

LA GRUYÈRE — LES PACCOTS — SCHWARZSEE — FRIBOURG
ROMONT — ESTAVAYER-LE-LAC — MURTEN/MORAT

DOSSIER DE PRESSE

2023



FRIBOURG

Sommaire

Faits et chiffres	3
Traditions	5
Gastronomie	10
Culture et Patrimoine	15
Nature	20
Loisirs actifs	25
Automne	31
Hiver	34



Gastronomie

La Bénichon, une fête incontournable dans le canton de Fribourg



Culture et Patrimoine

Un héritage en partage



Loisirs actifs

Sur nos itinéraires de randonnée et de vélo

CANTON DE FRIBOURG

FAITS ET CHIFFRES

Fribourg est un canton et également le nom de la 13^e région touristique de Suisse. Bien intégrée dans les principaux réseaux routiers et ferroviaires suisses, la région de Fribourg dispose d'une position stratégique indéniable. Les pôles touristiques et économiques les plus importants du pays se situent dans un périmètre de moins de 100 kilomètres !

Un monde un peu à part, caractérisé par la fraîcheur des Préalpes au sud et la douceur des lacs au nord, attend les visiteurs. Chef-lieu de ce canton contrasté, la ville de Fribourg fait office de pont culturel, linguistique et spatial entre les différentes zones géographiques.

NOIR ET BLANC

Pourquoi le canton arbore-t-il un blason noir et blanc ? La légende veut que le fondateur de la ville de Fribourg, Berthold IV de Zähringen, ait été surpris par un violent orage durant une partie de chasse. N'ayant toujours pas trouvé son domicile au crépuscule, il frappa à la modeste cabane d'une famille de charbonniers près de Bourguillon. Le charbonnier, sans savoir qui se présentait devant sa porte, l'hébergea dans sa chaumière. Quand Berthold IV se réveilla le lendemain, il s'aperçut qu'il avait dormi sur des sacs de charbon, recouvert d'un sac de farine. Son pourpoint était noir d'un côté et blanc de l'autre !

COMMENT ARRIVER À FRIBOURG ?

Avec les transports publics

Correspondances directes en train et bus à partir de Genève, Berne, Zurich et Saint-Gall

- **Ligne ferroviaire directe entre Berne et Broc-Fabrique (Maison Cailler), dès le 24 août 2023**
- **Ligne touristique directe Moléson – Charmey – Jaun – Boltigen**

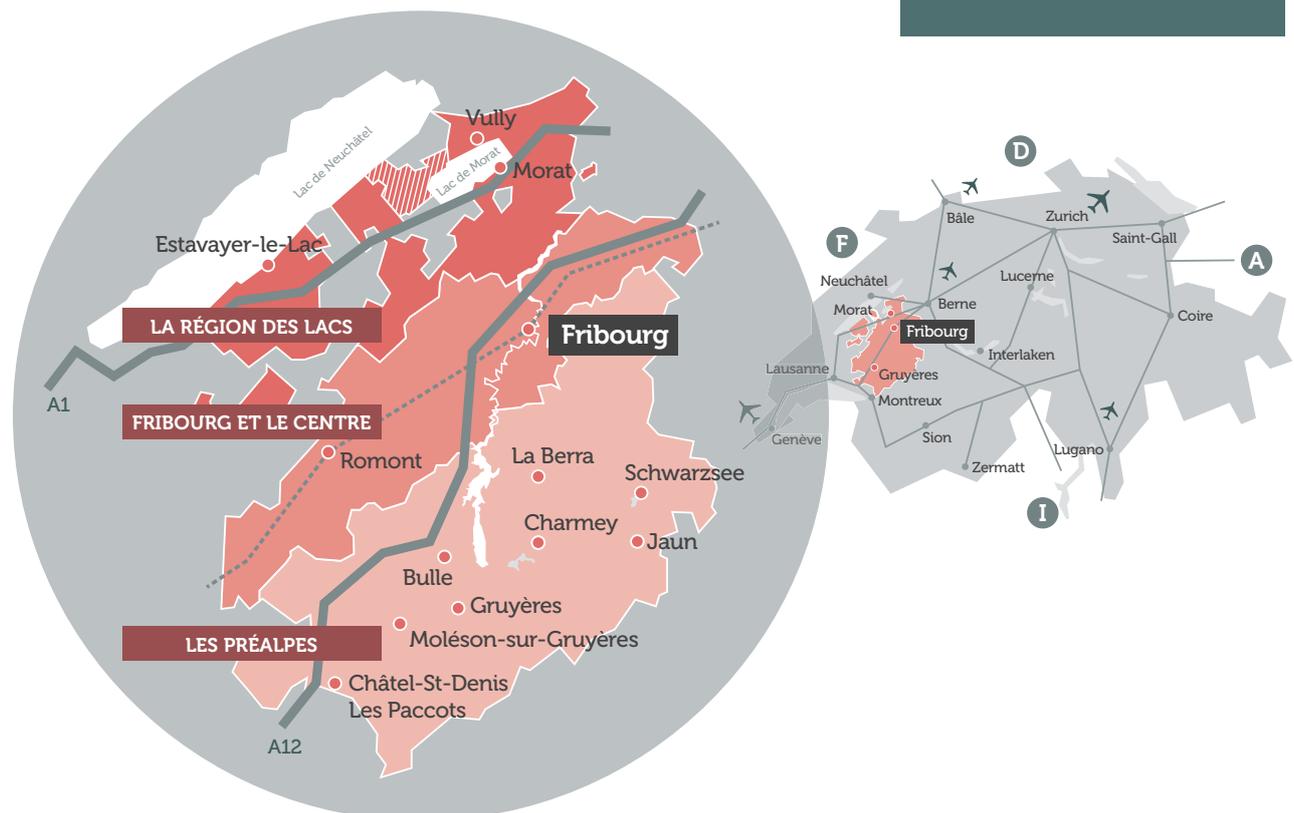
En voiture

A1 Berne – Lausanne via Morat ou A12 Berne – Vevey via Fribourg

En avion

Aéroports de Zurich ou Genève, à environ 1h30 en voiture ou train de Fribourg

NOUVELLES LIGNES



7 DISTRICTS

BROYE, ESTAVAYER-LE-LAC
GLÂNE, ROMONT
GRUYÈRE, BULLE
SARINE, FRIBOURG
LAC, MORAT
SINGINE, TAVEL
VEVEYSE, CHÂTEL-ST-DENIS

2 LANGUES OFFICIELLES

FRANÇAIS ET ALLEMAND

DIVERS DIALECTES

SINGINOIS, JAUNDEUTSCH,
 PATOIS ET BOLZE

PLUS DE 160 km DE PISTES DE SKI ALPIN

70 km DE PISTES DE SKI DE FOND, QUELQUE **20 km** DE PISTES DE LUGE, PLUS DE **240 km** DE SENTIERS RAQUETTES ET PARCOURS HIVERNAUX

1671,5 km²
 DE SUPERFICIE

329'809
 HABITANT-E-S

1835 km

DE SENTIERS DE RANDONNÉE
 PÉDESTRE

1604 km DE CHEMINS PÉDESTRES
219 km DE CHEMINS DE MONTAGNE
12 km DE CHEMINS ALPINS



730 KM

D'ITINÉRAIRES
 DE LOISIRS CYCLABLES
 (Y COMPRIS VTT)



6 PRODUITS AOP*

LE GRUYÈRE AOP
 VACHERIN FRIBOURGEOIS AOP
 CUCHAULE AOP
 POIRE À BOTZI AOP
 JAMBON DE LA BORNE AOP
 BOUTEFAS AOP

*portant une Appellation d'origine protégée

PLUS DE 1,7 MIO.

