

# FRIBOURG REGION

DOSSIER DE PRESSE



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

## Sommaire

Traditions	3
Gastronomie	8
Culture et Patrimoine	13
Amoureux de la nature	18
Loisirs actifs	23
Automne	29
Hiver	32



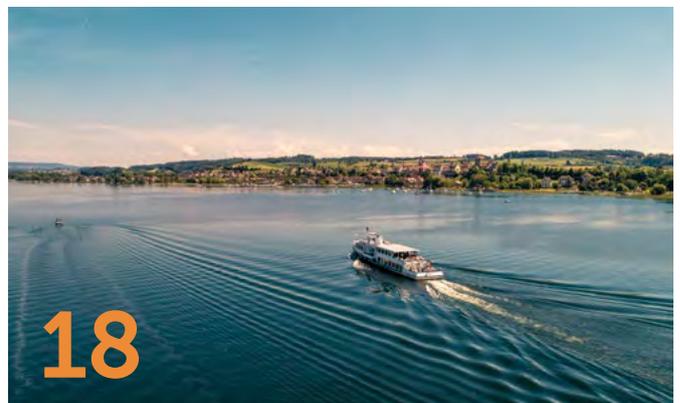
### Gastronomie

**La Bénichon, une fête incontournable des fribourgeois**



### Culture et Patrimoine

**Un héritage en partage**



### Amoureux de la nature

**Avec la première dame sur le lac de Morat**



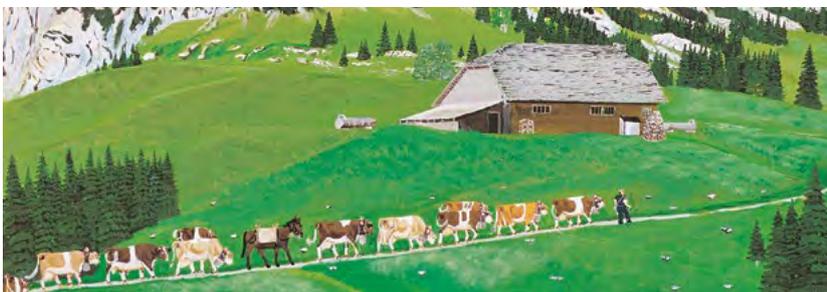
# TRADITIONS

## 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.traditions-vivantes.ch](http://www.traditions-vivantes.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. Léon Doutaz attend avec plaisir les visiteurs dans les alpages ou dans son atelier.

## 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.

## CHALET D'ALPAGE



Les Préalpes fribourgeoises sont parsemées de chalets d'alpage en toits de tavillons. 6 chalets typiques se situent le long d'une randonnée pédestre de 12,4 km entre Vounetse et le village de Charmey. Bon à savoir: Les tavillons ont une durée de vie d'env. 40 ans.

## 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 26 septembre 2020 à Schwarzsee et Charmey, et le 3 octobre à Semsales et Albeuve*. Depuis plus de 400 ans, la foire aux moutons à Jaun (*23 septembre 2020*) 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



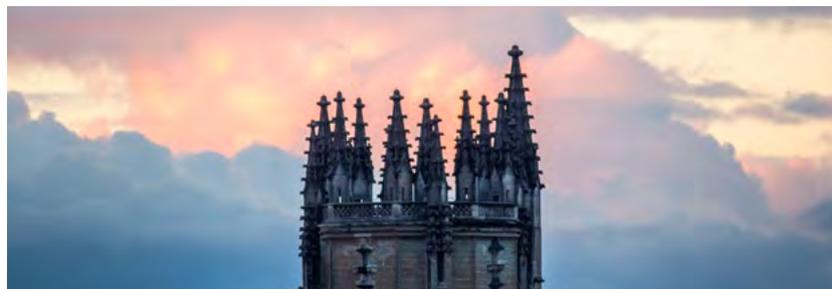
Une fois par an, le canton de Fribourg célèbre une grande Bénichon. Ce gourmand repas de fête marque la fin des récoltes en plaine et il est aussi l'occasion de retrouvailles après la saison à l'alpage. En 2020, la Bénichon du Pays de Fribourg a lieu à Châtel-St-Denis. C'est le moment où tout le monde se retrouve à la même table, Fribourgeois et invités se régalaient autour d'un menu gargantuesque.  
[www.benichon.org](http://www.benichon.org)

