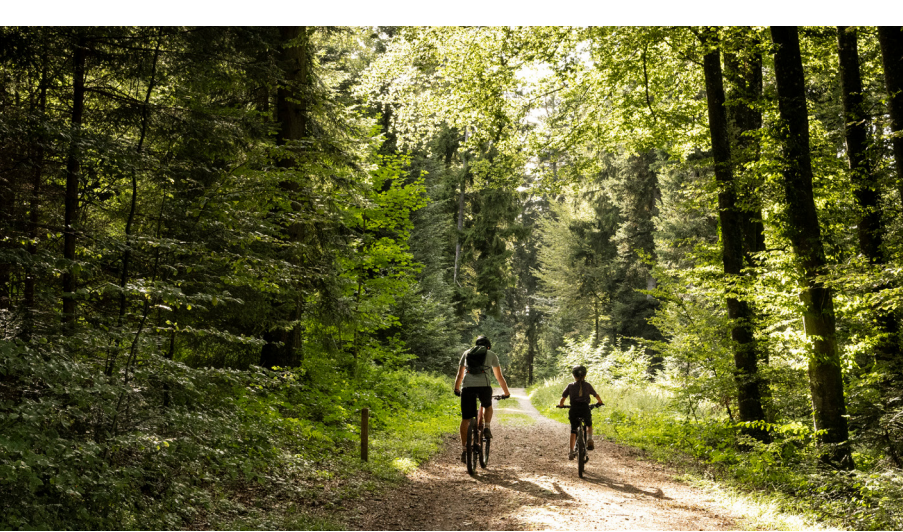
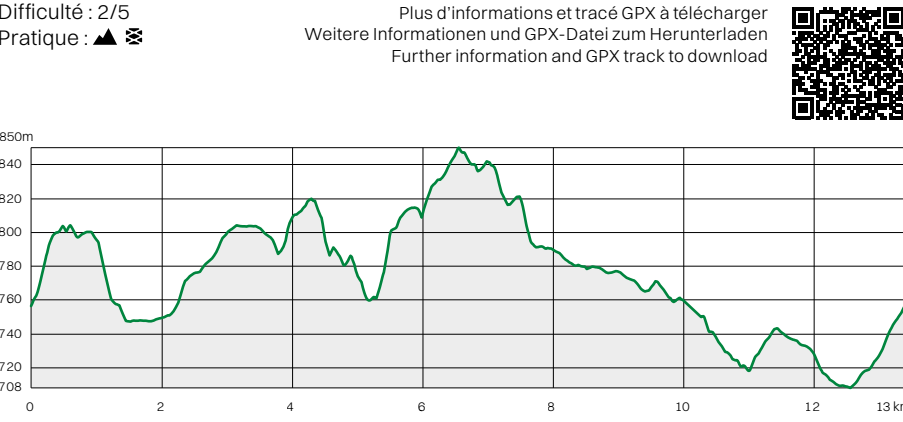


PARCOURS EN GLÂNE



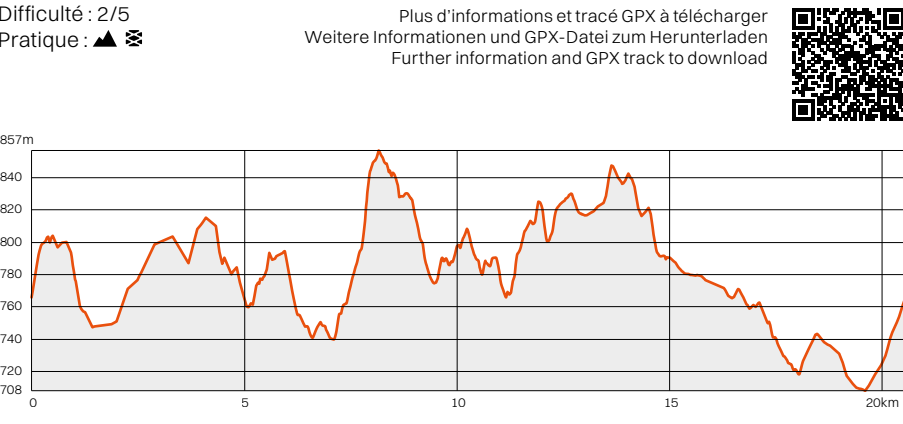
Izi Pizi 13 km D+ 312m 1h00

Ce parcours est idéal pour se remettre en jambe en début de saison. Quelques passages techniques vous attendent comme le passage d'un lit de rivière ou celui d'un petit pont. Un magnifique point de vue s'offre à vous depuis les hauts de Billens : Romont et les Préalpes d'un côté, et la campagne vaudoise et le Jura de l'autre.



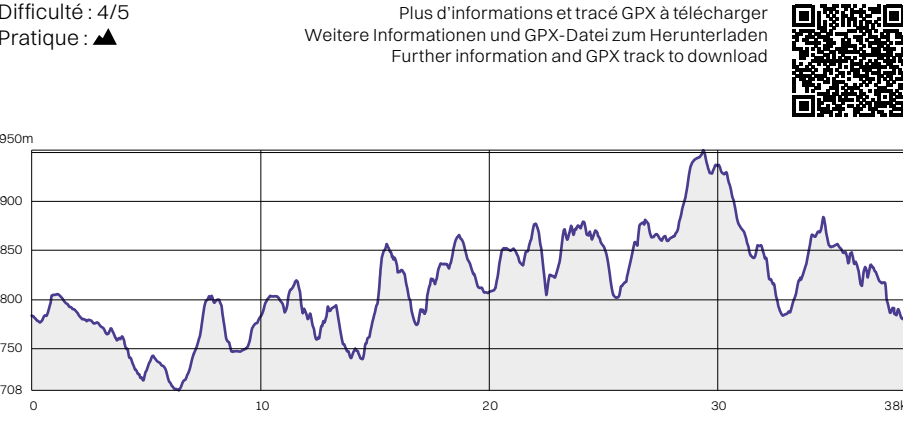
Côte du Glaney 20 km D+ 508m 1h50

Cet itinéraire est un prolongement du parcours Izi Pizi. Ce tracé vous propose une escapade en terres vaudoises avec une belle côte pour rejoindre la montagne de Brenles où vous pourrez vous mettre à l'épreuve entre amis. Au sommet, vous bénéficierez d'un splendide panorama sur le Lac de Neuchâtel et le Jura.



