



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 Saugie, 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



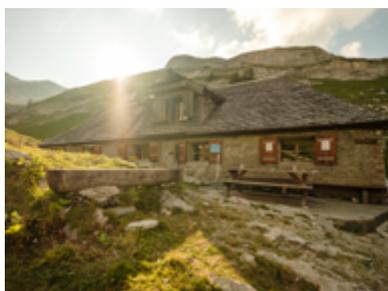
Le Tour des Gastlosen débute de la station de Jaun jusqu'au Musersbergli (1570 m). Le mythique Chalet du Soldat (1752 m) se gagne après 1h30 de marche. Les parois rocheuses s'élèvent en face de la terrasse, elles semblent à la fois sauvages et enivrantes, un spectacle saisissant! L'approche via le Col 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 Chevreuil et le Vanil de la Monse. Les restaurants et les auberges de montagne augurent de très sympathiques rencontres. La durée moyenne des étapes est inférieure à six heures par jour, une bonne préparation est 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 in