## FÊTE DE LUTTE



Au cœur des montagnes du Lac Noir, la fête traditionnelle et folklorique de la lutte et des jeux alpestres est incontournable pour Fribourgeois et fans. *Dimanche, 21 juin 2020*

## 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.

## 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, lundi 22 juin 2020*

## 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 87<sup>e</sup> édition: *dimanche 4 octobre 2020.*

## 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!

*Vendredi, samedi et dimanche, 18, 19 et 20 septembre 2020*

## 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 22 au mardi 25 février 2020.* 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 samedi 7 au lundi 9 mars 2020*

## 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 cortège 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. *5 décembre 2020.* [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 10 avril 2020.* 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. *Jeudi 11 juin 2020*

## 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)

## ARTS DU VERRE



Le Vitromusée, musée suisse du vitrail et du verre du château de Romont, met tout en œuvre pour une transmission contemporaine avec de nouvelles offres alléchantes: Vitromatinées, Vitrobrunchs, ateliers pour petits et grands, expositions temporaires et autres événements passionnants. Le premier dimanche du mois a lieu une visite guidée gratuite d'une heure.

## 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 9 août 2020.*

## 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  



# 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 fécule 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 et des pommes de terre. 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 2020, elle est organisée à Châtel-St-Denis. 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 Schaer, 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!

## POTAGER DE LA SUISSE



Le lac de Morat, porte du pays de Cocagne. Dans le grand marais voisin poussent des produits frais sains: rhubarbe, asperges, courges et une quarantaine d'autres légumes. De mi-avril à mi-juin, un producteur enseigne la culture des asperges et l'on peut récolter quelques délicieuses pointes. La découverte à vélo par le sentier maraîcher est très facile, depuis Kerzers (circuit de 25 ou 45 km).

## ÉVÉNEMENTS



Être la plus petite région viticole de Suisse n'empêche pas le Vully d'organiser sa propre fête des vendanges. Les 18, 19 et 20 septembre 2020, 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 28 et 29 août 2020 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.

## FRIBOURG EN CINQ SERVICES



Le nouveau food tour se nomme Taste My Fribourg. Au café Le Point Commun, on commence par une mini cuchaule. A quelques pas, on déguste chez Les Trentenaires fromage et bière artisanale. Au café du Belvédère, on profite de la plus belle vue de la ville avec un sirop. Un restaurant de la Vieille-Ville sert le menu du jour avec vin fribourgeois, dessert et café. [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.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 27 juin et le 19 juillet 2020 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 Saudan de la boulangerie du même nom transmet son savoir-faire lors d'ateliers 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.

## 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. *Le samedi 29 août 2020*, 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



Si le Gault&Millau est votre référence, faites une halte aux Trois Tours (18 points) d'Alain Bächler, à Fribourg-Bourguillon. On se régale aussi chez Romain Paillereau à La Pinte des Mossettes à Cerniat et dans le nouveau restaurant de Pierre-André Ayer, Le Pérolles (tous deux 17 points). Pour déjeuner, rendez-vous au Petit Pérolles. 16 points ont été obtenus par F. Kondratowicz (Hôtel de Ville) et dernièrement La Cène.

## 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.

## CHEF ÉTOILÉ



Romain Paillereau, à La Pinte des Mossettes, à Cerniat, célèbre la magie des herbes. C'est la révélation Gault&Millau de l'année 2019 en Suisse romande.

