

50 SonntagsSpaziergänge (50 promenades dominicales)

Présentation de la publication le 26 août 2009 - Documentation de presse

Le Deutschfreiburger Heimatkundeverein invite à la promenade

50 SonntagsSpaziergänge, tel est le titre du 74^{ème} volume des publications du Deutschfreiburger Heimatkundeverein, dont la présentation a eu lieu mercredi. Le choix de «promenades dominicales» établies par Alex Schafer s'étend à l'ensemble de la partie alémanique et bilingue du canton ainsi que des régions avoisinantes. L'ouvrage a été réalisé en coordination avec la fédération des banques Raiffeisen pour le Fribourg alémanique, qui intègre la publication dans son programme du centenaire en 2009.

Il n'est pas nécessaire de partir au loin pour trouver des endroits agréables pour se ressourcer. Dans sa région du Fribourg alémanique, Alex Schafer connaît un grand nombre d'itinéraires qui se prêtent à la balade et permettent de retrouver la nature, à pied. Un réseau pédestre bien conçu et régulièrement entretenu permet de découvrir la richesse des paysages accessibles à tous ceux qui veulent consacrer un après-midi à la marche, avec de charmants hameaux, des coteaux ensoleillés, les méandres des ruisseaux dans les forêts et des points de vue impressionnants. C'est à de telles découvertes qu'invite la sélection de 50 «promenades dominicales». Mais outre l'indication du chemin à suivre, la nouvelle publication du Heimatkundeverein fournit des informations d'ordre culturel sur les lieux en signalant les monuments architecturaux de même que les particularités qu'offre le paysage.

Informations de base

- les 50 promenades proposées ont été sélectionnées dans quatre régions de plaine comme de montagne dans les districts de la Singine, de la Sarine et du Lac ainsi que dans la région bernoise limitrophe. Elles peuvent recouvrir des itinéraires fameux tels que le chemin de Saint-Jacques ou mener à travers la forêt du Chablais ou le long des rives du lac de Pérolles, ou alors elles permettent de découvrir des régions moins connues, par exemple la «Petite Sarine», à partir de l'abbaye de Hauterive, ou la montée vers le promontoire du «Chutz» (commune de St-Antoine).
- Les itinéraires représentent en moyenne deux heures de marche pour une distance de 8½ km. La distance maximale à parcourir est de 12½ km (un des trajets sur le chemin de Saint-Jacques ou la forêt du Galm combinée avec le Bois de Morat (Murtenholz), mais il est possible aussi de se limiter à 5 km (tour de la ville de Fribourg, *Stadtcheer*). Le dénivelé est de 210 mètres, dans la moyenne des 50 itinéraires. Le dénivelé maximum est de près de 400 m pour la montée à partir de Plasselb. A l'opposé, il est de zéro mètre pour la promenade qui longe le canal de la Broye ou celle qui sillonne le Grand Marais.
- Le terme de «promenades dominicales» ne veut pas dire que l'on ne pourrait pas les faire en semaine si on le souhaite, il suggère surtout qu'il s'agit de balades simples qui se prêtent à une sortie familiale de quelques heures dans la nature. Il s'agit toujours d'itinéraires en boucle, qui ramènent les promeneurs au lieu de départ, celui-ci étant d'ailleurs dans presque tous les cas accessibles par les transports publics.
- Il s'agit pour l'essentiel d'itinéraires sans difficultés – c'est ce qu'indique le terme de «promenades dominicales». 31 d'entre eux présentent un niveau d'exigences minimum, 18 un niveau moyen et une seule des promenades (Grandfey avec les hauts de Fribourg) peut être considérée comme vraiment exigeante.

