



W E L C O M E
B I E N V E N U E
W I L L K O M M E N
B E N V E N U T O

A GUIDE TO

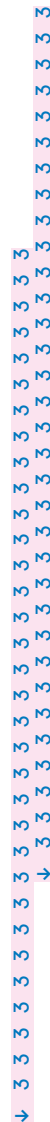
F R I B U R G O
F R E I B U R G
F R I B O U R G
F R E E B O O R

FRW
BURG

Stadt

UNI
FR

UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG



Pour t'accompagner, tu peux trouver via le QR-Code suivant une carte interactive te permettant de situer les lieux mentionnés dans ce guide. Tu pourras visuellement prendre tes repères et enregistrer tes endroits favoris.

Intro

Certains passages de ce guide sont proposés en allemand ou en anglais. C'est une manière simplifiée de faire une place au bilinguisme qui caractérise l'Université de Fribourg, mais aussi à sa communauté internationale et à la diversité des langues que l'on entend chaque jour sur le campus.

Mot de bienvenue

Welcome to your new city! Wherever you come from, this guide gives you useful addresses, valuable tips and a few basic facts about Fribourg. They can help you finding your own way around the city. I hope you will feel at home here very quickly, and maybe, after your studies, you will not want to leave!

Jedes Jahr kommen viele neue Menschen nach Freiburg und beginnen hier einen neuen Lebensabschnitt. In der Stadt treffen viele Sprachen, Kulturen und Lebenswege aufeinander. Das gibt Freiburg eine besondere Energie. Trotzdem braucht es manchmal etwas Zeit, die Stadt kennenzulernen und seinen Platz zu finden.

Je partage dans ces pages un condensé de mes expériences et de mon parcours avec l'espoir de te permettre de rapidement connaître et apprécier la ville. Les lieux, adresses et activités proposés reflètent donc des choix personnels, avec une attention particulière portée à des endroits accueillants pour tout le monde, variés et accessibles, qui correspondent autant que possible aux réalités et aux budgets de la vie étudiante. Pour les restaurants, j'ai privilégié des lieux où l'on trouve plus facilement des propositions pour tous les régimes alimentaires. Cette sélection n'a pas vocation à être exhaustive ni à désigner «les meilleurs» lieux, mais à offrir de premiers repères, il serait impossible de tout lister!

Ce guide t'invite ainsi à explorer Fribourg par différents chemins, à visiter ses lieux importants et ceux qui la font vivre aujourd'hui. Prends le temps de te promener, d'observer et de faire tes propres expériences: il y a dans cette ville beaucoup de mystères, de détours et de choses à découvrir. A toi ensuite de construire ta propre carte de Fribourg.

Maxime Barras

Fribourg, petite ville – grande histoire

Pour situer un peu, Fribourg est une ville d'environ 40'000 habitant·e·s. Elle est connue pour son histoire, son Université et sa vie culturelle. Aujourd'hui, près d'une personne sur quatre vivant à Fribourg est étudiante, comme toi! Des personnes viennent de toute la Suisse et de nombreux pays pour y étudier, pour travailler et pour découvrir la ville.

Freiburg wurde 1157 von Herzog Berthold IV. von Zähringen gegründet. Die Stadt liegt zwischen der französischsprachigen und der deutschsprachigen Schweiz.

Le charmant centre historique très bien préservé garde les traces de cette longue histoire. Les remparts, les ponts, les rues anciennes et les bâtiments du Moyen Age racontent l'évolution de la ville. En se promenant dans certains quartiers, on peut sentir l'âme particulière de cet endroit.

La religion chrétienne a bien sûr joué un rôle important dans l'histoire de Fribourg. Dès le Moyen Age, plusieurs communautés religieuses s'installent à Fribourg. Elles participent à l'éducation et à la vie de la population. Aujourd'hui encore, cette histoire est omniprésente. Tu le verras sûrement au nombre de croix présentes dans la ville mais aussi à l'intérieur des bâtiments.

Die Universität Freiburg wurde 1889 gegründet. Sie ist die erste und einzige zweisprachige Universität der Schweiz. Heute hat sie sechs Fakultäten. Seit mehr als 100 Jahren studieren und forschen hier Menschen aus vielen Ländern und Regionen.

La culture occupe aussi une place importante ici. Depuis longtemps, les fanfares, les chorales, les associations et les fêtes locales rassemblent la population. Depuis les années 50, la scène culturelle fribourgeoise s'est rapidement développée. De nouveaux lieux, collectifs et projets sont apparus, donnant naissance à une diversité de pratiques et une richesse événementielle particulière. Cette évolution suit les changements de la ville et de sa population.

