

# FRIBOURG REGION

DOSSIER DE PRESSE



[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

# SOMMAIRE

3	Traditions
8	Gastronomie
13	Culture et Patrimoine
18	Nature Lovers
23	Loisirs Actifs
29	Automne
32	Hiver
36	<a href="http://dzin.ch">dzin.ch</a>
38	Esprits des lieux



# TRADITIONS

## LES FRIBOURGEOIS PRÉSERVENT LEUR PATRIMOINE

Les traditions vivantes du canton de Fribourg sont encore largement ancrées dans la vie quotidienne de la population. La cohésion sociale est grandement valorisée et la sensibilisation au patrimoine culturel local est intégrée dans les programmes scolaires. Les visiteurs du monde entier explorent l'image de cette région comme une carte postale d'un autre temps, appréciant grandement ses coutumes. Sous l'égide du Musée gruérien de Bulle, les traditions vivantes de la région fribourgeoise ont été inventoriées et

réparties en plusieurs groupes. La saison à l'alpage et ses activités fromagères, le savoir-faire artisanal (fabrication des cuillères en bois, broderie sur cuir, tavillonnage...) sont particulièrement mises en avant. Les empreintes du catholicisme restent bien visibles lors des cortèges folkloriques ou religieux et résonnent au travers des nombreux chœurs paroissiaux. Des journées commémoratives évoquent régulièrement l'histoire de cette région. [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch) et [www.lebendige-traditionen.ch](http://www.lebendige-traditionen.ch)

## DES TRADITIONS BIEN VIVANTES



**Les poyas:** Le mot patois „Poya“ fait référence à la montée des génisses et des chèvres à l'alpage. Ce moment fort de la vie rurale se déroule entre mai et juin. La Poya est aussi le nom donné aux représentations de peinture sur bois de cet événement important et symbolique. Depuis le début du XIX<sup>e</sup> siècle, les éleveurs font peindre leur propre troupeau et accrochent le tableau sur leur façade. De nos jours, ces œuvres trouvent encore leur place sous l'avant-toit des fermes ou de certaines maisons de la campagne fribourgeoise.



**Les petits chanteurs:** Le 1<sup>er</sup> mai, les enfants de Fribourg Région se déplacent de maison en maison en chantant pour célébrer le printemps. Certains adolescents, membres des sociétés de jeunesse, revêtent le traditionnel bredzon ou dzaquillon.

## MUSÉE GRUÉRIEN



La visite interactive du Musée gruérien de Bulle est un voyage éducatif à travers le temps. Son exposition permanente est une immersion dans le patrimoine régional. De nombreux objets témoins d'une forte activité artisanale, des séquences sonores et des films orchestrent une promenade à travers de multiples thématiques. L'intérieur fidèlement reconstruit d'une ferme d'antan révèle une époque révolue.  
[www.musee-gruerien.ch](http://www.musee-gruerien.ch)

## TAVILLONNEUR



Léon Doutaz fait partie des cinq professionnels qui maintiennent l'artisanat du tavillonnage dans le canton de Fribourg. Le métier demande une excellente connaissance du bois et une forte résistance aux conditions météorologiques. L'esthétisme d'un toit en tavillons est manifeste et résiste environ 40 ans. Léon Doutaz attend avec plaisir les visiteurs dans les alpages ou dans son atelier. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## LES BARBUS



Les Barbus de la Gruyère symbolisent l'image des armaillis qui ne se rasaient plus durant la saison à l'alpage. Ils se joignent à de nombreuses fêtes, leur présence est devenue incontournable.

## LA FÊTE DU TAVILLON



Les chalets recouverts de tavillons reflètent tout le savoir-faire des artisans. Leurs toits sont en harmonie parfaite avec le paysage des Préalpes fribourgeoises. Durant la Fête du Tavillon, six chalets remarquables, situés entre Vounetse et Charmey sont à l'honneur. Les promeneurs y découvrent les secrets du tavillonnage et de plusieurs autres activités traditionnelles. *Du 31 août au 1<sup>er</sup> septembre 2019*

## LA DÉSALPE, LE SUMMUM DE L'ANNÉE

Dans le canton de Fribourg, la désalpe résonne chaque année comme l'un des moments les plus significatifs. Après quatre mois dans les alpages, les hommes et les femmes retournent dans la vallée au pas de leurs animaux. Cette fête est un hommage à ses producteurs laitiers et gardes-génisses. Les bêtes ornées de fleurs multicolores avancent au rythme de leurs sonnailles. Les femmes portent fièrement le dzaquillon et les hommes le bredzon, un bâton à la main, ils maintiennent le troupeau dans une

procession régulière. Marché et musique folklorique font aussi partie de la fête. Elle a lieu le *21 septembre à Schwarzsee, le 28 septembre à Charmey, et le 5 octobre à Semsales et Albeuve*. Depuis plus de 400 ans, la foire aux moutons à Jaun (*16 septembre 2019*) voit défiler des centaines de bêtes redescendues des montagnes. Les moutons sont triés puis vendus. Des chapeaux ou chaussons en feutrine, des gilets en laine et d'autres produits dérivés de l'artisanat local garantissent à chacun de trouver son petit souvenir.

## CUILLÈRE EN BOIS



Dès la fin du XVII<sup>e</sup> siècle, les armaillis dégustent la soupe de chalet et la crème double avec une cuillère en bois. Plus tard, le manche large est sculpté et la cuillère devient unique. Fabriquée généralement en érable, elle était parfois teinte dans du café au lait. Elle est encore un bien précieux que l'on hérite ou que l'on reçoit en cadeau, même pour ceux qui n'ont jamais travaillé au chalet.

## GRANDE BÉNICHON



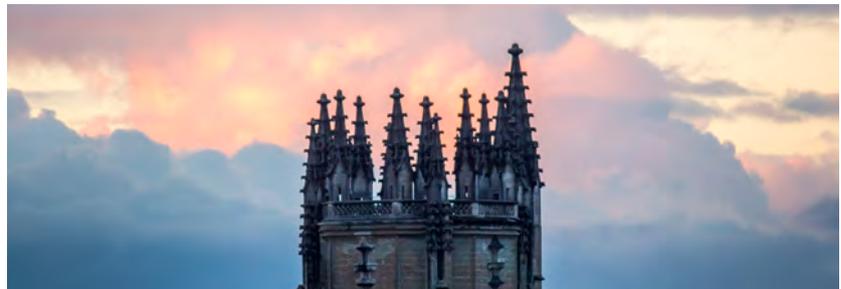
Une fois par an, le canton de Fribourg célèbre une grande Bénichon. Ce gourmand repas de fête marque la fin des récoltes en plaine et il est aussi l'occasion de retrouvailles après la saison à l'alpage. En 2019, la Bénichon du Pays de Fribourg a lieu à Ecuvillens. C'est le moment où tout le monde se retrouve à la même table, Fribourgeois et invités se régalaient autour d'un menu gargantuesque.  
[www.benichon.org](http://www.benichon.org)

## CRÉATION



Valérie Véron mêle avec malice les saveurs de la Bénichon dans un burger unique. Une délicieuse création qui repousse les limites des traditions! [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## CHANT CHORAL



L'abbé Joseph Bovet (1879-1951) a laissé au canton de Fribourg un riche héritage musical. Le maître de chapelle de la cathédrale St-Nicolas a écrit environ 2'000 pièces sacrées et profanes. Que ce soit en patois fribourgeois, en français ou en allemand, ses textes et ses compositions continuent de relier et de toucher les mélomanes.

## FROMAGE D'ALPAGE FRIBOURGEOIS

La production fromagère dans le canton de Fribourg remonte à 1115. Les caves d'affinage de la Tzintre à Charmey existent depuis le 16<sup>e</sup> siècle. De nos jours, elles peuvent contenir 10'000 fromages en attente de maturation. L'industrie fromagère de La Gruyère atteint son âge d'or au XVIII<sup>e</sup> siècle grâce à ceux que l'on nommait „les barons du fromage“. Le Gruyère d'alpage et le Vacherin fribourgeois d'alpage, ont obtenu la certification AOC (appellation d'origine contrôlée) en 2001 et 2005. En mai 2013, le certificat

AOC a été rebaptisé AOP (appellation d'origine protégée) dans toute l'Europe. En 2017, 170 tonnes de Gruyère d'alpage AOP et 79 tonnes de Vacherin Fribourgeois d'alpage AOP ont été produits dans le canton de Fribourg. René Kolly, ancien fromager, est le président de la Coopérative Fribourgeoise des Producteurs de Fromage d'Alpage. Il guide personnellement les visiteurs intéressés à travers les caves de la Tzintre à Charmey.  
[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## LA SOLENNITÉ



La célébration en mémoire de la victoire contre Charles le Téméraire lors de la bataille de Morat en 1476 est aujourd'hui vécue comme une fête scolaire. Des cadets en uniforme et des élèves vêtus de blanc défilent en cortège dans un tourbillon de fleurs. Une cérémonie religieuse, des danses, du tir à l'arbalète et la disco restent gravés dans le cœur de tous les écoliers. Morat, *samedi 22 juin 2019*

## MORAT - FRIBOURG



Un messager à bout de souffle arrive à Fribourg, un rameau de tilleul à la main. Il apporte la bonne nouvelle de la victoire de la bataille de Morat (1476). En 1933, la première course commémorative nationale est lancée avec 14 participants. Cette course de 17 km est devenue un grand classique très apprécié des sportifs. Environ 13'000 coureurs sont attendus pour la 86<sup>e</sup> édition: *dimanche 6 octobre 2019*

## GÂTEAU



Occasionnellement, la confection des gâteaux du Vully se réalise dans le four communal, par les sociétés locales. Les gourmandises sont directement vendues comme financement communautaire.

