



# 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 km<sup>2</sup> 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 km<sup>2</sup>, 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



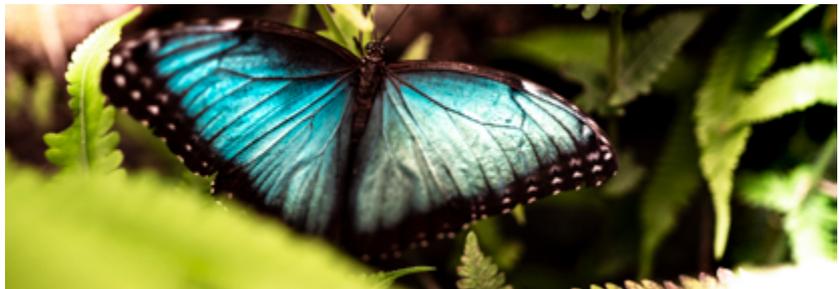
Les baigneur-euse-s sont présent-e-s sur les bords du Lac Noir depuis le XIX<sup>e</sup> siècle. Cela fait donc bien longtemps que son eau fraîche et calme est appréciée. Le ponton de bois en demi-lune en face du restaurant Gypsera et la plage toute proche accueillent les familles pour de joyeuses journées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