

LOISIRS La célèbre fondue moitié-moitié, les fêtes traditionnelles, le cadre champêtre des Préalpes et des treize lacs du canton: tant de richesses qui font de Fribourg une terre de plaisirs et de découvertes en tous genres.

Le terroir fribourgeois se savoure aux quatre coins du canton

1. L'INCONTOURNABLE BÉNICHON

On ne présente plus la Bénichon, fête traditionnelle fribourgeoise qui célèbre la fin des récoltes et a lieu, selon les districts, principalement entre septembre et octobre. On y déguste un menu très gourmand avec les produits phares tels que moutarde de Bénichon et Cuchaule AOP, Jambon de la Borne AOP et Poires à Botzi AOP, merinques et double crème. Plusieurs dates et lieux sont à choix.

+ D'INFOS www.benichon.org

2. BALADE DES SAVEURS BIO

Vivez la première édition de la balade des Saveurs Bio en vieille ville de Morat, les 23 et 24 septembre prochains. Les gourmands découvriront les produits bios de la région au travers d'une dizaine de stands. Les légumes du Seeland seront à l'honneur: de grands chefs locaux concocteront des plats issus de l'agriculture durable qui s'accorderont avec les vins bios du Vully.

+ D'INFOS www.regionmurtensee.ch/saveursbiomorat

3. LA TRADITIONNELLE DÉSALPE

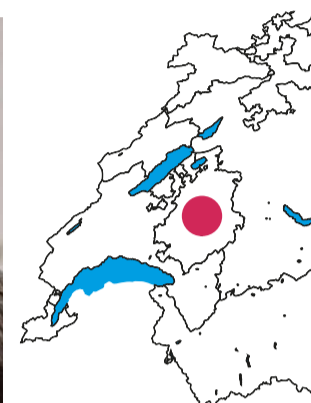
Entre fin septembre et début octobre, les troupeaux descendent en plaine après des mois passés à l'alpage. Les vaches sont décorées de cloches carillonnantes et de fleurs colorées, tandis que les armailis revêtent le bredzon et les dames le dzaquillon. Au programme: cortège, musique folklorique, et autres marchés de produits du terroir. Les désalpes de Charmey, Schwarzsee (24 septembre), Albeuve et Semsales (1^{er} octobre) sont les plus importantes de la région.

+ D'INFOS www.fribourgregion.ch/desalpe

4. CROISIÈRES ET BALADES

La LNM, Société de navigation sur les lacs de Neuchâtel et Morat, fête son 150^e anniversaire et propose des événements festifs et culinaires. Dans un autre cadre, une jolie croisière permet d'admirer la rive du lac de Schiffenen sur une embarcation propulsée à l'énergie électrosolaire. Des randonnées atypiques sont également possibles autour des treize lacs dessinant le canton.

+ D'INFOS www.fribourgregion.ch/fr/automne/nature



La première balade des Saveurs Bio se déroulera en vieille ville de Morat.

5. CHARMANTS HÉBERGEMENTS

Offrez-vous une nuitée en pleine campagne fribourgeoise pour faire le plein de nature. Le gîte du Gros Essert, à Blessens, est doté de jolies chambres doubles et d'un parc aux cerfs. Idéal pour recharger les batteries. La connexion avec la nature devient encore plus marquante en dormant dans l'une des chambres au charme rustique de l'hôtel de la Croix de Fer, à Allières, ou sur la paille.

+ D'INFOS www.lacroixdeferalieres.ch
www.legrossessert.ch

6. RANDONNÉES AUTOMNALES

Des sentiers balisés parcourent des décors naturels à couper le souffle, comme dans la vallée du Gottéron, aux Paccots et sur les hauteurs de La Berra en Gruyère. Les remontées mécaniques des Préalpes fribourgeoises sont ouvertes jusqu'à la fin du mois d'octobre.

+ D'INFOS www.fribourgregion.ch/rando-automne

7. LE SUISSE FONDUE FESTIVAL

La première édition aura lieu du 17 au 20 novembre prochains en plein cœur de la ville de Fribourg, sur la place Georges-Python. La fondue moitié-moitié (Gruyère AOP – Vacherin Fribourgeois AOP) sera la star de ces quatre jours. Elle pourra être dégustée sur le site même, auprès d'une quinziaine de stands, ou à l'emporter.