## FÊTE DES VENDANGES



Le Vully, considéré comme la plus petite des régions viticoles suisses, organise annuellement la fête des vendanges dans le charmant village viticole de Praz. Les rues se parent de leurs plus belles couleurs et les caves ouvrent pour des dégustations. Des stands et un joyeux défilé en musique célèbrent le vin et les hommes!  
*Samedi/dimanche, 21/22 septembre 2019*

## LES CARNAVALS TOUJOURS AUSSI FESTIFS

Depuis 50 ans, le carnaval des Bolzes fait trembler les murs de la Basse-Ville de Fribourg. Avec des cortèges colorés, des costumes extravagants et des Guggenmusik délirantes, toutes les folies carnavalesques sont permises! La foule attend le meilleur moment, lorsque le Rababou est brûlé sous les huées des spectateurs. *Du samedi 2 au mardi 5 mars 2019*. Durant le même week-end, l'expérience endiablée se joue aussi à Romont. Depuis 1950 le

délire s'empare de Morat. Le bal costumé et la soirée sarcastique ne manquent pas de divertir tous les participants. Depuis 1965 après un procès arbitraire, le „füdilbürger“ (petit bourgeois) est condamné et brûlé au nom de l'hiver et de toutes sortes d'incidents des douze derniers mois. Les bénévoles de toutes les régions maintiennent cette tradition très vivante grâce à un travail de plusieurs mois. *Du vendredi 1 au lundi 4 mars 2019*.

## SAINT-NICOLAS FRIBOURG



Depuis 1906 les étudiants du collège St-Michel organisent avec un franc succès la venue de Saint-Nicolas. Dès 17 heures, le marché attire le public qui se place au mieux pour voir passer Saint-Nicolas, son âne, les Pères Fouettards et les porteurs de flambeaux. Installé sur le balcon de la cathédrale, Saint-Nicolas prononce son discours sarcastique qui plait tant à l'impressionnante foule réunie pour l'occasion. *6 décembre 2019.* [www.st-nicolas.ch](http://www.st-nicolas.ch)

## FÊTES CATHOLIQUES



La tête couverte d'un tissu noir, les Pleureuses défilent en prière dans la ville de Romont. Cette commémoration de la Passion du Christ réunit visiteurs croyants ou profanes le Vendredi Saint, le *19 avril 2019*. À Fribourg, après la messe de la Fête Dieu, la procession relie en prières les autels dressés sur des reposoirs richement décorés. Elle célèbre la présence réelle de Jésus-Christ dans le sacrement de l'Eucharistie. *Dimanche 9 juin 2019*

## L'ARTISTE



L'artiste Hubert Audriaz est un symbole du quartier de l'Auge à Fribourg. Sa créativité égaie et rythme la vie culturelle. [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.ch)

## CHEFS D'OEUVRE DE VERRE



Le château de Romont abrite le Vitromusée, le Musée Suisse du Vitrail et des Arts du verre contemporain. Un cadre somptueux où se mêlent trésors d'antan et expositions d'aujourd'hui! Avec un marché du verre, diverses expos et des ateliers, le Vitrofestival Romont met à l'honneur ce matériau fascinant et ses plus belles facettes. *27/28 avril 2019* [www.vitrofestival.ch](http://www.vitrofestival.ch)

## LA CONFRÉRIE DES PÊCHEURS

À Estavayer-le-Lac, les membres de la Noble Confrérie des Pêcheurs cultivent leur solidarité, et entretiennent des liens fraternels. Un acte officiel atteste l'existence de cette tradition depuis 1658, mais c'est en 1956 qu'elle a été ravivée suite à la découverte d'une bannière sur laquelle Saint-Nicolas, patron des pêcheurs, et Saint-Laurent, patron de la paroisse sont représentés côte à côte. Lors des cérémonies officielles, les confrères portent une tenue vestimentaire dont la teinte varie selon leur fonction (maillot de couleur, pantalon et chaussures foncés, béret et foulard). Après la messe célébrant Saint-Laurent, une bénédiction des bateaux a lieu sur la place du port. *Dimanche 11 août 2019.*

## 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/photos/fribourgregion/)  
#fribourgregion @



# GASTRONOMIE

## BÉNICHON, LE MENU GARGANTUESQUE

Impossible de passer à côté des spécialités culinaires du pays de Fribourg. Étroitement liées aux traditions rurales, elles relient encore aujourd'hui les habitants à leurs racines. Ils tiennent à cœur de partager leurs produits du terroir qui promettent des instants de délices intenses. Le menu de Bénichon est incontestablement l'un des moments phares de ces traditions gastronomiques. Cette fête en l'honneur de la fin des récoltes et de la saison à l'alpage est aussi l'occasion de grandes retrouvailles familiales. Depuis

1852, le menu est quasiment identique: Cuchaule AOP accompagnée de sa moutarde de Bénichon; bouilli de viande; jambon de la borne, choux; gigot d'agneau aux raisins, Poires à Botzi AOP, purée de pommes de terre, salade de carottes rouges; bricelets, pains d'anis, beignets, cuquettes et meringues à la crème double de La Gruyère dans son baquet en bois. Le repas de Bénichon est disponible à partir du mois d'août dans de nombreux restaurants ou buvettes d'alpage. [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## FONDRE DE PLAISIR



**La fondue moitié-moitié:** Frotter une gousse d'ail dans le fond du caquelon, râper 400gr de Gruyère AOP et la même quantité de Vacherin Fribourgeois AOP (les initiés conseillent un mélange d'un vacherin doux et d'un second plus affiné), ajouter une cuillère à café de féculé de pommes de terre. Faire chauffer 3 dl de vin blanc et y verser le mélange. Faire fondre en remuant délicatement jusqu'à l'obtention d'une masse onctueuse et parfumée. Saupoudrer d'un tour de moulin à poivre et servir avec du pain. Bon appétit !



**Chocolat:** Les fins gourmets retiennent deux adresses: la Maison Cailler à Broc, qui est l'attraction la plus visitée de la Suisse romande et une deuxième pause douceur à la route de la Fonderie de Fribourg, dans l'antre de la boutique Villars.

## LE PAPE DE LA FONDUE



Qui ne connaît pas la fondue de Raoul Colliard? Les amateurs de fromage du monde entier se rendent dans son chalet de la Saletta, la Mecque de la fondue! Depuis son enfance, Raoul y a vécu d'innombrables aventures qu'il partage avec plaisir. Cette terrasse facile d'accès sur les hauts des Paccots propose des mets alpestres mais c'est le moelleux incomparable de sa fondue qui fascine tous les convives. Les calories n'existent plus, seul le régal compte.

## LA GRANDE BÉNICHON



Une fois par an, le canton de Fribourg s'installe autour d'une même table. La Bénichon du Pays de Fribourg célèbre la fin des récoltes et de la saison d'alpage. Cette réception rassemble les Fribourgeois de la ville et de la campagne, les invités et les nouveaux arrivants. En 2019, elle est organisée à Ecuvillens. Ce repas collectif est une réinterprétation vivante de l'antique tradition de la Bénichon.

## TRAIN FONDUE



Observer le paysage défiler et déguster une fondue moitié-moitié grâce au train-fondue: une traversée de contrastes et de saveurs à travers La Gruyère. [www.tpf.ch](http://www.tpf.ch)

## LÀ OÙ NAÎT LE FROMAGE



Découvrir la fabrication du Gruyère AOP et du Vacherin Fribourgeois AOP à l'alpage, c'est se créer des souvenirs immuables. Une expérience possible sur les hauteurs de Charmey où les visiteurs se rendent dans un authentique chalet producteur de fromage. Ils y observent son élaboration traditionnelle, de la traite des vaches jusqu'à la dégustation finale.

