Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer

Daniel Anker / Manuel Haas

Randonnées alpines / objectif le sommet

Fribourg

Du Moléson au Kaiseregg
Du Vanil Noir au Mont Vully

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer

Daniel Anker / Manuel Haas

Fribourg

Du Moléson au Kaiseregg
Du Vanil Noir au Mont Vully

Randonnées alpines / objectif le sommet

Editions du CAS

Les indications contenues dans ce livre ont été rédigées par les auteurs avec le plus grand soin, selon les meilleures connaissances et en toute conscience. L'exactitude des itinéraires ne peut par contre pas être garantie. La réalisation des itinéraires décrits se fait sous la responsabilité de chacun. Les éventuelles erreurs, compléments ou souhaits de modification peuvent être adressés au Secrétariat administratif du CAS, Randonnées alpines/objectif le sommet Fribourg, case postale, 3000 Berne 23.

A Ralph Schnegg (1956 –2011) et Christophe Martinez (1981– 2012).
Ils aimaient les Alpes fribourgeoises mais ont malheureusement mortellement chuté sur de plus hauts sommets.

© 2016 Editions du CAS, Berne
Tous droits réservés au Club Alpin Suisse CAS

Traduction: facesud sàrl, Valérie et Yannick Bischoff, Mase
Graphisme, mise en page et lithographie: Egger Print und Dialog, Frutigen
Cartes et topo des itinéraires: Martin Maier, Berne
Impression: Printer Trento S.r.l., Italie
Couverture: Buch & Grafik, Barbara Willi-Halter, Zurich
Photo de couverture: Daniel Anker, Berne

ISBN-Nr. 978-3-85902-404-5

Table des matières

Avant-propos 8
Préface des auteurs 10
Carte générale du canton de Fribourg 12
Utilisation du guide 14
Progresser en été en toute sécurité 18
Source d'informations pour l'été 24
Echelle CAS pour la randonnée 26
Echelles de difficulté CAS 28
Classement des sommets par difficulté 30
Littérature 34
Premiers secours / BLS (Basic Life Support) 36
Respecter la nature en chemin 38
Géologie 42

Le Moléson 52
1.1 Le Moléson 56
1.2 Teysachaux – Le Moléson 60
1.3 Niremont – Les Alpettes 64
1.4 Les Deux Dents – La Vudalla 68
1.5 Dent de Lys 72
1.6 Vanil Blanc – Grand Sex – Dent de Lys 76
1.7 Folliu Borna – Vanil des Artses – Cape au Moine – Corbé 80
1.8 Dent de Hautadon – Grande Chaux de Naye 86
1.9 Dent de Corjon 90

Des spéléologues au sommet 94

Vanil Noir 96
2.1 Dent de Broc 100
2.2 Dent de Broc – Dent du Chamois – Dent du Bourgo 104
2.3 Les Merlas – Le Van – Tsermon – Le Curtillet 108

2.4 Vanil Noir 112
2.5 Vanil Noir – Vanil de l'Ecri – Pointe de Paray 116
2.6 Les Millets 122
2.7 L'Aiguille – Chaux de Culand – Pointe du Chevrier 126
2.8 Pointe de Cray – Pra de Cray – Vanil Carré – Gros Perré 130
2.9 Dent de Brenleire – Dent de Folliéran 136
2.10 Dent de Brenleire – Vanil Noir – Tour de Doréna – Dent des Bimis 142
2.11 Gros Haut Crêt Sud – Vanil de la Monse 146

A propos de l'altitude des sommets fribourgeois 150

Gastlosen 156
3.1 Hochmatt – Cheval Blanc 160
3.2 Oberrügg – Brendelspitz – Brendel 164
3.3 Gratflue – Gastlosenspitze – Marchzähne – Eggturm 168
3.4 Rüdigenspitze – Wandflue – Zuckerspitz 174
3.5 Dent de Ruth – Dent de Savigny – Vanil de la Gobette 180
3.6 Corne Aubert – Dent de Combette – Rochers des Rayes 184

Fribourg culinaire 188

Gros Brun 192
4.1 Gros Brun/Schopfenspitz 196
4.2 Spitzflue – Fochsenflue 200
4.3 Spitzflue – Chörblispitz – Gros Brun – Patraflon 204
4.4 Vanil d'Orseire – Vanil d'Arpille/Maischüpfenspitz 210
4.5 Dent de Vounetse – Signal de Férédetse 216
4.6 Vanil du Gros Ladrey – Pointe sur le Roc – Dent Motte 220
4.7 Mont Chupiaô – Le Brenloz – Pointe des Chambres 226
4.8 L'Arsajoux – La Chaux du Vent – Tissinèva 230

Croix sommitales d'hier et d'aujourd'hui 234

Kaiseregg 238
5.1 Kaiseregg 242
5.2 Widdergalm – Kaiseregg – Schafberg – Rotenchasten 246
5.3 Chällihorn 252
5.4 Bäderhorn 256
5.5 Wannelsgrat – Märe – Schafarnisch 260
5.6 Stoss – Ättenberg – Spitzhubel – Hohmattli 266

Equations à la frontière 270

La Berra 274
6.1 Le Cousimbert/Käsenberg – La Berra 278
6.2 Vanil des Cours 282
6.3 La Berra – La Patta 286
6.4 Chrützflue – La Berra – La Patta – Schwyberg 290

Au beau milieu d'une mer de fleurs 294

Entre Alpes et Plateau 302
7.1 Mont Vuarat 306
7.2 Mont Chesau – Mont Pèlerin 310
7.3 Le Gibloux 314
7.4 La Combert 318
7.5 Mont Vully 322

Quiz des sommets à la fribourgeoise 326

Crédits photographiques 332
Remerciements 333
Index des lieux 334

Classement des sommets par difficulté

Tous les sommets des itinéraires principaux sont classés ici. Les difficultés se rapportent également à l'itinéraire décrit. Certains sommets sont également accessibles par des itinéraires plus faciles, souvent décrits dans les variantes.