+ D'INFOS www.suissefonduefestival.ch

8. RECETTES À TESTER

Quoi de mieux que de cuisiner chez soi les produits phares du terroir fribourgeois, avec une dose de modernité? En guise d'inspiration et pour vous mettre l'eau à la bouche, voici des suggestions, à tester: le gigot d'agneau et la bruschetta au Vacherin Fribourgeois AOP, le hamburger à la Cuchaule AOP accompagné d'un verre de vin du Vully ou encore les beignets de Bénichon! Suivez les étapes des recettes sur internet.

+ D'INFOS www.terroir-fribourg.ch/recettes

9. ACTIVITÉS GOURMANDES

En excursion, on ne manquera pas de se régaler avec les spécialités du coin grâce à la Picnic Box Fribourg Région. Par ailleurs, le Food Tour Taste my Fribourg permet de découvrir les secrets de la capitale à travers ses richesses gastronomiques. Sans oublier les visites de caves à fromage ou à vins.

+ D'INFOS www.fribourgregion.ch/fr/activites-gourmandes/

10. BUVETTES D'ALPAGE

Ces lieux de convivialité font le bonheur des randonneurs aux quatre coins des Préalpes. Une halte dans un chalet est l'occasion de savourer les produits du terroir tout en appréciant le paysage. Certaines buvettes proposent même une nuit de repos bien méritée en chambre ou en dortoir.

+ D'INFOS www.fribourgregion.ch/buvettes-automne

AUORE CLERC, EN PARTENARIAT AVEC FRIBOURG RÉGION ET TERROIR FRIBOURG ■



Fête traditionnelle fribourgeoise, la Bénichon célèbre la fin des récoltes et le menu est copieux.



De nombreuses buvettes d'alpage attendent les randonneurs - ici le chalet Barghus situé à l'arrivée du télésiège à Jaun.

LOISIRS La Société de navigation sur les lacs de Neuchâtel et Morat (LNM) fête ses 150 ans. Jusqu'au mois d'octobre, la compagnie propose des croisières thématiques, des spectacles sur l'eau et des offres spéciales.

Prenez le large et célébrez le Pays des Trois-Lacs sur les flots

1. CROISIÈRES DU 1^{ER} AOÛT

Pour marquer la Fête nationale, quoi de mieux que de monter à bord d'un bateau pour une croisière qui mêle émerveillement gustatif et instants colorés? Embarquez à Yverdon-les-Bains, Estavayer-le-Lac, Morat ou Neuchâtel pour une balade sur les flots, et un délicieux menu tout en admirant les feux d'artifice.

2. PARADE DE BATEAUX SUR LE LAC DE NEUCHÂTEL

Pour clôturer les festivités du 150^e anniversaire de la LNM, celle-ci organise un défilé de l'entier de sa flotte le 1er octobre prochain. 7 bateaux (plus de potentiels invités) prendront leur départ des principaux ports des Trois-Lacs, emmèneront les visiteurs sur le lac et se rejoindront au large du Vieux port de Neuchâtel pour une belle parade.

3. SPECTACLE ANNIVERSAIRE À MORAT

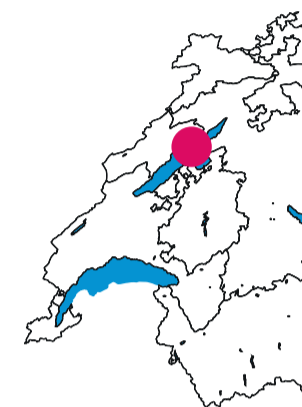
Ne manquez pas le show sons et lumières spécialement élaboré pour cette année anniversaire qui aura lieu le 16 septembre à bord du «Cygne». Le mythique bateau se transformera en véritable scène flottante à Morat. Pour profiter pleinement de la soirée, réservez vos places à bord du «Fribourg», lequel vous accueillera dans un premier temps pour un repas de fête avant de vous emmener aux premières loges pour assister au spectacle (également visible gratuitement depuis les berges).

4. COURSE GOURMANDE, MORAT ET NEUCHÂTEL

Déguster un repas de midi tout en voguant sur le lac? C'est possible! Des plats à la carte sont proposés à bord des bateaux au départ de Neuchâtel et Morat. Si vous réservez jusqu'au jour du voyage, vous bénéficiez du tarif préférentiel de 5.- pour la course au lieu de 21.- sur les lignes 203 et 52.