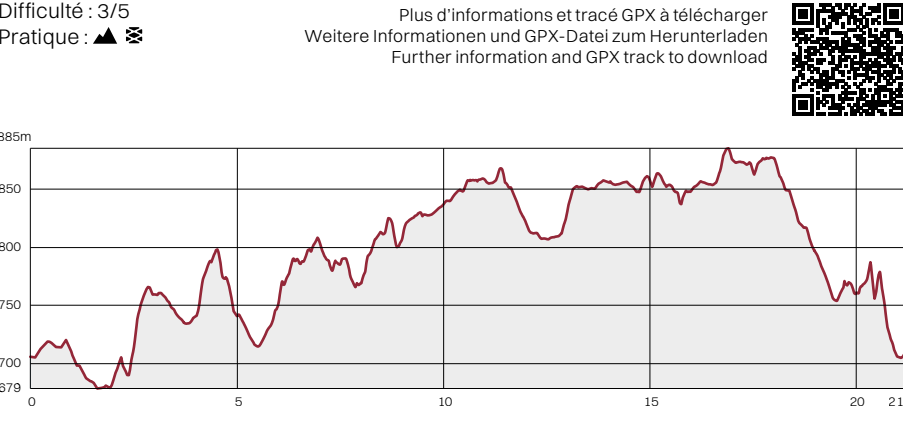
La Diagonale 38 km D+ 955m 3h00

Ce parcours très vallonné, avec peu de plat pour se reposer, vous permettra de tester tant vos capacités physiques que techniques. Il satisfera les vététistes sportifs qui aiment se lancer des défis. Il reste toutefois abordable pour les vététistes amateurs ayant déjà quelques kilomètres dans les jambes.



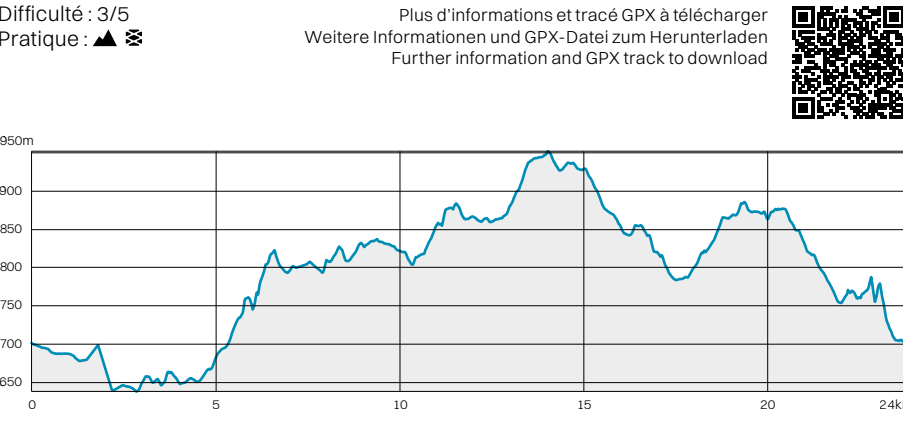
Les Coules 21 km D+ 523m 1h30

Ce parcours vous emmène dans les forêts des environs de Ursy. Avec ses montées courtes et techniques, vous aurez du plaisir à parcourir les sentiers forestiers et les chemins caillouteux. Les passages techniques étoffent ce parcours procurant néanmoins quelques gouttes de sueurs supplémentaires aux vététistes moins aguerries.



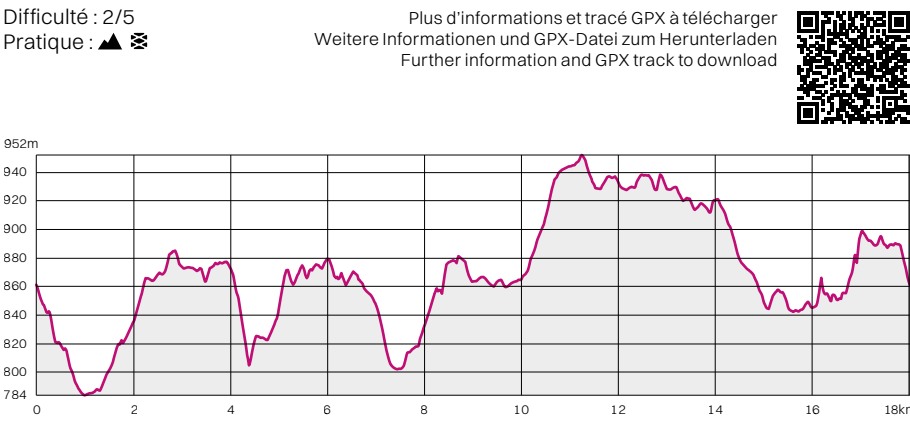
Castrum Vitae 24 km D+ 643m 1h50

Ce parcours, ultra-roulant avec beaucoup de goudron, est idéal en toute saison. Le passage dans la plus petite ville d'Europe, Rue, mérite une courte pause avant d'attaquer un tronçon plus physique. Vous passerez devant l'entrée du château et vous vous sentirez comme un châtelein en y dévalant son chemin de ronde. Mais ne tardez pas trop, la suite du tracé est encore longue et éprouvante !



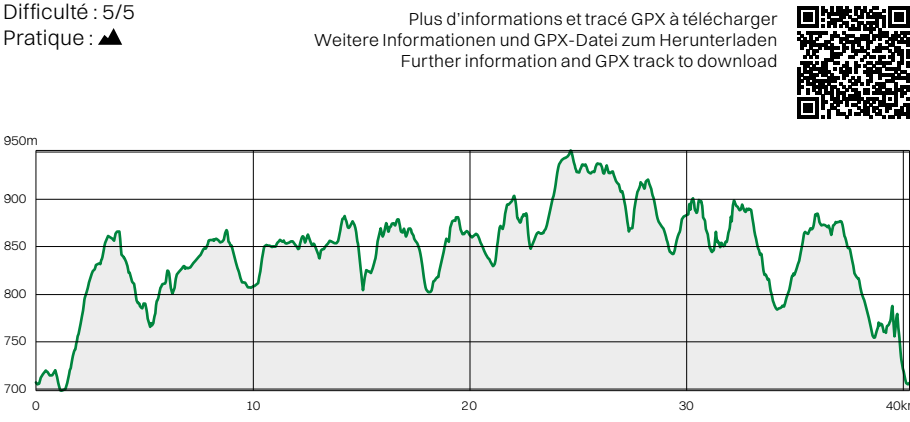
Riau d'Enfer 18 km D+ 466m 1h20

Ce joli tracé vous emmène dans des lieux reculés et colorés de la Glâne avec des panoramas à couper le souffle, et vous réserve quelques surprises. Mais ménagez votre effort pour la dernière montée en direction de Bouloz. La vue sur le Mont-Blanc vous fera vite oublier toutes vos pensées négatives !