## POISSON DE LA RÉGION

Les Suisses romands apprécient le poisson et les Fribourgeois ne font pas exception. Les eaux des lacs de Morat et de Neuchâtel abritent une vingtaine d'espèces de poissons, dont le plus grand est le silure (poisson-chat). Les plus savoureux sont la perche, le sandre, le corégone ou la truite. Certains pêcheurs, dont Claude et Cyrille Delley ou Pierre Schaefer, embarquent des invités à leur bord, les gratifiant généreusement de leur savoir-faire. L'appellation „poisson du lac“ se retrouve régulièrement au menu

du jour. Ces spécialités sont présentes au Restaurant du Port ou au Rive Sud d'Estavayer-le-Lac, à l'hôtel-restaurant-cave Bel-Air à Praz, au Restaurant du Port à Môtier, au Restaurant Eintracht à Morat ainsi que dans de nombreux restaurants gastronomiques de Fribourg. Les poissons pêchés soi-même ont toujours meilleur goût! Les enfants apprécieront donc de se rendre dans la vallée du Gottéron. Rien de tel qu'une journée dans les reflets de l'eau avec l'espoir jovial d'une belle prise!

## UNE PASSION PARTAGÉE



L'œnologue Marylène Bovard-Chervet représente la cinquième génération du domaine familial au Château de Praz dans le Vully. Ce vignoble ensoleillé du Mont Vully s'épanouit grâce au savoir-faire professionnel de son époux, Louis Bovard. Ils allient leurs connaissances et leur amour du métier afin d'obtenir des mono-cépages au caractère unique. Les dégustations ont lieu les vendredis et samedis, ou sur rendez-vous.

## ÉVÉNEMENTS



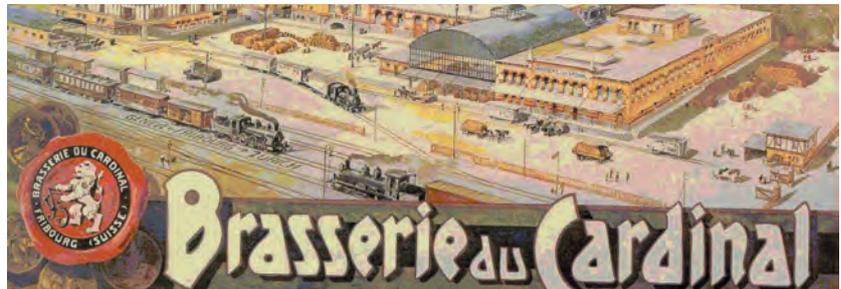
Être la plus petite région viticole de Suisse n'empêche pas le Vully d'organiser sa propre fête des vendanges. Les 21 et 22 septembre 2019, le cœur du village de Praz s'anime autour de dégustations vuilléraines (les transports sont organisés depuis Morat). Quant aux passionnés de bière, ils se retrouvent autour des plus belles mousses les 30 et 31 août lors du festival des brasseries artisanales de Fribourg.

## LES BRASSEURS



De nombreuses brasseries artisanales fribourgeoises commercialisent des breuvages de haute qualité. Des cours de brassage et des visites guidées sont régulièrement organisés.

## UN PARCOURS HOUBLONNÉ



Avec ses nombreuses propositions de circuits, Janique Pastore laisse libre cours à sa passion pour le patrimoine historique et culturel de Fribourg. L'un de ses voyages à travers le temps débute avec les premières brasseries du 18<sup>e</sup> siècle, en passant par Cardinal et son empreinte laissée dans le paysage fribourgeois, jusqu'aux actuelles micro-brasseries.  
[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## VIN, TERROIR ET PLAISIR

Avec 152 hectares de vignes, le Vully est la plus petite des grandes régions viticoles de Suisse. Les vignobles sont composés de Chasselas (41%), Pinot noir (28%), Gamaret, Merlot, Pinot gris, Chardonnay, mais aussi des cépages emblématiques Traminer et Freiburg, particulièrement valorisés grâce à la Charte du Vully. Ils trouvent ici un terroir idéal.

Deux promenades gourmandes organisées le 29 juin et le 21 juillet conjuguent les meilleures associations culinaires régionales. Le sentier viticole „La Riviera“ sillonne les vignobles entre Sugiez et Môtier dans un décor vinicole accessible toute l'année.  
[www.levully.ch](http://www.levully.ch)

## SECRETS CHOCOLATÉS



Oubliez Charlie, ici c'est : „Géraldine Maras et la chocolaterie“. Cette chocolatière renommée et primée œuvre au sein de la Maison Cailler à Broc. Il est même possible de réaliser sa propre tablette en sa compagnie. Les croqueurs de chocolat viennent du monde entier découvrir ce temple de la chocolaterie. Les plus chanceux y reçoivent les précieux conseils de Géraldine et parfois même, quelques-uns de ses secrets.

## ATELIER BOULANGERIE



La moutarde de Bénichon et la cuchaule AOP ouvrent les festivités culinaires de la légendaire Bénichon. Gérald Soudan de la boulangerie du même nom transmet son savoir-faire lors d'atelier d'une heure. Le mystère est levé! Les secrets de la moutarde de Bénichon et de sa brioche safranée typiquement fribourgeoises sont dévoilés. Le mystère de ce goût sucré et piquant est partagé entre amis dans une ambiance légère et joyeuse. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## DOUCEUR



Jamais on n'oublie le goût des meringues à la crème double de La Gruyère. La bouchée est à la fois aérée, crémeuse, moelleuse et craquante, tout un poème!

## LA COMPÉTITION EST OUVERTE



La renommée de la moutarde de Bénichon tient à sa saveur énigmatique. On la décrit à la fois piquante et douce. Le vin cuit à base de jus de poires décanté est l'élément principal de la recette. Pour le reste, on parle de farine, de moutarde, d'épices et d'une pincée de mystère. À la fin du mois d'août, Estavayer-le-Lac organise le concours de la meilleure moutarde du canton de Fribourg.

## UN GÂTEAU LÉGENDAIRE

Celui qui confond simple tarte à la crème, Nidelkuchen et gâteau du Vully risque de s'attirer la foudre des gourmets! Le Nidelkuchen, célèbre pâtisserie de la région, est un art complexe. La pâte levée, légère et gonflée, doit être recouverte de cinq fines couches de crème. L'ensemble généreux est à la fois onctueux et caramélisé. Une exclusivité moelleuse produite par

la boulangerie Aebersold depuis trois générations. Le gâteau du Vully se déguste aussi salé grâce aux lardons et au cumin qui garnissent la préparation. Accompagné d'un vin du Vully, l'apéro touche alors à l'excellence, les vigneron sont fans! A la boulangerie Guillaume de Sugiez, le gâteau comporte des „puits d'amour“ pour encore plus de douceur.

## RESTAURANTS GOURMETS



Le guide Gault-Millau est la bible des gourmets. Plusieurs restaurants du canton de Fribourg comme Les Trois Tours à Bourguillon (18 points) représenté par Alain Bächler ont l'honneur d'y figurer. La Pinte des Mossettes à Cerniat, le Sauvage et l'Hôtel-de-Ville à Fribourg ainsi que le Käserei de Morat obtiennent 16 points. La ville fait aussi la part belle aux restaurants en vogue comme le Café de La Fonderie et Le Cintra.

## LA BÉNICHON AU RESTO



Durant les mois *d'août à novembre*, de nombreux établissements cuisinent le menu de Bénéichon. Le Café du Gothard à Fribourg ou l'Hôtel de Ville à Bulle accueillent le client dans un cadre authentique. Ici et là, les familles paysannes transforment leur ferme en auberge provisoire. Une sympathique adresse à visiter est à la Ferme des Planchettes chez Marie-Jeanne Brönnimann à Onnens. Sur réservation uniquement.

## BON PLAN



Les moines du monastère adjacent à La Pinte des Mossettes à Cerniat gardent le silence, mais la magie de la cuisine du chef Romain Paillereau fait parler d'elle.

## LA FÊTE DES HERBES



La Gruyère bénéficie d'un véritable trésor d'herbes aromatiques et médicinales. Le temps d'un festival en plein air sur les hauteurs de Vuadens, on apprécie leur délicat parfum et leur pouvoir curatif. Durant cette manifestation qui leur est entièrement dédiée, conférences, ateliers et promenades botaniques sont organisés. Rendez-vous les *1 et 2 juin 2019*.

## LA FONDUE S'APPRÉCIE PARTOUT

L'avantage indéniable de la fondue est qu'elle s'adapte à toutes les situations. Elle sera audacieuse sur la plage du télésiège d'Estavayer-le-Lac, savoureuse au „Freiburger Falle“ de Morat, romantique au sommet crépusculaire du Moléson et joviale à la buvette du Vuipay aux Paccots. Elle prendra des airs préalpins au Gros Chaumiaux à Cerniat et se dévoilera surprenante au fromage de chèvre chez la famille Raemy à Schwarzsee. En calèche au bord du lac de Morat, elle se déguste en mode Far West. Des surprises encore pour „Les trois fondues“ servies au Café de l'Ange. Pour une découverte tout à fait traditionnelle, c'est au Café du Gothard que cela se passe.