(suite au verso)

- L'ouvrage ne se présente pas comme un livre mais sous la forme d'un recueil de promenades, chacune d'elles étant décrite sur une feuille séparée, pliée de façon à former un guide succinct en 4 pages. Tous ces descriptifs suivent une structure identique. Leur aspect unitaire est dû à la fois au concept de la graphiste Katharina Reidy et aux vues toujours de même format, soit horizontal soit vertical, réalisées par le photographe Markus Peissard. Si le titre en première page donne une information de contenu générale, c'est surtout la photo qui est appelée à déclencher l'envie de faire telle randonnée ou telle autre, puis, en cas d'hésitation, les indications techniques (distance en km, durée, dénivelé, niveau de difficulté) pourront entraîner la décision. On trouve ensuite dans les pages intérieures un extrait de la carte au 25 000^{ème}, où le chemin à parcourir est marqué dans une couleur et les compléments proposées aux bons marcheurs d'une couleur différente. Suit alors une section «*Zum Spaziergang*» (*Concernant la promenade*) dans laquelle l'attention du promeneur est attirée sur les curiosités d'ordre culturel à voir le long de l'itinéraire. Enfin, la quatrième page donne un descriptif plus détaillé du chemin à suivre. Cette page invite aussi un peu à la méditation avec un élément poétique placé en exergue, offert par des textes en dialecte, brefs et éloignés des soucis du quotidien, dus à la plume de différents auteurs du Fribourg alémanique.

Exemple: texte de Hubert Schaller, Alterswil

Meditation

Syy
wy dä Stii da
vor myne Füess
Nit defüür
nit deggäge

Hubert Schaller

Méditation

Etre simplement
comme cette pierre, là
devant mes pieds
ne rien avoir
ni pour, ni contre

50 SonntagsSpaziergänge (50 promenades dominicales)

Présentation de la publication le 26 août 2009 - Documentation de presse

Informations générales concernant 50 SonntagsSpaziergänge

- Idée, concept, rédaction et direction du projet: Alex Schafer, Guin
- Photos: Markus Peissard, Tinterin
- Concept graphique et accompagnement technique: Katharina Reidy, Schmitten/Berne
- Co-auteur: Gallus Müller (Bösingen) a fait les repérages et déterminé le tour pour 14 itinéraires dans le Seeland et la région bernoise limitrophe (n^{os} 33 – 35, 38, - 41, 43 – 46, 48 - 50).
- Spécialiste des chemins pédestres: René Sudan a examiné les itinéraires sélectionnés et a assuré une coordination avec le réseau des chemins pédestres.
- Impression: SENSIA AG, Guin
- Editeur: Deutschfreiburger Heimatkundeverein, dans la série *Deutschfreiburger Beiträge zur Heimatkunde*, vol. 74, Fribourg 2009
© 2009 Deutschfreiburger Heimatkundeverein
- Parrainage: Deutschfreiburger Verband der Raiffeisenbanken (Fédération des banques Raiffeisen pour le Fribourg alémanique)
- ISBN 978-3-033-02002-3
- Diffusion:
 - remis gratuitement au membres du Deutschfreiburger Heimatkundeverein (prestation de l'association)
 - Les sociétaires des banques Raiffeisen du Fribourg alémanique peuvent obtenir la publication à un prix préférentiel aux guichets des 22 établissements affiliés au «Deutschfreiburger Verband der Raiffeisenbanken».
 - Prix de vente dans le commerce: CHF 35.–. La publication peut être obtenue auprès du secrétariat du Heimatkundeverein, aux guichets de ces 22 banques ou agences Raiffeisen ainsi que dans le commerce.
- Pour tous renseignements / informations complémentaires / communication d'observations et de suggestions:
 - www.heimatkundeverein.ch.
 - Alex Schafer, 026 493 24 55 P, alex.schafer@rega-sense.chLes commentaires suite aux promenades de même que toutes autres observations et suggestions seront les bienvenues.
- Annonce préliminaire: Excursion du Heimatkundeverein le samedi 5 septembre 2009
Nous invitons toutes les personnes intéressées à faire ce jour-là avec nous une de ces promenades, à savoir le n° 30, «Partie inférieure de la Gérine», au départ de Marly. Chemin faisant, les auteurs des *50 SonntagsSpaziergänge* expliqueront la façon dont a été conçue et réalisée la publication. Si cela est souhaité, des explications pourront également être données en français.