5. SOUVENIRS, SOUVENIRS...

Si vous souhaitez emporter avec vous un peu de l'esprit festif de ce 150^e anniversaire, plusieurs articles sont proposés à la vente aux guichets de Morat et Neuchâtel ou à bord des bateaux. Casquettes, timbres,



Pour célébrer dignement ses 150 ans, la Société de navigation sur les lacs de Neuchâtel et Morat a mis sur pied un programme estival qui met l'eau à la bouche. Une manière de découvrir autrement la région et ses lacs emblématiques.

gourde ou encore absinthe - Cuvée spéciale 150^e - à déguster avec plaisir et modération.

6. EN FAMILLE SUR LES TROIS-LACS

Durant la saison, les familles ont la possibilité de se procurer la carte journalière familiale valable pour 2 adultes et 4 enfants qui leur permet de voyager sur les Trois-Lacs pour 99.- Autre offre intéressante: les samedis, les enfants de 6 à 16 ans accompagnés d'un parent voyagent gratuitement! Enfin, information primordiale pour les enfants, les glaces sont gratuites à bord des bateaux tous les mercredis après-midi.

7. L'ABONNEMENT 100% PLAISIR

La LNM et la BSG proposent aux voyageurs une offre alléchante: voyager sans limite sur les Trois-Lacs et l'Aar durant la saison 2022 pour seulement CHF 150.- Le précieux sésame est disponible dans les

bureaux LNM au port de Neuchâtel, aux guichets LNM de Neuchâtel et Morat ainsi que sur les bateaux LNM.

8. FAIRE LA FÊTE SUR L'EAU

En juillet et août, les clubbers profitent des soirées «Boats du Lac» tous les vendredis. Soleil, cocktails, restauration, musique et amis, tous les ingrédients sont réunis pour passer une belle soirée estivale. Pour les plus téméraires, le Bar du Lac vous attend pour continuer la soirée jusqu'au bout de la nuit. La soirée du 29 juillet sera sous le signe des années 2000, celle du 5 août house-électro, le 12 août place à la musique latino, le 19 août urban music, et enfin le 26 août DJ Juan Cuba sera aux platines pour mettre le feu à la piste!

9. CROISIÈRES GOURMANDES OU FESTIVES

Faites-vous plaisir avec une croisière thématique au départ de Neuchâtel. Le 28

octobre aura lieu une Croisière «Chasse» avec un délicieux menu dédié à cette gastronomie. Les 4, 11, et 18 novembre, rendez-vous pour trois soirées «Doudoune Boat» avec vin chaud et ambiance après-ski. Enfin, le 3 décembre, des plateaux d'huîtres et autres délices marins viendront titiller vos papilles lors d'une Croisière «Fruits de mer».

10. CROISIÈRES DES TROIS-LACS

Au départ de Morat, profitez d'un voyage sur les Lacs de Morat, Neuchâtel et Bièvre en passant par les canaux de la Broye et de la Thielle. Une magnifique croisière de 4h30 avec la possibilité de se restaurer et d'admirer les paysages qui défilent entre vignobles, réserves naturelles, Chasseral, île St-Pierre et Alpes...

+ D'INFOS www.lnm.ch

AUORE CLERC,
EN PARTENARIAT AVEC LNM ■



LOISIRS Les rives du lac Majeur et les vallées de la région d'Ascona-Locarno ne vous laisseront pas de marbre, tant les beautés à découvrir et les activités originales y sont multiples. Laissez-vous tenter!

Vivez dix expériences inoubliables dans la région d'Ascona-Locarno

1. SWING THE WORLD

Deux jeunes Tessinois passionnés de photographie et de vidéo ont concrétisé un projet qui permet de faire découvrir les coins les plus époustouflants du Tessin grâce à des balançoires panoramiques disséminées sur tout le territoire cantonal. Chaque emplacement des balançoires, dont sept se trouvent dans la région du lac Majeur, offre des vues à couper le souffle. Petit plus écolo: elles sont entièrement fabriquées à la main avec des matériaux locaux.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/swing-fr

2. BOBOSCO

Découvrez la vallée de la Verzasca grâce au BoBosco! Original, ce jeu pour petits et grands se présente sous la forme d'un circuit de boules et de billes en bois de châtaignier. Il vous entraîne, sur 5,5 km entre Brione, Verzasca et Lavertezzo, à travers les bois et le long des eaux émeraude de la Verzasca pour une randonnée immersive et ludique dans la nature.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/jeu-bobosco

3. LAMA TREKKING

Dans les bois et sur les pâturages ensoleillés du Mont-Comino vit un élevage de wooly lamas. Dociles, incroyablement sympathiques et faciles à diriger même pour les enfants, ces animaux font d'une simple balade une excursion en famille inoubliable. Trois itinéraires proposés à choix.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/lama-fr

