

## Communiqué de presse

### L'été à Fribourg Région

## Rafrâichir le corps et l'esprit

1<sup>er</sup> juin 2022. **La nature est bienveillante envers chacune et chacun dans le canton de Fribourg. Détente, aventure et ressourcement se retrouvent au cœur des multiples activités proposées. Des lacs limpides invitent aux plaisirs de la baignade et aux sports nautiques tout en respectant la richesse des réserves naturelles. Pour profiter des paysages des Préalpes tout en douceur, rien de tel qu'une balade, une randonnée à vélo ou l'utilisation des remontées mécaniques. Quelques festivités viennent en outre illuminer l'été fribourgeois.**

**Sur la rive sud du lac de Neuchâtel, [la Grande Cariçaie](#)** est un hotspot dédié à la biodiversité. Qui prend le large en canoë tôt le matin en compagnie d'une biologiste, sera récompensé par la rencontre de toutes sortes d'animaux. Accessibles librement, les cabanes, passerelles et tours d'observation offrent également une vue unique sur la roselière et la forêt alluviale, précieux habitats de la réserve lacustre. Les copeaux fraîchement rabotés proviennent évidemment de l'activité nocturne des familles de castors ! Pendant la journée, [les plages de sable](#) appartiennent aux humains, amateurs d'eau et de soleil. Pour plus d'action, rendez-vous au centre de sports nautiques Alphasurf à Estavayer-le-Lac en empruntant le télésiège nautique « Cable Ski » - long de 800 mètres ou pour une virée en canoë, pédalo ou en stand up paddle.

**La Région Lac de Morat** attire les amoureux de [baignade et de plages naturelles](#). Ces dernières se rejoignent à vélo ou par bateau de croisière. A noter que la compagnie de navigation LNM relie depuis [150 ans](#) le lac de Morat à ceux de Neuchâtel et Bienne. Un abonnement général spécial anniversaire sur les Trois-Lacs, au prix de 150 francs, inclut pour 10 francs supplémentaires plusieurs transports attractifs de la région. Un spectacle sons et lumières sur l'eau a été créé spécialement pour ce jubilé. Il se découvre depuis un bateau ou depuis les berges gratuitement, les 8 juillet à Estavayer-le-Lac et 16 septembre à Morat. Les plaisirs culinaires sont également omniprésents autour du lac de Morat. Rien de tel qu'une [balade gourmande](#) à vélo électrique pour en profiter ! Un bon plan que celui de traverser les villages viticoles du Vully afin de combiner une promenade panoramique à une dégustation dans une cave ou une halte dans l'une des belles auberges de la région. Les plus romantiques savourent leur apéritif au coucher du soleil au camping de Montilier avant de se rendre pour le dîner dans la pittoresque ville de Morat.

Qui hésite entre les lacs ou les Préalpes fribourgeoises choisit **Schwarzsee** comme destination. Au cœur d'un écrin de montagnes, la station se veut un paradis pour petits et grands. Autour du lac, de faciles randonnées empruntent le nouveau [sentier Kneipp](#) ou le fabuleux sentier de la sorcière, très apprécié des enfants. Le lac invite aussi à la pêche, [un permis](#) pouvant être loué pour la journée, de même qu'un stand up paddle ou un pédalo en forme de cygne. Mais pourquoi ne pas simplement se baigner dans ce lac de montagne unique, s'y plonger et en profiter ! Puis tout en nageant sur le dos, décider de la montagne à gravir le lendemain...

Fidèle à sa dénomination, la « **verte** » **Gruyère** apporte le rafraîchissement souhaité. De paisibles forêts, des chalets traditionnels aux toits de bardeaux proposant chaque jour d'été une production de [fromage d'alpage](#), se retrouvent au pied des sommets dentelés. Le pays de la randonnée par excellence ! Des remontées mécaniques et une infrastructure de pointe convient à des excursions et des activités en plein air : le panorama du [Moléson](#) attire les visiteurs tout comme le parc de loisirs équipé d'une piste de luge d'été et d'un dévalkart, ainsi que de deux itinéraires de via ferrata. A Charmey, la télécabine dessert le site de [Charmey Aventures](#) avec son parc d'accrobranches et la légendaire vallée des 15 tyroliennes atteignable depuis le sommet de Vounetz, une montée d'adrénaline garantie ! Une nouvelle via ferrata complètera le tout en juillet prochain.