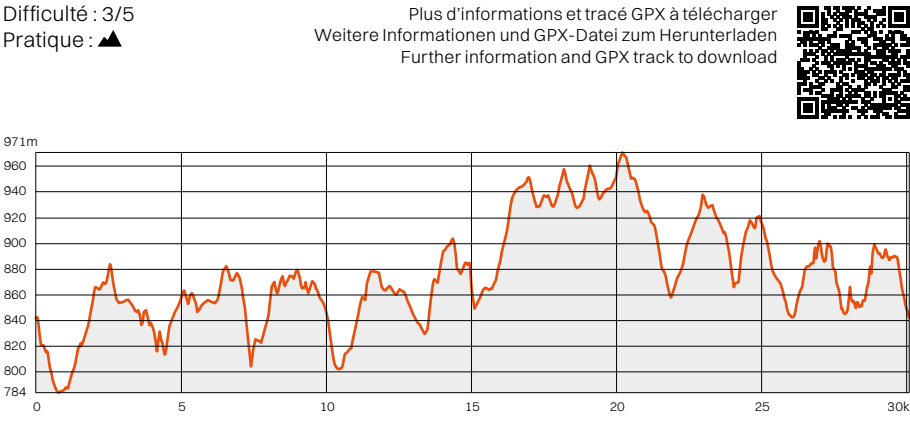
La Glânoise 40 km D+ 1069m 3h00

Jugé assez cassant pour le rythme, les successions de montées et de descentes ne laissent aucun répit en « mode course » alors qu'en « mode flânerie », les yeux ont aussi droit à des paysages magnifiques. A vous de choisir votre « mode » pour dépasser vos limites ou pour bénéficier d'une bonne remise en forme !



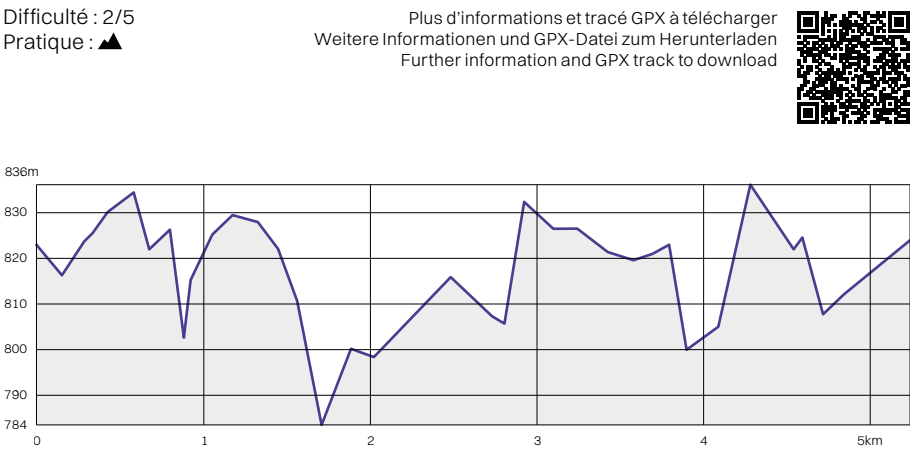
Chù lè hôtà 30 km D+ 1062m 2h30

Ce parcours aurait tout aussi bien pu s'appeler «le bon compromis», tant il offre la variété que le vététiste recherche, sans pour autant être inabordable. Et que dire de la vue époustouflante depuis les hauts de Sommentier! La chaîne des Préalpes est d'ailleurs visible presque à chaque sortie de portion en forêt.



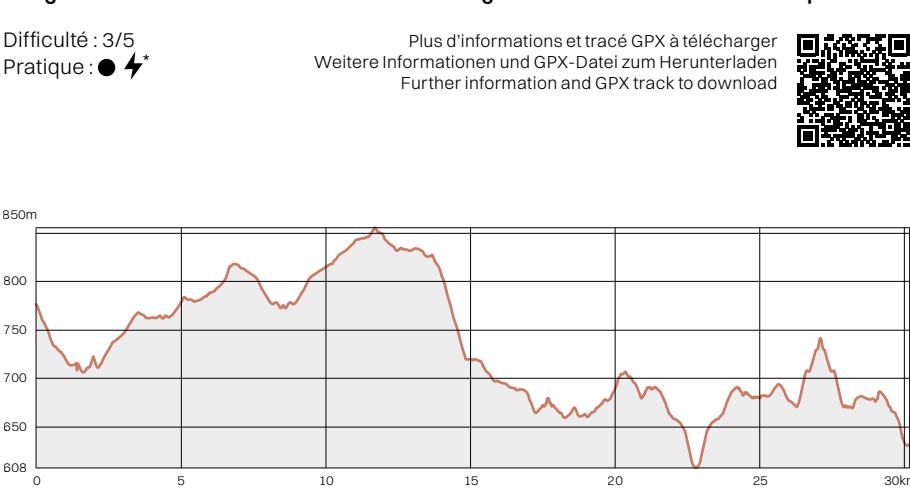
Parcours d'obstacles 5 km D+ 83m 0h30

Cette infrastructure s'étend sur environ 5 km, avec 13 obstacles créés en bordure des chemins existants avec un dénivelé quasi nul. C'est une boucle d'apprentissage ludique pour la pratique du VTT et est accessible toute l'année autant pour les petits que pour les grands.



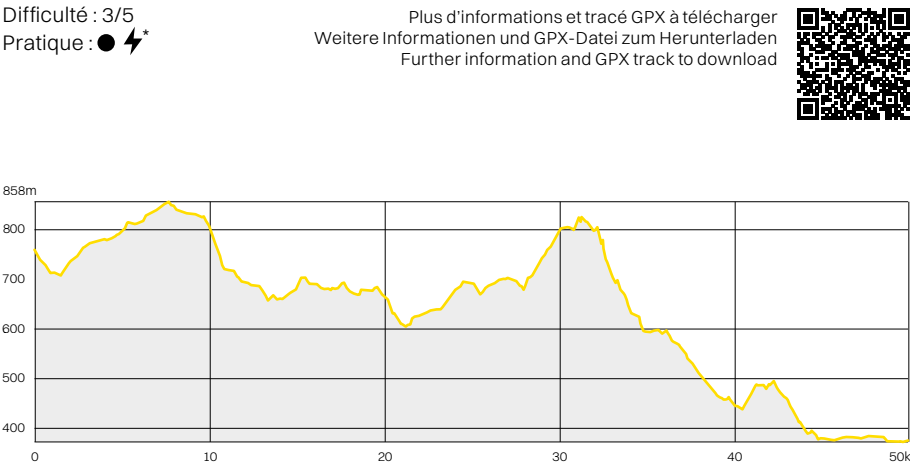
Le Sentier du Vitrail 30 km D+ 556m 3h30

A vélo musculaire ou électrique, arpentez d'agréables chemins de forêts, entre champs et villages et admirez les vitraux colorés des huit églises situées sur le chemin ou à proximité.