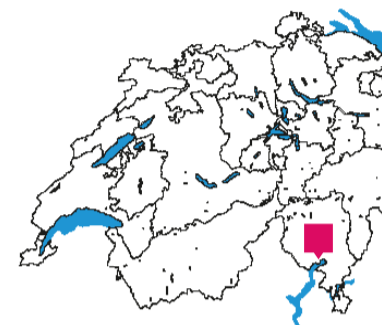
4. LE VALLEMAGGIA À VÉLO

Partez pour une aventure de 25 km en empruntant un circuit dévolu à la petite reine idéal pour découvrir cette charmante vallée à l'écart de la route principale. Vous retrouverez le thème de l'eau au fil d'un parcours qui emprunte des ponts, passe devant de nombreuses cascades et traverse des forêts et des villages traditionnels le long de la rivière Maggia, avant de rejoindre Caviglioglio.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/velo-maggia

5. ESCALADE ET BLOC

Sensations fortes garanties avec l'escalade et le bloc! Grâce à son climat agréable tout au long de l'année, Ascona-Locarno offre de



Swing the World permet de goûter aux charmes des paysages de la région Ascona-Locarno de manière insolite.

nouvelles voies à découvrir et des emplacements encore inexplorés pour la pratique du crash pad. Que ce soit à proximité du lac Majeur ou dans les vallées au cœur des paysages alpins, cette activité reste un excellent moyen de découvrir les beautés de la région tout en s'offrant un petit frisson. Accessible aux débutants.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/escalade

6. SPORTS D'AVENTURE

Si, tout comme James Bond, vous êtes à la recherche d'aventures hors norme, tentez comme Pierce Brosnan le grand saut à l'élastique du barrage de Contra, dans le val Verzasca! D'autres sensations fortes sont possibles avec le canyoning, le rafting, le parachutisme ou même du parapente à Cardada-Cimetta, montagne située au-dessus de Locarno d'où l'on jouit d'une vue spectaculaire sur le lac et les montagnes.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/adrenaline

7. PARCS ET JARDINS À FOISON

La région du lac Majeur abrite une flore luxuriante. Le parc des îles de Brissago,

situé au beau milieu du lac Majeur, est un véritable paradis subtropical. À Locarno sur la rive du lac Majeur, le Parc des Camélias propose plus de 900 variétés de cette splendide fleur. Et sur la rive opposée du lac, dans le Gambarogno, se cache la plus grande collection au monde de magnolias, avec plus de 400 variétés. Et n'oubliez pas d'emprunter le sentier du Yoga pour allier détente, énergie et nature!

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/jardins

8. BAINADES EN CASCADE

Eaux claires couleur émeraude, rochers blancs qui brillent au soleil et palmiers qui font penser aux tropiques: il suffit de visiter les vallées voisines pour découvrir que le paradis est proche. Les occasions de se baigner y sont nombreuses! Plages naturelles, piscines publiques, canyons de gneiss, rivières aux eaux turquoise, bois verdoyants à deux pas des rives, des gorges et des cascades idéales pour le canyoning, le canoë-kayak et le rafting. De quoi passer un été rafraîchissant!

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/eau

9. POUR LES AMIS GOURMANDS

La prestation «Taste My Swiss City» permet de découvrir Ascona et Locarno à travers la gastronomie. Vous pouvez aussi parcourir les vignobles à vélo dans le cadre du circuit gastronomique «In gir par cantin», ou encore réserver un panier de produits locaux et explorer cette région sur le chemin de pierre «Cevio et les grotti».

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/tour-gourmands

10. LE TRAIN DES CENTOVALLI

Cette vallée connecte la Suisse à l'Italie et abrite des coins de nature intacte et des villages où les traditions sont encore bien vivantes. Le moyen de transport le plus pittoresque pour la visiter est le train: 52 km de rails surplombant des paysages à couper le souffle, passant le long de rivières impétueuses, à proximité de montagnes rocheuses, et à travers 31 tunnels et sur 83 ponts.

+ D'INFOS www.ascona-locarno.com/centovalli-train

AUORE CLERC

PUBLICITÉ

Retrouvez l'énergie dans les jardins botaniques

Plongez dans le calme et la beauté de nos parcs botaniques

- Parc aux camélias de Locarno
- Parc botanique des îles de Brissago
- Parc botanique du Gambarogno
- Plantation de thé du Monte Verità

Plus d'infos sur: ascona-locarno.com/jardins

ASCONA
LOCARNO



Parco botanico Gambarogno