T1, randonnée

Niremont	1514	1.3	64
Les Alpettes	1413	1.3	64
La Vudalla	1670	1.4	68
Brendel	1804	3.2	164
Le Cousimbert	1633	6.1	278
La Berra	1719	6.1	278
La Patta	1616	6.3	286
Chrützflue	1263	6.4	290
Schwyberg	1645	6.4	290
Mont Chesau	984	7.2	310
Mont Pèlerin	1080	7.2	310
Le Gibloux	1205	7.3	314
La Combert	1082	7.4	318

T2, randonnée en montagne

Le Moléson	2002	1.1	56
Gros Haut Crêt Sud	1646	2.11	146
Vanil de la Monse	env. 1425	2.11	146
Les Merlas	1908	2.3	108
Le Van	1966	2.3	108
L´Aiguille	1713	2.7	126
Pointe de Cray	2070	2.8	130
Gratflue	1935	3.3	168
L´Arsajoux	1404	4.8	230
La Chaux du Vent	1498	4.8	230
Tissinèva	env. 1560	4.8	230
Widdergalm	2174	5.2	250
Bäderhorn	2009	5.4	256
Stoss	1537	5.6	266
Ättenberg	1614	5.6	266
Hohmattli	1794	5.6	266
Spitzhubel	1557	5.6	266
Mont Vuarat	985	7.1	306

T3, randonnée en montagne exigeante

Teysachaux	1909	1.2	60
Le Moléson (de la Teysachaux)	2002	1.2	60
Tsermon	2140	2.3	108
Le Curtillet	2016	2.3	108
Vanil de l'Ecri	2376	2.5	116
Pointe de Paray	2375	2.5	116
Chaux de Culand	1891	2.7	126
Pointe du Chevrier	1809	2.7	126
Pra de Cray	2197	2.8	130
Cheval Blanc	2147	3.1	160
Oberrügg	1812	3.2	164
Brendelspitz	1790	3.2	164
Wandflue	2133	3.4	174
Dent de Combette	2082	3.6	184
Rochers des Rayes	2026	3.6	184
Gros Brun	2104	4.1	196
Combiflue	2055	4.3	206
Patraflon	1916	4.3	204
Mont Chupiaô	1238	4.7	226
Wannelsgrat	1798	5.5	260
Vanil des Cours	1562	6.2	282

T4, randonnée alpine

Dent de Lys	2014	1.5	72
Vanil Blanc	1828	1.6	76
Folliu Borna	1849	1.7	80
Dent de Hautadon	1872	1.8	86
Grande Chaux de Naye	1982	1.8	86
Dent de Broc	1829	2.1	100
Les Millets	1886	2.6	122
Dent de Savigny	2252	3.5	180
Kaiseregg	2185	5.1	242
Schafberg	2239	5.2	246
Mont Vully	653	7.5	322

T4+, randonnée alpine

Cape au Moine	1941	1.7	80
Vanil Noir	2389	2.4	112
Dent de Brenleire	2353	2.9	136
Hochmatt	2152	3.1	160
Corne Aubert	2038	3.6	184
Chällihorn	1970	5.3	252

T5-, randonnée alpine exigeante

Zuckerspitz	2133	3.4	174
Spitzflue	1954	4.2	200
Fochsenflue	1975	4.2	200

T5, randonnée alpine exigeante

Les Deux Dents sommet S	1535	1.4	68
Les Deux Dents sommet N	1619	1.4	68
Dent du Chamois	1839	2.2	104
Dent du Bourgo	1909	2.2	104
Vanil Noir (arête N)	2389	2.5	116
Vanil Carré	2195	2.8	130
Märe	2091	5.5	260
Schafarnisch	2109	5.5	260

T5+, randonnée alpine exigeante

Dent de Corjon	1967	1.9	90
Gastlosenspitze	env. 1995	3.3	168
Eggturm	1924	3.3	168
Dent de Ruth	2236	3.5	180

T6-, randonnée alpine difficile

Gros Perré	2208	2.8	130
Pointe des Chambres	env. 1490	4.7	226
Le Brenloz	1463	4.7	226

T6, randonnée alpine difficile

Corbé	1898	1.7	80
Dent de Folliéran	2340	2.9	136
Marchzähne	1995	3.3	168
Vanil de la Gobette	2109	3.5	180
Chörblispitz	2103	4.3	204

Gros Brun (arête E)	2104	4.3	204
Vanil d´Orseire	2012	4.4	210
Vanil d´Arpille	2085	4.4	210
Dent de Vounetse	1813	4.5	216
Signal de Férédetse	1820	4.5	216
Rotenchasten	2217	5.2	246

T6+, randonnée alpine difficile

Grand Sex	1909	1.6	76
Vanil des Artses (arête N)	1993	1.7	80
Tour de Doréna	2260	2.10	142
Rochers des Tours	2243	2.10	142
Dent des Bimis	2161	2.10	142
Rüdigenspitze	2124	3.4	174

Ces champions passent même un T7 en souplesse : des bouquetins dans la réserve naturelle du Vanil Noir.

