

FRIBOURG REGION

DOSSIER DE PRESSE



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



Loisirs actifs

Sur nos itinéraires de randonnée et de vélo



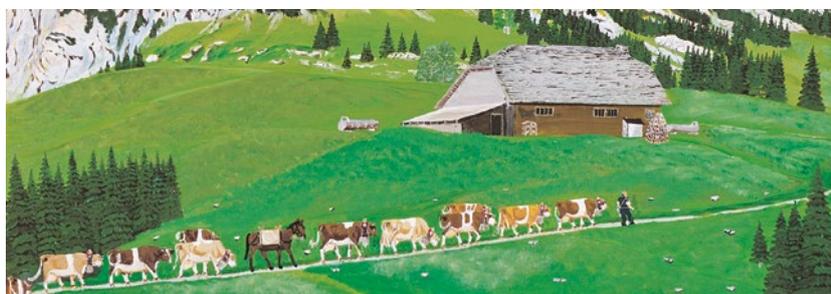
TRADITIONS

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 et 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^e 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^{er} 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

TAVILLONNEUR



Léon Doutaz fait partie des cinq professionnels qui maintiennent l'artisanat du tavillonage 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. www.leondoutaz-tavillonneur.ch et www.tavillonneurs.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.

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'environ 40 ans.

LA DÉSALPE, LE TEMPS FORT DE L'ANNÉE !

La désalpe est une des traditions les plus emblématiques des Préalpes fribourgeoises. Après quatre mois passés au chalet, l'armailli, sa famille et leurs bêtes retournent en plaine. Cette transhumance marque la fin d'un travail rude et à la merci des conditions météorologiques. Le cortège est accueilli par un public nombreux. Les vaches et les chèvres ornées de fleurs de papiers colorées ouvrent la marche sous les encouragements des femmes en dzaquillon. Les enfants

suivent le rythme. Si le pas devient trop rapide, ils retrouvent leurs grands-parents installés sur le char bleu qui ramène la chaudière, l'élément indispensable de la fabrication du fromage. Les marchés artisanaux et la musique folklorique sont de la partie ! À voir à *Schwarzsee* et à *Charmey* le 25 septembre 2021, à *Albeuve* et *Semsaies* le 2 octobre 2021. Depuis plus de 400 ans, la Foire au mouton de Jaun célèbre également le retour en plaine des animaux : le 20 septembre 2021.

CUILLÈRE EN BOIS



Dès la fin du XVII^e 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, les Fribourgeois fêtent la Bénichon. Une tradition familiale et communautaire qui fait la part belle aux produits du terroir. Le repas pantagruélique comporte plusieurs plats et se termine avec de douces spécialités fribourgeoises comme les bricelets ou les croquets. Cette fête, partagée en famille, connaît également une version publique: La Bénichon du Pays de Fribourg qui aura lieu à Châtel-St-Denis du 15 au 17 octobre 2021. www.benichon.org

FÊTE DE LUTTE



Au cœur des montagnes de Schwarzsee, la fête traditionnelle et folklorique de la lutte et des jeux alpestres est incontournable pour Fribourgeois et fans.

Dimanche, 20 juin 2021

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 2000 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.

10'000 MEULES DE FROMAGES

La production de fromage dans le canton de Fribourg remonte à l'an 1115. Un siècle plus tard, le Gruyère s'exporte largement en direction de Gênes et Marseille. Les caves de la Tzintre à Charmey existent depuis le 16^e siècle, aujourd'hui, elles peuvent affiner jusqu'à 10'000 fromages. Le Gruyère d'alpage et le Vacherin Fribourgeois d'alpage, produits par la Coopérative fribourgeoise des producteurs de fromages d'alpage, obtiennent le certificat d'appellation

d'origine contrôlée AOC, respectivement en 2001 et 2005. En mai 2013, en Europe, cette certification a été rebaptisée AOP (appellation d'origine protégée). En 2019, plus de 201 tonnes de Gruyère d'Alpage AOP et 77 tonnes de Vacherin Fribourgeois d'Alpage AOP ont été produites dans le canton de Fribourg. Les visites des caves de la Tzintre accompagnées d'un expert sont organisées sur réservation, elles se terminent toujours par un apéritif et une dégustation.

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, mardi 22 juin 2021*

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^e édition : *dimanche 3 octobre 2021.*

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, 17, 18 et 19 septembre 2021

LE CARNAVAL – INSOLANT ET LIBRE !