## 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  



# CULTURE ET PATRIMOINE

## UN HÉRITAGE EN PARTAGE

Fribourg Région est riche d'un patrimoine que les habitants aiment partager et dont ils sont fiers. Les villes médiévales pittoresques de Fribourg, Gruyères, Romont, Morat et Estavayer-le-Lac sont pleines de vie. Avec leurs offres touristiques variées, leurs fortifications, églises ou monastères, dont beaucoup se trouvent sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, elles attirent un bon nombre de visiteurs, tout comme les châteaux et les manoirs. La cathédrale St-Nicolas de Fribourg, l'art gothique remarquable

de ses rues avec plus de 200 façades du XV<sup>e</sup> siècle impressionnent. Les 14 ponts et 12 fontaines historiques méritent à eux seuls une visite. La Gruyère se caractérise elle aussi par un fort potentiel culturel. Sa vie quotidienne, jalonnée de traditions vivantes, constitue le patrimoine d'hier et d'aujourd'hui que le Musée gruérien de Bulle retrace dans ses expositions. Cet héritage rural n'empêche nullement la région de s'ouvrir à une culture contemporaine et insolite. [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## FRIBOURG, JOLIE CITÉ MÉDIÉVALE PIÉTONNE



**Fortifications:** du printemps jusqu'à l'automne, il est possible de partir à la découverte des fortifications médiévales à pied. Cinq portes, six tours, sept tronçons de remparts et une imposante forteresse: le plus important héritage d'architecture militaire médiévale de la Suisse est ouvert au public. En visitant ces imposantes fortifications avec un guide féru d'histoire, vous découvrirez la genèse de cette ville fondée au cœur des méandres de la rivière Sarine et ses plus beaux points de vue. Réservations: [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.ch)



**La cathédrale St-Nicolas:** Construit en 1283, l'emblème de la ville possède un bas-relief du Jugement Dernier sur son portail, de magnifiques vitraux, un grand orgue de quatre claviers, une tour de 74 mètres de haut et beaucoup d'histoire.

## FUNICULAIRE



Le „Funi“ est le transport public le plus connu de Fribourg. Il est intégré à l'inventaire du patrimoine culturel national. La ligne ouverte en 1899 relie le centre à la Basse-Ville. Il est le dernier funiculaire de Suisse qui fonctionne encore selon le principe des contrepoids. La curiosité du ballast vient de son contenu: les eaux usées! Il a l'avantage d'être bon marché et toujours disponible...tant pis pour les odeurs.

## VISITE AU CHÂTEAU



Le Château de Gruyères trône dans l'arène verdoyante des contreforts préalpins. Jadis siège des comtes de Gruyères, juché au sommet de la cité médiévale, il est l'inspiration idéale pour les illustrateurs de contes de fées. Il invite à un voyage de huit siècles d'histoire. Le magnifique château de Chenaux à Estavayer-le-Lac qui domine le lac de Neuchâtel depuis le XV<sup>e</sup> siècle vaut également largement le détour.

## ARTS DU VERRE



Le château de Romont abrite le Musée Suisse du Vitrail et des Arts du verre contemporain (Vitromusée) où s'exerce la fascination séculaire de cet art délicat. [www.vitromusee.ch](http://www.vitromusee.ch)

## LES PONTS ET LES FONTAINES



La Vieille-Ville de Fribourg, avec ses 200 façades gothiques et ses fortifications, forme l'un des ensembles d'architecture médiévale les mieux préservés d'Europe. Les 12 fontaines historiques ornées de figures allégoriques, ainsi que les 14 ponts et sans oublier la fontaine „Jo Siffert“ du célèbre sculpteur Jean Tinguely, dessinent une carte postale d'exception.

## UNE DISTINCTION POUR LE PATRIMOINE SACRÉ

Le bassin de la Sarine - riche de monastères, églises et chapelles - a été sacré „Paysage de l'année 2018“ par la Fondation suisse pour la protection et l'aménagement du paysage. De nombreux édifices religieux de cette région ‚empreinte de spiritualité‘ sont ouverts au public. Fondée vers 1138, l'abbaye d'Hauterive – monastère cistercien – occupe un site enchanteur, dans une boucle de la Sarine extérieure à Fribourg. Assistez aux louanges à Dieu entonnées joyeusement ou profitez de quelques jours de

contemplation paisible. Le calme vous attend aussi au sein de la chaleureuse communauté cistercienne de l'abbaye Fille-Dieu à Romont ou à la chambre d'hôtes de l'abbaye de la Maigrange en basse-ville de Fribourg. De nombreuses abbatales, églises publiques et chapelles ont une histoire mouvementée et un art sacré des plus raffinés, remarquablement conté par des guides aguerris. Pour un aperçu de l'héritage sacré: [www.esprit-des-lieux.ch](http://www.esprit-des-lieux.ch)

## COUPLE D'ARTISTES



L'Espace Jean Tinguely-Niki de Saint Phalle dédie son exposition aux œuvres de ce célèbre couple d'artistes. L'ensemble trouve un écrin à sa mesure dans cet ancien dépôt de tramway de la ville de Fribourg. Les „Nanas“, douces, rondes et sensuelles de Niki de Saint Phalle côtoient les sculptures en mouvement, bruyantes et légèrement inquiétantes de Jean Tinguely. Un duo scénographique savamment orchestré. [www.mahf.ch](http://www.mahf.ch)

## LE MUSÉE GRUÉRIEN



L'ancien quotidien des armailis gruériens fait partie du patrimoine régional. Leur travail et leurs coutumes sont maintenus comme des traditions vivantes. L'exposition permanente interactive convie à la découverte d'objets du savoir-faire artisanal, raconte l'histoire économique du Gruyère et plus encore. L'itinéraire traverse l'intérieur d'un chalet d'alpage et témoigne de la fameuse Bénichon. [www.musee-gruerien.ch](http://www.musee-gruerien.ch)

## GRENOUILLES



Le musée le plus étrange se trouve à Estavayer-le-Lac. 108 grenouilles naturalisées, actrices immobiles, rejouent des scènes satiriques du XIX<sup>e</sup> siècle. [www.museedesgrenouilles.ch](http://www.museedesgrenouilles.ch)

## ART FANTASTIQUE, MUSÉE ET BAR



Le château St-Germain, au cœur de la cité médiévale de Gruyères, abrite les œuvres fantastiques de l'artiste suisse HR Giger. Son Oscar pour les meilleurs effets spéciaux du film „Alien“ (1980) l'a rendu mondialement célèbre. Ses sculptures et ses tableaux fascinent de nombreux admirateurs. Dans le bar en face, on trinque à son souvenir dans un décor qui donne la chair de poule. [www.hrgigermuseum.com](http://www.hrgigermuseum.com)

## MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE

Le splendide hôtel Ratzé, un petit palais de la Renaissance, abrite le MAHF (Musée d'art et d'histoire de Fribourg). Équipé d'un audioguide, le visiteur traverse l'histoire de la ville et de son art, du début du Moyen Âge à nos jours. La collection de sculptures compte parmi les plus importantes de Suisse. La peinture sous verre et l'orfèvrerie, avec des représentations du développement des guildes ou de l'artisanat de guerre, font aussi partie des points forts de la visite.

Au sous-sol, dans l'ancien abattoir, les sculptures médiévales baroques ne laissent personne indifférent. Dans la grande salle, le mur (ancien rempart de la ville) structuré de moellons de tuf irréguliers forme le décor d'un surprenant groupe de sculptures. Douze apôtres et l'Annonciation sont incarnés, sculptés dans la molasse. D'importantes expositions temporaires prennent elles-aussi place chaque année, et ouvrent le musée à un large public.

## VILLAGE SUR PILOTIS



Il y a 5000 ans, nos ancêtres se sont installés sur les rives sud du lac de Neuchâtel. Le Village lacustre de Gletterens, avec ses maisons en terre cuite recouvertes de roseaux, est une représentation d'architecture néolithique. Une large palette d'ateliers (création de bijoux ou d'armes, technique d'allumage du feu...) plonge les visiteurs dans la vie quotidienne de cette époque. On peut même y passer la nuit!  
[www.village-lacustre.ch](http://www.village-lacustre.ch)

## LA BATAILLE DE MORAT



Le 22 juin 1476, sous le règne du duc Charlemagne, les Confédérés suisses réussissent une attaque surprise, détruisant l'armée bourguignonne. Un fait historique de grande importance qui est encore célébré de nos jours. Le cortège de la Solennité et la course Morat-Fribourg commémorent chaque année cette bataille victorieuse. Le show multimédia du musée de Morat retrace ce souvenir glorieux, se rapprochant au plus près de ce passé mémorable.