2.5 Vanil Noir (2389 m) – Vanil de l'Ecri (2376 m) – Pointe de Paray (2375 m)

Double trio

T5 **10½ h** **2000 m** **2000 m**

Le Vanil Noir et ses compatriotes fribourgeois le Vanil de l'Ecri et la Pointe de Paray forment un trio dont chaque membre a plus ou moins la même altitude. Les trios connus sont nombreux: l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau; le Piz Ela, la Corn da Tinizong et le Piz Mitgel près de Davos; l'Ortler, le Zebrù et le Gran Zebrù dans le Tyrol du Sud; les Tre Cime di Lavaredo dans les Dolomites, sans oublier le trio probablement le plus fameux: l'Everest, le Lhotse, et le Nuptse. Le deuxième trio le plus connu des Alpes fribourgeoises est formé des Dents de Broc, du Chamois et du Bourgo. Et puisqu'il nous plaît de collectionner les sommets, nous pouvons ajouter trois autres pointes à cette course ambitieuse; deux d'entre elles sont des objectifs cultes de Grandvillard. Et pour couronner le tout, le Vanil Noir et ses voisins sont également les points culminants du Cirque de Grandvillard.

Difficulté T5 pour la traversée de la Tête de l'Herbette et pour l'arête N du Vanil Noir, T4+ pour la descente S du Vanil Noir et l'arête W de la Pointe de Paray, sinon T3.

Horaire global 10½ h
Grandvillard Gare – Cabane de Bounavaux : 3 h
Cabane de Bounavaux – Tête de l'Herbette – Vanil Noir : 2¾ h
Vanil Noir – Vanil de l'Ecri – Pointe de Paray : 1½ h
Pointe de Paray – Tête de St-Jacques – Rochers de St-Jacques : 1¼ h
Rochers de St-Jacques – Grandvillard Gare : 2 h

Départ et arrivée Grandvillard gare (739 m) ; train depuis Bulle, puis 1,5 km jusqu'au village (762 m). En semaine, quelques bus depuis ou vers Bulle permettent de rejoindre directement le village.

Cartes 1245 Château-d'Œx

Le Vanil Noir ne leur fait pas d'ombre : la Pointe de Paray vue du Vanil de l'Ecri.

Ravitaillement et hébergement A Grandvillard et à la Cabane de Bounavaux (env. 1640 m) : voir itin. 2.4.

Itinéraire De Grandvillard, suivre l'itin. 2.4 par la Cabane de Bounavaux (env. 1640 m) au Col de Bounavalette (1996 m). Emprunter le sentier raide et glissant de l'arête W de la Tête de L'Herbette. Alors que le sentier oblique à gauche vers une selle (2182 m), on le suit encore un court instant pour contourner un ressaut, mais on le quitte rapidement pour remonter la pente d'éboulis délicate. Continuer dans la ligne de pente par une côte rocheuse pas si raide, mais cassante. De là, une sorte de rampe part vers la droite pour rejoindre l'arête N de la **Tête de l'Herbette** (2261 m), puis en quelques pas le sommet. Un peu plus agréable : suivre le sentier jusqu'à la selle (2182 m) et remonter l'arête NW à la Tête de l'Herbette.
Continuer par une arête exposée mais en bon rocher ; une tour acérée est ensuite contournée par le versant E. Désescalader (bonnes prises) pour atteindre le fond de la brèche du Pas de la Borière (2316 m) où l'on rejoint l'itinéraire normal. Suivre le sentier pour traverser les pentes E herbeuses, le quitter par une sente partant vers la droite pour atteindre l'arête N, que l'on suit jusqu'au sommet du **Vanil Noir** (2389 m). Dans la partie supérieure de l'arête, il faut veiller à ne pas faire partir de pierres car la voie classique se trouve légèrement en contrebas.
Descendre sur une épaule de l'arête E, traverser la face S en s'aidant des chaînes pour accéder au Plan des Eaux (2236 m). Une sente agréable permet de gagner le dos N du **Vanil de l'Ecri** (2375 m), orthographié autrefois Ecrit et nommé Sur Combe du côté vaudois ; croix sommitale avec livre de sommet.
Une sente entre les rochers et l'herbe passe à gauche d'une petite croupe herbeuse puis descend au Plan de L'Ecri (2235 m). Longer l'arête N herbeuse qui est moins difficile qu'elle ne paraît. Atteindre la **Pointe de Paray** (2375 m), anciennement Vanil de Paray ; croix sommitale avec livre de sommet.
Courte redescente par l'arête, puis virer à gauche au NW en suivant quelques marquages jaune et rouge dans du terrain rocheux, puis gagner une nervure mi-herbe mi-rocher. La descente de la nervure est très aérienne, le sentier exploite avantageusement toutes les faiblesses du terrain et aboutit à un col (1959 m) représentant la fin des difficultés. La suite est balisée au moyen de poteaux de bois jaunes, puis franchit quelques rochers en direction de la **Tête de St-Jacques,** sans nom sur la CN. L'itinéraire balisé part dans son flanc SW, mais nous choisissons de grimper au sommet (1992 m). Redescendre l'arête W jusqu'à un col (env. 1860 m) puis remonter aux **Rochers de St-Jacques** (1901 m). Revenir au col et descendre vers le N hors sentier pour rejoindre la combe de Petsernetse, rester dans son bord W et rejoindre le chalet du même nom (1697 m, localement appelée « Petz »). Prendre le sentier qui part au SW puis, en décrivant de nombreux serpentins, regagne le départ du téléférique à matériel. Puis, les jambes flageolantes, redescendre en plaine par la route

A contre-jour au Vanil Noir.

A gauche, le Vanil Noir avec, tout à gauche, la Tête de l'Herbette, au milieu le Vanil de l'Ecri et Le Curtillet, à droite, la Pointe de Paray, avec la Tête et les Rochers de St-Jacques.

d'alpage en essayant de couper par les champs. Peu après l'épingle à cheveux (P. 1145), tourner à droite pour rejoindre le Ruisseau des Marais déjà parcouru le matin. Redescendre par l'itinéraire du matin vers Grandvillard.