Depuis 52 ans, le Carnaval des Bolzes fait vibrer la Basse-Ville de Fribourg de son énergie festive. Le traditionnel cortège de chars, de «Guggen» et d'enfants déguisés égaye l'hiver d'un joyeux ramdam! Toute la foule se retrouve ensuite sur la grande place pavée pour brûler le Rababou. Une version compatible avec les mesures sanitaires en vigueur sera organisée en 2021 : carnavaldesbolzes.ch. À Morat, le tintamarre du Carnaval anime la ville depuis 1950. Malgré la situation sanitaire, la société du Carnaval

veille au déroulement du Carnaval au plus proche de la tradition. En 2021, les défilés des «Guggen», les «Schnitzelbänke» (récits humoristiques et sarcastiques) sont maintenus, mais ce sera sans les cliques. Suite à un procès arbitraire, Le «Füdlbürger» (petit-bourgeois) sera condamné et brûlé comme il l'est chaque année depuis 1965, anéantissant ainsi les mauvais souvenirs de l'année écoulée.

Du vendredi 5 au lundi 8 mars 2021

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. *4 décembre 2021.* 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 2 avril 2021.* 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 3 juin 2021*

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

ARTS DU VERRE



Le Vitromusée, Musée Suisse du Vitrail et des Arts du verre contemporain au château de Romont, met tout en œuvre pour une transmission contemporaine avec de nouvelles offres alléchantes: Vitromatinées, Vitro-brunchs, 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 8 août 2021

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 @

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, bricolets, 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

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, deuxième attraction la plus visitée de la Suisse romande, et la Route de la Fonderie à Fribourg pour une pause douceur dans l'antre de la boutique Villars.

JAMBON DE LA BORNE



Le jambon de la borne est la star du menu de la Bénichon. Les fumoirs, généralement installés dans les fermes fribourgeoises tendent à disparaître, mais les boucheries prennent le relais avec de nouvelles installations de fumage perpétuant ainsi cette tradition culinaire. La Jambonnière à Mézières, une très bonne adresse, livre également ses spécialités primées par courrier postal! Les produits du terroir à votre porte, en toute facilité.

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 2021, elle est organisée à Châtel-St-Denis (15 au 17 octobre 2021). Ce repas collectif est une réinterprétation vivante de l'antique tradition de la Bénichon.

SEISLER BRÄTZELE



Ces accompagnements d'apéritifs à la fois salés et sucrés, croquants et délicats sont typiques de la Singine. Ils sont en vente au magasin de la ferme de la famille Schwaller, près de Schwarzsee.

UN MATIN AU CHALET



La famille Piller installée au chalet de Vounetz sur les hauteurs de Charmey accueille les visiteurs à la découverte de l'estive. Les hôtes se rendent dans cet authentique chalet afin de mieux saisir toute la richesse du travail, de la traite des vaches jusqu'à de la fabrication du Gruyère AOP et du Vacherin Fribourgeois AOP. Une expérience unique et vraie qui se termine en beauté par une savoureuse dégustation.

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



Le 2 mai 2021, la cité médiévale de Gruyères célèbre la Fête du fromage en compagnie des tavillonneurs, joueurs de cor des Alpes et autres artisans venus rendre hommage à cette production traditionnelle. Pour les fins gourmets, le salon Goûts et Terroirs à Bulle est un incontournable du 28 octobre au 1^{er} novembre 2021. Les amateurs de sous-bois et de parfums délicats ont rendez-vous du 20 au 21 novembre 2021 au marché aux truffes de Morat.

LES BRASSEURS



Le Festival des brasseries artisanales de Fribourg célèbre les créations et le savoir-faire des brasseurs.

10 et 11 septembre 2021

TASTE MY FRIBOURG



Taste My Fribourg, vous réveille les papilles ! On commence par une mini cuchaule au café Le Point Commun. À l'heure de l'apéro, dégustez une bière artisanale au restaurant Les Trentenaires ou aux Marchands Merciers, près de la cathédrale. Le repas est prêt à la Brasserie de l'Épée en Basse-Ville. Une première visite gastronomique qui vous donnera envie de recommencer !

VIN, TERROIR ET PLAISIR

Les vignobles des 152 hectares du Vully 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. Du 21 au 23 mai 2021, les Caves ouvertes de la région viticole du Vully permettent aux amateurs de vin de parfaire leurs connaissances et de découvrir les merveilles locales. Les deux parcours incontournables, La Route gourmande du Vully du 26 juin 2021 et la

Balade gourmande du 18 juillet 2021 ne manquent pas d'enchanter les papilles. Les accords entre mets et vin y sont à l'honneur, dans un décor magnifique. Du 17 au 19 septembre 2021, le village de Praz célèbre la Fête des vendanges. Toute l'année, les promeneurs et amateurs de produits du terroir suivent les trois sentiers thématiques à travers les vignobles du Vully. Une croisière sur le lac de Morat complète cette sortie idyllique.

GOURMET-RESTAURANTS



Dans le guide Gault & Millau, le restaurant Des Trois Tours d'Alain Bächler (18 pts) reste en tête de la liste des cuisines gastronomiques fribourgeoises, suivi de Pierre-André Ayer au Pérolles (17 pts tous deux). Nouveaux venus avec 15 points: L'Auberge des Montagnards à Broc et La Terrasse au Golf Resort au bord du lac de la Gruyère. On se régale aussi au Café Paradisio à Bulle (13 pts).