DE NUITÉES EN 2022

DONT ENVIRON **46%**
 DANS LE SECTEUR RÉSIDENTIEL,
25% DANS L'HÔTELLERIE
 ET **27%** DANS
 LA PARAHÔTELLERIE

73% DES HÔTES DE LA
 RÉGION DE FRIBOURG
 PROVIENNENT DE SUISSE

8% DE FRANCE

5% D'ALLEMAGNE

ALT. 2389 m

LE POINT CULMINANT
 AU VANIL NOIR

ALT. 429 m

LE POINT LE PLUS BAS
 SUR LA RIVE SUD
 DU LAC DE NEUCHÂTEL

RELIGIONS

56% CATHOLIQUES ROMAIN-E-S
11% PROTESTANT-E-S
23% SANS CONFESSION
10% AUTRES



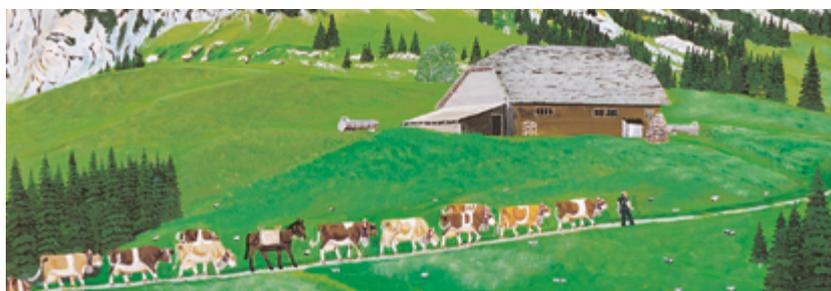
TRADITIONS

FRIBOURG PRÉSERVE SON 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 touristes 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, etc.) sont particulièrement mis 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. >>

PARTOUT, DES COUTUMES BIEN VIVANTES



Les poyas – Le mot patois « poya » fait référence à la montée des vaches 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 et éleveuses 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 du canton de Fribourg se déplacent de maison en maison en chantant pour célébrer le printemps. Certain-e-s adolescent-e-s, surtout les membres des sociétés de jeunesse, revêtent le traditionnel bredzon ou dzaquillon. >>

MUSÉE GRUÉRIEN



La visite interactive du Musée gruérien de Bulle propose 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 reconstituit d'une ferme d'antan révèle une époque révolue. >>

TAVILLONNEUR



Léon Doutaz fait partie des sept 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 et visiteuses dans les alpages durant la belle saison ou dans son atelier en hiver. >>

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. Six chalets typiques se situent le long d'une randonnée pédestre de 12,4 km entre Vounetz 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 papier colorées ouvrent la marche sous les encouragements des armaillis et des femmes en habit

traditionnel. Les enfants suivent le rythme. Si le pas devient trop rapide, les plus petit-e-s 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 ! Depuis plus de 400 ans, la Foire au mouton de Jaun célèbre également le retour en plaine des animaux. >>

CUILLÈRE EN BOIS



Dès la fin du XVII^e siècle, les armaillis dégustent la soupe de chalet et la double crème 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 et celles qui n'ont jamais travaillé au chalet. >>

GRANDE BÉNICHON



Une fois par an, les Fribourgeois et Fribourgeoises 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 se tiendra du 29 septembre au 1^{er} octobre 2023 à Gurmels. >>

FÊTE DE LUTTE



Au cœur des montagnes de Schwarzsee, la fête traditionnelle et folklorique de la lutte et des jeux alpestres est incontournable pour les Fribourgeois-es et fans. *Dimanche, 18 juin 2023.* >>

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. >>

AUX ORIGINES DES MEILLEURS FROMAGES

La production de fromage dans le canton de Fribourg remonte à l'an 1115. Un siècle plus tard, le Gruyère s'exporte déjà en direction de Gênes et Marseille. Les caves de la Tzintre à Charmey existent depuis le XVI^e siècle. Aujourd'hui, le nouveau bâtiment permet d'affiner 7500 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 2021, plus de 190 tonnes de Gruyère d'Alpage AOP et 78 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-e expert-e sont organisées sur réservation, elles peuvent se terminer 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 cadet-te-s en uniforme et des élèves vêtu-e-s 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 et écolières. *Morat, jeudi 22 juin 2023.* >>

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 17,17 km est devenue un grand classique très apprécié des sportifs et sportives. Environ 10'000 coureurs et coureuses sont attendu-e-s chaque année. La 89^e édition se tiendra le *dimanche 1^{er} octobre 2023.* >>

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 grandes régions viticoles de Suisse, organise annuellement la fête des vendanges dans le charmant village viticole de Praz. Les rues se parent de leurs plus belles couleurs et les caves ouvrent pour des dégustations. Des stands et un joyeux défilé en musique célèbrent le vin et les hommes. *Samedi 16 et dimanche 17 septembre 2023.* >>

LE CARNAVAL, INSOLANT ET LIBRE !

Depuis 55 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 déguisé-e-s égaie l'hiver d'un joyeux ramdam ! Toute la foule se retrouve ensuite sur la grande place pavée pour brûler le Rababou. *Du samedi 18 au mardi 21 février 2023.* >>

À Morat, le tintamarre du carnaval anime la ville depuis 1950. Suite à un procès arbitraire, le « Füdlibürger » (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 3 au lundi 6 mars 2023.* >>

SAINT-NICOLAS FRIBOURG



Depuis 1906, les étudiant-e-s 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 porteur-euse-s de flambeaux. Installé sur le balcon de la cathédrale, Saint-Nicolas prononce son discours sarcastique qui plaît tant à l'impressionnante foule réunie pour l'occasion. *Vendredi 1^{er} au dimanche 3 décembre 2023.* >>

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 croyant-e-s ou profanes le Vendredi Saint, *le 7 avril 2023.* >> À Fribourg, après la messe de la Fête-Dieu, la procession relie en prières les autels dressés sur des repositoires richement décorés. Elle célèbre la présence réelle de Jésus-Christ dans le sacrement de l'Eucharistie. *Jeudi 8 juin 2023.* >>

L'ARTISTE



L'artiste Hubert Audriaz est un symbole du quartier de l'Auge à Fribourg où l'on parle encore le Bolze, dialecte bilingue français et suisse allemand. Sa créativité égaie et rythme la vie culturelle. >>

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 des offres alléchantes : Vitromatinées, Vitrobrunchs, ateliers pour tous les publics, expositions temporaires et autres événements passionnants. Le premier dimanche du mois a lieu une visite guidée gratuite d'une heure. >>

LANGUES ET DIALECTES

Fribourg est un canton bilingue français et allemand, ses deux langues officielles. Mais connaissez-vous la multitude de dialectes faisant partie intégrante de son patrimoine culturel? La nouvelle visite guidée « Bolze » en Basse-Ville de Fribourg vous emmène dans le quartier de l'Auge, à la découverte de ce mélange étrange et créatif de français et de suisse allemand. Le singinois, ou Senslerdeutsch, se parle lui au quotidien dans le district de la Singine, tandis qu'à Jaun, c'est le « Jütüttsch » ou Jaundeutsch. Enfin, le patois fribourgeois reste très vivant grâce à des pièces de théâtre, des émissions de radio ou encore des cours à option dans les établissements scolaires. >>

CONTACT

Nous sommes à votre disposition pour toute aide dans vos recherches de sujets médiatiques.