## FESTIVAL DE LA CRÈME DOUBLE



La crème double de La Gruyère est un monde sucré à part... et la cité de Gruyères vaut bien un festival. Le parcours de dégustation va des macaronis à la soupe de chalet jusqu'au gâteau au vin cuit, aux caramels et aux truffes, ou aux meringues aux fruits et crème double. Artisanat ancien, folklore et tentative de record du monde sont, eux, sans calories!  
*Samedi - dimanche, 13 - 14 juin 2020*

## 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 nautique 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  
www.fribourgregion.ch  
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 11 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. [www.tpf.ch](http://www.tpf.ch)

## 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. [www.mahf.ch](http://www.mahf.ch)

## 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.

## RÉ-OUVERT



*Mi-mai 2020*, ce sera évident: l'abbatiale rénovée de Payerne (XIe s.) parle d'elle-même ainsi que le parcours de 20 postes pour le visiteur. Grandiose!  
[www.abbatiale-payerne.ch](http://www.abbatiale-payerne.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.

## SUR LA PISTE DU PATRIMOINE FRIBOURGEOIS

La Vieille-Ville de Fribourg ne manque pas d'attrait. Par des ruelles pittoresques, on vagabonde le long de façades gothiques pour atterrir souvent sur une jolie place. On y admire bâtiments historiques et fontaines... Mais comment était la vie ici en 1606? Une nouvelle balade permet aux visiteurs de s'immerger dans le Moyen-Âge et de rencontrer des personnages

dans leur quotidien d'autrefois. La ville forteresse accessible gratuitement en journée offre de nouvelles perspectives. Une expérience pour petits et grands! Une visite guidée de la Vieille-Ville s'intitule „Balade contée à la nuit tombée“. A la lueur des lanternes, un chevalier et une commère racontent des histoires séculaires.

## ARTICHOKE URBAN ART



Estavayer-le-Lac la médiévale se montre depuis peu très branchée. En tout cas le long de la nouvelle route ArtiChoke Urban Art. 15 œuvres contemporaines de street art constituent un parcours qui s'intègre respectueusement dans le patrimoine historique de la cité. Un plan téléchargeable est disponible pour la découverte individuelle de la ville (env. 1 h). A l'office du tourisme, on peut se procurer une brochure ou réserver une visite. [www.artichoke.ch](http://www.artichoke.ch)

## 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. 20 - 28 mars 2020. [www.fiff.ch](http://www.fiff.ch)

## PATRIMOINE



De style classique, les bains de la Motta furent construits en 1923 par l'architecte Beda Hefti. Les nageurs profitent de la plus belle vue sur la Vieille-Ville.

## VOYAGE DANS LE TEMPS EN 1606



Le Werkhof en Basse-Ville renaît de ses cendres comme le Phénix. Fribourg en 1606 se présente sous la forme de la plus grande maquette de Suisse (52 m2). Les animations multimédias sur écrans grandeur nature permettent de rencontrer des locaux de l'époque, tels le chroniqueur de la ville Martin Martini, un mercenaire et une naturopathe, etc... [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.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 terrain. 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  



# AMOUREUX DE LA NATURE

## 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)

## AVEC LA PREMIÈRE DAME SUR LE LAC DE MORAT



**Corinne Stauffer** est la première capitaine de navigation officielle du Pays des Trois-Lacs autorisée à commander les plus grands bateaux de croisière. En prenant le „Ville d'Yverdon“ à 9h50, on a de bonnes chances de la voir s'amarrer dans le village vigneron de Môtier, manœuvrer dans le canal de la Broye, accueillir les amis des oiseaux au centre nature BirdLife La Sauge puis mettre le cap sur Neuchâtel. Qu'il s'agisse de navigation, de croisière sur le lac de Morat, de voyage sur le bateau à vapeur „Neuchâtel“ ou d'un voyage à thème: Bienvenue à bord!



**Randonnée secrète:** Blotti en pleine ville de Fribourg, le lac de Pérolles, 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. [www.sentiersdeleau.ch](http://www.sentiersdeleau.ch)

## ARBRES SPECTACULAIRES



Ils sont uniques en leur genre, un cadeau fortifiant de la nature d'une valeur inestimable, et ambassadeurs des 20 à 30 millions d'arbres forestiers de la région de Fribourg. L'Office cantonal des forêts et de la nature a rédigé une brochure sur 22 arbres spectaculaires et donne des conseils de visite sur place. Protecteur, danseur, survivant ou hydre, leur nom en dit déjà long sur leur histoire... et la nôtre.

