PARCOURS EN GLÂNE

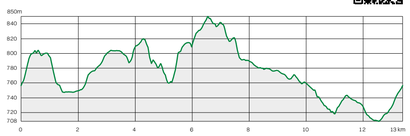
STRECKEN GLÂNE / ROUTES GLÂNE

A 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.

Difficulté : 2/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

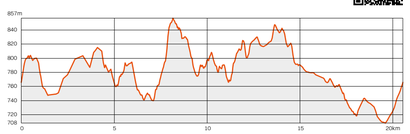


B Côte du Glaney — 20 km — D+ 508m — 1h50

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.

Difficulté : 2/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

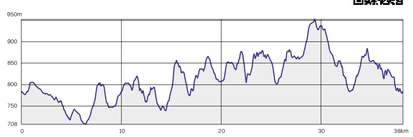


C La Diagonale — 38 km — D+ 955m — 3h00

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.

Difficulté : 4/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

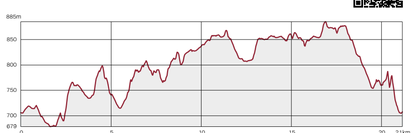


D Les Coules — 21 km — D+ 523m — 1h30

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 étoffant ce parcours procureront néanmoins quelques gouttes de sueurs supplémentaires aux vététistes moins aguerris.

Difficulté : 3/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

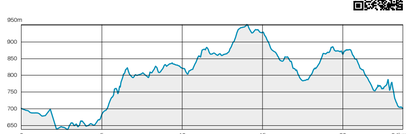


E Castrum Vitae — 24 km — D+ 643m — 1h50

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 châtelain en y dévalant son chemin de ronde. Mais ne tardez pas trop, la suite du tracé est encore longue et éprouvante !

Difficulté : 3/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

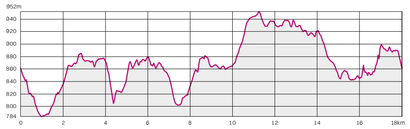


F Riau d'Enfer — 18 km — D+ 466m — 1h20

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 !

Difficulté : 2/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

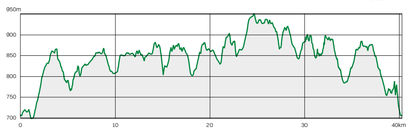


G La Glânoise — 40 km — D+ 1069m — 3h00

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 !

Difficulté : 5/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

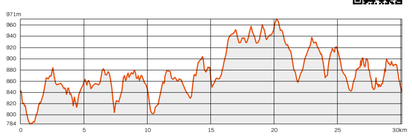


H Chù lè hôtyà — 30 km — D+ 1062m — 2h30

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.

Difficulté : 3/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

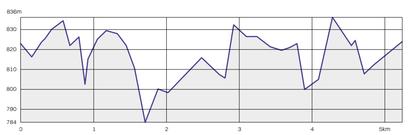


I Parcours d'obstacles — 5 km — D+ 83m — 0h30

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.

Difficulté : 2/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

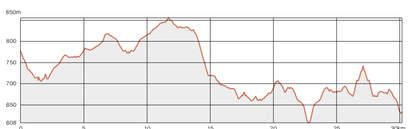


J Le Sentier du Vitrail — 30 km — D+ 556m — 3h30

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.

Difficulté : 3/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

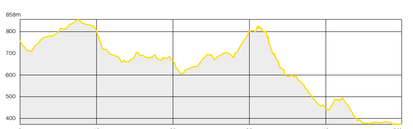


K La Route du Coeur — 50 km — D+ 718m — 4h30

Cette route, longue de 745 km au total, traverse les plus belles contrées de la Suisse préalpine 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.

Difficulté : 3/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download



PARCOURS EN VEVEYSE

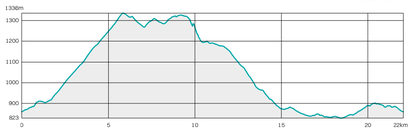
STRECKEN VEVEYSE / ROUTES VEVEYSE

4 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 grimpée vers les Alpettes. Arrêts obligatoires dans la montée pour apprécier la vue formidable sur le plateau : Jura, Alpes françaises, rien ne vous échappera.

Difficulté :3/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

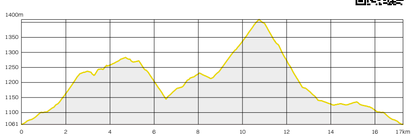


6 Le cap sur Rathvel — 17 km — D+ 550m — 2h45

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 Teysachaux. La descente en chemin forestier vous régalera avant de rejoindre la station.