© Union fribourgeoise du Tourisme
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourg.ch
www.fribourg.ch
www.flickr.com/fribourg
#fribourg @ f i n



GASTRONOMIE

BÉNICHON, LE MENU GARGANTUESQUE

Impossible de passer à côté des spécialités culinaires du canton de Fribourg. Étroitement liées aux traditions, elles relient les habitant-e-s à leurs racines. Ils et elles ont 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 AOP, choux, gigot d'agneau aux raisins, Poires à Botzi AOP, purée de pommes de terre, salade de carottes rouges, Gruyère AOP et Vacherin Fribourgeois AOP, bricelets, pains d'anis, beignets, cuquettes et meringues à la double crème de La Gruyère dans son baquet en bois. Le repas de Bénichon est disponible en automne dans de nombreux restaurants. La Bénichon cantonale a lieu *du 29 septembre au 1^{er} octobre 2023* à Gurmels. >>

FRIBOURG, LE PAYS OÙ LE PLAISIR EST ROI



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



En fête – En 2023, Fribourg se mue en Ville du Goût ! Les événements gourmands jalonnent toute l'année, avec un accent particulier lors de la Semaine suisse du Goût *du 14 au 24 septembre*. La durabilité et la valorisation des produits du terroir y seront à l'honneur. >>

PRODUITS CARNÉS AOP



Le Jambon de la Borne AOP est le premier produit carné à recevoir l'Appellation d'origine protégée AOP, en 2021. Il est la star du menu de la Bénichon. La Jambonnière à Mézières, livre également ses spécialités primées par courrier postal! >> Quelques mois après le Jambon de la Borne AOP, le Boutefas, produit de charcuterie cru élaboré à base de viande de porc dans les cantons de Fribourg et Vaud, a également intégré la famille des produits certifiés AOP. >>

CHOCOLAT



Pour le chocolat, les gourmand-e-s ont l'embaras du choix. Incontournable, la Maison Cailler à Broc est l'attraction la plus visitée de Suisse romande, tandis que la nouvelle boutique expérience « La Fabrik » de Chocolat Villars propose à Fribourg des ateliers comme la confection de sa propre tablette. Sans oublier les artisans locaux tels la Chocolaterie de Gruyères, Romain Leemann à Bulle ou Jorge Cardoso à Fribourg. >>

SEISLER BRÄTZELE



Ces accompagnements d'apéritifs à la fois salés et sucrés, croquants et délicats sont typiques de la Singine. Ils sont en vente entre autre au magasin de la ferme de la famille Schwaller, à St. Antoni. >>

UN MATIN AU CHALET



La famille Piller, installée au chalet de Vounetz sur les hauteurs de Charmey, accueille le public 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 à la fabrication du fromage. Une expérience unique qui se termine par une savoureuse dégustation. Ce type de visite est également possible dans les régions de Schwarzsee et Moléson. >>

POISSONS DU LAC DANS LES ASSIETTES

Les Suisses et Suissesses apprécient le poisson et les Fribourgeois-e-s 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 Bad Murtensee 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 à Neirivue dans la vallée de l'Intyamon. Rien de tel qu'une journée dans les reflets de l'eau avec l'espoir jovial d'une belle prise! >>

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'ambassadeurs de marque non seulement dans le canton de Fribourg et en Suisse, mais aussi à l'étranger. La Confrérie de la Poire à Botzi AOP, forte de plus de 100 membres, veille également sur ce patrimoine culinaire savoureux. >>

ÉVÉNEMENTS



Le 7 mai 2023, la cité médiévale de Gruyères célèbre la Fête du fromage en compagnie des tavi-loneur-euse-s, joueur-euse-s de cor des Alpes et autres artisan-e-s venu-e-s rendre hommage à ce produit du terroir. >> Pour les fines bouches, le salon Goûts et Terroirs à Bulle est un incontournable du 1^{er} au 5 novembre 2023. >> Les amateur-trice-s de sous-bois et de parfums délicats ont rendez-vous du 18 au 19 novembre 2023 au marché aux truffes de Morat. >>

BRASSEURS



Le grand choix de brasseries artisanales fribourgeoises étonne par la qualité et la diversité des mousses. Dégustations, visites, ateliers et musées au programme dans tout le canton. >>

TASTE MY FRIBOURG



La balade gourmande «Taste My Fribourg» réveille vos papilles! On commence par une Cuchaule au café Le Point Commun. À l'heure de l'apéro, dégustez une bière artisanale et une planchette apéro au restaurant Les Trentenaires. Un jus de pomme ou un sirop artisanal vous sera servi aux Marchands Merciers. Le repas vous attend à la Brasserie de l'Épée en Basse-Ville. Une visite gastronomique qui vous donnera l'envie de recommencer! >>

LE VIN, TRAIT D'UNION ENTRE TERROIR ET PLAISIR

Les vignobles des 150 hectares du Vully sont composés de chasselas (41%), pinot noir (28%), gamaret, merlot, pinot gris, chardonnay, mais aussi des cépages emblématiques Traminer et Freiburger, particulièrement valorisés grâce à la Charte du Vully. Du 26 au 28 mai 2023, les Caves ouvertes de la région viticole du Vully permettent de parfaire ses connaissances en vin et de découvrir les merveilles locales. Les deux parcours incontournables, La Route Gourmande du Vully du 24 juin 2023 et la Balade Gour-

mande du 15 juillet 2023 ne manquent pas d'enchanter les papilles. Les accords entre mets et vin y sont à l'honneur, dans un décor magnifique. Du 16 au 17 septembre 2023, le village de Praz célèbre la Fête des vendanges. Toute l'année, les randonneur-euse-s et amateur-trice-s 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. >>

RESTAURANTS GOURMETS



Le Gault&Millau 2023 répertorie 33 restaurants dans le canton de Fribourg, soit six de plus qu'auparavant. Pierrot Ayer du Pérolles et Romain Paillereau, nouveau chef des Trois Tours à Bourguillon, ont obtenu 17 points. Les restaurants La Cène et l'Hôtel de Ville à Fribourg, le Sommet des Montagnards à Broc et la Pinte des Mossettes à Cerniat ont marqué 16 points. D'autres bonnes adresses? Le Com'ça ou L'Ecu (12 points chacun) à Bulle. >>

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 Gasthof zum Schlüssel à Ueberstorf ou au Café Tivoli à Châtel-St-Denis, décor authentique et chaleureuse ambiance assurés. Ici et là, les familles paysannes transforment leur ferme en auberge provisoire. Depuis 2020, de nombreuses boucheries fribourgeoises proposent le menu de Bénéichon prêt à l'emporter! >>

SAVEURS BIO



Les Saveurs bio reviennent à Morat pour la deuxième édition *les 22 et 23 septembre 2023*. Une balade sur le thème des légumes bio du Seeland sillonne la vieille-ville, avec une dizaine de stands et l'arrivée sur la place du marché. Réservation obligatoire. >>

BALADE DES LÉGUMES BIO



Dans le grand marais proche du lac de Morat, le Seeland, poussent des produits frais et sains, dont la rhubarbe, l'asperge, la courge et plus de 60 sortes de légumes. A mi-chemin entre slowUp et journée portes ouvertes, la nouvelle balade des légumes bio *du 2 juillet 2023* part à la découverte de plusieurs exploitations maraîchères bio entre Galmiz, Fräschels et Kerzers. Rencontres avec les producteurs-trice-s, partage de connaissances, dégustations... Bienvenue dans ce Pays de Cocagne! Circuit de 17 km à effectuer à vélo, à pied ou en trottinette électrique. >>

DEUX GÂTEAUX LÉGENDAIRES ET LEURS SECRETS

Celui ou celle 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-ne-s sont fans! À la boulangerie Guillaume de Sugiez, le gâteau comporte des « puits d'amour » pour encore plus de douceur. >>

MARCHÉS ET FÊTES



Les marchés animent toute la région, lors de rendez-vous hebdomadaires ou de fêtes populaires. Les rues de Fribourg accueillent des dizaines de producteur-trices-s (me, sa), de même que la place de l'Eglise à Estavayer-le-Lac (me, sa) et la place du Marché de Bulle (je, sa), où florissent les marchés folkloriques en été (je). Les brocantes et fêtes religieuses, comme la Foire de la St-Martin de Payerne, ajoutent une touche de gaieté. >>

CUCHAULE AOP



Brioche safranée typique, la Cuchaule AOP reste la reine incontestée du menu de la Bénichon. Elle se déguste aussi tout au long de l'année au petit-déjeuner ou lors de repas gastronomiques. Les Chevaliers du Bon Pain mettent un point d'honneur à assurer la qualité irréprochable des Cuchaules AOP en distinguant chaque année les meilleures lors du concours cantonal. Savez-vous qu'il existe même du safran fribourgeois? >>

MERINGUES



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

MOUTARDE DE BÉNICHON



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 26 août 2023*, Estavayer-le-Lac organise le concours de la meilleure moutarde de Bénichon 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 téléski 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 Pacots. Elle prendra des airs préalpins aux 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 à Fribourg que cela se passe. >>

CONTACT

Nous sommes à votre disposition pour toute aide dans vos recherches de sujets médiatiques.