## PIONNIER



Le père Girard était un enseignant visionnaire du XIX<sup>e</sup> siècle qui a plaidé en faveur de l'éducation pour tous. La cité universitaire de Fribourg lui doit beaucoup!  
[www.unifr.ch](http://www.unifr.ch)

## AVENTICUM ET OPPIDUM



Les passionnés d'histoire se plaisent dans la Région du Lac de Morat et à Avenches (VD) ou Aventicum, capitale de l'Helvétie romaine. Les thermes du forum, le théâtre, l'amphithéâtre (115 x 87 mètres) et le Musée romain sont particulièrement attrayants. L'oppidum celtique qui faisait autrefois partie d'une fortification de 600 mètres de long est fidèlement reproduit sur le Mont Vully, une balade instructive.

## LA SUCCESS-STORY DU GRUYÈRE AOP

La production fromagère dans la région de La Gruyère remonte à 1115. Des documents médiévaux témoignent des ventes en France et en Italie. À la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, des preuves écrites témoignent d'exportations régulières effectuées vers Lyon. Le grand essor se produit après 1620, de sorte que les XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles sont marqués par une prospérité croissante des citoyens et des patriciens de Fribourg. En 1762, le nom de fromage „Gruyère“ est ajouté au dictionnaire de l'Académie française. Le Gruyère

est reconnu internationalement en 2001 avec une appellation d'origine contrôlée (AOC). En 2011, il reçoit l'appellation d'origine protégée AOP pour toute l'Europe. En 2017, Le Gruyère AOP ravit à l'Emmental le rôle de leader de l'exportation des fromages suisses à l'étranger. Des informations plus détaillées sont consultables au Musée gruérien à Bulle et à la fromagerie de démonstration La Maison du Gruyère à Pringy. [www.gruyere.com](http://www.gruyere.com)

## DU THEATRE À FOISON



Les amateurs de théâtre se réjouiront de la programmation dans tout le canton. A Fribourg, la salle de spectacle Equilibre séduit aussi par sa remarquable architecture. L'Espace Nuithonie à Villars-sur-Glâne propose des spectacles très éclectiques: comédie bilingue, rock, opéra, danse et théâtre à foison. Retrouvez d'autres pépites de la scène théâtrale au centre culturel Ebullition à Bulle ou au Kellertheater de Morat.

## LE FIFF



Le Festival International du Film de Fribourg est un moment fort du calendrier culturel. Les compétitions internationales projettent des longs et courts métrages qui favorisent le dialogue entre les cultures. Loin des „blockbusters“, la sélection du FIFF repousse les frontières cinématographiques et explore des sujets inédits. Le festival a acquis ses lettres de noblesse auprès des cinéphiles. 15 - 23 mars 2019  
[www.fiff.ch](http://www.fiff.ch)

## ABBÉ BOVET



Le prêtre et compositeur Joseph Bovet (1879-1951) a marqué de son empreinte le répertoire du chant choral. „Le vieux chalet“ est sans conteste son plus célèbre succès.

## ACADÉMIE GUSTAV 2019



Avec son académie, Pascal Vonlanthen, alias Gustav, encourage 20 musiciens de talent de moins de 26 ans, de Fribourg, Berne, Neuchâtel, Vaud et Valais. Tous bénéficient gratuitement d'un coaching pro, de cours, d'enregistrements et peuvent se produire sur scène, de Londres à Fribourg où se tiendra la finale en octobre 2019 dans la salle de concert Fri-Son. [www.gustavacademy.ch](http://www.gustavacademy.ch)

## LE PLAISIR DU CHANT

Le chant choral de Fribourg fait partie des traditions les plus vivantes. Environ 7'200 chanteurs sont aujourd'hui regroupés en 234 chœurs ecclésiastiques et laïques. Si le mouvement choral s'est développé dans tous les cantons catholiques, c'est en effet à Fribourg, dans une société rurale fermement encadrée par le clergé, qu'il a trouvé son meilleur terreau. En parallèle, cet essor s'est déployé indépendamment du contexte religieux. La figure de l'abbé Joseph Bovet n'y est pas étrangère. En hommage, un monument de Jakob Probst (1995) lui est dédié sur les Grand-Places de Fribourg. Le Cantorama de Jaun conserve ce riche patrimoine historique par le biais d'une collection et de concerts réguliers. [www.cantorama.ch](http://www.cantorama.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 @



# NATURE LOVER

## L'ÂME DE LA NATURE, LE MYSTÈRE DE SES TRÉSORS

La nature fribourgeoise dégage une extraordinaire diversité. Les paysages de la Région du Lac de Morat et le long de la rive sud du lac de Neuchâtel sont absolument ravissants. Les zones riveraines disposent de promenades idylliques avec une grande variété de faune et de flore, des plages de sable fin, sans omettre les vignobles et leurs couleurs saisonnières. Au loin, les Alpes enneigées forment un horizon de carte postale. Le centre de la région fribourgeoise, avec sa capitale Fribourg ainsi que la petite ville de Romont, offre

des paysages fluviaux fascinants, de douces collines, des forêts accueillantes et un caractère façonné par l'agriculture. Les Préalpes fribourgeoises s'étendent des Paccots à Jaun en passant par Schwarzsee et La Gruyère avec son légendaire Vanil Noir, un sommet rocheux de 2'389 mètres d'altitude. Les réserves naturelles prennent soin de l'écosystème de plusieurs rives et marais jusqu'aux parcs préalpins sculptés par les glaciers d'autrefois. Balades instructives en perspectives. [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## A LA DÉCOUVERTE DES TRÉSORS DE LA NATURE



Aline Hayoz-Andrey, accompagnatrice de randonnée titulaire d'un doctorat en sciences naturelles ne rechigne pas à partager ses connaissances. Depuis le Lac de Montsalvens jusqu'au sommet de Vounetse, en passant par le vallon des Morteys, elle vous guidera à travers des zones marécageuses, des prairies luxuriantes et des forêts de feuillus et de conifères. Aline explique les connexions complexes qui relient les différents écosystèmes qui cohabitent et apporte des explications passionnantes. Une harmonie ô combien fragile, un ensemble ô combien fascinant!



**Randonnée secrète:** Blotti en pleine ville de Fribourg, le lac de Péroilles, alimenté par la Sarine, cache une réserve naturelle nichée au creux des falaises de grès. Des informations sur la richesse de la faune et la flore ponctuent l'itinéraire.

## TRANSPORT



Ici, le bruit des sabots se fait encore entendre lors du transport des fromages: Jean-Claude Pesse et ses mules font perdurer une tradition ancestrale dans le vallon des Morneys. Jean-Claude et ses bêtes font une ascension de 500 m pour rejoindre le chalet des Morneys perché à 1'888 m d'altitude. Là-haut, il décharge du dos des bêtes les caisses en bois qui renferment les meules de fromage d'alpage et les guide avec finesse sur le chemin du retour à la vallée.

## BAIGNADES



Des enfants heureux attestent des vacances réussies. La détente et le jeu sont garantis par les belles plages de sable des rives sud du lac de Neuchâtel. À Gletterens, la municipalité a créé une grande berge de sable accessible par une passerelle en bois. La Nouvelle Plage d'Estavayer-le-Lac s'avère sportive avec la base nautique Alphasurf. Morat et sa piscine avec accès direct au lac sont une alternative des plus agréables.

## YOGA NATURE



Sandrine Dias convie à une promenade d'une heure en Gruyère, le temps d'éveiller ses sens à la nature, avant de proposer un cours de yoga en pleine nature. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## PARADIS DES OISEAUX



Les amateurs d'ornithologie et les photographes animaliers se plaisent dans la Grande Cariçaie. Cette zone marécageuse, paradis des oiseaux, peut être explorée par des chemins plats, des plateformes d'observation, à pied ou à vélo et même en fauteuil roulant. Le centre-nature BirdLife de La Sauge près de Cudrefin propose des visites thématiques. [www.birdlife.ch/lasauge](http://www.birdlife.ch/lasauge)

## ESCAPADE A VELO AUTOUR DU LAC DE MORAT

Dans la région du Lac de Morat, nature, culture et gastronomie rivalisent pour gagner les faveurs des gourmets en tout genre. La nouvelle piste cyclable n° 480 Tour du lac de Morat invite à une escapade autour du lac qui offre une magnifique symbiose de tous ces éléments. 28 kilomètres pour atteindre l'altitude de 360 m: le splendide panorama depuis le Mont Vully (653 m d'altitude) vous fera vite oublier tous vos efforts. 'Etape gourmande autour du Lac de Morat', tel est le nom du forfait réservé aux cyclistes

désireux de s'initier avec délice aux spécialités de la région. Les offices de tourisme de Morat et Sugiez proposent des bons pour un déjeuner ou dîner avec filets de perche et salade, pour un verre de vin du Vully ou une boisson non alcoolisée, une part de Nidelkuchen ou de gâteau du Vully accompagnée d'un café et un cadeau surprise pour CHF 45.- par personne. Egalement disponibles en ligne, ces bons sont acceptés dans de nombreux restaurants et pâtisseries (le jour même). [www.regionmurtensee.ch](http://www.regionmurtensee.ch)

## CASCADE DE JAUN



La cascade de Jaun est considérée comme un haut-lieu énergétique. Elle possède un attrait mystérieux, cela est sans doute dû à sa source longtemps mystérieuse. Son eau, en provenance de la vallée des Morteys, parcourt les entrailles de la montagne pendant onze jours avant de se jeter au centre du village. Durant la fonte des neiges, jusqu'à 6'000 litres par seconde s'écoule, de quoi apporter beaucoup de vigueur au lieu. [www.esprit-des-lieux.ch](http://www.esprit-des-lieux.ch)

## RANDO ACCOMPAGNÉE



Cyrille Cantin est accompagnateur en montagne, il a fait un métier de sa passion pour la nature. Sa plateforme Attitude Oxygen propose aux participants une expérience unique dans la campagne fribourgeoise. Il y partage ses connaissances de la flore et de la faune, des anecdotes, et de fabuleuses légendes, de quoi transformer la randonnée en véritable aventure, de nuit comme de jour. [www.aoxy.ch](http://www.aoxy.ch)

## LA SORCIÈRE



Dans le set de la sorcière de l'office du tourisme, les enfants trouveront l'équipement parfait pour s'aventurer sur le sentier de la sorcière (Häxewääg) autour du Lac Noir!