La Route du Coeur 50 km D+ 718m 4h30

Cette route, longue de 745 km au total, traverse les plus belles contrées de la Suisse pré-alpine en sept étapes journalières. Sur la carte, une petite portion de l'étape 1 Romont-Lausanne. Pour plus d'infos, rendez-vous sur swissmobile.ch, itinéraire 99.

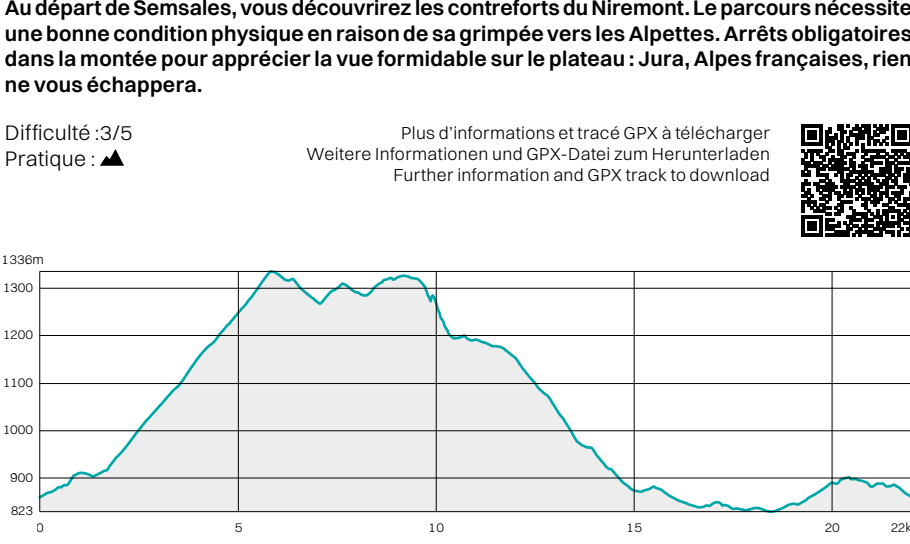


PARCOURS EN VEVEYSE



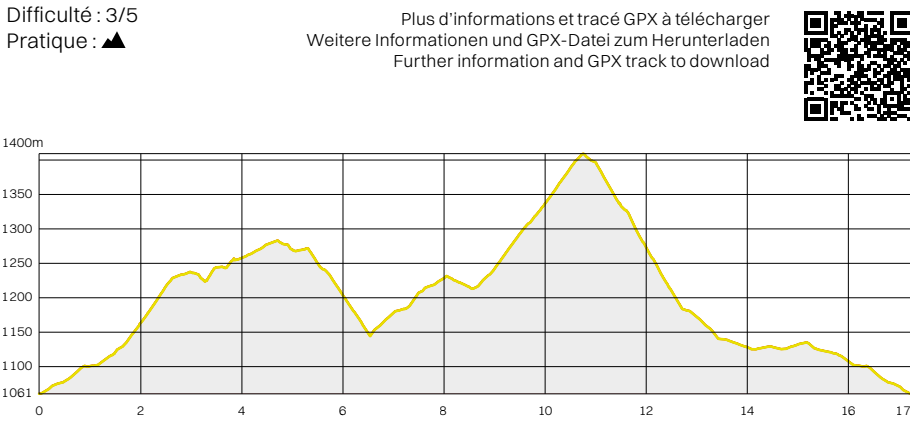
Les contreforts du Niremont 22 km D+ 715m 2h50

Au départ de Semsales, vous découvrirez les contreforts du Niremont. Le parcours nécessite une bonne condition physique en raison de sa grimpe vers les Alpes. Arrêts obligatoires dans la montée pour apprécier la vue formidable sur le plateau : Jura, Alpes françaises, rien ne vous échappera.



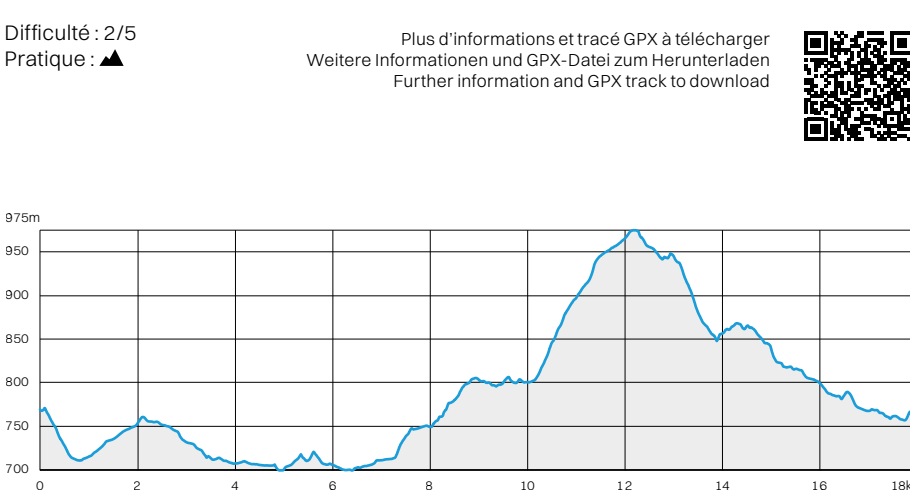
Le cap sur Rathvel 17 km D+ 550m 2h45

Itinéraire VTT technique entre les Paccots et Rathvel. Au départ des Paccots, partez à la découverte d'un parcours assez technique dans la forêt. Après avoir traversé de jolis ruisseaux, vous atteindrez Rathvel avant d'entamer la montée jusqu'au pied du Teyssachaux. La descente en chemin forestier vous régalerà avant de rejoindre la station.



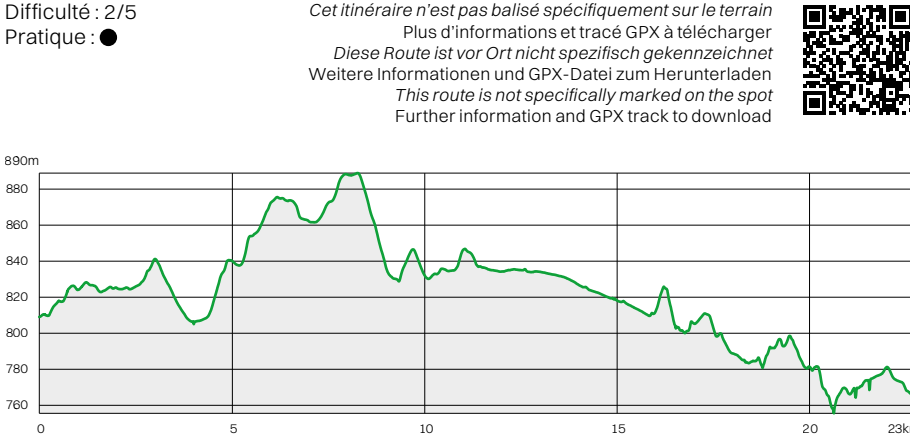
Les châteaux 18 km D+ 455m 2h30

Parcours roulant reliant le Mont Pelerin et le Mont Vuarat, depuis Attalens. Vous pourrez y admirer son château-fort du XIIIe siècle.



