

## Sommaire

|  |    |
|--|----|
| Préface .....  | 5  |
| Indications touristiques .....   | 8  |
| Les Alpes fribourgeoises et vaudoises –<br>un menu de 8 plats avec du gruyère et arrosé de fendant ..... | 22 |
| Carte de vue d'ensemble .....  | 23 |

### La Berra – Schwarzsee : »Vreneli ab em Guggisbärg«

|   |    |
|---|----|
| 1 La Berra, 1719 m .....                            | 24 |
| 2 Vanil des Cours, 1562 m .....                     | 28 |
| 3 Le Gibloux, 1204 m – Île d'Ogoz .....             | 30 |
| 4 Le long de la Sarine .....                        | 34 |
| 5 Le »Rideau de Rösti« .....                        | 38 |
| 6 Le Guggershörnli, 1283 m, par le Vreneliwäg ..... | 40 |
| 7 Kaiseregg, 2185 m .....                           | 42 |
| 8 Gros Brun (Schopfenspitz), 2104 m .....           | 44 |

### La Gruyère – Gastlosen : »Lyôba, lyôba, por aryâ«

|   |    |
|---|----|
| 9 Gorges de la Jogne .....  | 46 |
| 10 Dent de Broc, 1829 m .....   | 50 |
| 11 Sentier des fromageries .....  | 52 |
| 12 Le Moléson, 2002 m .....   | 54 |
| 13 Teysachaux, 1909 m .....   | 58 |
| 14 Niremont, 1514 m – Les Alpettes, 1412 m .....                                    | 60 |
| 15 Dent de Lys, 2014 m .....  | 64 |
| 16 A travers la vallée de la Haute Gruyère .....                                    | 66 |
| 17 L'Aiguille, 1713 m – Chau de Culand, 1891m .....                                 | 70 |
| 18 Vanil Noir, 2388 m – Vanil de l'Ecric, 2375 m –<br>Pointe de Paray, 2375 m ..... | 72 |
| 19 Dent de Folliéran, 2340 m .....  | 76 |
| 20 Gastlosen .....  | 80 |

### Rochers de Naye – Pays d'Enhaut : »Là-haut, sur la montagne«

|   |     |
|---|-----|
| 21 Col de Sonlomont, 1503 m – Col de Chaude, 1621 m ..... | 86  |
| 22 Dent de Jaman, 1875 m – Rochers de Naye, 2042 m .....  | 90  |
| 23 Les Pléiades, 1360 m .....                             | 92  |
| 24 Dent de Corjon, 1966 m .....                           | 94  |
| 25 Rocher du Midi, 2096 m .....                           | 96  |
| 26 Gummfluh, 2458 m .....                                 | 98  |
| 27 Col de Jable, 1884 m – Col d'Isenau, 2077 m .....      | 102 |
| 28 Lac Lioson – Lac Retaud – Gorges du Dar .....          | 104 |

|   |     |
|---|-----|
| 29 Mont d'Or, 2175 m .....                          | 108 |
| 30 Tour d'Âi, 2330 m – Tour de Mayen, 2326 m .....  | 110 |
| 31 Quatre Sex au-dessus de la Vallée du Rhône ..... | 112 |

### Les Diablerets – Grand Muveran : »Voici la Mi-Eté, Bergers de nos montagnes«

|  |     |
|--|-----|
| 32 Le Chamossaire, 2112 m .....                            | 116 |
| 33 Par des vignobles à la mine de sel de Bex .....         | 120 |
| 34 La Motte, 1983 m .....                                  | 122 |
| 35 Pointe des Savolaires, 2294 m .....                     | 126 |
| 36 Grand Muveran, 3051 m .....                             | 128 |
| 37 Sex Rouge, 2965 m .....                                 | 132 |
| 38 Oldenhorn (Becca d'Audon), 3122 m .....                 | 136 |
| 39 Mont Gond, env. 2600 m .....                            | 138 |
| 40 Bisse de la Tsandra .....                               | 140 |
| 41 Pas de Cheville, 2038 m – Vallée de la Lizerne .....    | 142 |
| 42 Tête du Portail, 2335 m – Grand Chavalard, 2899 m ..... | 144 |
| 43 Grand Garde, 2145 m .....                               | 148 |
| 44 Des bains thermaux au genou du Rhône .....              | 150 |
| 45 Du genou du Rhône aux bains thermaux .....              | 154 |
| 46 Grande Dent de Morcles, 2969 m .....                    | 156 |

### Grande Randonnée : »Cinq kilomètres à pied, ça use, ça use«

|   |     |
|---|-----|
| 47 Route des Préalpes fribourgeoises .....          | 160 |
| 48 Tour du Massif des Diablerets .....              | 164 |
| 49 Tour du Muveran .....                            | 168 |
| 50 Le tour des sommets de Fribourg à Martigny ..... | 170 |

|             |     |
|-------------|-----|
| Index ..... | 174 |
|-------------|-----|