## CANOË



Pour les pagayeurs, la Singine est une rivière particulièrement attractive et sauvage. A dix kilomètres à l'est de Fribourg se trouvent les gorges de la Sarine que l'on peut traverser lorsque le niveau d'eau le permet. À l'ouest, elle devient plus facile à apprivoiser et s'offre alors aux kayakistes débutants. Elle s'écoule ensuite tout en douceur jusqu'au lac de Schiffenen. [www.siestaoppi.ch](http://www.siestaoppi.ch)

## PAYSAGES D'EXCEPTION AUX PACCOTS

Le lac des Joncs (1'235 m) au-dessus des Paccots est un témoin de l'ère glaciaire d'il y a environ 5000 ans. Au premier abord, rien ne laisse supposer que ce plan d'eau atteint une profondeur maximale de 20 mètres! Avec ces 100 mètres de long, il est devenu l'une des frayères à amphibiens d'importance nationale. Des espèces rares comme le nénuphar nain, le Rossolis à feuille ronde ou la potentille des marais évoluent ici dans un habitat idéal. Il est facile d'apercevoir un crapaud commun (en voie de disparition) ou une

Naïade aux yeux rouges (libellule). À partir de là, on peut aussi visiter le massif du Niremunt (sommets à 1'500 m) avec ses prairies humides et ses forêts d'une rare beauté. Ce site protégé et fragile abrite une flore très particulière, comme le trèfle des marais et la pédiculaire des bois. Des sentiers de copeaux parcourent cette nature chatoyante et des panneaux didactiques réveillent les connaissances de façon ludique. [www.les-paccots.ch](http://www.les-paccots.ch)

## MONT VULLY



Sur les bords du lac de Morat, le Mont Vully culmine à 653 mètres. Son sommet est un point de vue fantastique, l'horizon s'ouvre sur les vignobles et le lac, jusqu'aux sommets enneigés des Alpes bernoises. Au-dessus de Môtier, les grottes du Vully, excavées dans la molasse par l'infanterie durant la Première Guerre mondiale, insufflent des envies d'aventures. N'oubliez pas votre lampe de poche! [www.levully.ch](http://www.levully.ch)

## YOGA SUR LE LAC



Avec un Paddle comme tapis de Yoga, la salutation au soleil se révèle inoubliable. Le lac de Morat devient une salle de cours majestueuse pour la professeure de Yoga Iris Krattingen. Le doux balancement intensifie nettement les exercices. Une pleine conscience du tonnerre et un équilibre de funambule s'avèrent indispensables, mais ensuite, l'île éphémère se meut en source de grande satisfaction. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## BOTANIQUE



Le Jardin botanique de l'Université de Fribourg présente environ 1'100 espèces végétales. Un univers de verdure et de senteur en plein cœur de la ville! [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.ch)

## VASTE HORIZON



Difficile de trouver un meilleur point de vue! La terrasse panoramique du Moléson à 2'002 mètres déploie un horizon qui s'étend des Alpes au Jura. Par temps dégagé, on y découvre le Mont-Blanc, les Trois Lacs et le lac Léman. Les grands romantiques réservent leur table pour une fondue au coucher du soleil. (*Du 18 mai jusqu' à fin octobre, chaque vendredi et samedi*). [www.moleson.ch](http://www.moleson.ch)

## DÉCOUVRIR ET EXPÉRIMENTER

Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut s'étend sur 503 km<sup>2</sup> dans la zone préalpine entre Bulle, Montreux et Gstaad. Paysages sauvages et alpages forment un patrimoine que les cantons de Fribourg et de Vaud préservent et valorisent ensemble. Avec des randonnées thématiques comme le „Sentier des fromages“ sur des voies de passage historiques ou le nouveau Grand Tour des Vanils, la contrée dévoile toute son authenticité. Bergers, armaillis et vie au chalet n'auront plus de secret. [www.pnr-gp.ch](http://www.pnr-gp.ch)

D'une superficie de 402 km<sup>2</sup>, le parc naturel du Gantersch comprend la région touristique de Schwarzsee. Ici aussi, des visites guidées, des excursions et des ateliers familiarisent le randonneur avec la découverte de la nature ou de l'artisanat traditionnel comme le tavillonage et la fabrication du pain. Les réserves naturelles facilitent l'accès à toutes ces richesses culturelles et au charme d'une vie quotidienne véritable. [www.gantersch.ch](http://www.gantersch.ch)

## LES ORTEILS À L'AIR



Niché au sein du jardin du vieux moulin, „Le Pied Total“, à Villarimboud, vous invite à une découverte sensuelle. La marche pieds nus aiguise les perceptions. Après un voyage dans la nature riche en anecdotes, l'esprit se libère, promet Frédéric Perritaz, architecte de ce petit paradis verdoyant. Le rêve se poursuit avec un bivouac suspendu dans les arbres. Douce nuit!

[www.bivouacdanslesarbres.ch](http://www.bivouacdanslesarbres.ch)

## COSMÉTIQUES NATURELS



Chantal Demierre n'utilise que le meilleur de la nature. La spécialiste de la cosmétique maison travaille avec de la cire d'abeille 100% naturelle et des huiles essentielles végétales pures. Elle propose des ateliers pour la fabrication d'un rouge à lèvres ou d'un baume pour le soin du visage et du corps. Des odeurs et des textures soyeuses pour nourrir les sens, en famille ou entre amies. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## NOVI LÉ



Novi Lé: tel est le nom de la nouvelle chasse au trésor autour du Lac de la Gruyère. Sept parcours pour découvrir la région et ses trésors et concourir pour décrocher le titre et le gain.

## 1'001 PAPILLONS



Envie de chaleur, de jungle, de mangroves, de couleurs et d'étangs d'orchidées? Tout y est, et plus encore au Papiliorama de Chiètres. Avec le ballet des papillons et les déambulations des animaux noctambules, l'exotisme est assuré à 100%. Pour approfondir la compréhension, rendez-vous avec Chantal Derungs qui ouvre les portes de l'élevage des papillons. [www.papiliorama.ch](http://www.papiliorama.ch)

## NAVIGATION

La société de navigation LNM vogue sur les lacs de Morat, Bienne et Neuchâtel depuis 1872. Le charmant bateau à vapeur „Neuchâtel“ qui vogue selon un horaire spécial est particulièrement populaire. La combinaison du bateau et du vélo enrichit grandement les plaisirs de la balade, les vignobles et les zones littorales étant reliés aux plus belles pistes cyclables. Sur le lac de Morat et de Neuchâtel, le transport de vélo est gratuit. La flotte de Drei Seen Schifffahrtsgesellschaft parcourt le même circuit. Elle organise des sorties originales: brunchs, réceptions ou soirées musicales. Des navires équipés pour 28, 60 ou 300 personnes peuvent être affrétés. [www.navig.ch](http://www.navig.ch) et [www.dreiseenschifffahrt.ch](http://www.dreiseenschifffahrt.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 @



# 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](http://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](http://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.regionlacedemorat.ch](http://www.regionlacedemorat.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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.dzin.ch), [www.weguidefishing.ch](http://www.weguidefishing.ch), [www.pisciculturedegotteron.ch](http://www.pisciculturedegotteron.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 @ 



# AUTOMNE

## LA PLUS DOUCE DES SAISONS

L'automne dans le canton de Fribourg apporte à chaque fois son lot de cadeaux. Sa lumière soyeuse et ses forêts dorées ravivent les envies d'ininterminables promenades en pleine nature! Les vignes du Mont Vully se parent de leurs plus belles couleurs, rivalisant de splendeur avec le bleu intense du lac de Morat. Les roseaux secs de la Grande Carîgaie recouvrent d'or les rives du lac de Neuchâtel. C'est sur l'eau que les superbes teintes de l'automne se miroitent, le lac de Schiffenen près de Fribourg, le lac de la Gruyère et le

Lac Noir reflètent la féerie des paysages aux alentours. C'est le temps pour les armailis, les vaches et les chèvres de redescendre en plaine après quatre mois d'estivage. Le moment de célébrer la traditionnelle Bénichon en dégustant les produits du terroir. Un dernier tour à vélo à Schwarzsee, à Gruyères ou aux Paccots, quelques randonnées avant la neige à Moléson, Jaun ou Charmey prolongent indéfiniment l'été dans une ambiance de rêve chatoyant. [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## HOSPITALITÉ MONTAGNARDE



**C'est ouvert:** De nombreuses buvettes d'alpage profitent des couleurs vives de l'automne et des ambiances d'été indien pour garder leurs portes ouvertes jusqu'à la mi-octobre (parfois seulement en fin de semaine). C'est le cas au Bärghus am Muserbergli, au Chalet du Soldat et au Chalet Grat dans la région des Gastlosen. La Buvette Hauta-Chia, à mi-chemin entre Schwarzsee et La Berra accueille les derniers promeneurs sur leur terrasse. La buvette de La Berra et celle du Gîte d'Allières sont également ouvertes durant l'arrière-saison.