## 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 Portalban, 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.

## YOG'ALTITUDE



Aux Paccots, la première salutation au soleil se fait en hommage à Dame Nature avec vue sur le Lac des Joncs. La nouvelle retraite „Expérience pure“ est un cadeau à s'offrir.

## 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 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 Morteyts, 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



Les eaux de la Sarine et du lac de Schiffenen sont tranquilles. Et voici le programme: départ à Fribourg, petite balade sur la rivière à travers la Vieille-Ville avant de rejoindre un des plus beaux lacs de Suisse pour le Stand Up Paddle. Une activité idéale et inoubliable pour les débutants. Une magnifique journée pour une première sortie sur l'eau. [www.kanuladen.ch](http://www.kanuladen.ch)

## LES PAYSAGES NATURELS RARES DES PACCOTS

La région des Paccots avec ses marais, forêts mixtes et plateaux offre aux amateurs de nature de nombreux trésors. Le lac de montagne Lac des Joncs (1'235 m) est un peu insignifiant au premier abord. Issu de l'ère glaciaire voilà environ 5'000 ans il est très profond. Ce site de reproduction des batraciens au patrimoine national offre un habitat à quelques rares animaux: crapaud commun ou naïade aux yeux rouges et à des plantes comme le nénuphar nain, la droséra et la potentille des marais. A partir des Paccots, on atteint

le massif Niremont (max. 1'500 m) et ses tourbières ancestrales protégées. Avec le garde-chasse José Genoud, on apprend à mieux percevoir et à observer avec respect les animaux. Depuis que la tempête Lothar a transformé la forêt, l'expert observe attentivement l'évolution de ces jeunes clairières. Les Paccots sont dotés de beaux sentiers permettant d'approcher en douceur cette biodiversité. [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.vully.ch](http://www.vully.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.

## BOTANIQUE



Le Jardin botanique de l'Université de Fribourg présente environ 5'000 espèces végétales. Un univers de verdure et de senteur en plein cœur de la ville!

## 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 21 mai jusqu' au 1er novembre, 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, armailis 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)

## LA SINGINE



„La Singine est la plus naturelle des rivières des Alpes du Nord“. Cet hommage du WWF valorise la rivière et ses prairies intactes. Les rives naturelles de bancs de graviers et de sable sont un habitat précieux pour une faune et une flore spécifiques et, donc, vulnérables. Le parc naturel du Gantrisch organise des opérations bénévoles de lutte contre les néophytes envahissantes, des plantes non indigènes.

## NOVILÉ



Novilé: 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. [www.novile.ch](http://www.novile.ch)

## 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. La flotte de Drei Seen Schifffahrtsgesellschaft parcourt le même circuit. Elle organise des sorties originales: brunchs, fondues, 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 circuit autour du lac de Morat est sans conteste l'un des préférés du public.  
[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## LES GASTLOSEN, LE PARADIS DE LA VARAPPE



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



**Les pieds dans le vide:** Deux vias 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



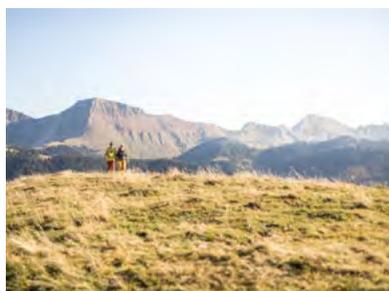
Tout est dans le titre! À Charmey, les sensations fortes des tyroliennes qui relient le sommet de Vounetse à la station intermédiaire sont une bouffée d'adrénaline saisissante. Les aventuriers aiment se faire peur et tester leur courage avec la suite du parcours dans l'accrobranche. Ceux qui n'ont pas 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.  
*29/30 août 2020*