VIVE LA BÉNICHON



D'août à novembre, de nombreux établissements cuisinent le menu de Bénéichon. Ce repas, servi à l'origine dans un cadre familial, est notamment proposé au Café du Gothard à Fribourg et au Fribourgeois à Bulle, décor authentique et chaleureuse ambiance inclus. Ici et là, les familles paysannes transforment leur ferme en auberge provisoire. Depuis 2020, de nombreux bouchers fribourgeois proposent le menu de Bénéichon prêt à l'emporter!

LE PETIT CHEF



Même si l'épidémie de corona virus a eu raison du Festival des lumières de Morat 2021, la région du lac de Morat continue d'illuminer l'hiver. Le Petit Chef est l'un des trois projets de substitution. Ce menu gastronomique de quatre à cinq plats sera servi avec un supplément non calorique. Un véritable spectacle de lumière projeté sur la table sublimerait l'expérience gustative d'une poésie innovante.

LA POIRE À BOTZI AOP



La culture de la Poire à Botzi AOP est exigeante et sa conservation difficile. De plus, elle connaît un rendement incertain, autant dire qu'elle n'est pas un fruit facile. Heureusement, elle dispose d'un ambassadeur de marque: Alain Bächler chef du restaurant Des Trois Tours (18 pts au Gault&Millau). La Confrérie de la Poire à Botzi forte de plus de 100 membres, veille également sur ce patrimoine culinaire savoureux.

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! À la boulangerie Guillaume de Sugiez, le gâteau comporte des «puits d'amour» pour encore plus de douceur.

FESTIN À L'EMPORTER



Les randonnées prennent des allures de petites aventures avec la Picnic Box Fribourg Région. Il suffit de dénicher l'endroit idéal pour déguster votre pique-nique de délices du terroir. La Picnic Box est disponible dans de nombreux endroits du canton. À Fribourg, elle prend la forme d'une Apéro Box en vente auprès de l'office du tourisme. Des paniers sont aussi livrables à la maison via la boutique en ligne de Terroir Fribourg.

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 28 août 2021*, Estavayer-le-Lac organise le concours de la meilleure moutarde du canton de Fribourg.

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 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^e 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

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



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

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^e 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

MUSIQUE CLASSIQUE



La mezzo-soprano fribourgeoise Marie-Claude Chappuis est l'initiatrice du Festival du Lied. En 2020, elle a créé le premier festival de musique classique en mode drive-in, le succès était au rendez-vous. Les solutions sont là, l'imagination n'a pas de limites et promettent encore de nouvelles expériences musicales en toute sécurité. www.drive-in-festival.com

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 con-

templation paisible. Le calme vous attend aussi au sein de la chaleureuse communauté cistercienne de l'abbaye de la Fille-Dieu à Romont ou à la chambre d'hôtes de l'abbaye de la Maigrange en Basse-Ville de Fribourg. De nombreuses abbatices, 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

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

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 de La Gruyère et plus encore. L'itinéraire traverse l'intérieur d'un chalet d'alpage et témoigne de la fameuse Bénichon. 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^e siècle. 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

IMMERSION DANS LA VIE MÉDIÉVALE DE FRIBOURG

Une nouvelle expérience attend les promeneurs de la Vieille-Ville de Fribourg. Le visioguide «Frÿburg 1606» est un voyage dans le temps. Grâce à la réalité augmentée, les ruelles reprennent l'aspect de l'an 1606. Les fortifications disparues sont à nouveau en place. Le voyageur rencontre les habitants dans leur vie quotidienne et suit l'intrigue d'un mystère à résoudre. L'Espace 1606 au Werkhof est le point fort de la visite. Une maquette de 52 m² (1:250) inspirée par le

plan Martini de 1606 y est installée. 1700 bâtiments, 14 mètres de murailles, les berges de la Sarine, des ponts, des fontaines, des jardins, 3000 arbres et 2000 personnes forment ce monde miniature. L'exploration débute avec une tablette (en location à Fribourg Tourisme) ou lors du téléchargement de l'application «Frÿburg 1606 AR» adaptée au smartphone. Cette expérience immersive a été nominée pour le Milestone 2020, catégorie Innovation.

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

LA BATAILLE DE MORAT



Le 22 juin 1476, les Confédérés suisses détruisent l'armée bourguignonne grâce à une attaque-surprise. Le cortège de la Solennité, le Tir historique et la course Morat-Fribourg, commémorent chaque année cette victoire. Les panneaux didactiques placés le long des remparts et la présentation multimédia du musée de Morat renvoyant au panorama de la bataille (10 mètres sur 100), retrace précisément ce passé mémorable.