Le bike park de La Berra et ses deux itinéraires de descente sont toujours autant prisés des amateurs de vitesse. Au-dessus de Jaun, les Gastlosen constituent un terrain de jeu idéal pour l'escalade et la randonnée. Besoin d'un peu d'ombre... le sentier menant au barrage de Montsalvens conduit vers les Gorges de la Jogne, sauvages et romantiques à souhait. Le parfum du chocolat de la Maison Cailler invite ensuite à une halte méritée. Une excursion en paddle sur le lac de la Gruyère ou une visite relaxante aux Bains de la Gruyère à Charmey apportent de plus quelques heures de détente aquatique.

Le dépaysement est assuré lors d'un séjour **aux Paccots**. Les sentiers pédestres et de VTT traversent forêts et alpages en offrant un panorama à chaque fois différent. Les randonneurs les plus épicuriens s'engagent sur l'un des trois [sentiers gourmands](#) et découvrent, pas à pas, les spécialités du terroir servies dans les buvettes d'alpage. La [Cabane du Petit Oiseau](#) enthousiasme les familles grâce au mini zoo et à la place de jeux situés juste à côté du petit restaurant. Le lac des Joncs, ancien plan d'eau de montagne, ne convie pas à la baignade, mais à des moments de détente en toute quiétude. Cette zone marécageuse protégée, comme bien d'autres dans la région, révèle la fragilité des habitats des amphibiens.

Non loin de **Fribourg, capitale du canton**, l'ermitage de la Madeleine peut être contemplé depuis le nouveau [bateau solaire](#) en fonction sur le lac artificiel de Schiffenen. La piscine historique en plein air de « La Motta » permet, tout en se baignant, d'admirer le décor spectaculaire de la Vieille-Ville surplombant la Sarine. Le visioguide Fryburg 1606 plonge les visiteurs [dans le passé](#), en passant de la vie quotidienne du 17<sup>e</sup> siècle à celle du 21<sup>e</sup> siècle. Le voyage se poursuit au Werkhof par la découverte du nouvel Espace 1606 dédié à l'histoire de la ville de Fribourg. Pour un parcours plus tangible, une montée au sommet de la cathédrale et une balade sur les 900 mètres de remparts accessibles au public assurent de la complexité des édifices de pierre ; cet ensemble architectural médiéval le plus important de Suisse se visite gratuitement en journée.

Par forte chaleur, une alternative consiste à rejoindre des espaces lovés au sein d'épais murs d'époque. Alors pourquoi ne pas explorer **Romont** ? Niché sur la colline, le château abrite [le Vitromusée, le Musée suisse du vitrail et des arts du verre](#). Une promenade mène ensuite de la petite ville de Rue, toute proche, aux chutes de Chavanettes idéales pour un moment de loisirs en famille. A Villarimboud, le parcours pieds nus du [Pied Total](#) rafraîchit le corps comme l'esprit. L'expérience se prolonge par une nuit sur place, à 1,5 mètre de hauteur, soit dans un bivouac dans les arbres.

### **Festivals de l'été – un booster pour le moral**

[ArtiChoke](#) - Festival d'art urbain à Estavayer-le-Lac, du 1<sup>er</sup> au 3 juillet 2022

[Stars of Sounds Murten](#) – au bord du lac de Morat, du 7 au 9 juillet 2022

[Festycharme](#) à Charmey – édition du 10<sup>e</sup> anniversaire, du 8 au 10 juillet 2022

[Festival du Lied](#) à Fribourg – édition du 20<sup>e</sup> anniversaire, du 10 au 20 août 2022

[Bosson'Art](#) à Bossonnens, du 26 août au 17 septembre 2022

[D'autres manifestations estivales](#) : musique et danse en tout genre

**Plus d'informations :** [www.fribourgregion.ch/ete](http://www.fribourgregion.ch/ete)

Vous y trouvez des sujets inspirants et des conseils avisés pour des petits séjours comme des vacances plus importantes.

**Ou sous Facebook, Instagram, Twitter et LinkedIn, à chaque fois sous @fribourgregion**

**Contacts médias romands :**

[media@fribourgregion.ch](mailto:media@fribourgregion.ch), Marie-Christine Repond, 079 339 13 53

Sous [www.fribourgregion.ch/medias](http://www.fribourgregion.ch/medias), la banque d'images Flickr propose un grand choix de photos libres de droit que nous vous adressons volontiers en haute résolution. Nous nous chargeons bien entendu également de vos demandes d'images spécifiques.