Fribourg, ville à taille humaine, offre de nombreux lieux à découvrir. Certains sont connus de toutes et tous, d'autres restent plus discrets: espaces culturels, restaurants, cafés, associations, ateliers ou lieux de rencontre. Ce sont des endroits qui peuvent te permettre de mieux comprendre l'esprit de la ville et de créer des liens avec celles et ceux qui y habitent.

Sortir à Fribourg

Pour commencer — et puisque ce guide te présente les lieux et institutions mais n'est pas un agenda annuel — il est essentiel de te présenter notre agenda cantonal.

In Situ gathers concerts, shows, screenings, exhibitions, lectures, and other cultural events all in one place. You can filter events by date or by the type of activity you are looking for. You can also create a shortcut on your phone to access it quickly from your home screen.

Feuille Rouge publie aussi régulièrement sur Instagram une sélection de sorties festives et culturelles à Fribourg. Sans être exhaustif, c'est un bon moyen de voir rapidement ce qui est prévu pendant les prochains jours.

↓ **IN SITU**
insitu.live

↓ **FEUILLE ROUGE**
[instagram.com/
feuille_rouge_fr](https://instagram.com/feuille_rouge_fr)

Débuter à l'Université

Der Start an der Universität braucht etwas Zeit und Energie. Stundenpläne, Plattformen, Regeln und viele Angebote sind am Anfang nicht immer einfach. Wenn du Fragen hast, frag Personen aus deinem Studiengang, die AGEF, deine Fakultät, deine Fachschaft oder einen der Dienste unten.

Arriver à Fribourg

Uni-Info brings together the main information you need when you arrive in Fribourg. This info desk can answer practical questions about the University, its services and everyday life in the city.

Tu pourras notamment y trouver conseil pour annoncer ton arrivée à la Commune de Fribourg, chose que tu dois faire dans un délai de deux semaines après ton installation.

↓ AUSSI, IL EST IMPORTANT DE TE FAMILIARISER AVEC LES NUMÉROS D'URGENCE LOCAUX. EN VOICI LES PRINCIPAUX :

→ **URGENCE**
112

→ **EMPOISONNEMENT**
145

→ HÔPITAL CANTONAL
026 306 00 00

→ DENTISTE D'URGENCE
0848 14 14 14

→ **AMBULANCE**
144

→ MAIN TENDUE
143

→ URGENCE EN SANTÉ MENTALE
026 308 08 08

→ POLICE
117

→ FEU, CENTRALE D'ALARME

→ MÉDECIN DE GARDE
0800 170 171

→ MED-HOME (médecine à domicile)
026 6 700 700

Autour des cours

Auf Campus Life findest du die wichtigsten Informationen zum Leben an der Universität. Dort gibt es Infos zu Aktivitäten, Vereinen, den Uni-Restaurants (Mensas), Wohnen, Bibliotheken und verschiedenen Beratungsangeboten.

L'Association générale des étudiant·e·s de l'Université de Fribourg (AGEF) est également essentielle pour ta vie étudiante. Elle représente et défend tes intérêts auprès de l'Université et du Canton. Elle collabore aussi avec les Fachschaften et les associations. Ces organes portent des projets qui font vivre le campus et auxquels je te conseille de t'intéresser. L'AGEF propose de nombreuses prestations: conseils, bourse aux livres, annonces de logements et de jobs, prêt de matériel, location d'un bus, bons plans et outil de signalement des discriminations.

Centre Fries is a cultural house run by Unifr students. You can study, cook, have a coffee, meet people or join workshops, parties and shared meals. The team also organises many memorable concerts during the year.

En plus des propositions du Centre Fries, l'Université organise elle-même des événements tout public et très intéressants pour les étudiant-e-s. Ils sont en lien avec le monde académique, dans des formats ludiques et variés, pour tous les âges et centres d'intérêts. Au programme: apéro-théâtres, cafés scientifiques ou encore rendez-vous bilingues.

