parc d'entraînement profitent d'une superbe vue. La Cuva (Paccots) est un nouveau domaine exceptionnel, à tester!

## LUGE



Installé sur le télésiège de Jaun, on atteint sans effort les 1'580 m d'altitude. La descente de 6 km se dévale en luge, on ne réduit la vitesse que pour jeter un œil au panorama.

## OFFRE ÉTENDUE



L'achat d'un billet journalier apporte maintenant encore plus de plaisir. Les remontées mécaniques peuvent être utilisées gratuitement la veille à partir de 15 heures. À Fribourg Région l'offre s'applique à Schwarzsee, Charmey, Jaun et La Berra. On profite de la fin de journée pour quelques descentes ou une promenade en traîneau (Jaun, Schwarzsee). Le lendemain commence déjà bien.

## MANIFESTATIONS

Skieurs de fond, skieurs, patineurs, randonneurs à ski, randonneurs en raquettes, tous trouvent dans les Préalpes fribourgeoises de merveilleuses occasions de pratiquer leur sport de prédilection. Des compétitions de tous niveaux ont fréquemment lieu, tel le Trophée des Gastlosen qui attire depuis plus de 25 ans des skieurs alpinistes de toute provenance. Il faut être rapide en course, mais aussi pour s'y inscrire. Seuls les 1'200 premiers sont admis. *Dimanche 10 février 2019*. Le Brevet des Armaillis est une course folklorique en raquettes qui dure environ 3h30 entre Moléson-sur-Gruyères et les Paccots. *Dimanche 27 janvier 2019*. D'autres suggestions sur: [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.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](mailto:media@fribourgregion.ch)  
[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)  
[www.flickr.com/fribourgregion](http://www.flickr.com/fribourgregion)  
#fribourgregion @