



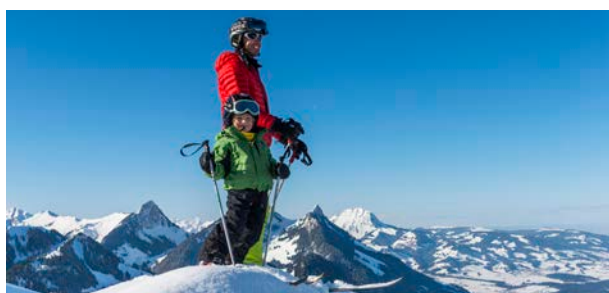
# HIVER

## HIVER SPORTIF DANS LES PRÉALPES FRIBOURGEOISES

Les stations de ski familiales de Schwarzsee, Charmey, La Berra, Jaun, Moléson-sur-Gruyères, Rathvel 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 Villarod) 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 et Charmey 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°.



**Vitaski:** Quatre itinéraires sont proposés à Charmey, Jaun, La Berra et Moléson. Le départ et l'arrivée sont signalés par des panneaux. Du point de vue technique, les itinéraires sont simples et permettent de profiter du panorama, même avec un rythme cardiaque élevé. Parfaitement adaptés pour consolider l'entraînement personnel ou pour comparer sa forme physique avec un cercle d'amis. [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. *Début décembre 2019 - début janvier 2020*

## 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 ressurent. Une halte réchauffe l'équi-

pée. 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 et éclairent la nuit de leur magie.

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

## MOLÉSON POUR TOUS



Perché à 2002 m, le sommet panoramique domine majestueusement La Gruyère. Cette magnifique montagne de loisirs ravira les randonneurs, les familles sportives et les férus d'adrénaline. Sa piste noire est légendaire mais elle offre également des pistes bleues et rouges. Le site comprend également une piste de luge et de superbes sentiers pour randonneurs à raquette ou skieurs de fond.

[www.moleson.ch](http://www.moleson.ch) - [www.magicpass.ch](http://www.magicpass.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)

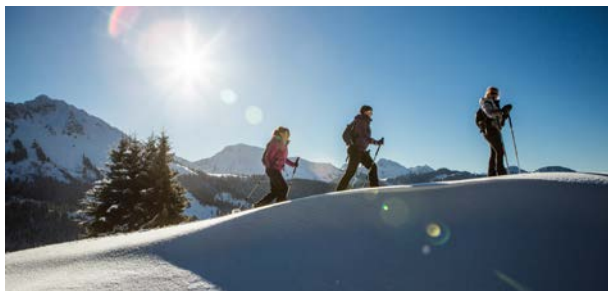
## PROFITER DES TRADITIONS GOURMANDES

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 se trouve 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. 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

## RAQUETTE



La saison hivernale des Paccots se prête idéalement à la pratique de la raquette. Le paysage alterne entre forêts paisibles et vastes prairies... et joue toute sa magie les nuits claires d'hiver ! La promenade 'Régali Raquettes' ravira les gourmets sur un parcours de plus de 3,5 km au départ du parking Les Verollys. En soirée, *vendredi 15 et samedi 16 février 2019*. [www.les-paccots.ch](http://www.les-paccots.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 et au Crêt, les circuits et le parc d'entraînement profitent d'une superbe vue. La Cuva (Les 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, et Les Paccots. 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 randonnée populaire 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 @