Difficulté : 3/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

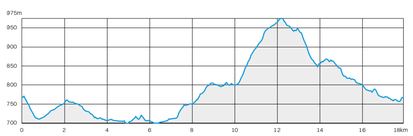


11 Les châteaux — 18 km — D+ 455m — 2h30

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

Difficulté : 2/5
Pratique :

Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
Further information and GPX track to download

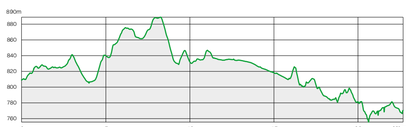


20 La traversée — 23 km — D+ 295m — 2h20

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.

Difficulté : 2/5
Pratique :

Cet itinéraire n'est pas balisé spécifiquement sur le terrain
Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Diese Route ist vor Ort nicht spezifisch gekennzeichnet
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
This route is not specifically marked on the spot
Further information and GPX track to download

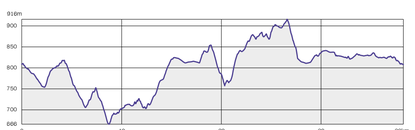


21 La balade en Veveyse — 38 km — D+ 655m — 4h30

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.

Difficulté : 3/5
Pratique :

Cet itinéraire n'est pas balisé spécifiquement sur le terrain
Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Diese Route ist vor Ort nicht spezifisch gekennzeichnet
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
This route is not specifically marked on the spot
Further information and GPX track to download

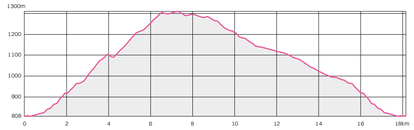


22 Les bois de la Frasse — 18 km — D+ 545m — 2h15

Le parcours alterne montées soutenues et passages en pleine nature, dans une ambiance idéale pour les amateurs de vélo ou VTT. Une sortie dynamique de 2h15 entre relief, nature et air des Préalpes.

Difficulté : 3/5
Pratique :

Cet itinéraire n'est pas balisé spécifiquement sur le terrain
Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Diese Route ist vor Ort nicht spezifisch gekennzeichnet
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
This route is not specifically marked on the spot
Further information and GPX track to download

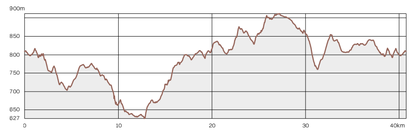


23 La ronde — 41 km — D+ 895m — 5h10

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.

Difficulté : 3/5
Pratique :

Cet itinéraire n'est pas balisé spécifiquement sur le terrain
Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Diese Route ist vor Ort nicht spezifisch gekennzeichnet
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
This route is not specifically marked on the spot
Further information and GPX track to download

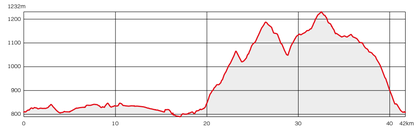


24 Les balcons de la Veveyse — 42 km — D+ 820m — 5h10

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.

Difficulté : 4/5
Pratique :

Cet itinéraire n'est pas balisé spécifiquement sur le terrain
Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Diese Route ist vor Ort nicht spezifisch gekennzeichnet
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
This route is not specifically marked on the spot
Further information and GPX track to download

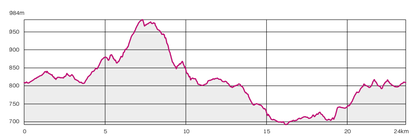


25 La boucle des Cyclomaniacs — 24 km — D+ 590m — 1h30

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.

Difficulté : 2/5
Pratique :

Cet itinéraire n'est pas balisé spécifiquement sur le terrain
Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Diese Route ist vor Ort nicht spezifisch gekennzeichnet
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
This route is not specifically marked on the spot
Further information and GPX track to download

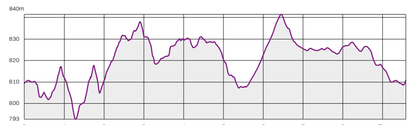


26 La petite boucle — 10 km — D+ 150m — 1h15

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.

Difficulté : 1/5
Pratique :

Cet itinéraire n'est pas balisé spécifiquement sur le terrain
Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Diese Route ist vor Ort nicht spezifisch gekennzeichnet
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
This route is not specifically marked on the spot
Further information and GPX track to download

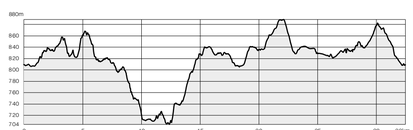


27 Les villages de la Veveyse — 32 km — D+ 570m — 4h10

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.