© Union fribourgeoise du Tourisme
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourg.ch
www.fribourg.ch
www.flickr.com/fribourg
#fribourg @ f i n



CULTURE ET PATRIMOINE

UN HÉRITAGE EN PARTAGE

La région de Fribourg est riche d'un patrimoine que les habitant-e-s aiment partager avec fierté. 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, monastères, châteaux et manoirs, dont beaucoup se trouvent sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, elles attirent un bon nombre de personnes. La cathédrale Saint-Nicolas, l'art gothique remarquable des rues de Fribourg, 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. >>

FRIBOURG, CITÉ MÉDIÉVALE À ARPENTER À PIED



Les fortifications – De mai à octobre, 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 Suisse est ouvert au public. En visitant ces imposantes fortifications avec un-e guide féru-e 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. Les réservations se font en ligne ou par téléphone. >>



La cathédrale Saint-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 un moyen de transport unique à 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 de 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. Y a-t-il plus durable? >>

VISITE AU CHÂTEAU



Le Château de Gruyères trône dans l'arène verdoyante des contreforts préalpins. Jadis siège des comtes de Gruyère, juché au sommet de la cité médiévale, il est l'inspiration idéale pour les illustrations 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 Vitromusée, le Musée Suisse du Vitrail et des Arts du verre contemporain, où s'exerce la fascination séculaire de cet art délicat. Plus de 500 œuvres y montrent l'histoire du vitrail. >>

VISITE DE RUE INTRA MUROS



Rue, près de Romont, une des plus petites villes d'Europe, est riche en histoire. La Rue médiévale invite à une visite balisée d'une heure des ruelles pittoresques et de leur histoire. Des détails sur le château, les églises, les chapelles, les résidences historiques et d'anciens ateliers font revivre des temps oubliés depuis longtemps. >>

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 pai-

sible. Le calme vous attend aussi au sein de la chaleureuse communauté cistercienne de l'abbaye de la Fille-Dieu à Romont ou dans l'une des chambres d'hôtes de l'abbaye de la Maigrange en Basse-Ville de Fribourg. De nombreuses abbayes, églises publiques et chapelles ont une histoire mouvementée et un art sacré des plus raffinés, remarquablement conté par des guides aguerris. Un inventaire de l'héritage sacré se trouve en ligne. >>

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. >>

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. Le musée est situé au centre-ville de Bulle. >>

GRENOUILLES



Le musée le plus insolite se trouve à Estavayer-le-Lac. Les 108 grenouilles naturalisées, actrices immobiles, rejouent des scènes satiriques du XIX^e siècle. >>

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 nombre de fans. Dans le bar en face, on trinque à son souvenir dans un décor qui donne la chair de poule. >>

IMMERSION DANS LA VIE MÉDIÉVALE DE FRIBOURG

Une expérience immersive attend les promeneurs et promeneuses de la Vieille-Ville de Fribourg. Le visioguide « Fryburg 1606 » est un voyage dans le temps. L'exploration débute soit avec une tablette (en location à Fribourg Tourisme), soit en téléchargeant l'application « Fryburg 1606 AR » adaptée au smartphone. Grâce à la réalité augmentée, les ruelles reprennent l'aspect de l'an 1606. Les fortifications disparues sont à nouveau en place. Le public rencontre

les habitant-e-s 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, 17 mètres de murailles, les berges de la Sarine, des ponts, des fontaines, des jardins, 3000 arbres et 2000 personnes forment ce monde miniature. L'activité de groupe « Le Secret de l'Auge » vient compléter l'offre médiévale à Fribourg. >>

VILLAGE SUR PILOTIS



Il y a 5000 ans, nos ancêtres se sont installé-e-s 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, etc.) plonge les hôtes dans la vie quotidienne de cette époque. On peut même y passer la nuit. >>

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 – qui font partie des incontournables à Morat – et la présentation multimédia du musée de Morat renvoyant au panorama de la bataille retracent ce passé mémorable. >>

LE FIFF



Le Festival International de Films de Fribourg (FIFF) promeut les échanges entre toutes les cultures et invite au dialogue. *17 au 26 mars 2023.* >>

SUR LES TRACES DES ROMAINS



Les passionné-e-s 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 et le Musée romain sont particulièrement attractifs. L'amphithéâtre sera entièrement restauré d'ici 2029. >> Le musée romain de Vallon vaut également le détour. >> 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, CONTÉE 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, Catherine, la commère, 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. Réservez auprès de Fribourg Tourisme. >>

ARTICHOKE ART URBAIN



Estavayer-le-Lac la médiévale se montre depuis peu très branchée. Plus de 15 œuvres contemporaines de street art constituent le parcours ArtiChoke Urban Art qui s'intègre respectueusement dans le patrimoine historique de la cité. Un plan téléchargeable est disponible pour la découverte individuelle de la ville (env. 1h). À l'office du tourisme, on peut se procurer une brochure ou réserver une visite guidée. >>

ABBATIALE DE PAYERNE



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

LA MOTTA



De style classique, les bains de la Motta furent construits en 1923 par l'architecte Beda Hefti. Les nageurs et nageuses 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. L'« Espace 1606 » abrite la plus grande maquette de Suisse (52 m²) et représente la ville de Fribourg en 1606. Les animations multimédias sur écrans grandeur nature permettent de rencontrer des personnages de l'époque, tels le chroniqueur de la ville Martin Martini, un mercenaire, une naturopathe, et bien d'autres encore. >>

LE PLAISIR DU CHANT

Le chant choral de Fribourg fait partie des traditions les plus vivantes. Environ 5800 choristes sont aujourd'hui regroupé-e-s en 213 chœurs ecclésiastiques et laïcs. 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. >>

CONTACT

Nous sommes à votre disposition pour toute aide dans vos recherches de sujets médiatiques.

© Union fribourgeoise du Tourisme
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourg.ch
www.fribourg.ch
www.flickr.com/fribourg
#fribourg @ f i n



NATURE

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

La nature fribourgeoise recèle 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 perspective. >>

À BORD D'UN BATEAU OU LE LONG DE L'EAU



Bateau solaire – Une croisière au départ de Fribourg? Propulsé par l'énergie électro-solaire, le bateau « d'Grandfey » propose des excursions sur la Sarine et le lac de Schiffenen les samedis et les dimanches (et mercredis de juillet et août). La croisière reliant le port des Neigles au camping de Schiffenen révèle des endroits insolites depuis un angle inédit. Les 12 personnes que peut transporter le « d'Grandfey » découvrent ponts, châteaux ainsi que l'ermitage de la Madeleine, blottis dans les méandres de la Sarine. Le bateau peut être également privatisé sur demande. >>



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. >>

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. Le Service cantonal des forêts et de la nature a rédigé une brochure sur plus de 60 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 de vacances réussies. La détente et le jeu sont garantis par les belles plages de sable des rives sud du lac de Neuchâtel. À Gletterens, la commune 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. La plage de Salavaux ainsi que Morat et sa piscine avec accès direct au lac sont une alternative des plus agréables. >>