## 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 ronçon 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. La carte, les clubs de swing golf ainsi que les balles sont disponibles à la centrale Rent a Bike à la gare de Morat. [www.regionmurtensee.ch](http://www.regionmurtensee.ch)

## SLOW UP



Ça roule sans moteur et en toute liberté sur l'asphalte de la Région Lac de Morat le *dimanche 26 avril 2020*. En Gruyère, le *dimanche 12 juillet 2020*. [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch)

## ROUTE DU COEUR SINGINE



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

## PROCHE DES OISEAUX

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

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

## TOUR DES GASTLOSEN



Le Tour des Gastlosen débute de la station de Jaun jusqu'au Musersbergli (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)

## LES MARINDES



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

## GOLF URBAIN DANS FRIBOURG



Mini-golf format ville! Il n'y a pas que les familles qui aiment explorer la ville de façon ludique. Le parcours 18 trous conduit via le funiculaire du centre à la Basse-Ville en traversant de vieux ponts de bois et de pierre. En outre: la Fribourg City Card inclut golf urbain, petit train, activités multiples et transports publics.

## GRAND TOUR DES VANILS

Depuis l'été 2018, les randonneurs expérimentés trouvent onze nouvelles étapes balisées qui traversent le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut. Sous le nom de Grand Tour des Vanils, elles longent la route entre le célèbre Vanil Noir dans le Val-de-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.

## 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 intermédiaire 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!

## HIGHLINE AU MOLÉSON



Pendant un week-end, les meilleurs highliners d'Europe se retrouvent sur le Moléson pour partager leur mode de vie à couper le souffle. Ces athlètes confirmés associent talents d'alpinistes et maîtrise de soi. C'est essentiel pour se jouer presque de la gravité et offrir un beau spectacle en toute sécurité. Regarder ne coûte rien, essayer, beaucoup de sang-froid et d'équilibre... [www.moleson.ch](http://www.moleson.ch)

## SATISFAIRE SA GOURMANDISE EN CHEMIN

Il existe quatre sentiers gourmands pour savourer des produits du terroir tout en cheminant dans les Préalpes fribourgeoises. Pas de souci pour les calories, elles sont tout de suite dépensées! Le Sentier Panoramique se dirige des Paccots vers le Lac des Joncs. Une délicieuse planchette de jambon et fromages ouvre l'appétit, et la marche peut continuer. À mesure que les paysages s'élèvent, ils se révèlent comme autant de cartes postales. À l'auberge de 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).

## VERS L'ERMITAGE EN SUP



Les eaux de la Sarine et du lac de Schiffenen sont tranquilles. Le pratiquant de Stand Up Paddle chevronné peut se lancer du vieux pont de Berne à Fribourg. Sous le pont de la Poya, on glisse hors de la ville. Sur le lac de Schiffenen, on se dirige vers les grottes de l'ermitage la Madeleine. Ce lieu magique au passé religieux abrite un phénomène géologique. Le sol en grès est issu de dunes de sable fossiles vieilles de 20 millions d'années.

## 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.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.

## 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 Freiburger! Sur le sentier viticole menant de Sugiez à Môtier, votre impatience à l'approche de la visite des caves ne cessera de croître. Les 18, 19 et 20 septembre 2020, 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 HC Fribourg 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 la Clef, le restaurant Bel-Air à Praz ou 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.

## APP EN GRUYÈRE



Le lac de la Gruyère en réalité augmentée: les couleurs amenées par l'automne dans la nature sont amplifiées avec l'app Novilé qui leur apporte une valeur ajoutée. Sur sept tronçons du chemin de randonnée, des tableaux d'information invitent à scanner et à s'immerger dans l'histoire, la géologie, la faune et la flore jusqu'à un vol virtuel vers l'Île d'Ogoz. Les visiteurs habitués cumulent des points qui se transforment en fromage.