Variante 1 Itinéraire classique du Vanil Noir, sans traversée par la Tête de l'Herbette. Légèrement plus facile.

Variante 2 Le Vanil Noir peut également être atteint par le S par un itinéraire exigeant. Le point de départ est l'alpage Paray Doréna (1685 m), que l'on atteint en 2 h par un bon chemin depuis la gare de Felendruz (980 m). L'accès peut également se faire en VTT depuis Château d'Œx. Prendre au N en direction des parois au-dessus de Grande Raye. Un peu à droite du torrent en provenance du Creux de Combe, on trouvera sur le rocher un ancien balisage « Vanils ». C'est le début de l'ascension des parois. Par une vire très exposée tirer un peu vers la gauche, puis gravir des pentes herbeuses et rocheuses très raides en restant à droite du torrent. Quelques anciens balisages et quelques anneaux de rappel. Une corde fixe (vérifier l'ancrage) aide à franchir un passage difficile. Après un dernier ressaut herbeux raide, le terrain se radoucit. Gagner le Col du Plan des Eaux ; 4 h depuis Flendruz, T6.

Variante 3 Du col (1959 m) au pied de l'arête W de la Pointe de Paray, une sente parfois interrompue descend dans une combe avec un petit lac. Continuer la descente au pied du Curtillet pour rejoindre la cabane de Petsernetse.

Variante 4 Arête S de la Pointe de Paray ; voir itin. 2.8.

Sommet voisin Malgré sa position centrale, le **Vanil de l'Aille** (1664 m) n'offre pas la vue qu'on pourrait escompter en raison de son caractère très boisé. Pas de cairn, ni de croix. Pour les collectionneurs de sommets qui n'ont pas peur des herbes et des tiques, il peut être atteint de deux manières. Depuis Le Revers (1309 m), longer toute l'arête boisée (T4). Depuis L'Aille, monter directement un dos très raide en direction du sommet. La partie haute demande de trouver son chemin entre quelques bandes rocheuses qui s'étirent en direction du point culminant (T5, orientation difficile à la descente).

3.6 Gastlosen 4: Corne Aubert (2038 m) – Dent de Combette (2082 m) – Rochers des Rayes (2026 m)

Recherche hébergement

T4+ 7¼ h ↗ 1530 m ↘ 1530 m

La Dent de Combette et les Rochers des Rayes marquent la fin SW de la chaîne des Gastlosen. Ou son commencement, selon le point de vue. Mais une chose est sûre : ils se trouvent sur sol vaudois, car le canton de Fribourg prend congé de la crête sur la tour rocheuse du Rodosex. Ce qui ne nous pose toutefois pas de problème particulier, puisque nous atteignons un autre sommet fribourgeois, la Corne Aubert. Un aspect plus problématique est plutôt le manque de possibilités d'hébergement dans la portion S des Gastlosen. On y trouve pourtant de nombreux chalets bien situés. Les armaillis du Lac Noir devraient peut-être y apporter une aide au développement, car dans leur région, une cabane sur deux dispose d'une buvette et d'un dortoir.

Difficulté T4+ pour la Corne Aubert ; T3+ pour la Dent de Combette et T3- pour les Rochers des Rayes, tous deux accessibles par des sentiers. Itinéraires partiellement balisés, Corne Aubert sans chemin.

Horaire global 7¼ h
Rougemont – Corne Aubert : 3½ h
Corne Aubert – Dent de Combette : 1¼ h
Dent de Combette – Rochers des Rayes : 30 min
Rochers des Rayes – Rougemont : 2 h

Départ et arrivée Rougemont (992 m) sur la ligne du MOB Zweisimmen–Montreux.

Cartes 1245 Château-d'Œx

Ravitaillement et hébergement A Rougemont.
Café du Vanil à Ciernes Picat.

Vue vers le NE : le Rodosex (à gauche), la Corne Aubert et tout en bas, le Pertet à Bovets.

Vue vers le SW : la Dent de Combette (à gauche) et le Rodosex.

Itinéraire De la gare de Rougemont, suivre l'itinéraire de randonnée à travers le village, puis monter à La Forcla (1209 m). Redescendre au pont sur la Manche (1123 m) puis remonter à La Planche sur l'itinéraire balisé ou directement. Poursuivre sur l'itinéraire de randonnée par des petites routes et des chemins via Raye du Baillif, Raye au Sex et Combette, pour déboucher au Col Pertet à Bovets (1840 m). Traverser vers la Selle Aubert (1910 m ; sans nom sur la CN). Remonter le versant SW pourvue de quelques épicéas et qui se redresse de plus en plus jusqu'aux rochers que l'on contourne par la gauche. Remonter une combe raide entre les rochers en remontant vers la gauche en direction de l'arête SW puis des rochers sommitaux. Un couloir raide de 20 m permet de gagner le sommet étroit de la **Corne Aubert** (2038 m). Redescendre par le même chemin jusqu'au Col Pertet à Bovets.
Suivre le sentier en direction des rochers du **Doigt de Combette** (1942 m ; sans nom sur la CN) ; le sentier l'évite par le N, mais les collectionneurs de sommets peuvent grimper avec ou sans passage dans une grande fissure (T4). Continuer sur le sentier balisé à gauche, puis à droite de la crête jusqu'au P. 1976. Le sentier raide se hisse alors à la **Dent de Combette** (2082 m).
Après ce détour, revenir au sentier de randonnée qui, en quelques montées et descentes faciles, mène aux **Rochers des Rayes** (2026 m), dont le point culminant est sur la gauche. La descente se fait par le dos SW via Montagne aux Mange jusqu'au chalet du P. 1518. Descendre par La Manche et La Planche pour rejoindre l'itinéraire de montée déjà connu. Rejoindre Rougemont par La Forcla.