SENTIER KNEIPP



Sur le chemin de quatre kilomètres autour du Lac Noir, sept stations Kneipp invitent à une promenade revigorante. La nature, le mouvement et la force de l'eau rafraîchissent le corps et l'esprit. >>

LA GRANDE CARIÇAIE



Couvrant près de 3000 hectares, la Grande Cariçaie constitue un ensemble naturel exceptionnel reconnu. Le plus grand marais lacustre de Suisse dévoile ses richesses au fil de balades en canoë, à pied ou à vélo sur 50 km de chemins balisés. Seul-e ou en compagnie d'un-e biologiste, on part sur les traces des castors, on s'arrête pour écouter le chant des crapauds sonneurs et des rainettes ou pour découvrir une flore préservée. >>

ESCAPADE À VÉLO AUTOUR DU LAC DE MORAT

Dans la Région du Lac de Morat, nature, culture et gastronomie rivalisent pour gagner les faveurs des hédonistes 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 et désireuses 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, 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). >>

CASCADE DE JAUN



La cascade de Jaun est considérée comme un haut-lieu énergétique. Elle possède un attrait énigmatique, cela est sans doute dû à sa source longtemps mystérieuse. Son eau, en provenance de la vallée des Morteys, parcourt les entrailles de la montagne pendant une dizaine de jours avant de se jeter au centre du village. Durant la fonte des neiges, jusqu'à 6000 litres par seconde s'écoulent, de quoi apporter beaucoup de vigueur au lieu. >>

CHUTES DE CHAVANNETTES



Sur son promontoire rocheux, Rue, une des plus petites villes d'Europe, domine la région. Cette cité médiévale est le point de départ d'une promenade en direction des chutes de Chavanettes, 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 à tout âge. >>

RIGGISALP



Avec ses jeux d'équilibre, le dragon de la place de jeu de la Riggisalp est prêt à accueillir toute la fougue et les rires des enfants. >>

EXCURSION EN 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 novices. Une magnifique journée pour une première sortie sur l'eau. >>

DES PAYSAGES NATURELS RARES

La région des Paccots avec ses marais, forêts mixtes et plateaux offre aux amateur-trice-s de nature de nombreux trésors. Le lac des Joncs (1235 m), lac de montagne au premier abord insignifiant, est très profond et résulte de l'ère glaciaire voilà environ 5000 ans. 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 du 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. >>

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! >>

SENTIER DE «LA GOUILLE»



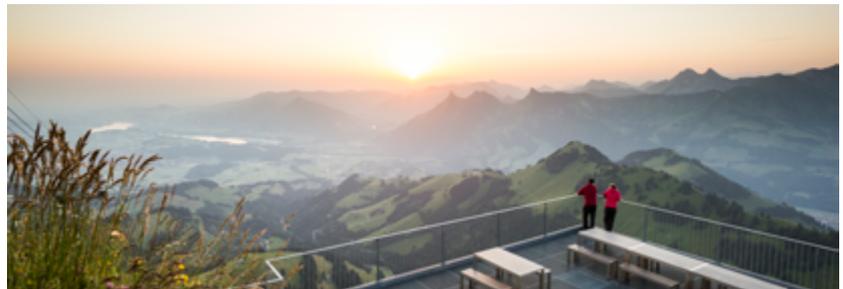
Le marais du Bois de Boulogne à Romont propose, dès l'été 2023, de nouvelles infrastructures pour découvrir cette zone humide bien connue dans la Glâne. Le projet de revitalisation de l'étang et de reconstruction des installations a été initié par la section locale de la Jeune Chambre Internationale. Le public peut ainsi se balader autour de «La Gouille» sur un sentier rénové, ponctué de nouvelles passerelles et de panneaux didactiques. >>

BOTANIQUE



Le Jardin botanique de l'Université de Fribourg présente environ 5000 espèces végétales dans 23 secteurs. Un univers de verdure et de senteurs en plein cœur de la ville. >>

VASTE HORIZON



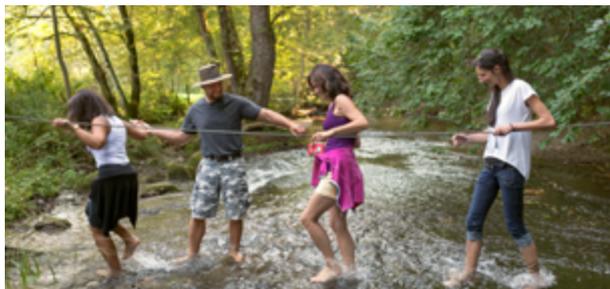
Difficile de trouver un meilleur point de vue! La terrasse panoramique du Molésion qui culmine à 2002 m déploie un horizon qui s'étend des Alpes au Jura. Par temps dégagé, on y découvre le Mont-Blanc, le Pays des Trois Lacs et le lac Léman. Les grands romantiques réservent leur table pour une fondue au coucher du soleil. Grâce au téléphérique, les randonnées sur la crête sont facilitées. >>

LES TRÉSORS DES PARCS NATURELS

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 Grand Tour des Vanils, la contrée dévoile toute son authenticité. Bergers, armailis et vie au chalet n'auront plus de secrets. >>

D'une superficie de 402 km², le parc naturel du Gantrisch comprend la région touristique de Schwarzsee. Ici aussi, des visites guidées, des excursions et des ateliers familiarisent le randonneur et la randonneuse 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. >>

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! >>

LAC NOIR



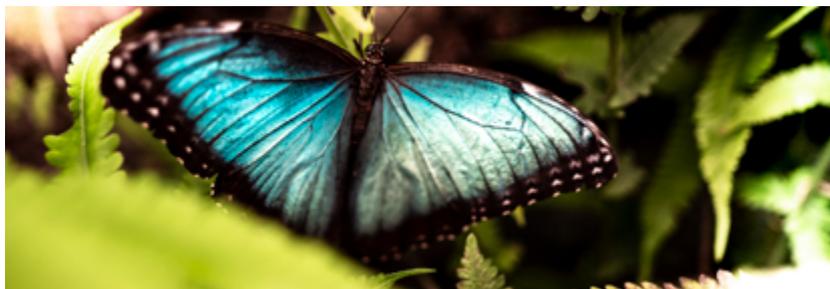
Les baigneur-euse-s sont présent-e-s sur les bords du Lac Noir depuis le XIX^e siècle. Cela fait donc bien longtemps que son eau fraîche et calme est appréciée. Le ponton de bois en demi-lune en face du restaurant Gypsera et la plage toute proche accueillent les familles pour de joyeuses journées estivales. 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 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. >>

L'UNIVERS DES 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. >>

NAVIGATION SUR LES TROIS LACS

L'Attila Boutique Boatel de la Reederei Vully SA offre un espace de détente écologique et branché unique. Avec ses neuf cabines et son « lounge » du capitaine, l'ancien bateau brille d'un nouvel éclat attrayant. >> 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. Les épicurien-ne-s profitent des courses culinaires spéciales, pendant que les sportif-ve-s en quête de dégustation de vin pédalent jusqu'au village viticole de Praz, avant de prendre un des bateaux de la LNM pour le retour. >>

CONTACT

Nous sommes à votre disposition pour toute aide dans vos recherches de sujets médiatiques.