LE FIFF



Le Festival International de Films de Fribourg promeut l'échange entre toutes les cultures et invite au dialogue. *19-28 mars 2021.*
www.fiff.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.

FRIBOURG, CONTÉ AU CRÉPUSCULE

«Balade contée à la nuit tombée» est une visite guidée qui se déroule en l'an 1490. Sous un ciel foncé, une légère brume refroidit l'air. Le rendez-vous est fixé dans la cour de la Commanderie St-Jean de la Basse-Ville, non loin du Werkhof. Pendant 2h30 la sorcière Catherine et le moine chevalier Christobald von Erlach, de l'Ordre de Saint-Jean parcourent les alentours. Le décor est planté à la lumière vacillante des lanternes, l'ambiance nocturne s'avère instanta-

nément magique. La fumée picote les yeux et l'odeur de l'huile enflamme l'imagination. Arrivé à la Porte de Bourguillon, autrefois le verrou primordial de la ville fortifiée, le chevalier Christobald relate la légende de l'actuel blason du canton de Fribourg. Les lumières de la cité scintillent dans une nuit devenue silencieuse. Catherine sort le thé de son panier pour une pause bienvenue avant de rejoindre le pont Saint Jean. Réservation auprès de Fribourg Tourisme.

ARTICHOKE ART URBAIN



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). À l'office du tourisme, on peut se procurer une brochure ou réserver une visite. www.artichoke.ch

L'ABBATIALE DE PAYERNE



L'Abbatiale de Payerne est un chef-d'œuvre de l'architecture romane. Son parcours immersif et interactif plonge le visiteur dans l'histoire millénaire de ce lieu majestueux et apaisant. Les faits marquants, les anecdotes, les trésors et les réalisations artistiques sont intelligemment comptés au travers de 20 postes et d'un audioguide. Pendant un instant, couché dans le *dormitorium*, prenez la place d'un moine clunisien.

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

LE PLAISIR DU CHANT

Le chant choral de Fribourg fait partie des traditions les plus vivantes. Environ 7200 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

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 @



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 2389 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

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

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.

EXPLORATION EN DOUCEUR



Le biologiste suivi des quelques canoéistes s'éloignent de La Nouvelle Plage à Estavayer-le-Lac. Avec un peu de chance et si la nature se montre généreuse, les voilà partis pour une observation idyllique de la Grande Cariçaie et de sa riche biodiversité, une visite en-dehors des zones protégées, évidemment! Le héron pourpré ou le grèbe huppé seront-ils présents?

ESCAPADE A VÉLO 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

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 Morteyes, parcourt les entrailles de la montagne pendant onze jours avant de se jeter au centre du village. Durant la fonte des neiges, jusqu'à 6000 litres par seconde s'écoule, de quoi apporter beaucoup de vigueur au lieu. www.esprit-des-lieux.ch

CHUTES DE CHAVANNETTES



Sur son promontoire rocheux, Rue, la plus petite ville d'Europe, domine la région. Cette cité médiévale est le point de départ d'une promenade en direction des chutes de Chavannettes. Un lieu de ressourcement sur les bords de la Broye. Cette rivière prend source dans les Préalpes et apporte ainsi toute la fraîcheur des montagnes, très agréable en été. En hiver, son décor de glace féérique enchante grands et petits.

RIGGISALP



Le dragon avec ses jeux d'équilibre de la place de jeu rénovée et agrandie de la Riggisalp est prêt à accueillir toute la fougue et les rires des enfants. www.schwarzsee.ch

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 une excursion en canoë. Une activité idéale et inoubliable pour les débutants. Une magnifique journée pour une première sortie sur l'eau. 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 (1235 m) est un peu insignifiant au premier abord. Issu de l'ère glaciaire voilà environ 5000 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. À partir des Paccots, on atteint

le massif Niremont (max. 1500 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

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

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 5000 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 2002 m déploie un horizon qui s'étend des Alpes au Jura. Par temps dégagé, on y découvre le Mont-Blanc, le Pays des Trois Lacs et le lac Léman. Les grands romantiques réservent leur table pour une fondue au coucher du soleil. Grâce au téléphérique, les randonnées sur la crête sont facilitées.

DÉCOUVRIR ET EXPÉRIMENTER

Le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut s'étend sur 503 km² 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 les Vias du fromage 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

D'une superficie de 402 km², 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

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

LAC DE MONTAGNE



Les baigneurs sont présents sur les bords du Lac Noir depuis le 19^e siècle. Cela fait donc bien longtemps que son eau fraîche et calme est appréciée. Le ponton de bois en demi-lune en face du restaurant Gypsera et la plage toute proche accueillent les familles pour de joyeuses journées estivales. À 10 minutes de marche se trouve la plage naturelle de *Staldenmotta* pour une agréable bronzette sous le chant des oiseaux.