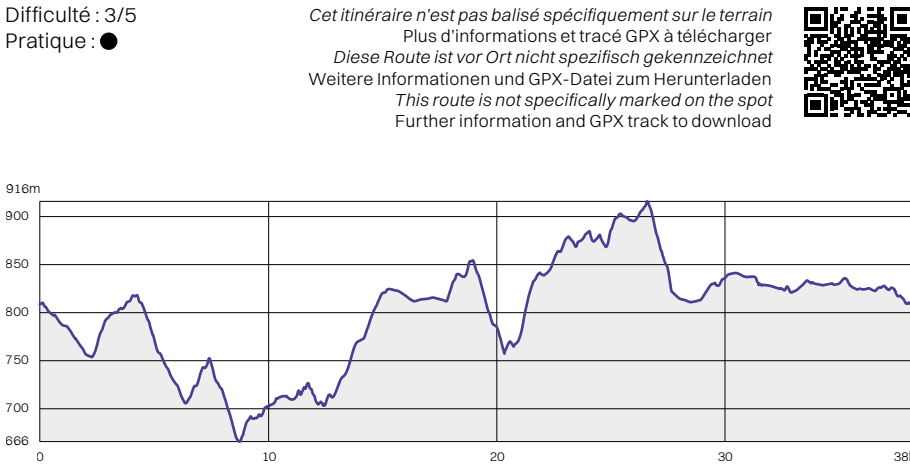
La traversée 23 km D+ 295m 2h20

Facile et accessible, le trajet traverse les paysages ouverts de la Veveyse entre villages, campagne et nature. Une sortie idéale pour profiter d'une balade à vélo au rythme des panoramas et des petites routes régionales.

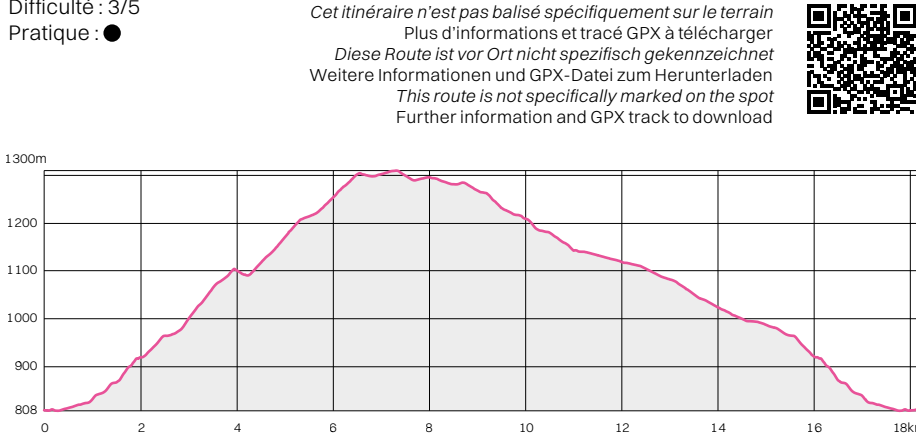


La balade en Veveyse 38 km D+ 655m 4h30

Environ 4h30 de balade ponctuées de panoramas sur les Préalpes et de routes vallonnées accessibles aux cyclistes réguliers. Une belle façon de découvrir la région au rythme du vélo et des haltes en pleine nature.

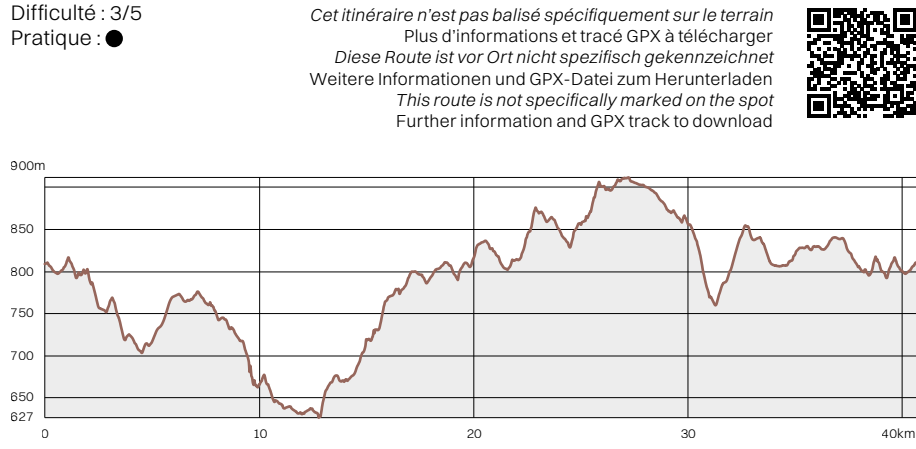


Les bois de la Frasse 18 km D+ 545m 2h15



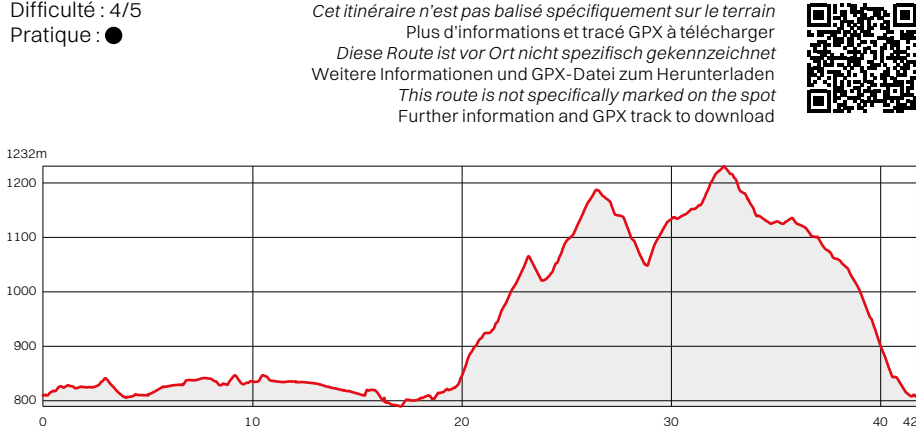
La ronde 41 km D+ 895m 5h10

Le parcours alterne routes calmes, passages en pleine nature et montées régulières, idéal pour profiter d'une longue sortie. Une escapade de plus de 5 heures au rythme des villages et des panoramas de la campagne.