© Union fribourgeoise du Tourisme
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourg.ch
www.fribourg.ch
www.flickr.com/fribourg
#fribourg @ f i n



LOISIRS ACTIFS

BOUGER AU PLUS PRÈS DE LA NATURE

Que de reliefs contrastés dans la région de Fribourg ! L'abondance de ses tracés sportifs et de ses sentiers verdoyants est un paradis pour les compétitions et les flâneries épicuriennes. Les adeptes d'activités nautiques sont irrésistiblement attiré-e-s par la Région de Morat ou les rives du lac de Neuchâtel. Les féru-e-s de culture et d'histoire empruntent les parcours thématiques surprenants de la ville de Fribourg et d'ailleurs. Les Préalpes et ses nombreuses destinations ravissent les randonneur-euse-s, les grimpeur-

euse-s et autres sportif-ve-s à pied, en VTT ou suspendu-e-s dans une via ferrata. Le réseau officiel des sentiers de randonnées s'étend sur plus de 1800 kilomètres de bonheur et les itinéraires à thème séduisent tous les hédonistes. Le Grand Tour des Vanils garantit des sorties de plusieurs jours. Quant au réseau de pistes cyclables, il comprend trois routes nationales, neuf routes régionales et quatre routes locales. Le circuit autour du lac de Morat est sans conteste l'un des préférés du public.

LE PARADIS DE LA VARAPPE



Si proche du ciel – Les Gastlosen offrent d'innombrables voies d'escalade. Faciles d'accès mais charismatiques, elles fascinent les fans de grimpe. Florence Nikles et Sébastien Monney faisaient partie des rares élus de l'équipe d'expédition du Club alpin suisse. Florence pratique la varappe dans les Gastlosen depuis son enfance. Sébastien, guide de montagne, accompagne ceux et celles qui voudraient explorer la face nord. Ils contribuent ensemble à susciter la passion de l'escalade chez de nombreuses personnes ou à la conserver. >>



Sensations fortes – À Moléson et à Charmey, quatre vias ferratas emmènent les plus téméraires vers les sommets. De quoi se dépasser dans des panoramas à couper le souffle! >>

CHARMEY AVENTURES



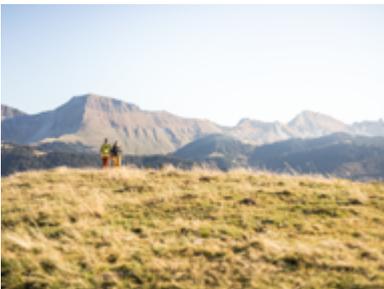
Tout est dans le titre ! À Charmey, les sensations fortes des tyroliennes qui relient le sommet de Vounetz à la station intermédiaire offrent une bouffée d'adrénaline saisissante. Les intrépides aiment se faire peur et tester leur courage avec la suite du parcours dans l'accrobranche. Ceux et celles 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 et amoureuses 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. >>

PAUSE TERROIR



Dans la région des Paccots, trois boucles alternent marche et pauses gourmandes. Chaque parcours fait escale dans différentes buvettes d'alpage où sont servies des spécialités fribourgeoises. >>

PISTES DE DESCENTE VTT



Les vététistes découvrent deux parcours de downhill à La Berra avec un départ à 1719 m. La piste bleue de 5,4 kilomètres passe devant le restaurant Le Gîte d'Allières et descend jusqu'au parking. Idéal pour un premier essai ! La rouge, plus ardue, s'adresse aux initié-e-s 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, roboté 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 cinq jours à vélo entre Morat, Fribourg, Gruyères, Romont et Morat 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. >>

WAKEBOARD



À Estavayer-le-Lac, les fans 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 de tenter une première 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 possibles. >>

LE PARAPENTE, SI PROCHE DES OISEAUX

Les Préalpes fribourgeoises : un paradis pour le parapente. Ces vols permettent une nouvelle aventure entre montagne et vallée. Dans de nombreuses destinations, des pilotes sympathiques et expérimentés proposent des vols en tandem, proche de la nature. Dans la région de Schwarzsee-Senseland par exemple, après une montée à pied jusqu'au sommet du Cousimbert ou sur les côtes du Gurli, départ

PADDLE AU FRAIS



Des options rafraîchissantes pour tous les goûts ! Les rives des lacs de Neuchâtel, de Morat ou de la Gruyère comptent de nombreux points de départs où la location de paddles est possible. Dès que la température le permet, le cadre montagneux du Lac Noir offre une expérience unique. Pourquoi pas en rivière ? En partant du port des Neigles à Fribourg, les paddles filent sur la Sarine vers la ville ou le lac de Schiffenen. >>

L'ÉNERGIE DU TRAILER



Mike Aigroz trace sa route à la course. À 10 ans, il courait 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 les publics. Après l'effort, le réconfort : une fondue à la buvette Incrota. >>

pour le vol en tandem. Enfin, une impression de voler comme un oiseau donne une nouvelle perspective sur les Préalpes fribourgeoises. Waouh ! 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



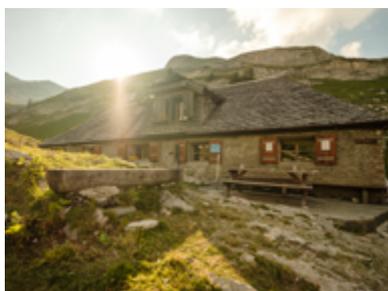
Le Tour des Gastlosen débute de la station de Jaun jusqu'au Musersbergli (1570 m). Le mythique Chalet du Soldat (1752 m) se gagne après 1h30 de marche. Les parois rocheuses s'élèvent en face de la terrasse, elles semblent à la fois sauvages et enivrantes, un spectacle saisissant! L'approche via le Col du Loup (1921 m) contourne les murs de granit, de l'autre côté ce sont les Alpes bernoises. Accessible après la fonte des neiges et jusqu'à l'automne. >>

VALLÉE 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 Brecca et sa fondue relèvent à merveille l'expérience. >>

LES MARINDES



Dans la réserve naturelle du Vanil Noir, la Cabane des Marindes du Club Alpin Suisse (ouverte de juin à septembre) est idéale pour les marcheurs, observatrices d'animaux et amateurs de plantes. >>

GOLF URBAIN DANS FRIBOURG



Jouer au golf dans une 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. De plus, cette activité est incluse dans la « Fribourg City Card » comprenant également le petit train, les transports publics ainsi que l'accès à de nombreux autres sites touristiques. >>

LE GRAND TOUR DES VANILS ET SES PAYSAGES

Les randonneurs et randonneuses expérimenté-e-s trouvent 11 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'Œx (VD). Le mot «Vanil» vient du patois fribourgeois et signifie: sommet rocheux. Ces 158 kilomètres relient une large palette de paysages préalpins. La nature donne le meilleur

d'elle-même et certains passages sont remarquables, comme la Vallée de la Brecca, 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 toutefois 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. >>

LE MULETIER



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 invité-e-s 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. >>

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 – Réserve naturelle du Vanil Noir – Cabane des Marindes – Cabane de Bounavaux. >>

CYCLISME DE HAUT VOL



Les cyclistes professionnels font étape à deux reprises dans le canton de Fribourg au printemps 2023. La région de Châtel-St-Denis accueille Le Tour de Romandie le 28 avril pour un contre-la-montre individuel palpitant. >> Le 13 juin, le Tour de Suisse sillonne la Singine. Les cyclistes partent de Tavel où de nombreuses animations sont prévues avant de rejoindre Villars-sur-Ollon pour une étape de montagne. >>

VTT ÉLECTRIQUE ET FONDUE À VOLONTÉ

Les Préalpes fribourgeoises sont la patrie des légendaires Gruyère AOP et Vacherin Fribourgeois AOP. Le ravissant paysage et le décor extraordinaire se prêtent parfaitement à une découverte sur un VTT électrique. Des atouts qui se marient à merveille. Dans la région de La Gruyère >> et aux environs des Paccots >>, des itinéraires balisés – pour amateur-trice-s et sportif-ve-s chevronné-e-s – proposent de magnifiques balades. Forêts, prairies ou toits de tavillons, redécouvrez les

traditions régionales des alpages. Les e-bikes de location pour tous niveaux garantissent de superbes sensations. Le set à fondue contient tout le matériel nécessaire pour une moitié-moitié inoubliable en pleine nature. Il ne reste qu'à choisir le plus bel emplacement, assembler le réchaud, mélanger, chauffer le fromage et le vin dans le caquelon avant d'apprécier le fumet corsé du fromage se mêler à la fraîcheur de l'air alpin. À vos fourchettes!