↓ CENTRE FRIES

Rue Guillaume-Techtermann 8
unifr.ch/centrefries

↓ CULTURE, SCIENCE & SOCIÉTÉ

unifr.ch/uni/fr/science-and-societe

↓ CAMPUS LIFE

unifr.ch/campus

↓ AGEF

unifr.ch/agef
instagram.com/agefrib

↓ SERVICES POUR LES PERSONNES AUX ÉTUDES

[unifr.ch/agef/prestations/
etudiants](http://unifr.ch/agef/prestations/etudiants)

↓ **BONS PLANS DE L'AGEF**

unifr.ch/agef/fr/bons-plans

↓ AGENDA PUBLIC DE L'UNIVERSITÉ

agenda.unifr.ch

↓ **UNI-INFO**
unifr.ch/uni-info

↓ **ANNONCER SON ARRIVÉE**
AUPRÈS DE LA COMMUNE
[fr.ch/hello-fribourg/arriver-
dans-le-canton-de-fribourg/
annoncer-votre-arrivee](https://fr.ch/hello-fribourg/arriver-dans-le-canton-de-fribourg/annoncer-votre-arrivee)

Soutien à ton bien-être et pour tes études

Uni-Social t'accompagne en cas de difficultés financières, administratives, personnelles ou liées aux assurances. Les consultations sont gratuites et confidentielles. Il vaut mieux contacter le service dès les premiers signaux d'alerte ou de découragement.

If your monthly budget is not enough for your basic spendings, Uni-Social can look at your situation and may offer financial support that you do not have to pay back. The service can also help with scholarships, a reduction of university fees or other support. The University also offers mediation, chaplaincy services and legal advice if you need them.

Happy? is a project about student well-being and mental health. Happy Tools offers podcasts, personal stories and useful resources. They can help with stress, anxiety, loneliness and other difficulties during university life.

Et pour t'aider à t'organiser avec la charge d'étude, le portail des stratégies d'apprentissage propose des conseils concrets. Tu trouveras sur cette plateforme des outils sur la gestion du temps, la concentration, la prise de notes, la mémorisation, la préparation des examens et la fameuse procrastination.

↓ UNI-SOCIAL

Rue Guillaume-Techtermann 8a
unifr.ch/uni-social

↓ SOUTIEN FINANCIER NON REMBOURSABLE

unifr.ch/campus/fr/support/soutien-financier/soutien-financier-non-rem-boursable.html

↓ AUTRES AIDES FINANCIÈRES

unifr.ch/campus/fr/support/soutien-financier/autres-aides-financieres.html

↓ SOUTIEN ET RESSOURCES

unifr.ch/campus/support

↓ HAPPY?

unifr.ch/go/happy

↓ STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE

unifr.ch/go/learningstrategies

Métro, Boulot, Dodo & Bobo

Se déplacer à Fribourg

In Freiburg kommst du zu Fuss und mit dem Bus schnell von A nach B. Auch mit dem Velo kommst du immer besser durch die Stadt. An den PubliBike-Stationen kannst du normale Velos und E-Bikes ausleihen. Für Studierende kostet das Abo 59 Franken pro Jahr. Die ersten 60 Minuten mit einem normalen Velo und die ersten 15 Minuten mit einem E-Bike sind gratis. Melde dich mit deiner Uni-Adresse in der App an und nutze den Code «unifrxpublibike».

Frimobil réunit les bus et les trains du Canton dans un même système de zones. Si tu utilises régulièrement les transports publics, compare le prix de tes billets avec celui d'un abonnement mensuel, annuel ou flexible par zone.

If you sometimes need a car, Mobility lets you book shared cars across Switzerland. You pay for the time and distance of each trip. With Mobility Plus for the Unifr's community, there is no activation fee. The first three months are free, then the subscription costs CHF 9.90 per month. People under 28 do not pay the monthly fee, but every trip is still charged.

↓ PUBLIBIKE

publibike.ch

↓ OFFRES POUR L'UNIFR

unifr.ch/durabilite/fr/domaines/mobilite

↓ FRIMOBIL

frimobil.ch

↓ PLANS DES ZONES DE BUS

frimobil.ch/plans-de-zones

↓ MOBILITY PLUS POUR L'UNIFR

mobility.ch/fr/utilisateurs-mobility/collaborateurs/unifr

Trouver un logement, un job et s'assurer

Les chambres abordables à Fribourg sont très demandées avant le début du semestre. Apartis, notamment, en propose dans différents quartiers de la ville. Je te recommande de regarder cela tôt et de te renseigner sur les possibilités publiées sur Campus Life et via l'AGEF.

The AGEF and Career Services platform also posts part-time jobs, internships, summer jobs and tutoring positions.

L'assurance maladie est obligatoire pour les personnes qui vivent en Suisse. Uni-Social propose des conseils gratuits et confidentiels pour comprendre les modèles, les franchises et les différentes démarches.

If you come from another country, quickly check if your current health insurance is accepted in Switzerland or if you need Swiss insurance. Exchange students can also ask the International Relations Office (IRO) for advice.