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

1001 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

BOUTIQUE BOATEL ATTILA

L'Attila Boutique Boatel de la Reederei Vully SA offre un espace de détente écologique et branchée unique. Avec ses neuf cabines et son «lounge» du capitaine l'ancien bateau brille d'un nouvel éclat attrayant: www.attila.swiss. La société de navigation LNM propose ses services sur les Trois-Lacs depuis 1872. Le charmant bateau à vapeur «Neuchâtel», qui vogue selon un horaire spécial, est particulièrement populaire: www.navig.ch. La compagnie «Drei Seen Schifffahrtsgesellschaft» organise des sorties originales: brunchs, réceptions ou soirée musicale. Des navires équipés pour 28, 60 ou 300 personnes peuvent être affrétés. 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
www.fribourgregion.ch
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 1800 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

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 via ferrata 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.
28 au 29 août 2021

PISTE DE DESCENTE VTT



À partir de l'été 2018, les vététistes découvrent une nouvelle activité à La Berra. Départ du downhill à 1719 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 réaliser des performances, mais d'avoir du plaisir à être sur les routes. Les trois jours à vélo entre Morat, Fribourg et Gruyères apportent leurs lots d'expériences variées et ils dévoilent des trésors aussi bien culturels que traditionnels. Les points forts en sont les arrêts gourmands à la Maison Cailler ainsi qu'à La Maison du Gruyère. Vous roulez légers, car vos bagages seront toujours pris en charge et ils vous seront restitués chaque soir. 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

WAKEBOARD



À Estavayer-le-Lac, les amateurs de glisse volent au-dessus de l'eau. Un wakeboard suffit (en location à la Nouvelle Plage) et une petite dose de témérité. Un téléski nautique de 800 mètres permet au débutant de tenter l'expérience sans danger. Plus de vitesse avec le wakesurf qui consiste à surfer sur le sillage d'un bateau à moteur. Le pédalo, le canoë ou les cours de voiles sont aussi possible. www.alphasurf.ch

L'ÉNERGIE DU TRAILER



Mike Aigroz trace sa route à la course. À dix ans, ils couraient déjà sur les sentiers de montagne et plus tard, triomphant de l'Ironman, le sportif ressent toujours la même énergie. Il court, sur les sommets et les crêtes, dans les pentes et les montées. Aux Paccots, il trouve un terrain d'entraînement idéal, mais la variété des itinéraires s'adapte à tous. Après l'effort, le réconfort : une fondue à la buvette Incrota.

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. À Schwarzsee par exemple, après une montée à pied jusqu'au sommet du Cousimbert ou sur les côtes du Gurli, le vol en tandem s'élance.

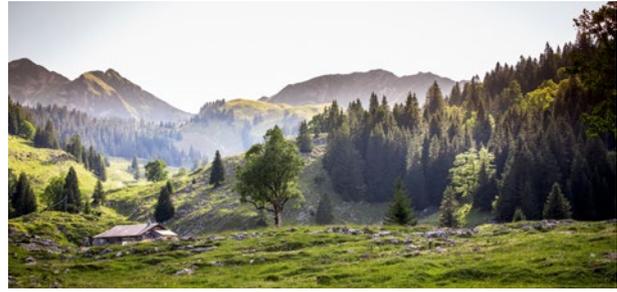
Enfin, une impression de voler comme un oiseau donne une nouvelle perspective sur les Préalpes fribourgeoises. Wow! En Gruyère aussi, après une montée et un petit pique-nique, le vol se prépare et après avoir contrôlé les conditions météorologiques, c'est parti pour un nouvel envol. Immersion totale 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 (1570 m). Le mythique Chalet du Soldat (1752 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

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 (1047 m) pour atteindre le Riggisalp (1493 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

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



Le mini-golf format ville vous tente? Il n'y a pas que les familles qui aiment découvrir la ville de façon ludique. Le parcours 18 trous vous conduira, via le funiculaire, du centre de Fribourg à la Basse-Ville où vous traverserez de magnifiques anciens ponts de bois ou de pierre. Quant à la Fribourg City Card, elle inclut le golf urbain, le petit train, des activités multiples ainsi que les 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 Chevreuils 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.

TRADITION ALPESTRE



Lorsque Jean-Claude Pesse sillonne les Préalpes fribourgeoises, c'est en compagnie de ses mulets. Avec ses animaux, il transporte du fromage mais aussi des valeurs telles que le respect de la nature et des traditions. En été, vous êtes invités à partager cette coutume en accompagnant le Barlatè dans sa tournée jusqu'à l'alpage. L'émotion intense de marcher aux côtés des équidés multiplie le plaisir de la randonnée.