Variante Départ de la Grubenberghütte CAS, passer à la Selle Amelier pour Le Savigny. Détour possible à la Dent de Savigny. Par un sentier parfois peu marqué continuer à la Selle Aubert (1910 m ; sans nom sur la CN) ; 2 h sans la Dent de Savigny, 4 h avec.

Sommet voisin Le plus élevé des sommets situés au S de la chaîne des Gastlosen, c'est la **Haute Combe** (2039m), également appelée **Labihubel.** L'accès le plus rapide se fait depuis le Col Pertet à Bovets (1840m) par ses pentes SW et son arête W. Descente par l'arête W jusqu'à la Selle Aubert. (1910 m ; sans nom sur la CN) ; T2.

Le **Rodosex** (1921 m ; sans nom sur la CN) est une tour proéminente surplombant le passage de Pertet à Bovet. Pour s'y rendre, quitter le chemin qui part du col direction Dent de Combette vers 1860 m, s'élever en bordure d'une pente qui devient abrupte sur sa droite pour gagner la crête peuplée de rochers et de quelques arbres. La suivre par une escalade exposée et épineuse avant de gagner un terrain moins exigu conduisant au sommet du Rodosex (T5).

Vue depuis la Forcla sur les Rochers des Rayes et la Dent de Combette.

Vue depuis l'alpage de Gros Croset au pied de la Dent de Brenleire sur Les Pucelles (à gauche) ainsi que sur l'arête horizontale qui conduit à la Corne Aubert.

« L'estomac des touristes peu habitués à l'effort physique pouvant se révéler particulièrement sensible et refuser d'ingurgiter une nourriture quelque peu rustique, il est recommandé d'emporter avec soi quelques biscuits, du chocolat ou des conserves », recommandation trouvée dans le Baedeker « Suisse » de 1893. Dans les chalets d'alpage, on sert toujours du fromage et de la crème, une nourriture bien consistante pour les estomacs capables de la supporter. Ceux qui ne le peuvent pas pourraient en revanche souffrir d'une indigestion ; déguster ce type de nourriture le soir peut en effet se révéler dangereux. Même les amateurs de lait devraient toujours savourer leur boisson accompagnée d'une tombée de kirsch ou de rhum …

En randonnée ou en escalade, que l'effort fourni soit plus ou moins intense, l'appétit finit toujours par venir. Et pas uniquement celui pour le prochain sommet. La faim et la soif se font également sentir. Cela tombe bien ! En effet, l'offre culinaire du canton de Fribourg est aussi diversifiée que ses paysages et aussi consistante que la plupart de ses courses d'arête et ascensions de sommets : presque à chaque départ et arrivée de randonnée, on tombe sur un café, un restaurant ou une auberge. Les auteurs, qui ont bien sûr leurs adresses favorites, ne les dévoileront pas ici afin de ne pas influencer les lecteurs dans leurs expériences gastronomiques.

En Gruyère, la tradition de l'économie alpestre est encore très vivante. Outre les chalets bien entretenus et les poyas, les représentations d'inalpe ornant les maisons, c'est surtout le produit principal de la région, le gruyère, qui en témoigne. Ce qui fut autrefois le fromage typique des exploitations d'alpage gruériennes est depuis longtemps fabriqué également par les fromageries des vallées, et est devenu le fromage le plus apprécié des Suisses. Depuis 2001, il jouit d'une appellation d'origine contrôlée (Gruyère AOC) et est fabriqué actuellement dans près de 200 fromageries de village, dont une bonne moitié se situent dans le canton de Fribourg. Particulièrement intéressant, le gruyère (d'alpage) longuement affiné est disponible sur les marchés hebdomadaires ou dans des laiteries, que l'on trouve dans pratiquement toutes les plus importantes localités. Et bien entendu aussi à la fromagerie de démonstration à Gruyères, située juste à côté de la gare. Les gourmets pourront y déguster la gamme complète des spécialités régionales.

Mais que font les Fribourgeois de tous ces fromages ? De la fondue, par exemple, au menu de presque tous les restaurants du canton ! On n'a pas encore réussi à déterminer si la fondue avait été inventée ici. Mais selon toute vraisemblance, c'est à quelque part dans les Alpes que des bergers auraient eu l'idée de faire fondre leur fromage afin de se préparer un repas chaud. Quoi qu'il en soit, la variante fribourgeoise de la moitié-moitié (moitié de gruyère, moitié vacherin fribourgeois) est aujourd'hui l'une des plus connues en Suisse. De nombreuses autres sortes de

Il fait partie de Fribourg et de ses itinéraires : le gruyère. Ici à la Pointe de Paray.

Que de délices ! L'épicerie « La Chaudière » à Gruyères.

fondue peuvent être dégustées par les amateurs de fromage avides d'expérimentation, par exemple au restaurant La Cabriolle à Bulle, où l'on sert une fondue au fromage de chèvre. Une expérience spéciale … voilà tout ce que l'on peut en dire !

Autre spécialité nourrissante : la Bénichon, une tradition bien ancrée surtout en Gruyère, est une fête des récoltes automnale célébrée par de nombreux restaurants jusqu'à aujourd'hui et souvent associée à une fête villageoise. Il s'agit d'un véritable festin durant lequel les paysans peuvent présenter l'assortiment complet de leurs produits. La Bénichon originale consiste en un menu composé de huit plats, qui commence généralement à onze heures et se termine dans la soirée. Le repas est si nourrissant qu'il est de bon ton de planifier une longue course d'arête la veille. La cuchaule est le prélude classique de la Bénichon. Il s'agit d'un pain au safran agrémenté de moutarde de Bénichon, une sorte de confiture aigre-douce. Viennent ensuite, entre autres, un bouilli, un ragoût d'agneau aux poires à Botzi (poires caramélisées), un gigot d'agneau et un plateau de fromages.