**Spécialité:** Le menu de la Bénichon débute toujours par la cuchaule AOP et sa moutarde de Bénichon. Avec Gérald Saudan de la boulangerie du même nom à Fribourg, les ingrédients secrets de ces saveurs sont dévoilés! Apprendre et déguster. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## VIGNOBLE DU VULLY



Le Vully est la côte des gourmets baignée de soleil du Lac de Morat. Quel bonheur de découvrir les origines du doux Chasselas, du Pinot Noir aux accents fruités et des spécialités Traminer et Freiburg! Sur le sentier viticole menant de Sugiez à Môtier, votre impatience à l'approche de la visite des caves ne cessera de croître. Les 22 et 23 septembre 2019, le 'tout' Vully célèbre la Fête des vendanges à Praz. [www.vully.ch](http://www.vully.ch)

## BRECCASCHLUND



C'est un paysage sauvage, creusé par des glaciers et marqué par d'imposantes falaises qui s'offre aux randonneurs. Ils pourront par ailleurs se délecter des délices à base de fromage concoctés par les auberges de St. Antoni, Alp Cerniets et Alp Steinige Rippa. Après 4h de marche, faites une halte pour savourer un dessert à l'Alp Hubel Rippa qui offre un splendide panorama sur le Lac Noir. [www.schwarzsee.ch](http://www.schwarzsee.ch)

## À L'AFFÛT



Le cerf sort de la forêt et fait résonner son brame dans toute la vallée. Le guide Cyrille Cantin connaît les meilleures clairières. [www.la-gruyere.ch](http://www.la-gruyere.ch)

## LA VALLÉE DU GOTTÉRON



Les amateurs de hockey sur glace savent que le légendaire club de Gottéron est né ici. Au-delà du pont de Berne, la Vieille-Ville de Fribourg prend fin et la route plonge dans les gorges sauvages de la vallée du Gottéron. Lorsque le brouillard automnal s'élève, que l'eau tumultueuse aux pieds des parois rocheuses y disparaît, la promenade prend des airs mystérieux.

## CUISINE AUTOMNALE

Quel bonheur de découvrir le meilleur des mets de la chasse sur les tables des établissements gastronomiques de Fribourg Région. La selle de chevreuil, l'entrecôte de cerf parfaitement rôtie, les choux de Bruxelles au beurre, les savoureuses châtaignes, et les spätzlis maison, tout y est! La poire à Botzi AOP est évidemment de la partie avec un excellent vin rouge du Vully pour compléter le tout à la perfection. Les influences de la cuisine française

s'invitent régulièrement avec le sanglier, le canard, ou le faisan. Du côté de Fribourg, le Restaurant Au Sauvage, La Pinte des Trois Canards, ou le restaurant Bel-Air à Praz et le restaurant Jura à Chiètres sur les bords du lac de Morat, ainsi que les restaurants de la Pinte des Mossettes à Cerniat et Le Gruyérien à Morlon sont réputés pour leurs succulentes propositions. Les fins connaisseurs du coin ont leur propre sélection et partagent volontiers leurs bons plans.

## TOUR DU MOLÉSON



Depuis le village de Moléson, vous pourrez rejoindre la spectaculaire montagne panoramique. À 2'002 m d'altitude, arrêtez-vous pour reprendre des forces au restaurant et admirer la vue à couper le souffle du Lac Léman jusqu'au Jura, du Mont Blanc jusqu'à l'Oberland bernois. Les alpinistes aguerris descendent la pente raide via Tsuatsau et Gros-Moléson. Les autres utilisent le chemin de crête ou le téléphérique.

## LE CERF



La ferme des Planches à Semsales (Veveyse) avec son troupeau de cervidés permet d'écouter le brame du cerf de très près. La saison des amours se situe entre la mi-septembre et début novembre. Les mâles puissants se disputent avec véhémence les faveurs des quelques 60 biches. Un souvenir qui résonnera longtemps dans la mémoire! [www.suissecerfs.ch](http://www.suissecerfs.ch)

## FROMAGES D'ALPAGE

Les maîtres-fromagers prennent leur temps pour donner naissance à leurs célèbres fromages d'alpage appréciés dans le monde entier. Et pour cause, Paris ne s'est pas fait en un jour. Et quand il est question de fromage, rien n'est trop bon! Ils laissent ainsi le Gruyère d'Alpage AOP et le Vacherin Fribourgeois d'Alpage AOP, fabriqués dans le respect de la tradition, atteindre leur maturité dans des conditions idéales jusqu'à ce qu'ils délivrent leurs succulents arômes. Les amateurs de fromage seront aux anges en visitant, accompagnés d'un expert, les Caves d'affinage de la Tzintre à Charmey, point de départ de l'épopée victorieuse des légendaires fromages fribourgeois à l'assaut du monde! [www.charmey.ch](http://www.charmey.ch)

## LA DÉSALPE



La Gruyère, Les Paccots et Schwarzsee sont le théâtre de moments forts du calendrier paysan. Les bêtes ornées de fleurs portent de magnifiques cloches et les armailis revêtent leurs costumes traditionnels. L'ensemble de la fête est un hommage aux coutumes et au patrimoine régional. *Schwarzsee le 21 septembre 2019; Charmey le 28 septembre 2019; Semsales et Albeuve le 5 octobre 2019.*

## LES LANDES



Le massif du Niremunt (1'514 mètres) est entouré de prairies riches en espèces florales. Un circuit de six kilomètres au départ de Rathvel, près des Paccots, est particulièrement attrayant à l'automne, avec un arrêt à la cabane du Petit Oiseau et son mini zoo. Les amoureux de la nature se rendent également sur les bords du lac des Joncs, paradis des batraciens.

## 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 @



# 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 resurgissent. 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 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 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 'Régâl' 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](https://www.flickr.com/fribourgregion)  
 #fribourgregion @ 



# DZIN.CH

## LES PRIVILÈGES DU PARTAGE

La rencontre et l'échange demeurent la quintessence de chaque voyage. La plateforme dzin.ch (gens en patois fribourgeois) met en lumière les personnes qui aspirent au partage de leur savoir ou de leurs bons plans avec les visiteurs de Fribourg Région. Les prestataires et les gens de passage ayant des intérêts communs s'y rencontrent. Ces locaux, passionnés par leur métier ou leur hobby, créent avec tout intéressé un espace d'authenticité et d'échanges. Céramiste, artiste verrier, tavillonneur, brasseur, pêcheur,

fromager, chocolatier, herboriste, photographe, artisan et professionnel donnent le meilleur de leur spécialité. De façon individuelle ou en groupe, leur passion est une source de connaissance qui emmène les participants dans un voyage captivant à la découverte de mille et une expériences inspirantes. Avec cette ambition innovante et novatrice, dzin.ch remporte le célèbre Swiss Tourism Award „Milestone“ en 2017.

[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## LIEUX D'EXPÉRIENCES



**Créativité:** Magali Kocher est une historienne de l'art et une artiste verrière très inspirée par l'Art Nouveau. Au Vitromusée Romont, bastion suisse de l'art du vitrail et peinture sous verre, elle vous invite à une introduction à la technique Tiffany. Les curieux et artistes amateurs, jeunes et moins jeunes, conçoivent grâce à ses précieux conseils leur première œuvre, un souvenir exceptionnel et lumineux!



**Yoga:** Sandrine Diaz enseigne le Yoga à ciel ouvert lors d'une balade sous le soleil gruérien avec vue sur les Préalpes, ou sur les rives du lac de la Gruyère pour une pleine connexion à la nature. Dans tous les cas, l'instant promet d'être apaisant pour que le corps et l'esprit fusionnent en harmonie. Réservez une matinée de yoga avec brunch, et profitez des bienfaits culinaires de la région de La Gruyère.