Bon à savoir : selon tes revenus et ta situation, tu peux aussi demander une réduction de tes primes mensuelles d'assurance maladie. Dans le Canton de Fribourg, la demande doit être déposée au plus tard le 31 août de l'année concernée. Tu reçois toujours une réponse tardivement, mais qui change rapidement la donne dans un budget serré. Ne rate donc pas ce délai important.

↓ LOGEMENTS POUR LES PERSONNES AUX ÉTUDES

unifr.ch/campus/logements.html

↓ BOURSE AUX JOBS

unifr.ch/agef/prestations/jobs

↓ CONSEILS

SUR L'ASSURANCE MALADIE

unifr.ch/campus/support/sante-bien-etre/assurance-maladie.html

↓ SERVICE DES RELATIONS INTERNATIONALES

unifr.ch/international

↓ ASSURANCES POUR LES PERSONNES VENANT DE L'ÉTRANGER

unifr.ch/welcomecenter/a-votre-arrivee/assurances.html

↓ RÉDUCTION DES PRIMES

ecasfr.ch/fr/assurances/reduction-des-primes-d-assurance-maladie

↓ UNI-SOCIAL

unifr.ch/uni-social
026 300 71 60

Tips petit budget et seconde main

Fripes et brocantes

Wer günstig einkaufen oder schöne Dinge finden möchte, findet in Freiburg mehrere Flohmärkte. Von März bis November gibt es am letzten Samstag im Monat einen Flohmarkt auf der Place Georges-Python oder der Place Jean-Tinguely. In der Unterstadt findet zweimal im Monat ein weiterer Flohmarkt statt. Dort gibt es zum Beispiel Möbel, Geschirr, Bücher und Kleidung.

Pour les vêtements, je te conseille de visiter Moule Frip' à côté de la cathédrale. La boutique Zig-Zag sur Pérolles est aussi superbe et bon marché, à visiter régulièrement!

Emmaüs tout au fond de Pérolles ou encore Coup d'Pouce au Schönberg proposent aussi des habits mais surtout des meubles, de la vaisselle, des livres, des appareils et de nombreux objets d'occasion à petit prix.

Sinon, plusieurs collectifs organisent régulièrement des friperies, vide-greniers ou autres marchés. Pense à regarder les affiches en ville!

↓ VIDE-GRENIERS DE LA VILLE

ville-fribourg.ch/marches-fribourg

↓ MARCHÉ AUX PUCES

fribourg.ch/fr/fribourg/marches/marche-aux-puces

↓ MOULE FRIP'

Rue des Epouses 3
instagram.com/moulefrip

↓ BOUTIQUE ZIG-ZAG

Boulevard de Pérolles 32
croix-rouge-fr.ch

↓ FRIPE CENTER

Poya Centre,
1763 Granges-Paccot
instagram.com/fripe_center

↓ EMMAÛS FRIBOURG

Route de la Pisciculture 6E
emmaus-fribourg.ch

↓ COUP D'POUCE

Route de la Cité-Bellevue 4
coupdpouce.ch

Cartes de réduction

Die CarteCulture (KulturLegi) ist für Menschen mit kleinem Einkommen und für gewisse Studierende gedacht. Mit ihr bekommst du bis zu 70% Rabatt für Kultur, Sport, Bildung, Freizeit und einige Geschäfte. Im Kanton Freiburg kannst du sie zum Beispiel beantragen, wenn du ein Stipendium oder eine Prämienverbilligung für die Krankenkasse erhältst. Mit der Karte kannst du auch im günstigen Caritas-Laden einkaufen.

L'AG culturel est accessible aux personnes de moins de 26 ans. Pour seulement CHF 100.- par an et valable dans six cantons, il te permet d'entrer gratuitement dans de nombreuses salles de concerts, des festivals, cinémas, musées et salles de spectacle.

L'AGEF tient aussi à jour une page avec des offres pour les personnes aux études: mobilité, culture, informatique et autres services. Pense aussi de manière générale à présenter ta carte d'étudiant-e avant de payer, car beaucoup de lieux proposent des tarifs réduits sans toujours les afficher clairement.

Et si tu souhaites faire la tournée des musées fribourgeois, la Fribourg City Card te permet de voyager gratuitement pendant un ou deux jours dans toute la zone en transports publics, de visiter toutes les institutions majeures de la Ville et d'avoir même accès à quelques bonus, le tout à un tarif imbattable.