AVENTURE EN CANOË



Le lac de la Gruyère est une invitation à l'exploration. 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 sont aussi possibles. >>

LE PAYS DU (E-)VTT



Le paradis du VTT se situe dans la région des Paccots et de Châtel-St-Denis, mais les régions de Schwarzeesee, de La Gruyère et de la Glâne sont également attractives pour les vététistes. Les pistes balisées sont répertoriées selon leur niveau de difficulté et leur durée. Les plus téméraires se lancent sur l'itinéraire n°5 « Les Armaillis », au pied de la Dent de Lys et de Teysachaux. À Lussy, le parcours d'obstacles VTT garantit du plaisir à toute la famille. >>

SLOWUP



Ça roule sans moteur et en toute liberté sur l'asphalte de la Région Lac de Morat, *le dimanche 30 avril 2023 (22^e édition)* >>, et dans la Broye, *le dimanche 23 juillet 2023*. Plaisir garanti pour toute la famille! >>

ROUTE DU CŒUR SINGINE



Ce circuit fribourgeois 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 ou teintée d'assistance électrique: c'est parti pour 72 km à explorer la Singine. Vous pouvez commander un guide gratuit de la route en ligne. >>

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. >> Les pêcheurs novices, enfants et adultes s'entraînent à la pisciculture « La Gruyère » à Neirivue dans la vallée de l'Intyamou. Quelques restaurants partenaires de cette pisciculture proposent même de déguster votre propre prise. Le poisson est alors préparé selon vos désirs. >>

CONTACT

Nous sommes à votre disposition pour toute aide dans vos recherches de sujets médiatiques.

© Union fribourgeoise du Tourisme
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourg.ch
www.fribourg.ch
www.flickr.com/fribourg
#fribourg @ f i n



AUTOMNE

LA PLUS RÉCONFORTANTE 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 Carîçaie 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 armaillis, leurs familles, 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, en Gruyère ou aux Paccots, quelques randonnées avant la neige à Moléson, Jaun ou Charmey prolongent indéfiniment l'été dans une ambiance de rêve chatoyant. >>

L'HOSPITALITÉ MONTAGNARDE ET SES SAVEURS



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 fin 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 dernier-ère-s promeneur-euse-s sur sa terrasse. Le Chalet de La Berra et le Gîte d'Allières sont également ouverts durant l'arrière-saison. >>



Recette – La Cuchaule AOP est une délicieuse brioche safranée qui fait la fierté du canton de Fribourg. Toute l'année, il suffit de passer la porte des nombreuses boulangeries pour s'en offrir une. Et pourquoi ne pas la réaliser soi-même? >>

VIGNOBLE DU VULLY



Le Vully est la côte des fins palais 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 16 et 17 septembre 2023, le « tout » Vully célèbre la Fête des Vendanges à Praz. >>

E-BIKE EN LOCATION



La location d'un e-bike ouvre de nouveaux horizons. Le Gîte d'Allières (La Berra) ou le sommet de Vounetz 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 (gâteau à la crème), au Restaurant du Port (filets de perche) et un verre de vin au bord du lac à Muntelier. >>

LES METS DE CHASSE AU MENU

Quel bonheur de découvrir le meilleur des mets de la chasse sur les tables des établissements gastronomiques de la région de Fribourg. La selle de chevreuil, l'entrecôte de cerf, le civet de chamois, 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 réguliè-

VALLÉE DU GOTTÉRON



Les fans 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. >>

LE KAISEREGG



Le Kaiseregg, montagne emblématique de Schwarzssee, culmine à 2185 mètres d'altitude. En octobre, les connaisseur-euse-s 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 tout le monde. La buvette Alp Salzmatt est une halte idéale et savoureuse avant le retour en plaine. >>

SEMAINE DU GOÛT



La ville de Fribourg a été désignée capitale suisse du Goût 2023 par la Fondation pour la promotion du Goût. Les produits de saison, les spécialités régionales ainsi que la durabilité seront à l'honneur durant la Semaine suisse du Goût qui aura lieu *du 14 au 24 septembre 2023* dans la capitale cantonale. À ne pas manquer: le traditionnel menu de la Bénichon qui sera à déguster dans un cadre inédit! >>

MARCHÉ AUX TRUFFES



Le marché aux truffes avec ses trouvailles régionales s'est imposé comme le rendez-vous automnal des gastronomes à Morat 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 beaucoup de chefs et cheffes moratois-e-s. *18 au 19 novembre 2023.* >>

VIVE 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, le menu peut être dégusté dans les restaurants ou à l'occasion de la Bénichon du Pays de Fribourg. 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. Que ce soit à la Bénichon célèbre de Charmey, à Estavayer-le-Lac, Ecuwillens, Romont ou Châtel-St-Denis, il y en a pour tous les goûts. >>

LES DÉSALPES



Les désalpes des régions de La Gruyère, des Paccots et de Schwarzsee sont le théâtre de moments forts du calendrier paysan. Les bêtes ornées de fleurs portent de magnifiques cloches et les armaillis ainsi que leurs familles revêtent leurs costumes traditionnels. L'ensemble de la fête est un hommage aux coutumes et au patrimoine régional. Les dates des différentes désalpes sont disponibles en ligne. >>

TEYSACHAUX



Teysachaux aux Paccots est un terme patois qui se traduit par «sommet 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. >>

CONTACT

Nous sommes à votre disposition pour toute aide dans vos recherches de sujets médiatiques.

© Union fribourgeoise du Tourisme
 +41 (0)26 407 70 20
 media@fribourg.ch
 www.fribourg.ch
 www.flickr.com/fribourg
 #fribourg @ f in



HIVER

JOIES DU SPORT 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

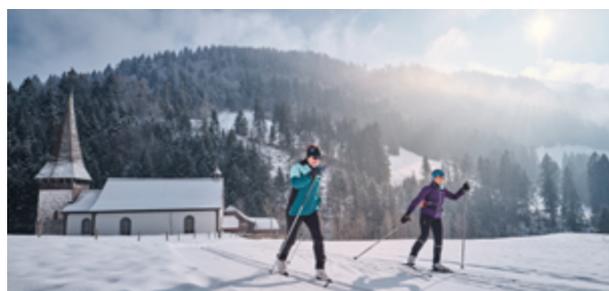
expérience originale à vivre au galop à Pringy. Les paysages blancs des Préalpes fribourgeoises sont appréciés des skieurs et skieuses de fond, sans oublier les randonnées en raquettes. Seul ou accompagné de guides du coin, le public découvre des itinéraires bien balisés et accessibles qui mènent au travers d'une nature apaisante. La région de Fribourg tient la promesse de toujours trouver une destination intéressante, au soleil ou au clair de lune. >>

LAC NOIR GELÉ



Suite à plusieurs contrôles de sécurité, ça y est, le Lac Noir gelé est ouvert à toutes activités de glisse! Exactement 0,5 km² de plaisir dans un cadre préalpin fantastique et dont le romantisme n'échappera pas aux couples, patinant main dans la main. D'autres patinoires en plein air se trouvent à côté de l'ancienne scierie à Charmey et devant les remparts à Morat. >>

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 et skieuses de fond expérimenté-e-s 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 domaine exceptionnel, à tester! >>

