



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

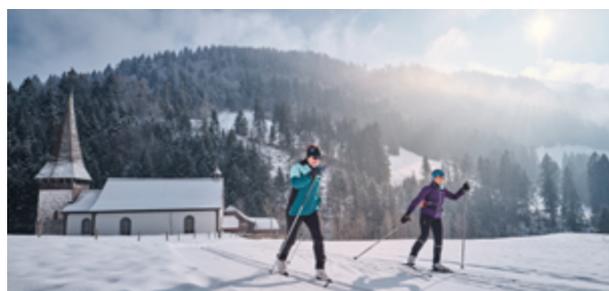
expérience originale à vivre au galop à Pringy. Les paysages blancs des Préalpes fribourgeoises sont appréciés des skieurs et skieuses de fond, sans oublier les randonnées en raquettes. Seul ou accompagné de guides du coin, le public découvre des itinéraires bien balisés et accessibles qui mènent au 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



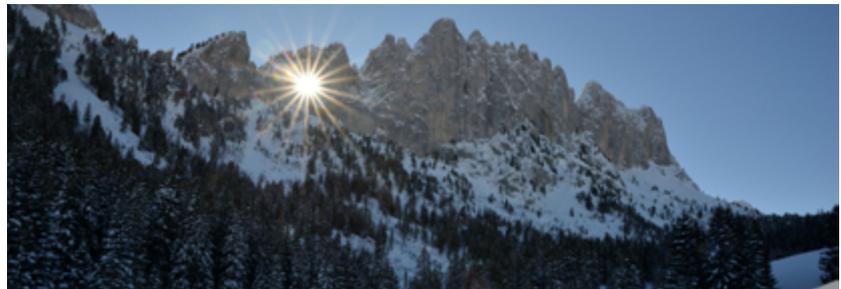
La vallée des tyroliennes de Charmey est aussi ouverte en hiver pour des groupes dès cinq personnes. Les télécabines vous emmènent au sommet de Vounetz où les amateur-trice-s d'adrénaline sont pris-e-s en charge par un-e guide qualifié-e. Le parcours (env. 2h30) comporte 13 tyroliennes dont certaines 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