## CHOCOLAT



Sonja Hänni voue une véritable passion pour le chocolat et ses nombreuses qualités. À Bösingén, la confiseuse partage son savoir-faire avec des gourmets du monde entier. Elle connaît le pouvoir du parfum délicat: il rend heureux! Les amateurs suivent ses conseils et décorent selon leur goût la masse encore chaude coulée sur la table.

## HARLEY DAVIDSON



Le siège passager d'une Harley Davidson Electra Glide ou d'une Road King est sans doute le moyen le plus original et sauvage de parcourir Fribourg Région. Jean-Loup Grandjean et son équipe invitent jusqu'à quatre personnes à vivre cette expédition stimulante. Les motards empruntent le bitume de Bulle vers le Col des Mosses, puis le Col du Pillon, Gstaad et retour par le Col du Jaun.

## PERCEVOIR LA NATURE



Marlyse Rauber propose des randonnées instructives dans les contreforts idylliques de Schwarzsee. En chemin, l'accompagnatrice en montagne sensibilise les marcheurs à tous les trésors de la nature. L'odeur de la forêt, le goût des herbes sauvages, et tout ce qui chuchote à l'ombre des pins: légendes et coutumes régionales n'ont pas de secret pour elle.

## DELICIEUX PÊLE-MÊLE



Valérie Véron chérit l'essence de toutes les bonnes choses comestibles. Elle connaît les plantes sauvages de la région et sait s'en servir pour préparer de délicieux mets. Nul doute qu'après une demi-journée passée à ses côtés, vous serez capables de reconnaître en chaque feuille, fleur et herbe de véritables dons de la nature pour nos assiettes. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## LE TAVILLONNEUR

Pour Léon Doutaz, le tavillonnage est bien plus qu'une profession, c'est une passion. Grâce à son travail et à celui de ses collègues, ce patrimoine artisanal reste vivant dans le canton de Fribourg. En hiver, dans son atelier de Pringy, il accumule avec patience les tavillons d'épicéa de 42 centimètres. La porte est ouverte à ceux qui s'intéressent à l'aspect technique de cette étape. En été, le long labeur de la mauvaise saison prend tout son sens. Les milliers de tavillons recouvrent les toits des chalets d'alpage. Le tavillonneur les cloue un par un pour un résultat en parfaite harmonie avec le panorama. Là-haut, il accueille très volontiers toute personne désireuse d'en savoir davantage.

## 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 @



# ESPRIT DES LIEUX

## ÉNERGIE SPIRITUELLE, FORCE IMMATÉRIELLE

La région fribourgeoise est dotée d'une grande tradition chrétienne, d'un riche patrimoine sacré et de sites naturels réputés pour leur pouvoir énergétique. La visite de ces espaces est toujours enrichissante, souvent surprenante. Ils sont un mélange de spiritualité ancestrale et personnelle, de puissance architecturale ou naturelle. La plupart de ces endroits sont recensés à l'adresse [www.esprit-des-lieux.ch](http://www.esprit-des-lieux.ch), ce qui facilite leur accès. On y trouve des informations sur les églises et les chapelles, les

lieux inspirants, les musées, les sentiers thématiques et les hébergements conventuels de Fribourg Région. Des événements, des activités et des explorations liés au thème ainsi qu'une liste de boutiques monastiques complètent cette source d'inspiration. Outre les aspects architecturaux et artistiques des édifices sacrés, ce sont souvent les mystères de la nature et les légendes régionales qui rendent la découverte si fascinante. Fribourg Région n'en finit pas de vous faire vibrer. [www.esprit-des-lieux.ch](http://www.esprit-des-lieux.ch)

## AU-DELÀ D'UNE VISITE TOURISTIQUE



**La cathédrale St-Nicolas:** La cathédrale des diocèses de Lausanne, Genève et Fribourg a été bâtie entre 1283 et 1490. L'intérieur de l'édifice de style gothique accueille les visiteurs dans un décor baroque. Un bas-relief du Jugement Dernier orne le portail principal. Alfred Manessier s'inspire des thèmes de la Pentecôte pour la réalisation de dix magnifiques vitraux en accord parfait avec ceux de l'artiste Józef Mehoffer. Les orgues, le vaisseau à trois nefs, l'ensemble des statues et l'architecture rendent ce lieu sacré unique. Le chœur et le trésor peuvent être visités sur demande.



**Expériences:** Un guide personnel fait toute la différence. Un tailleur de pierre pour la visite de la cathédrale, une artiste pour le Vitromusée à Romont, et une exploratrice en Stand Up Paddle pour l'Ermitage de la Madeleine. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## MYSTÈRES DE LA NATURE



Le pouvoir de la nature est impressionnant. À Jaun, Estavannens et Grandvillard, les cascades sont considérées comme des hauts lieux vibratoires. Le sentier des arbres sur la commune de Saint-Martin dévoile des spécimens aux allures magiques. La légende du pas du moine à Schwarzsee raconte comment la région s'est débarrassée du fléau des serpents. Il paraît que la Pierre du Mariage à Estavayer-le-Lac apporte amour et fertilité.

## LOGER AU MONASTÈRE



L'abbaye cistercienne de La Fille-Dieu à Romont confirme son sens de l'hospitalité en accueillant quiconque désire s'y reposer. Le silence et l'apaisement se trouvent également dans le monastère de Hauterive à Posieux. L'ancienne chartreuse La Part-Dieu dans la région de La Gruyère offre un hébergement à l'abri des tracasseries de la plaine. D'autres couvents ouvrent leurs portes ou proposent leurs produits maison de qualité.

## CHAPELLE



En mémoire de son frère disparu, l'exploitant de la petite zone de sports d'hiver de Rathvel a fait construire une chapelle en rondins. Un bijou d'histoire!

## LA PREMIÈRE ÉGLISE DE FRIBOURG



La Basilique Notre-Dame, la plus ancienne église de Fribourg, date du début du 13<sup>e</sup> siècle. Dans son élégant décor baroque du 18<sup>e</sup> siècle, se trouve une crèche napolitaine unique, véritable œuvre d'art. Elle représente la naissance du Christ entourée d'une vie mondaine avec des marchands, des bergers et des courtisans.  
[www.basilique-fribourg.ch](http://www.basilique-fribourg.ch)

## CHEMINER ET DÉCOUVRIR

Les sentiers thématiques combinent découvertes spirituelles et joies de la promenade. Le plus connu est sans conteste le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Entre Fribourg et Romont, les monastères, églises et chapelles sont si nombreux qu'il vaut mieux diviser la marche en deux jours. Des merveilles artistiques et des bâtiments sacrés historiques attendent les randonneurs sur le sentier du vitrail au départ de Romont. Pour les enfants, le sentier Galmeline à partir de Morat parcourt la forêt et ses chênes centenaires. On peut marcher pieds nus et même téléphoner avec un tronc d'arbre! Dans la petite ville de Rue, le philosophe René Conus, appelé „Le Sage“, a conçu un Chemin de Croix.

## 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 @

## MENTIONS LÉGALES

**Publication:** FRIBOURG REGION

**Rédaction:** Susi Schildknecht

**Graphisme:** Laura Fässler

**Copyright photos:** Pascal Gertschen, Pierre Cuony, RawKingPhoto, Ernie Enkelaar, Tina Sturzenegger, Mélanie Rouiller, Gian Marco Castelberg & Maurice Haas, Nicolas Repond, TPF, Sandra Mumprecht, aerostier.ch, Atelier Mamco, emoiphotos.ch, outsideisfree.ch, Photo Glasson Musée gruérien Bulle, Lucas Lahargoue, Simon Ricklin, Remontées mécaniques de La Berra, CreationPhoto\_AurélieFelli, Charly Rappo, Daniel Ammann, Charles Ellena, Arnaud Evrat, Beat Zahno, Editions Berra, Maison du Gruyère, Nicolas Geinoz, Marc-André Marmillod, Switzerland Tourism/Martin Maegli, André Meier/Switzerland Tourism, Carim Jost, Papillorama, Nicolas Geinoz, Hostellerie am Schwarzsee, Maxime Schmid, Elise Heuberger, Claude-Olivier Marti, Croci & Du Fresne Fotografie, Boulangerie Saudan, Annie Bertram, Jo-Bersier, Museum Murten, Visual Moment, Christof Sonderegger, Sandrine Dias, dzin.ch, Sonja Hänni, Jean-Loup Grandjean, Vitrofestival Romont, Gilles Lansard, Terroir sans frontière, Siesta Oppi, Free4style, Franck Auberson, Charmey Tourisme, Stephen Pennells, REGIS COLOMBO/diapo.ch, Association régionale du Lac, Frédéric Rochat, juvimages.ch, Olivier Rapin, Tendres Pattes

La reproduction des textes et des photos est autorisée à condition que les sources soient mentionnées.