Bénichon ou pas, le dessert fribourgeois classique se compose de meringues agrémentées de double crème. Bien que l'on trouve des meringues dans toute la Suisse, celles qui sortent du four de la boulangerie Rime à Botterens sont particulièrement savoureuses. Et puisqu'elles ne sont pas si caloriques, elles sont souvent servies avec de la double crème gruérienne, un véritable cauchemar pour les hanches. Pour soulager un peu sa conscience, on y ajoute parfois quelques baies.

N'oublions pas la traditionnelle marque de chocolat Cailler, qui fabrique ses délices depuis 1898 à Broc. Les visites de la Maison Cailler sont possibles et très appréciées. A certaines périodes, elles sont même combinées avec le « Train du Chocolat » – en effet, la fabrique dispose de sa propre gare. Il s'agit du point de départ de la course 6.2. Soit dit en passant, l'un des rares départs ne disposant pas de restaurant…

Toute une gamme de vins issus des coteaux ensoleillés du Mont Vully est à disposition des gourmets pour accompagner toutes ces spécialités. Le petit domaine viticole est le seul du canton. La bière de Vully, qui provient de la même région, est brassée à Sugiez : la brasserie Haldemann, ainsi que d'autres petites brasseries ont pris le relais de Beauregard et Cardinal, qui furent autrefois de grandes brasseries fribourgeoises.

Manuel Haas

Liens
Données sur la Bénichon dans les différentes communes : www.benichon.org
Boulangerie Rime à Botterens : www.meringue.ch
Tout sur le Gruyère AOC : www.gruyere.com

Irrésistibles : les pralinés de la Maison Cailler à Broc (itin. 6.2).

Elle n'apaise malheureusement plus la soif, la bière Beauregard.