Difficulté :2/5
Pratique :

Cet itinéraire n'est pas balisé spécifiquement sur le terrain
Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Diese Route ist vor Ort nicht spezifisch gekennzeichnet
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
This route is not specifically marked on the spot
Further information and GPX track to download

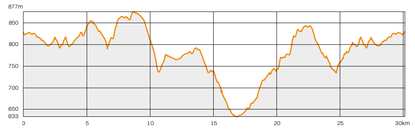


28 La route des campagnes — 30 km — D+ 720m — 4h15

Facile et fluide, le parcours alterne petites ondulations et belles portions roulantes, idéal pour une sortie de 4h15 en gravel. Une immersion douce dans les paysages variés de la région, entre nature et villages.

Difficulté : 2/5
Pratique :

Cet itinéraire n'est pas balisé spécifiquement sur le terrain
Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Diese Route ist vor Ort nicht spezifisch gekennzeichnet
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
This route is not specifically marked on the spot
Further information and GPX track to download

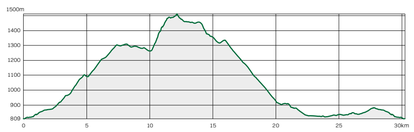


29 La Paccota — 28 km — D+ 980m — 4h15

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

Difficulté : 3/5
Pratique :

Cet itinéraire n'est pas balisé spécifiquement sur le terrain
Plus d'informations et tracé GPX à télécharger
Diese Route ist vor Ort nicht spezifisch gekennzeichnet
Weitere Informationen und GPX-Datei zum Herunterladen
This route is not specifically marked on the spot
Further information and GPX track to download



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 Pratiken / 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 geeign 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

LES PACCOTS LA VEVEYSE — ROMONT region

PARCOURS VELO-VTT-GRAVEL

RAD-, MOUNTAINBIKE- UND GRAVEL-STRECKEN

CYCLING, MOUNTAIN BIKING AND GRAVEL ROUTES

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 Schafer, Upperview Productions
Graphisme : émulsion graphique, Romont
Imprimé en Suisse, septembre 2026

FRIBOURG — SUISSE. SCHWEIZ. SWITZERLAND

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 Coeur	50 km

ITINÉRAIRES SUISSE MOBILE

Panorama Bike	
Sense-Glâne-Veveyse	
La Broye-La Gruyère	
La Route du Coeur	

PARCOURS EN VEVEYSE

STRECKEN VEVEYSE / ROUTES VEVEYSE

4	Les contreforts du Niremont	22 km
G	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 / Aussichtpunkt / 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

1 Km N

DISTRICT DE LA GLÂNE

DISTRICT DE LA VEVEYSE

Seigneux, Villars-Bramard, Villaz-St-Pierre, Lussy FR, Dompierre VD, Lucens, Curtilles, Prévonloup, Massonnens, Lovatens, Billens, Romont FR, Berlens, Bussy-sur-Moudon, Sarzens, Grangettes-près-Romont, Mézières FR, Chesalles-sur-Moudon, Brenles, Moudon, Estévenens, Villaraz, Villaraboud, Chavannes-sur-Moudon, Siviriez, La Pierra, Romanens, Vuisternens-devant-Romont, Chavannes-les-Forts, Montet (Glâne), Vuarmarens, Esmonts, Maules, Sommentier, Prez-vers-Siviriez, Riaz, Ursy, Sâles (Gruyère), La Joux FR, Rue, Vauderens, Vaulruz, Vuadens, Bulle, Ecublens FR, Bouloz, Le Crêt-près-Semsales, La Tour-de-Trême, Eschiens, Porsel, Promasens, Grattavache, Le Pâquier, Pont (Veveyse), Gillarens, Fiaugères, La Verrerie, Auboranges, Chapelle (Glâne), Progens, Les Alpettes 1413 m, Chesalles-sur-Oron, St-Martin FR, Oron-le-Châtel, Semsales, Vuibroye, Châtillens, Oron-la-Ville, La Rougève, Moléson-sur-Gruyères, Palézieux-Village, Maracon, Ecoteaux, Le Niremont 1512 m, Le Moléson 2002 m, Palézieux, En Lussy, Les Thioleyres, La Frasse, Teysachaux 1909 m, Remaufens, Bossonnens, Granges (Veveyse), Tatroz, Châtel-St-Denis, Neirivue, Les Paccots, Attalens, Albeuve, Dent de Lys 2014 m, Lessoc, Les Monts-de-Corsier, Les Sciernes-d'Albeuve, Jongny, Montbovon