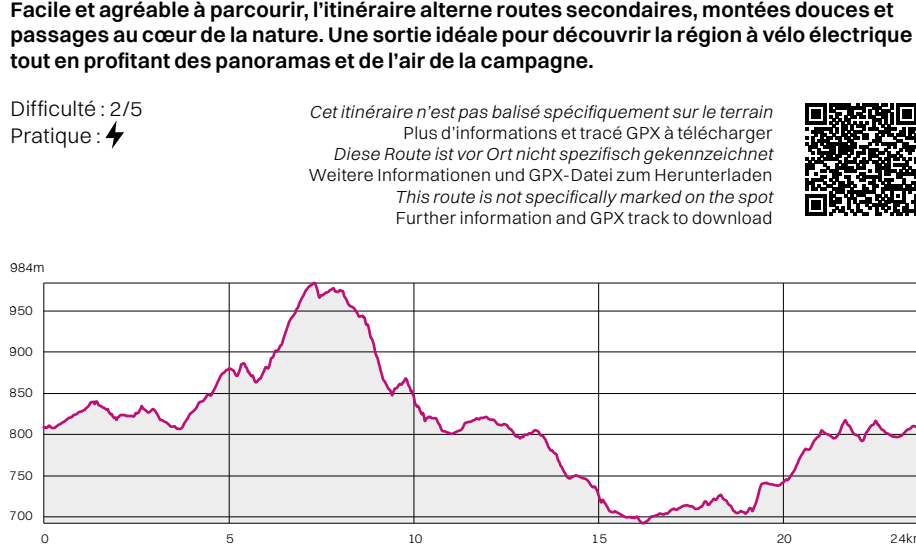
Les balcons de la Veveyse 42 km D+ 820m 5h10

Itinéraire exigeant qui alterne montées soutenues, passages en forêt et panoramas ouverts sur les Préalpes, pour une immersion sportive au cœur de la nature. Une sortie idéale pour les amateurs de vélo à la recherche de relief et de grands espaces.



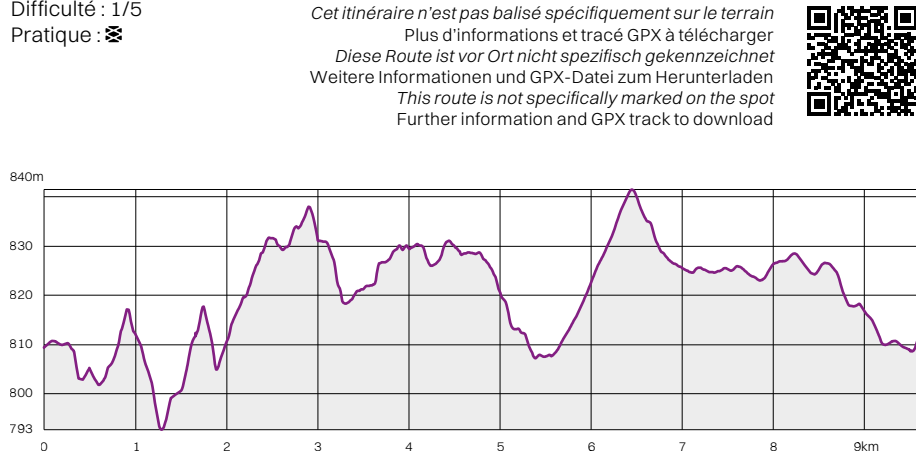
La boucle des Cyclomaniacs 24 km D+ 590m 1h30

Facile et agréable à parcourir, l'itinéraire alterne routes secondaires, montées douces et passages au cœur de la nature. Une sortie idéale pour découvrir la région à vélo électrique tout en profitant des panoramas et de l'air de la campagne.



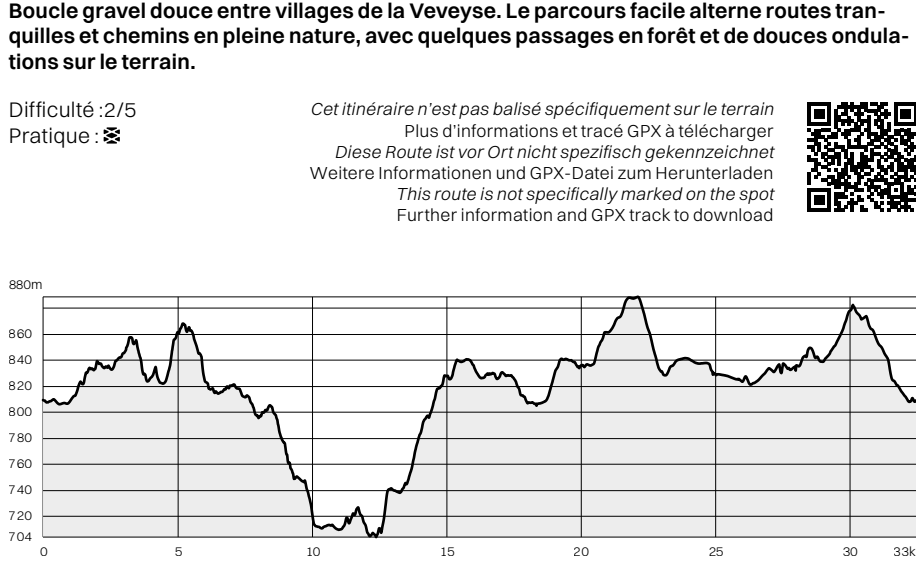
La petite boucle 10 km D+ 150m 1h15

Avec son relief doux et son ambiance nature, l'itinéraire se parcourt facilement en gravel ou e-bike pour profiter d'un moment au grand air sans trop s'éloigner du village.