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

TRAVERSER LES PRÉALPES



Trois jours dans les contreforts des Préalpes fribourgeoises et une nuit en refuge, quelle aventure! La randonnée fait une halte au Chalet du Soldat. Après une nuit reposante dans le dortoir, le soleil inonde déjà la terrasse et invite à repartir en direction du Vanil Noir. Nouveaux itinéraires: Jaun - Chalet du Soldat - Parc naturel du Vanil Noir - Cabane des Marindes - Cabane de Bounavaux. www.la-gruyere.ch

HIGHLINE AU MOLÉSON



Pendant un week-end, les meilleurs *highliners* d'Europe se retrouvent au Moléson pour partager leurs prouesses à couper le souffle. Ces athlètes confirmés associent savoirs d'alpiniste, talent de funambule et maîtrise de soi. C'est essentiel pour se jouer de la gravité et offrir un impressionnant spectacle en toute sécurité. Regarder ne coûte rien, mais essayer demande beaucoup de sang-froid et d'équilibre. *Septembre 2021*

montagne La Saletta (1499 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

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.

LE PAYS DU VTT



Le paradis du VTT se situe dans la région des Pacots et de Châtel-St-Denis. Les pistes balisées sont répertoriées selon leur niveau de difficulté et leur durée. Les sportifs épicuriens choisissent le forfait qui combine la location d'un VTT électrique et le kit-fondue, à déguster en pleine nature. Les plus téméraires se lancent sur l'itinéraire n°5 «Les Armaillis», au pied de la Dent de Lys et de Teysachaux.

SLOW UP



Ça roule sans moteur et en toute liberté sur l'asphalte de la Région Lac de Morat le *dimanche 25 avril 2021*. En Gruyère, le *dimanche 11 juillet 2021*. 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.

UNE JOURNÉE DE PÊCHE

Avec Jérémie Carrel, améliorez votre lancée de leurre et taquez le poisson. Si la chance est de votre côté, la perche, le brochet ou la féra du lac de Morat finiront dans votre panier. Lors d'un cours ou d'une simple sortie sur l'eau, le moniteur guide de pêche fera de cette journée (ou demi-journée) une expérience mémorable, www.carrel-fishing.ch. Les pêcheurs novices, enfants et adultes s'entraînent à la pisciculture de la Basse-Ville de Fribourg sous les conseils avisés de Jacques Bossy. Le restaurant de cette pisciculture sise dans la vallée du Gottéron permet même de manger sa prise. Le poisson est préparé selon vos désirs. www.pisciculturedugotteron.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
www.fribourgregion.ch
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'infinies 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 Carrière 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 armillis, 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

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 17, 18 et 19 septembre 2021, le 'tout' Vully célèbre la Fête des Vendanges à Praz. www.vully.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 le chemin plonge dans les gorges sauvages de la vallée du Gottéron, hors du temps. Lorsque le brouillard automnal s'élève, que l'eau glisse sur les dalles de tuf moussues et bouillonne sous les pontons de bois, la forêt et les rochers semblent alors cacher bien des mystères.

L'AUTOMNE EN E-BIKE



La location d'un e-bike ouvre de nouveaux horizons. Le Gîte d'Allières (La Berra), ou le sommet de Vounetse sont accessibles à vélo, grâce à l'assistance électrique. Le forfait des Paccots (e-bike et kit-fondue) double le plaisir. Le tour du lac de Morat mérite une pause gourmande en Vieille-Ville de Morat (Nidelkuchen), ou au Restaurant du Port (filets de perche) et pour finir, un verre de vin au camping Muntelier.

LE KAISEREGG



Le Kaiseregg, montagne emblématique de Schwarzsee, culmine à 2185 mètre d'altitude. En octobre, les connaisseurs apprécient son sommet au lever du jour, lorsque le soleil pointe derrière l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau. Le télésiège Riggisalp, ouvert jusqu'à la fin octobre rend l'expérience accessible à tous. Durant la belle saison, la buvette Alp Salzmatt et une halte idéale et savoureuse avant de retourner en plaine.

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 la buvette des Sattels à Jaun 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 armaillis revêtent leurs costumes traditionnels. L'ensemble de la fête est un hommage aux coutumes et au patrimoine régional. *Schwarzsee et Charmey le 25 septembre 2021; Semsales et Albeuve le 2 octobre 2021.*

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. *20 au 21 novembre 2021*

TEYSACHAUX



Teysachaux aux Paccots est un terme patois qui se traduit par «sommets déchetés». 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 à l'alpage et son dur labeur ont pris fin. Dans les foyers, on fête le fruit du travail accompli et le retour des bêtes dans la vallée avec le menu traditionnel de la Bénichon. Chaque année la Bénichon publique et dans les restaurants sont également organisée dans divers endroits. Tout le monde est le bienvenu. Les produits du terroir sont mis à l'honneur, sans oublier les cortèges de vaches et chèvres ornées de fleurs, les étals des marchés artisanaux, la musique et la danse. La Bénichon de Charmey (8 au 10 octobre 2021), et celle de Châtel-St-Denis (15 au 17 octobre 2021). Informations : 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
www.fribourgregion.ch
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 Villarlod) conviennent à merveille aux premiers essais (classes d'école) ou pour une aventure nocturne. Le Ski-Jöring 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