## 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 et Charmey le 26 septembre 2020; Semsales et Albeuve le 3 octobre 2020.*

## MARCHÉ AUX TRUFFES



Le marché aux truffes avec ses trouvailles régionales s'est imposé comme le rendez-vous automnal des gourmets pendant deux jours. La journée, on flâne dans les ruelles piétonnes de la Vieille-Ville, on déguste, on achète et on échange. Le soir, un dîner de gala a lieu en présence de nombreux chefs moratois. *21 - 22 novembre 2020*

## TEYSACHAUX



Teyssachaux aux Paccots est un terme patois qui se traduit par „sommets déchiqueté“. Depuis Les Rosalys (T3), un circuit exigeant conduit au sommet final via la buvette Incrota, la Tremetta et un chemin de crêtes. La vue sur le Lac Léman et le bassin de la Veveyse est sublime dans la lumière d'automne. Sur le chemin du retour, on s'arrête à la buvette Le Vuipay.

## LE TEMPS DE LA BÉNICHON

En automne, on célèbre les traditions des préalpes fribourgeoises. L'été alpin fini, on a récolté les fruits du travail de la terre. Dans les foyers, on fête la récolte et le retour dans la vallée avec le menu de Bénichon traditionnel. On savoure celui-ci de plus en plus dans les fêtes publiques de La Bénichon. Les hôtes y sont les bienvenus. La nourriture est la reine de la fête, sans oublier les parades de vaches et chèvres ornées de fleurs, les étals de marché, les jeux, la musique et la danse. La Bénichon de montagne de Charmey est plutôt connue (*9 - 11 octobre 2020*), mais celle de Châtel-St-Denis reste plus locale (*16 - 18 octobre 2020*).

Informations: [www.benichon.org](http://www.benichon.org)

## 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  



# 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 CRÊCHES



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'arteploges 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



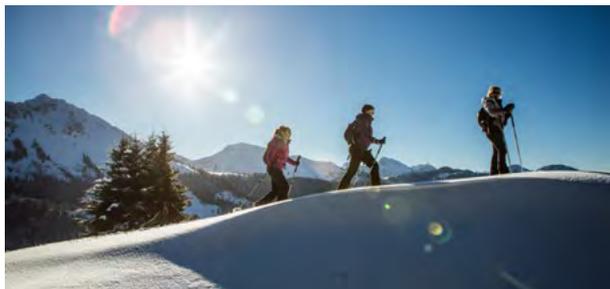
Après les sorties revigorantes dans la neige et le froid, les Bains de la Gruyère à Charmey offrent un moment de détente dans une eau à 34°. Le décor des bains invite au voyage et à la profonde relaxation tandis que les montagnes toutes proches conviennent à la contemplation. Le bien-être est total avec 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  

## MENTIONS LÉGALES

**Publication:** FRIBOURG REGION

**Rédaction:** Susi Schildknecht

**Graphisme:** Laura Fässler

**Copyright photos:** Pascal Gertschen, Pierre Cuony, RawKingPhoto, Ernie Enkelaar, Switzerland Tourism/Tina Sturzenegger, Mélanie Rouiller, Gian Marco Castelberg & Maurice Haas, Nicolas Repond, TPF, Sandra Mumprecht, aerostier.ch, Atelier Mamco, emoiphotos.ch, outsideisfree.ch, Lucas Lahargoue, Simon Ricklin, CreationPhoto\_AurélieFelli, Daniel Ammann, Editions Berra, Maison du Gruyère, Nicolas Geinoz, Marc-André Marmillod, Switzerland Tourism/André Meier, Carim Jost, Papiliorama, Nicolas Geinoz, Hostellerie am Schwarzsee, Elise Heuberger, Claude-Olivier Marti, Croci & Du Fresne Fotografie, Boulangerie Saudan, Annie Bertram, Jo-Bersier, Museum Murten, Visual Moment, Christof Sonderegger, 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, Maxime Schmid, Agence Parallèle, Switzerland Tourism/Jan Geerk, twintheworld, Marion Landon, Estavayer-le-Lac - Payerne Tourisme, Heimatschutz.ch, Fribourg Tourisme, Yog<sup>1</sup>Altitude, Switzerland Tourism/Lorenz Richard

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