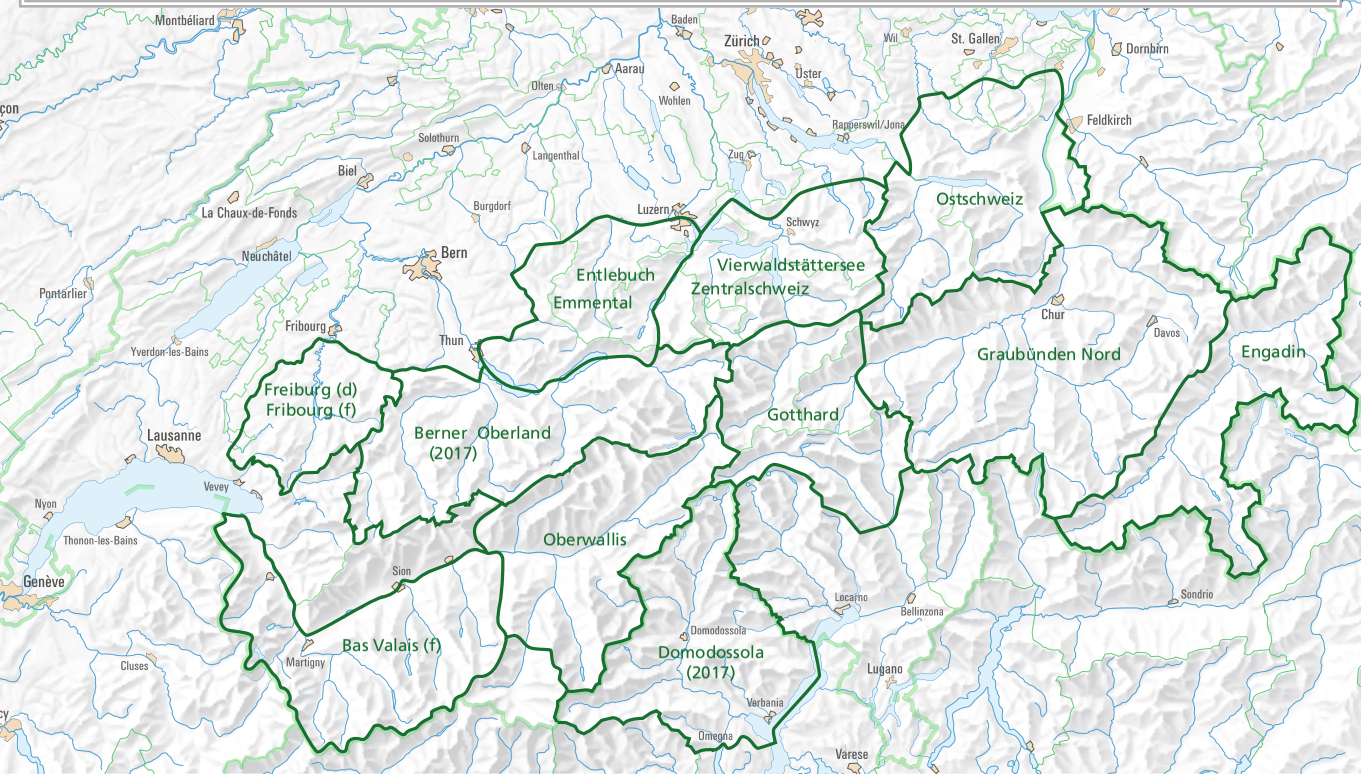
Index des lieux

Sommet / cabane ; course

Aiguille, L' ; 2.7
Alpettes, Les ; 1.3
Amelier ; 3.5
Arche de la Tornette ; 2.8
Arsajoux, L' ; 4.8
Ättenberg ; 5.6
Bäderhorn ; 5.4
Balisa (Alp) ; 6.3
Balisagrind ; 6.3
Barlattey, Le ; 1.5
Berra Est, La ; 6.3, 6.4
Berra, La ; 6.1, 6.3, 6.4
Birespitzen ; 3.4
Brendel ; 3.2
Brendelspitz ; 3.2
Brenloz, Le ; 4.7
Bürglenberg ; 6.3.
Cabane de Bounavaux CAS ; 2.3, 2.4, 2.5
Cabane de Jaman CAS ; 1.7
Cabane des Clés CAS ; 1.2
Cabane des Marindes CAS ; 2.9, 2.10
Cape au Moine ; 1.7
Cerniets (Alp) ; 4.1, 4.2, 4.3
Chalet du Hohberg ; 5.5 / 5.6
Chalet Grat ; 3.3
Chällihorn ; 5.3
Chaux de Culand ; 2.7
Chaux du Vent, La ; 4.8
Cheval Blanc ; 3.1
Chez Dudu (Auberge) ; 4.8
Chia, La ; 6.4
Chôla, La ; 4.5
Chörblispitz ; 4.3
Choutsô, Le ; 1.4
Chrachihorn ; 5.4
Chrützflue ; 6.4
Clochetons de la Wandflue ; 3.4
Combert, La ; 7.4
Combiflue ; 4.3
Corbé ; 1.7
Corbetta ; 1.5
Corne Aubert ; 3.6
Côtes à Richard ; 7.3
Coursis, Les ; 1.7
Cousimbert, Le ; 6.1, 6.4
Crêt des Plans ; 2.11
Crête de Moléson ; 1.2
Croix du Saut ; 7.3
Cuâ, La ; 2.4
Curtillet, Le ; 2.3
Dent de Brenleire ; 2.9, 2.10
Dent de Broc ; 2.1, 2.2
Dent de Combette ; 3.6
Dent de Corjon ; 1.9
Dent de Folliéran ; 2.9, 2.10
Dent de Hautadon ; 1.8
Dent de Lys ; 1.5, 1.6
Dent de Ruth ; 3.5
Dent de Savigny ; 3.5
Dent de Vounetse ; 4.5
Dent des Bimis ; 2.10
Dent du Bourgo ; 2.2
Dent du Chamois ; 2.2
Dent Motte ; 4.6
Deux Dents, Les ; 1.4
Doigt de Combette ; 3.6
Dürriflue ; 5.4
Eggturm ; 3.3
Euschelsflue ; 5.3
Falkenflue ; 5.5
Fochsenflue ; 4.2, 4.3
Folliu Borna ; 1.7
Gais Alpins, Les ; 1.8
Galère ; 2.10
Garten ; 5.2
Gastlosenspitze ; 3.3
Gibloux, Le ; 7.3
Gîte d'Allières ; 6.1, 6.3
Grand Sex ; 1.6
Grande Chaux de Naye ; 1.8
Gratflue ; 3.3
Grätli ; 5.5
Gros Brun (Schopfenspitz) ; 4.1, 4.3
Gros Cousimbert (Chalet) ; 6.1, 6.4
Gros Haut Crêt Nord ; 2.11
Gros Haut Crêt Sud ; 2.11
Gros Perré ; 2.8
Gross Schwyberg (Restaurant) ; 6.4
Grosse Bäder (Alp) ; 5.4
Grubenberghütte SAC ; 3.4, 3.5
Hasensprungspitzen ; 5.2
Haut de Gindroz ; 1.5
Hauta Chia (Buvette) ; 6.3, 6.4
Haute Combe (Labihubel) ; 3.6
Hochmatt ; 3.1
Hohmattli ; 5.6
Hürlinenfluh ; 5.6
Husegg ; 3.4
Joux de Pra Fillieux ; 7.3
Kaiseregg ; 5.1, 5.2
Kapberg ; 6.4
La Berra (Buvette) ; 6.1, 6.4
Laubspitz ; 4.4
Lys Derrey ; 1.5
Marbach-Brecca (Alp) ; 4.1, 4.2, 4.3
Marchzähne ; 3.3
Märe ; 5.5
Maulatreys, Les ; 1.2