LE LAC GELÉ



Suite à plusieurs contrôles de sécurité, ça y est, le lac gelé est ouvert à toutes activités de glisse! 0,5 km² de plaisir dans un cadre préalpin fantastique et dont le romantisme n'échappera pas aux amoureux, patinant main dans la main. De la glace aussi en plein air à Charmey, Grandvillard et Morat. Les patinoires couvertes de Fribourg, Bulle et Les Paccots sont également des destinations prisées par les patineurs.

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!

RANDONNÉES À SKI



Les randonneurs à ski s'en donnent à cœur joie dans les Préalpes fribourgeoises. La montée balisée des Paccots au Pralet (1568 m) est idéale pour les débutants. La vue du sommet sur le lac Léman récompense de l'effort. Les itinéraires Vitaski à Charmey et à La Berra sont très populaires, tout comme les pistes de ski accessibles en nocturne (*activité autorisée dans certaines stations et certains jours uniquement*).

LAISSEZ-VOUS GLISSER !



Les remontées mécaniques fribourgeoises mettent la luge à l'honneur. Au Moléson, au Jaun, à Charmey et à Schwarzsee, la montée se fait sans effort et la descente très amusante. Aux Paccots, la raquette à neige échauffe les muscles et ce n'est qu'après une pause gourmande à la buvette des Vuipay que la descente en bob offre de réjouissantes sensations. On peut même glisser en ville de Fribourg (22 au 24 janvier 2021).

MAGIC PASS



Le Magic Pass ouvre les portes de 30 stations de ski en Suisse romande, dont les sept stations fribourgeoises. Abonnement annuel: www.magicpass.ch

WELLNESS ET DÉTENTE



Après une sortie revigorante dans la neige, les Bains de la Gruyère à Charmey assurent un moment de détente dans une eau à 34°. Le décor des thermes invite à la profonde relaxation avec le Moléson en point de mire. Un massage au chocolat sublime l'expérience. Le bien-être est total également à l'Urban Spa de Fribourg. www.bainsdelagruyere.ch, www.urbanspa-fribourg.ch

VISITES GUIDÉES EN RAQUETTES

Les Préalpes fribourgeoises sont taillées sur mesure pour les randonnées en raquettes à neige. Petit à petit, pas à pas, sentez la nature s'emparer de votre être. Le calme fait place à l'apaisement, la neige craque dans un silence blanc. Les pensées se libèrent, suivez le guide en toute confiance. Ils connaissent les plus beaux itinéraires à travers les forêts et les plaines enneigées de Schwarzsee ou de Charmey. Sous le clair de lune, les sapins foncés se détachent majestueuse-

ment contre les pentes enneigées. Avec un circuit de deux jours (une nuitée au chalet), la magie des nuits hivernales se révèle dans leurs plus belles promesses! Les Paccots vous invitent également à découvrir les joies des randonnées hivernales. Avec des «ski hoks» (sorte de skis-raquettes adaptés aux chaussures de randonnée) la descente sera bien plus rapide que la montée. Cette sortie ludique est sublimentée par un menu de fines spécialités fribourgeoises.

LE SNOWTUBING



Avec son nouveau snowtubing, Charmey est à la pointe de la tendance. Cette descente en bouée gonflable, dans un toboggan de neige promet vitesse et sensations fortes. À coup sûr les rires vont résonner dans la montagne. Casque bien en place, le départ est donné à Vounetse, accrochez-vous bien! Certains glissent en tourbillonnant, d'autres préfèrent assurer des courbes élégantes. www.charmey.ch

LES TYROLIENNES



La vallée des tyroliennes de Charmey est aussi ouverte en hiver. Les télécabines vous emmènent au sommet de Vounetse (1610 m) où les amateurs d'adrénaline sont pris en charge par un guide qualifié. Le parcours (~2h30) comporte treize tyroliennes dont certaines font jusqu'à 300 mètres de long. Certains vont crier, d'autres avoir le souffle coupé, mais quel bonheur de se prendre pour un oiseau, le temps d'un instant!

CIRCUIT SECRET



La Vieille-Ville de Morat attend les promeneurs avec un nouveau voyage interactif et poétique, brodé de lumière. *D'octobre 2021 à mars 2022*

LE TROU DE LA GRAND-MÈRE



La légende raconte que le diable, furieux contre sa grand-mère l'aurait jetée contre la paroi rocheuse des Gastlosen. En hiver, ce trou offre un phénomène naturel unique. Cette fissure de 15 m de haut et 5 m de large laisse passer le soleil. De fin octobre à mi-février, il se glisse à travers cette fenêtre créant des reflets de magiques très appréciés des photographes.