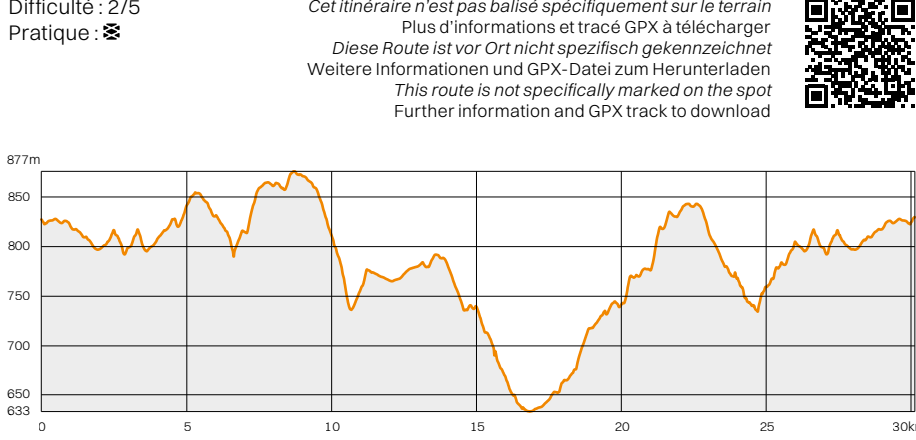


Les villages de la Veveyse 32 km D+ 570m 4h10

Boucle gravel douce entre villages de la Veveyse. Le parcours facile alterne routes tranquilles et chemins en pleine nature, avec quelques passages en forêt et de douces ondulations sur le terrain.

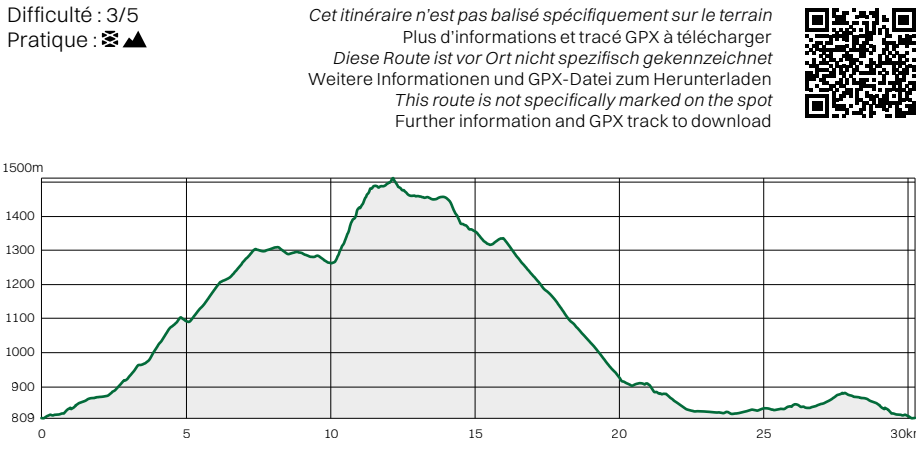


La route des campagnes 30 km D+ 720m 4h15



La Paccota 28 km D+ 980m 4h15

Entre nature, alpages et chemins, le parcours en gravel ou VTT offre de superbes vues sur le Teyssachaux et la Dent de Lys. Une sortie sportive d'environ 4h15, rythmée par le relief et les grands paysages de montagne.



Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir sur les parcours de la Glâne et la Veveyse ! Pour vous guider, nous vous recommandons de télécharger les tracés GPX via les QR codes. Bonne balade et n'oubliez pas d'admirer la vue !

Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf den Routen entlang der Glâne und der Veveyse! Als Orientierungshilfe empfehlen wir Ihnen, die GPX-Routen über die QR-Codes herunterzuladen. Viel Spaß bei der Tour und vergessen Sie nicht, die Aussicht zu genießen!

We hope you have a wonderful time on the Glâne and Veveyse trails! To help guide you, we recommend downloading the GPX tracks using the QR codes. Enjoy your tour and don't forget to take in the views!

Les différentes pratiques / Die verschiedenen Praktiken / The various practices

- **Cyclotourisme / Radwandern / Cycle touring** Chemins en majorité sur asphalte, route de campagne / Weitgehend asphaltierte Wege, Landstraßen / Routes mainly on tarmac, country roads
- ▲ **VTT / Mountain Bike** Sentiers tout-terrain : terre, cailloux, boue, montagne / Offroad-Wege: Erde, Kies, Schlamm, Berge / Off-road trails : dirt, stones, mud, mountains
- ⌘ **Gravel** Chemins de terre, gravier, routes de campagne, asphalte / Feldwege, Schotterwege, Landstraßen, Asphalt / Dirt tracks, gravel paths, country roads, tarmac
- ⚡ **E-Bike** Randonnées adaptées à la pratique du vélo électrique, en majorité sur asphalte / Für E-Bikes eignen Touren, überwiegend auf Asphalt / Routes suitable for e-bikes, mainly on tarmac
- * Durée indiquée avec vélo musculaire / Angegebene Fahrzeit mit Muskelrad / Indicated time with regular bike

Les niveaux de difficulté / Die Schwierigkeitsgrade / Levels of difficulty

Facile / Leicht / Easy	1
Assez facile / Ziemlich leicht / Fairly easy	2
Moyen / Mittel / Moderate	3
Assez exigeant / Ziemlich anspruchsvoll / Quite challenging	4
Exigeant / Anspruchsvoll / Challenging	5

Les numéros d'urgence / Notrufnummern / Emergency numbers

REGA	1414
Ambulance	144
Police	117
Pompiers	118



PARCOURS VELO-VTT-GRAVEL



Office du Tourisme de Romont et sa région
Rue du Château 112
CH - 1680 Romont
Tél +41 (0)26 651 90 55
info@romontregion.ch
www.romontregion.ch

Les Paccots - La Veveyse Tourisme
Place d'Armes 15
CH - 1618 Châtel-St-Denis
Tél +41 (0)21 948 84 56
info@les-paccots.ch
www.les-paccots.ch

Point Info Les Paccots
Route des Paccots 215
CH - 1619 Les Paccots

Carte : © swisstopo
Photos © : Bastien Ruffieux, Pascal Gertschen, Switzerland Tourism / Nicole Schäfer, Upperview Productions
Graphisme : émulsion graphique, Romont
Imprimé en Suisse, septembre 2026

Fribourg Bike Friendly
Liste des établissements
Liste der Einrichtungen
List of establishments
fribourg-bike-friendly.ch

Cette association rassemble toutes les parties prenantes qui, de près ou de loin, encouragent ou souhaitent encourager la pratique du vélo et du VTT - de quelque manière que ce soit - sur le sol fribourgeois. / Der Verein bringt alle Akteurinnen und Akteure zusammen, die das Velofahren und Mountainbiken im Kanton Freiburg unterstützen oder weiterentwickeln möchten. / This association brings together all stakeholders who, directly or indirectly, promote or wish to promote cycling and mountain biking - in whatever way - within the canton of Fribourg.