RANDONNÉES À SKI



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

PLAISIRS DE LA GLISSE



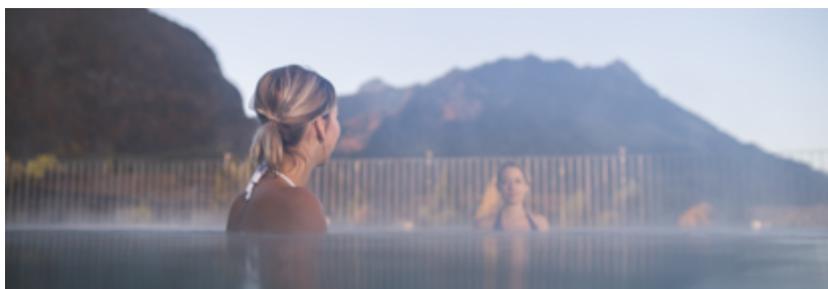
Les remontées mécaniques fribourgeoises mettent la luge à l'honneur. Au Moléson, au Jaun, à Charmey et à Schwarzsee, la montée se fait sans effort et la descente est très amusante. Aux Paccots, la raquette à neige échauffe les muscles et ce n'est qu'après une pause gourmande à la buvette du Vuipay que la descente en bob offre de réjouissantes sensations. On peut même glisser en ville de Fribourg (*du 10 au 12 février 2023*). >>

FORÊT MAGIQUE



Au palais de glace près de Schwarzsee, la forêt s'anime comme par magie, un véritable conte de fée! Le circuit est ponctué de jeux de lumières et d'animaux enchantés. >>

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 degrés. Des bassins, la vue invite à une 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. >>

VISITES GUIDÉES EN RAQUETTES À NEIGE

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. La neige craque, le silence fait place à l'apaisement. Les pensées se libèrent, suivez le guide en toute confiance sur 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 majestueusement contre les pentes en-

neigées. Avec un circuit de deux jours (une nuitée au chalet), la magie des nuits hivernales se révèle dans ses 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 sublimée par un menu de fines spécialités fribourgeoises. >>

SENSATIONS FORTES



Avec son activité snowtubing, Charmey est à la pointe de la tendance. Cette descente en bouée gonflable, dans un toboggan de neige promet vitesse et sensations fortes. Le parc hivernal du Bounè Rodzo garantit des rires dans la neige pour toute la famille. Bowling géant, balançoire, footgolf et bien d'autres jeux attendent toute la famille. Le parc est accessible à ski, en luge ou à raquettes. >>

LES TYROLIENNES



La vallée des tyroliennes de Charmey est aussi ouverte en hiver pour des groupes dès cinq personnes. Les télécabines vous emmènent au sommet de Vounetz où les amateur-trice-s d'adrénaline sont pris-e-s en charge par un-e guide qualifié-e. Le parcours (env. 2h30) comporte 13 tyroliennes dont certaines font jusqu'à 300 mètres de long. Certain-e-s vont crier, d'autres avoir le souffle coupé, mais quel bonheur de planer dans l'air, le temps d'un instant ! >>

PSSSST !



La vieille-ville de Morat vous attend avec le voyage interactif et poétique « Circuit Secret », brodé de lumière. *Jusqu'à fin mai 2023.* >>

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 mètres de haut et 5 mètres de large laisse passer le soleil. De fin octobre à mi-février, il se glisse à travers cette fenêtre créant des reflets 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. La buvette du Gantrischli (Schwarzsee) est une adresse de choix pour une fondue moitié-moitié pendant les

beaux week-ends d'hiver. Au domaine skiable de La Berra, les sportif-ve-s et la championne olympique de freestyle Mathilde Gremaud sont friand-e-s de la cuisine maison du Gîte d'Allières. Combinez raquettes et repas en pleine nature avec le kit-fondue des Pacots. À Estavayer-le-Lac, la réserve de la Grande Carrière propose 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 deux kilomètres de Schwarzsee, un monde complètement givré créé depuis 30 ans par Karl Neuhaus émerveille les touristes. Aujourd'hui, un nouveau sculpteur lui a succédé. Les igloos, bateau de pirate et autres sculptures délirantes forment ce monde glacé qui fascine tout le monde. Un jeu de lumière intensifie cette féerie et la nuit devient magique, fantasmagorique! >>

SPORTS D'HIVER



Activités hivernales en chiffres: plus de 160 km de pistes préparées pour le ski et le snowboard, 70 km de pistes de ski de fond, quelque 20 km de pistes de luge, plus de 240 km de sentiers raquettes et de parcours hivernaux, des patinoires pour la glisse ou le curling. Pour se réchauffer, les Bains de la Gruyère proposent trois piscines d'eau chaude à 34 degrés. >>

ÉVÉNEMENTS DANS LA NEIGE

Les skieurs de fond, les randonneuses à peau de phoque et les passionné-e-s de raquettes à neige trouvent dans les Préalpes fribourgeoises de merveilleuses possibilités. Des compétitions de tous niveaux ont fréquemment lieu, tel le Trophée des Gastlosen qui attire depuis 30 ans les sportifs et sportives sur un parcours technique entre Jaun, Abländschen et la Wandflue. *19 février 2023.* >> Le Brevet des Armaillis est une course folklorique en raquettes (du Moléson aux Paccots) d'environ 3,5h. D'autres suggestions d'itinéraires, en solo ou avec un-e guide, sont disponibles en ligne. >>

LES LUMIÈRES DE MORAT



Le Festival des Lumières est de retour! *Du 18 au 29 janvier 2023*, les arteplages créés par des artistes de tous horizons illuminent les ruelles et le bord du lac de Morat de 18h à 21h15 (22h les vendredi et samedi). Les Bretons «Spectaculaires» jouent des rayons de lumière devant la porte de Berne, pendant que la rue principale verra s'échouer le bateau de «Karl's kühner Gassenschau». *En 2024, du 17 au 28 janvier.* >>

MOLÉSON POUR TOUS



Cette montagne de loisirs ravira les randonneur-euse-s, 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. >>

CONTACT

Nous sommes à votre disposition pour toute aide dans vos recherches de sujets médiatiques.

© Union fribourgeoise du Tourisme
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourg.ch
www.fribourg.ch
www.flickr.com/fribourg
#fribourg @ f i n

MENTIONS LÉGALES

Publication : Union fribourgeoise du Tourisme

Rédaction : Le goût des mots, Réane Ahmad et Christelle Grangier / Susi Schildknecht

Graphisme : Laura Fässler

Copyright photos : @themodernleper Thomas Christians, Abbatale de Payerne / Rémy Gindroz, Agence Parallèle, Annie Bertram, Atelier Picssel, Aurèle Nicolet, Carim Jost, Cemil Erkoc, Charmey Tourisme, Christian Raemy, Crealux, Daniel Ammann, Dragonfly Photo & Film, Elise Heuberger, Eric Fookes, Estavayer / Payerne Tourisme, Florence Gross, Franck Auberson, Frédéric RoCHAT, Free4style, Fribourg Tourisme, JCI Glâne, Jean-Claude Pesse, La Gruyère Tourisme, Le Gruyère AOP, Le Pérolles, Marc-André Marmillod, Maxime Schmid, Mélanie Rouiller, Morat-Fribourg, Musée gruérien, Nicolas Repond, Nicole Schafer, Pascal Gertschen, Pierre Cuony Photographies, rawkingphoto.ch, Région Lac de Morat, Sandra Mehl, Sandra Mumprecht, Schwarzsee Tourisme, Siesta Oppi, Stephen Pennells, Suisse Tourisme / Andre Meier, Suisse Tourisme / Dominik Baur, Suisse Tourisme / Ivo Scholz, Suisse Tourisme / Jan Geerk, Suisse Tourisme / Lorenz Richard, Suisse Tourisme / Regine Gapagny, Suisse Tourisme / Silvano Zeiter, Suisse Tourisme / Tina Sturzenegger, Terroir Fribourg, TwintheWorld, Union fribourgeoise du Tourisme, Upperview Productions, Ville de Fribourg – Valentine Brodard, Yannick Romagnoli.

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