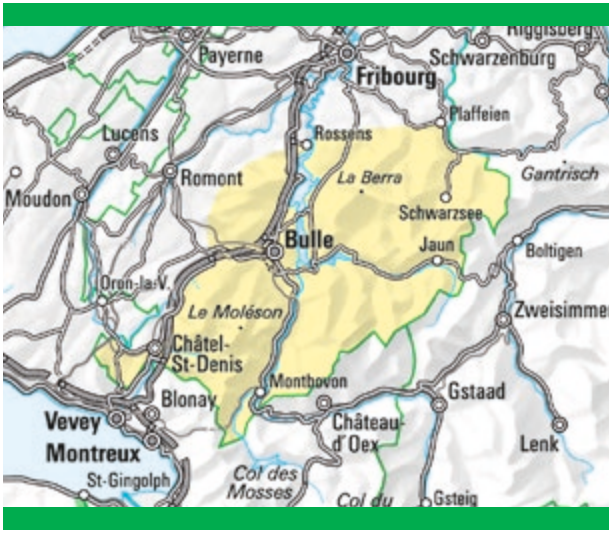
Merlas, Les ; 2.2, 2.3
Millets, Les ; 2.6
Moléson, Le ; 1.1, 1.2
Molojy ; 1.2
Mont aux Oies ; 6.3, 6.4
Mont Bifé ; 6.2
Mont Chesau ; 7.2
Mont Chupiaô ; 4.7
Mont des Chevalets ; 6.2
Mont Pèlerin ; 7.2
Mont Rounes ; 6.2
Mont Vuarat ; 7.1
Mont Vully ; 7.5
Nez de St-Jacques ; 2.8
Niremont ; 1.3
Obecques, Les ; 7.3
Ober Recardets (Buvette) ; 6.3
Oberrügg ; 3.2
Parc des Fayes ; 6.3, 6.4
Patraflon ; 4.3
Patta, La ; 6.3, 6.4
Petit Haut Crêt ; 2.11
Petit Moléson ; 1.1
Petit Niremont ; 1.3
Petit Sex ; 1.6
Pfadspitz ; 5.4
Pfaffen ; 5.2
Pila, Le ; 1.7
Plan de Pralet ; 3.1
Plan de Savigny ; 3.5
Plan de Tissiniva ; 2.11
Pointe d'Allières ; 1.7
Pointe de Bremingard ; 4.3
Pointe de Cray ; 2.8
Pointe de Fedière ; 2.8
Pointe de Férédetse ; 4.5
Pointe de Paray ; 2.5
Pointe de Rachevi ; 3.4
Pointe de Tosse ; 3.1
Pointe de Tremetta ; 1.2
Pointe des Chambres ; 4.7
Pointe des Millets ; 2.6
Pointe du Chevrier ; 2.7
Pointe sur le Roc ; 4.6
Pointes de Rossboden ; 3.4
Pra de Cray ; 2.8
Pralet, Le ; 1.5
Provêta, La ; 1.2
Recardets, Les ; 4.3
Riesenporthorn ; 5.2
Riggisalp ; 5.1
Rochers de Naye ; 1.8
Rochers de St-Jacques ; 2.5
Rochers des Rayes ; 3.6
Rochers des Tours ; 2.10
Rodosex ; 3.6
Rotenchasten ; 5.2
Rüdigenspitze ; 3.4
Schafarnisch ; 5.5
Schafberg ; 5.2
Schwarze Flue ; 4.3
Schwyberg ; 6.4
Signal de Férédetse ; 4.5
Soldatenhaus ; 3.2, 3.3, 3.4
Sommet de la Gueyre ; 3.1
Sommet des Clés ; 1.2
Spitzflue ; 4.2, 4.3
Spitzhubel ; 5.6
St. Antoni (Alp) ; 4.1, 4.2, 4.3
Stäckhüttenghürn ; 5.5
Steiners Hohberg ; 5.5, 5.6
Stierengrat ; 5.2
Stoss ; 5.6
Tête de l'Herbette ; 2.5, 2.10
Tête de St-Jacques ; 2.5
Tête des Châtelards ; 1.9
Teuschlismad ; 5.1, 5.2
Teysachaux ; 1.2
Tissinèva ; 4.8
Tour de Doréna ; 2.10
Tour Ronde ; 4.5
Tsermon ; 2.3
Tsô Fauthy ; 2.8
Türmli ; 4.3
Unter Recardets (Alp) ; 6.3
Van, Le ; 2.2, 2.3
Vanil Blanc (1573 m) ; 1.4
Vanil Blanc (1828 m) ; 1.6
Vanil Carré ; 2.8
Vanil d'Arpille (Maischüpfenspitz) ; 4.4, 4.5
Vanil d'Orseire ; 4.4
Vanil de l'Aille ; 2.5
Vanil de l'Arche ; 1.6
Vanil de l'Ardille ; 2.9, 2.10
Vanil de l'Ecri ; 2.5
Vanil de la Gobette ; 3.5
Vanil de la Monse ; 2.11
Vanil des Artses ; 1.7
Vanil des Cours ; 6.2
Vanil du Croset ; 2.9
Vanil du Gros Ladrey ; 4.6
Vanil Noir ; 2.4, 2.5, 2.10
Verdy, Le ; 3.1
Vers les Châteaux ; 7.4
Villards, Les ; 1.9
Vounetse ; 4.5, 4.6, 4.8
Vudalla, La ; 1.4
Waldeckspitze ; 3.3
Wandflue ; 3.4
Wannelschilchli ; 5.5
Wannelsgrat ; 5.5
Weisse Fluh ; 5.2
Widdergalm ; 5.2
Zuckerspitz ; 3.4

Collection CAS « Randonnées alpines / objectif le sommet »
Disponible dans les librairies, les magasins de sport, ou en ligne sur **www.sac-verlag.ch**



Herbe, rochers, fromage et vin – la joie d'être au sommet

Le point central des Alpes fribourgeoises est la région de Gruyères. Le sommet le plus connu et celui le plus haut s'y font face : le Moléson et le Vanil Noir (2389 m). Quant aux itinéraires du Cervin fribourgeois, avec sa flore alpine si riche, ils ne sont qu'à une encablure. Herbe, rochers et vide sont au programme de nombreuses courses. Mais les collectionneurs de sommets trouveront également de nombreux objectifs plus aisés, comme La Berra ou le Käsenberg, le long de la barrière de röstis. Ce guide propose une description précise de tous les sommets du canton de Fribourg accessibles à pied – jusqu'au Mont Vully et ses vignes. Tout au long des 49 itinéraires présentés, les occasions de déguster du fromage et un bon verre de vin ne manqueront pas. C'est même un devoir !



Randonnées alpines / objectif le sommet

PHOTO DE COUVERTURE : LA DENT DE FOLLIÉRAN, LE CERVIN DES ALPES FRIBOURGEOISES, VUE DEPUIS L'ARÊTE NORD DU VANIL NOIR