50 SonntagsSpaziergänge (50 promenades dominicales)

Présentation de la publication le 26 août 2009 - Documentation de presse

Réflexions de l'auteur des 50 SonntagsSpaziergänge au cours de son travail

Extrait de: *Ein Wort zum voraus* / p. 3 de la brochure explicative

«Dimanche après-midi – besoin de s'aérer. Mais où aller? Voilà le problème.» C'est à partir de cette question récurrente que me suis mis, il y a trois ans, à réunir des itinéraires de promenade. Ce faisant, j'ai découvert bon nombre de paysages dont jusque-là je n'avais pas connaissance, ou peut-être pas conscience, avec des vallons enchanteurs et des chemins panoramiques de toute beauté. J'ai été surpris moi-même puis attiré irrésistiblement par la richesse de nos paysages, et qui sont atteignables dans le cadre d'un après-midi de promenade. J'ai alors étudié les publications concernant la randonnée, je me suis renseigné auprès des professionnels de la randonnée, et après avoir testé personnellement certains itinéraires, j'ai proposé mon projet au Deutschfreiburger Heimatkundeverein. Celui-ci a fait bon accueil à l'idée d'une telle publication. Me laissant guider par le principe que «le chemin a un but, le chemin est le but», je me suis mis au travail pour déterminer les itinéraires, en étudiant les cartes et les livres d'histoire, en naviguant à travers les sites internet et en foulant des centaines de kilomètres de chemins avant de rédiger, arranger, corriger la présentation de 50 itinéraires. Ceux-ci sont aujourd'hui accessibles au public sous le titre de *«50 SonntagsSpaziergänge»*, volume 74 des publications du Deutschfreiburger Heimatkundeverein, qui paraissent depuis 1927).

Beaucoup de personnes aiment à se promener. Cela s'explique par différentes raisons: la promenade et la randonnée permettent de se changer les idées, de se retrouver dans la nature, de découvrir la richesse culturelle d'une région, de nouer ou d'entretenir des contacts voir des amitiés, de fournir un effort corporel, d'atteindre des sommets. Certains veulent faire quelque chose pour leur santé ou prendre de la distance par rapport au quotidien, pour d'autres il s'agit en premier lieu de promener le chien. Et les motifs ne s'arrêtent pas là... C'est donc à chacune et chacun de déterminer la promenade qui correspond le mieux à ses besoins. Les «promenades dominicales» comportent suffisamment d'alternatives, l'attractivité pouvant résider dans l'enrichissement culturel, le plaisir esthétique, la possibilité de prendre de l'exercice – autant de buts pour lesquels il n'est pas nécessaire de voyager loin. Et une fois en route, chaque kilomètre de marche offre des richesses à découvrir.

Fléchage en jaune: une histoire de 75 ans

Les chemins pédestres recouvrent sur l'ensemble de la Suisse une longueur de 62 000 kilomètres, soit presque autant que le réseau routier, qui est de 70 000 km (mais bien plus large!). Les itinéraires de randonnée sont signalisés de façon unitaire par des flèches de couleur jaune indiquant le chemin à suivre pour parvenir à un lieu de destination donné. Quand on demande aux gens d'indiquer les activités sportives qu'ils pratiquent, la marche à pied se trouve toujours... en tête de liste. La marche est pratiquée par un bon tiers des personnes questionnées.

Un chemin de randonnée idéal présente un revêtement naturel, gravier ou terre, avec en son milieu une bande d'herbe. Ou cela peut être un sentier étroit. La randonnée ne se limite pas au fait d'aller d'un point à l'autre ou à faire travailler ses muscles et sortir de son cadre habituel. En effet, on est en chemin aussi avec sa tête et l'esprit est alors libre de vagabonder. Le sentiment de plaisir que l'on en retire est en relation avec le calme et la beauté des paysages parcourus à vitesse humaine. Mais il dépend aussi du chemin que l'on a physiquement sous les pieds. Un chemin goudronné ou bétonné rompra le charme. Hélas, un quart des chemins pédestres est aujourd'hui déjà équipé en dur, nous disent les statistiques (fait relevé par Peter Krebs, ATE).

Les «50 promenades dominicales» ont pour but de sensibiliser le public fribourgeois à un patrimoine qui est à portée de main. L'auteur souhaite de bons moments de découverte et de délassement à toutes celles et à tous ceux qui opteront pour l'une ou l'autre de ces promenades.

HKV / Alex Schafer

Documentation de presse 50 SonntagsSpaziergänge