Code VTT Mountainbike-Kode MTB-Code
Les règles de bonne conduite / Richtig unterwegs / Rules of conduct

Faites preuve de respect / Zeige Respekt / Be respectful

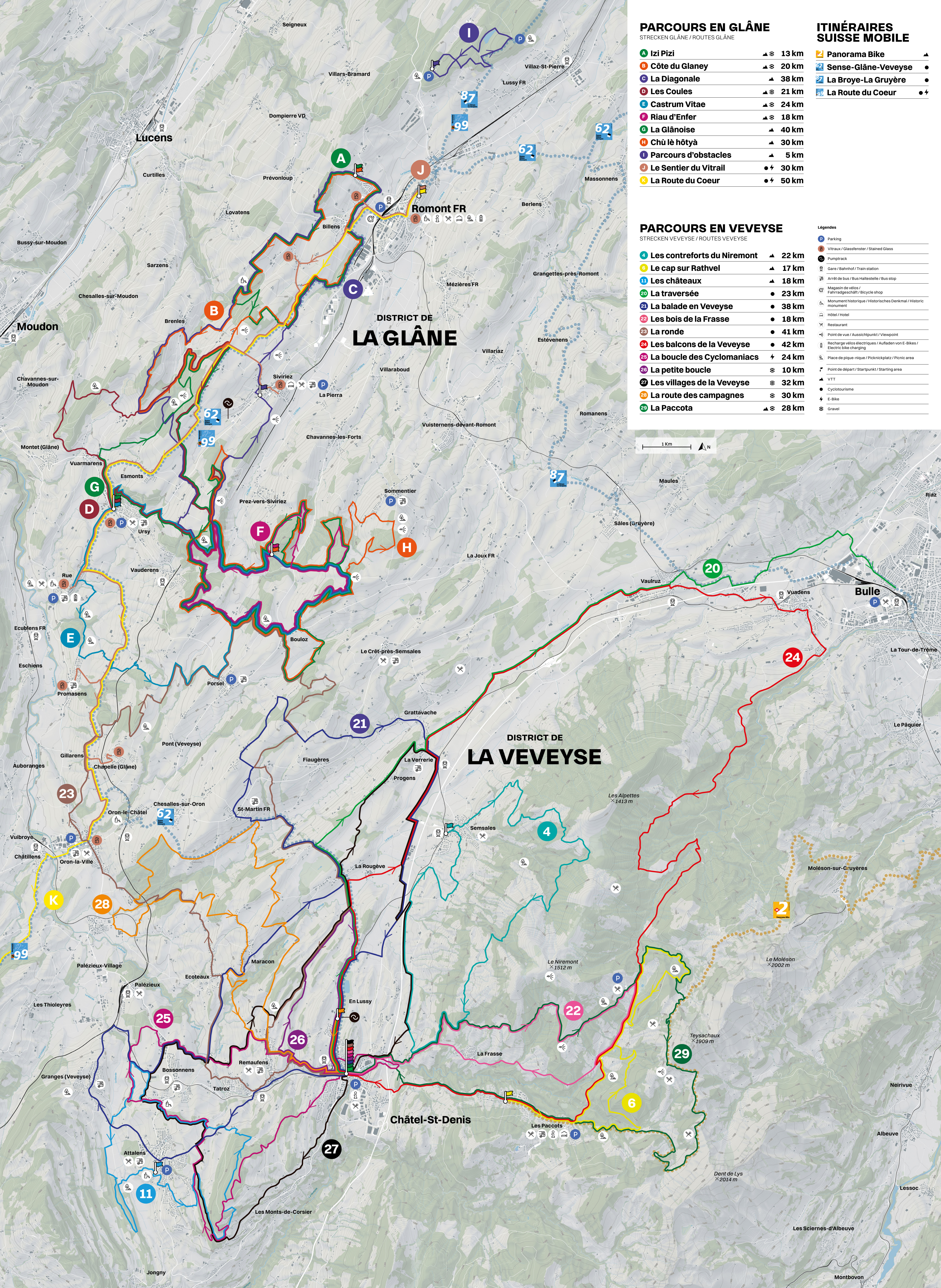
Protégez-vous / Schütze dich / Protect yourself

Restez sur les sentiers / Bleibe auf dem Weg / Stay on the paths

Respectez l'environnement / Trage Sorge zur Umwelt / Respect the environment

Ne laissez aucune trace / Hinterlasse keine Spuren / Leave no trace

Acceptez vos limites / Kenne deine Grenzen / Accept your limitations



PARCOURS EN GLÂNE

STRECKEN GLÂNE / ROUTES GLÂNE

A	Izi Pizi	▲	⊗	13 km
B	Côte du Glaney	▲	⊗	20 km
C	La Diagonale	▲		38 km
D	Les Coules	▲	⊗	21 km
E	Castrum Vitae	▲	⊗	24 km
F	Riau d'Enfer	▲	⊗	18 km
G	La Glânoise	▲		40 km
H	Chù lè hôtyà	▲		30 km
I	Parcours d'obstacles	▲		5 km
J	Le Sentier du Vitrail	●	⚡	30 km
K	La Route du Cœur	●	⚡	50 km

ITINÉRAIRES SUISSE MOBILE

🚲	Panorama Bike	▲
🚲	Sense-Glâne-Veveyse	●
🚲	La Broye-La Gruyère	●
🚲	La Route du Cœur	●⚡

PARCOURS EN VEEYSE

STRECKEN VEEYSE / ROUTES VEEYSE

4	Les contreforts du Niremont	▲	22 km
6	Le cap sur Rathvel	▲	17 km
11	Les châteaux	▲	18 km
20	La traversée	●	23 km
21	La balade en Veveyse	●	38 km
22	Les bois de la Frasse	●	18 km
23	La ronde	●	41 km
24	Les balcons de la Veveyse	●	42 km
25	La boucle des Cyclomaniacs	⚡	24 km
26	La petite boucle	⊗	10 km
27	Les villages de la Veveyse	⊗	32 km
28	La route des campagnes	⊗	30 km
29	La Paccota	▲	28 km

Légendes

🅑	Parking
🏠	Vitraux / Glassfenster / Stained Glass
🚲	Pumptrack
🚉	Gare / Bahnhof / Train station
🚌	Arrêt de bus / Bus Haltestelle / Bus stop
🛒	Magasin de vélos / Fahrradgeschäft / Bicycle shop
🏛	Monument historique / Historisches Denkmal / Historic monument
🏨	Hôtel / Hotel
🍴	Restaurant
🔭	Point de vue / Aussichtspunkt / Viewpoint
🔌	Recharge vélos électriques / Aufladen von E-Bikes / Electric bike charging
🌳	Place de pique-nique / Picknickplatz / Picnic area
🏁	Point de départ / Startpunkt / Starting area
▲	VTT
●	Cyclotourisme
⚡	E-Bike
⊗	Gravel