PROFITER DES TRADITIONS GOURMANDES

Dans les Préalpes fribourgeoises, il existe de nombreuses buvettes d'alpage. Certaines sont accessibles à pied et en été uniquement, mais ce n'est pas le cas du Creux du Feu, à 40 minutes de marche du village de Broc, qui est également accessible en voiture et en hiver. La famille Julmy Brodard y cuisine au feu de bois et sert des plats traditionnels de La Gruyère. La buvette du Gantrischli (Schwarzsee) est une adresse de choix pour une fondue moitié-moitié,

uniquement pendant les beaux week-ends d'hiver. Au domaine skiable de La Berra, les skieurs, et la championne de freestyle Mathilde Gremaud sont friands de la cuisine maison du Gîte d'Allières. Combinez raquettes et repas en pleine nature avec le kit-fondue des Paccots. À Estavayer-le-Lac, la réserve de la Grande Cariçaie met en place une chasse au trésor hivernale pour les enfants. Lorsque toutes les énigmes sont résolues, c'est l'heure de la fondue... au chocolat!

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

LES LUMIÈRES DE MORAT



Même si le Festival des Lumières 2021 est annulé, Morat continue d'illuminer l'hiver. «Morat s'illumine» annonce un programme alternatif. Cela comprend une visite guidée individuelle (*3 au 28 mars 2021*) et des remparts éclairés. Tickets disponibles en ligne. Sous la rubrique «Le Petit Chef», les délices gastronomiques s'allient à un spectacle de lumière. *Date 2022: 19 au 30 janvier 2022.* www.murtenleucht.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, environ 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°.

MOLÉSON POUR TOUS



Cette montagne de loisirs ravira les randonneurs, les familles sportives et les férus d'adrénaline. Sa piste noire est légendaire mais elle offre également des pistes bleues et rouges. Le site comprend aussi une piste de luge, des sentiers balisés pour les raquettes et le ski de randonnée. www.moleson.ch et www.magicpass.ch

ÉVÉNEMENTS DANS LA NEIGE

Les skieurs de fond, les randonneurs à peau de phoque, les passionnés de raquettes à neige trouvent dans les Préalpes fribourgeoises de merveilleuses possibilités. Une année sans pandémie est une saison de courses palpitantes comme le Trophée des Gastlosen qui attire les sportifs sur un parcours technique entre le Jaun, la Wandflue et Abländschen. *L'édition 2021 est annulée, mais la course aura lieu le premier dimanche de février 2022.* Le Brevet des Armaillis est une course folklorique en raquettes (du Moléson aux Paccots) d'environ 3,5h. *Dimanche 17 janvier 2021.* D'autres suggestions d'itinéraires, en solo ou avec un guide, sont disponibles sur le site 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
www.fribourgregion.ch
www.flickr.com/fribourgregion
#fribourgregion @   

MENTIONS LÉGALES

Publication : FRIBOURG REGION

Rédaction : Susi Schildknecht

Graphisme : Laura Fässler

Copyright photos : Pascal Gertschen, Pierre Cuony Photographies, RawKingPhoto, Switzerland Tourism / Tina Sturzenegger, Mélanie Rouiller, Gian Marco Castelberg & Maurice Haas, Nicolas Repond, TPF, Sandra Mumprecht, aerostier.ch, Atelier Mamco, emoiphotos.ch, outsideisfree.ch, Simon Ricklin, CreationPhoto_AurélieFelli, Daniel Ammann, Editions Berra, Maison du Gruyère, Marc-André Marmillod, Switzerland Tourism / André Meier, Carim Jost, Nicolas Geinoz, Elise Heuberger, Claude-Olivier Marti, Boulangerie Saudan, Annie Bertram, Jo-Bersier, Museum Murten, Visual Moment, Christof Sonderegger, Vitrofestival Romont, Gilles Lansard, Siesta Oppi, Free4style, Charmey Tourisme, Stephen Pennells, REGIS COLOMBO / diapo.ch, Frédéric Rochat, Olivier Rapin, Maxime Schmid, Agence Parallèle, Switzerland Tourism / Jan Geerk, twintheworld, Estavayer-le-Lac - Payerne Tourisme, Heimatschutz.ch, Fribourg Tourisme, Yog'Altitude, Switzerland Tourism / Lorenz Richard, Terroir Fribourg, La Gruyère Tourisme, Les Montagnards, Switzerland Tourism / Tina Sturzenegger, Switzerland Tourism / Silvano Zeiter, Yanick Romagnoli, Sandra Mehl, Fribourg Region, Rolf Dietrich, BEIB Sàrl, Jessica Genoud / RTS, Zuberka / iStock

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