↓ **CARTECULTURE CARITAS**
[carteculture.ch/
fribourg-et-region](http://carteculture.ch/fribourg-et-region)

↓ **AG CULTUREL**
agculturel.ch

↓ **BONS PLANS DE L'AGEF**
unifr.ch/agef/bons-plans

↓ **FRIBOURG CITY CARD**
[fribourg.ch/fr/fribourg/
fribourg-city-card](http://fribourg.ch/fr/fribourg/fribourg-city-card)

Une semaine à Fribourg

Here are a few ideas for themed days to help you get to know Fribourg. You do not need to follow them exactly. Use them as inspiration and choose what you like. Do not wait several months before exploring the city: the first weeks of the semester are often more accomodating, so try a café or a museum, go for a walk and enjoy the Sarine before summer ends.

Lundi: découvertes

Die ersten Kurstage sind oft gleichzeitig spannend und stressig. Du suchst Räume, bekommst sehr viele Informationen und dein Kalender füllt sich schnell. Gönn dir davor oder danach etwas Zeit und entdecke die historische Altstadt, das Herz von Freiburg.

Rends-toi à la gare, point de départ, pour descendre en flânant la rue de Romont et la rue de Lausanne, artères principales du centre-ville commercial. Tu découvriras ici des restaurants, de bonnes gelaterias, de jolies boutiques indépendantes et plusieurs passages un peu mystérieux menant jusqu'aux remparts.

Une fois en bas de la rue de Lausanne, c'est tout le quartier du Bourg qui s'offre à toi. Au centre de la place, l'Hôtel de Ville, où les politiques viennent débattre. Et un peu plus loin, la fameuse Cathédrale Saint-Nicolas. Si tu en as le courage, tu peux même monter ses 365 marches en journée, des tickets à CHF 4.- pour toi sont en vente à la rue des Epouses 8, autre jolie rue à emprunter.

Pour une petite pause dans ta promenade dans ces belles rues, tu peux profiter d'un verre au Belvédère, un incontournable bar et café offrant une splendide vue sur la Basse-Ville.

Got some time between courses?
Most of Fribourg's best viewpoints
are just a few minutes' walk from
the university buildings.

Mardi: une journée pour bouger

Pas besoin d'être méga sportif-ve pour apprécier! Tu l'auras remarqué, tout Fribourg est facilement accessible rapidement. Si tu as une demi-journée de libre, voire quelques heures après tes cours, profite d'aller voir un peu plus loin!

Le plus simple pour te déplacer en ville est à bicyclette! Pour t'en acheter une à petit prix, PRO VELO organise chaque année deux bourses, une au printemps et une en automne. Les stations PubliBike réparties partout en ville te permettent

Avec l'application BoxUp, tu peux avoir accès gratuitement à du matériel de sport (ballons, raquettes, Kubb, etc.) rangé dans des casiers en libre-service dans différents endroits de la ville. De quoi profiter des espaces verts à plusieurs!

aussi de profiter du vélo à petit prix. Pour les personnes aux études, un tarif spécial est proposé à CHF 59.-/an. Tu auras ensuite accès gratuitement aux vélos standard et jusqu'à 15 minutes gratuites avec les vélos électriques. De quoi largement faire tes trajets.

If you want a quick escape, discover the Gottéron Valley. A local legend says that a dragon lives there. The path is easy to reach

from the city centre, and there is even a PubliBike station at the entrance. It is popular for walking and running and stays cool on hot days. Prefer swimming? Try the Levant pool or the seasonal Motta pool and its park.

Auch am Tag oder am Abend kannst du Unisport-Angebot nutzen. Wenn du an der Uni studierst, hast du Zugang zu vielen Sportkursen und zu einem günstigen Fitnessraum. Für manche Kurse musst du dich vorher anmelden. Bei der ersten Anmeldung kann die Freischaltung etwas dauern. Beim Sport lernst du auch leicht Menschen aus anderen Studiengängen kennen.

Mercredi: saveurs fribourgeoises

Pas possible de bien commencer sans découvrir ce qui fait la réputation de la Ville, ses spécialités culinaires! Le mercredi est une journée propice à cela, avec le marché installé dans la matinée à la place Python ou à la rue de Romont. Pas de problème si ton mercredi matin est pris, tu peux aller au marché le samedi matin à la Grand-Rue et devant l'Hôtel de Ville. C'est souvent là-bas que l'on trouve les meilleurs produits de saison et de bonnes spécialités.

