



# 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:** 160 km de pistes préparées pour skieurs et snowboarders, 84 km de pistes de ski de fond classique, 18 km de pistes de luge, 176 km de sentiers 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°.



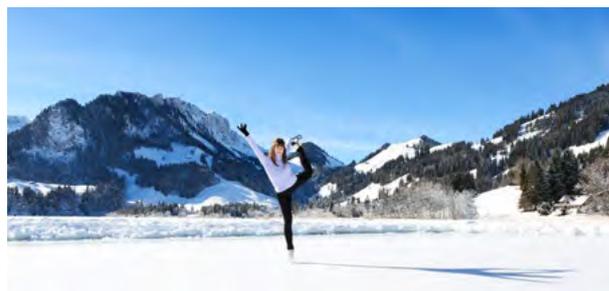
**Freestyle:** De La Berra vers l'Olympe: Mathilde Gremaud (née en 2000) est championne de freestyle en ski. A 18 ans, elle remporte l'argent olympique, à 19 ans l'or aux X-Games. Pour ses objectifs, elle trouve son énergie et sa sérénité dans sa patrie, La Gruyère, où elle est montée sur des skis la première fois à 2 ans à La Berra. Le „Big Air“ est aussi pour elle tout simplement de l'air frais et une clairvoyance unique.

## 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 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)

## ITINÉRAIRE 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.

05.12.2020 - 06.01.2021

## MOLÉSON POUR TOUS



Cette montagne de loisirs ravira les randonneurs, les familles sportives et les fêrus 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 des sentiers pour randonneurs à raquette ou skieurs de fond. [www.moleson.ch](http://www.moleson.ch) et [www.magicpass.ch](http://www.magicpass.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 resurgissent. 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 et éclairent la nuit de leur magie.  
13 - 24 janvier 2021. [www.festivaldeslumieres.ch](http://www.festivaldeslumieres.ch)

## CIRCUIT SECRET MORAT



Avec l'objectif de devenir la „capitale suisse de la lumière“, Morat illumine encore un peu plus l'hiver. D'octobre à mars, avant et après le festival des lumières de Morat (12 jours en janvier), un Circuit secret met en lumière quelques autres événements dans la cité. Les visiteurs se promènent individuellement avec un dispositif technique pour découvrir des animations visuelles historiques et légendaires.

## GASTLOSEN



**Trou de la grand-mère:** Le diable et les géologues ne sont pas d'accord, mais le visiteur apprécie le soleil d'hiver sur la roche des Gastlosen. Jaun Tourisme saura vous renseigner.

## WELLNESS EN ALTITUDE



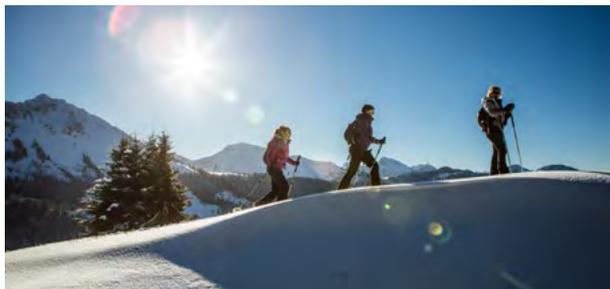
Après les sorties revigorantes dans la neige et le froid, les Bains de la Gruyère à Charmey offrent un moment de détente dans une eau à 34°. Le décor des bains invite au voyage et à la profonde relaxation tandis que les montagnes toutes proches conviennent à la contemplation. Le bien-être est total avec 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 7 et samedi 8 février 2020*. [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. [www.la-gruyere.ch](http://www.la-gruyere.ch)

## UPGRADE YOUR SKI DAY!



A Schwarzsee, encore plus de ski avec la carte journée ou multijournée. On peut utiliser les remontées mécaniques la veille dès 15 h gratuitement. Pour quelques premiers kilomètres de pistes dans la douce lumière du soir ou un arrêt en terrasse au Berghaus Riggisalp, pour un chocolat ou un vin chaud... le lendemain commencera bien, sans faire la queue à la caisse.

## 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 2 février 2020*. Le Brevet des Armaillis est une randonnée populaire en raquettes qui dure environ 3h30 entre Moléson-sur-Gruyères et les Paccots. *Dimanche 26 janvier 2020*. 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](https://www.flickr.com/fribourgregion)  
#fribourgregion  