Pour tes courses, tu peux également acheter des produits alimentaires à prix avantageux à la boutique Caritas. Pour cela, tu as besoin de la Carte Caritas. Tu peux l'obtenir, par exemple, si tu bénéficies d'une réduction des primes d'assurance maladie ou d'une bourse d'études. La carte te permet également de bénéficier de nombreuses autres réductions.

Kurz vor Mittag kannst du nach ein paar Einkäufen an den Ständen einen schnellen Snack geniessen. Alternativ kannst du ein Restaurant entdecken, um eine gesunde Mahlzeit zu geniessen, ohne dabei dein Budget zu sprengen. Les Menteurs, l'Ancienne Gare oder Bio26 bieten an jedem Mittag unter der Woche mindestens ein vegetarisches/veganes Menü für etwa zwanzig Franken an, das aus saisonalen Produkten zubereitet wird.

En plus du marché, si tu visites les commerces Bio26, Atout Vrac, ProSana ou n'importe quelle fromagerie, tu peux aussi trouver de bons produits et des spécialités. Profite de ce premier mois à Fribourg pour essayer de trouver et goûter quelques classiques (pas seulement la fondue!). La rentrée universitaire coïncide avec la période de la traditionnelle fête de la Bénichon qui célèbre la fin des moissons, à l'automne. Un florilège de douceurs est associé à cette fête: la cuchaulé et sa moutarde de Bénichon, le gâteau au vin cuit, les bricelets, les Seisler Brätzle, les étoiles à l'anis et les cuquettes. Pour une pause encore plus gourmande, tu peux visiter la boutique de Chocolat Villars près du site de l'Uni à Pérolles.

Connais-tu «Too Good To Go»? C'est une application te permettant de récupérer des invendus dans des magasins alimentaires et ainsi profiter de gros rabais sur les produits!

Jeudi: après-midi détente

Au fil de la semaine, penser à garder un peu de temps pour soi et pour le repos!

The banks of the Sarine are a great place to relax. Near the Motta swimming pool, you can easily reach the river. For more peace and quiet, walk towards the Maigrauge Abbey. In the other direction, the Grandes-Rames and «les marronniers» have more grass, where you can play pétanque, read or sit by the water.

Pour recharger tes batteries, découvre UrbanSpa, un magnifique centre avec sauna, hammam et jacuzzi en plein cœur de la ville. En hiver, la piscine de la Motta devient le Sauna de la Motta avec des yourtes, Hot-Tub et sauna en plein air! Les deux endroits proposent des tarifs étudiant·e·s.

Si tu es plutôt par Pérolles, c'est au jardin botanique que l'on est le plus au calme. Il est ouvert tous les jours jusqu'à 18:00 d'avril à octobre et jusqu'à 17:00 le reste de l'année. Si tu aimes la musique, passe aussi par Ablette Records, nos disquaires locaux dont la boutique se situe au-dessus de la salle de concert de Fri-Son. En fin de journée, les étudiant·e·s profitent souvent de la terrasse du Cyclo ou du Spuma pour boire un verre.

Wenn du lieber den ganzen Tag draussen in der Sonne bist, sind die Parks Domino, Guintzet oder Jura schöne Orte. Der Jura-Park wird oft vergessen, ist aber besonders angenehm.

En face des marronniers, tu trouves aussi Le Port, un café et restaurant estival pour profiter du beau temps au frais. Toujours dans le coin, l'Eglise Saint-Jean ouvre en été son jardin et propose quelques tables et canapés, un coin parfait pour bouquiner! Si tu veux prendre un peu plus de hauteur, tu peux monter à la chapelle de la Lorette, c'est ce petit bâtiment que tu vois en face de Fribourg en haut de la falaise. La place devant la chapelle offre une vue panoramique sur toute la ville.

Vendredi: soirée festive

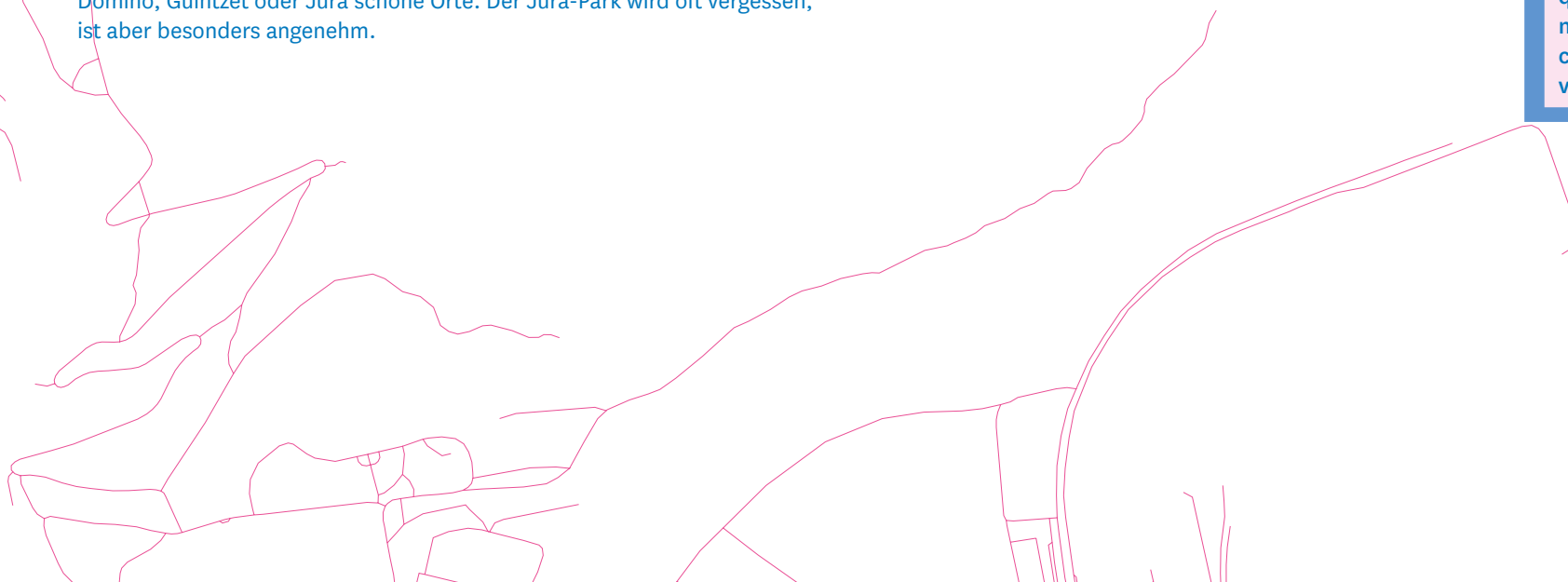
Super, wieder eine Woche geschafft! Das darfst du natürlich feiern. Am Freitag kannst du zum Beispiel deine Tanzkurse vom Uni-Sport ausprobieren und schon etwas für das Wochenende planen. Auf insitu.live findest du viele kulturelle Veranstaltungen in Freiburg und kannst sie nach Datum oder deinen Interessen filtern.

To start the evening gently, go to La Coutellerie. It has a great information kiosk and a lovely terrace, remember to bring cash. At L'Auberge Rouge, you can sometimes watch films or enjoy pay-what-you-can buffets, plus a small sandwich menu. At Le Cintra, try the cocktails. These three places also host concerts from time to time. For a drink and a meal with friends, try Le Populaire, Apollo or Le Mondial for a burger, also, Le Diapason for its weekly dish and sandwiches.

Place ensuite à la musique! Selon tes goûts, découvre les salles historiques de Fri-Son ou du Nouveau Monde, deux institutions accueillantes et bienveillantes, à la programmation riche et variée. Au Nouveau Monde, la population fribourgeoise se rencontre aussi sur la terrasse tous les week-ends! Si tu préfères boire des verres tard sur un dancefloor, le Cotton Club, le Crapule Club ou le Café des Grand-places sont des endroits populaires pour profiter de la nuit, avec de nombreux·euses DJ résident·e·s. D'autres conseils de salles de spectacles t'attendent dans la suite du guide.

Le moyen ultime pour rencontrer du monde à Fribourg est de faire du bénévolat! Tu offres un peu de ton temps en échange, par exemple, de boissons ou d'entrées gratuites, et tu découvres les lieux culturels de l'intérieur.

Plein d'associations cherchent régulièrement de l'aide, tu peux trouver des infos sur benevolat-fr.ch ou sur nyght.ch. Si tu préfères t'impliquer en faisant de la musique, de nombreuses fanfares ou harmonies cherchent régulièrement de nouveaux et nouvelles membres.



[illegible][illegible]

$\downarrow$

[illegible]

$\downarrow$

$\downarrow$

[illegible][illegible][illegible][illegible]

$\downarrow$

[illegible]

$\downarrow$



Culture & vie sociale

La culture fribourgeoise

Au carrefour des cultures francophones et germanophones, influencé fortement par la religion catholique et longtemps ancré dans la ruralité avec une industrialisation tardive, le Canton de Fribourg possède un caractère unique et particulier.

Kultur gehört in Freiburg zum Alltag und wird oft gemeinsam erlebt. Chöre und Blasmusik haben hier eine lange Tradition. Diese Tradition ist auch mit der religiösen und militärischen Geschichte der Region verbunden. Bis heute bringen diese Gruppen viele Menschen zusammen.

Früher wie heute machen viele Menschen in Freiburg aktiv bei Kultur mit, zum Beispiel in Vereinen oder als Freiwillige. Das ist ein wichtiger Teil des sozialen Lebens. Gleichzeitig hat sich die Kultur seit den 1950er-Jahren stark verändert. Neue Ideen und Formen kamen dazu, ohne dass die alten Traditionen verschwunden sind. So ist die Kultur in Freiburg heute sehr vielfältig.

Today, Fribourg is known for its many concert venues, film and music festivals, performing arts, theatres and traditional celebrations. There is something for every taste.



Les meilleurs tours et visites de la ville

↓ VISITE GUIDÉE SUR L'HISTOIRE DU COLONIALISME ET DU RACISME À FRIBOURG

- CHF 15.-
- Dates variables
- FR ou DE
- Anny Klaw-Morf Fondation

↓ VISITES PUBLIQUES DE LA VIEILLE-VILLE

- CHF 20.-
- Tous les samedis d'avril à octobre
- Bilingue FR+DE
- Fribourg Tourisme

↓ VISITE PUBLIQUE : SUR LES PAS DES SORCIERS ET SORCIÈRES DE FRIBOURG

- CHF 15.-
- Dates variables
- FR
- Fribourg Tourisme

↓ FEMMES À FRIBOURG (tour de ville scénarisé)

- CHF 12.-
- Dates variables
- FR
- femmetour-fr.ch

↓ LA GRANDE DÉCOUVERTE DE FRIBOURG

- gratuit
- 12.09.2026
- FR + DE + EN
- Starting Days Unifr & Centre Fries

↓ TOUR EN TUK-TUK PAR REPER

- gratuit dans les horaires officiels
- Mai-juillet
- FR + DE + EN
- REPER / Fribourg Tourisme

↓ FRÛBURG 1606

- (visite immersive avec tablette)
- CHF 12.- (rabais avec CarteCulture)
- Du lundi au samedi sauf fériés
- FR + DE + EN
- Fribourg Tourisme

Pour faire le tour du monde depuis Fribourg, rien de mieux que le cinéma! Notre Ville a un grand nombre de salles par rapport à sa taille. Tu peux profiter du multiplexe Arena (arena.ch/fr/fribourg) et de sa programmation grand public, du Rex (cinemotion.ch), salle historique et à la proposition plus axée cinéma indépendant et documentaires, ainsi que du Korso (korso.ch), qui s'aligne sur le calendrier de sortie germanophone et propose aussi un petit bar sympathique à l'entrée.

Les fêtes traditionnelles

Fribourg est animée par tellement de fêtes tout au long de l'année qu'il est impossible de toutes les citer dans ce guide. A la place, voici une sélection de fêtes sociales, culturelles et traditionnelles qui, selon moi, font place belle à la rencontre et sont accessibles à tout le monde.

↓ FESTIVAL DES SOUPES

Zwei Wochen vor Weihnachten wird der Kiosk auf dem Georges-Python-Platz im Rahmen von NOVA überdacht und beheizt. NOVA belebt im Winter das Stadtzentrum. Jeden Abend kochen Freiwillige eine Suppe und verteilen sie gratis. Menschen aus ganz unterschiedlichen Lebenswelten treffen sich dort, essen zusammen und hören ein Konzert.

fribourg-nova.ch/fr/location/festival-de-soupes

↓ CARNAVAL DES BOLZES

La Basse-Ville se remplit chaque hiver de costumes, de chars colorés, de Guggenmusik (fanfares populaires) et d'une joyeuse foule venue faire la fête. Le week-end du Carnaval des Bolzes se termine par le fameux cortège du dimanche et la mise à feu du Rababou, personnage symbolique que l'on brûle sur la place de la Planche-Supérieure pour chasser le froid et accueillir le printemps.

carnavaldesbolzes.ch

↓ LA SAINT-NICOLAS

Am ersten Samstag im Dezember zieht der heilige Nikolaus, der Schutzpatron von Fribourg, auf einem Esel durch die Stadt. Er wird von einem Umzug und den Schmutzlis begleitet. Vom Kollegium St. Michael geht es bis zur Kathedrale. Dort hält er vor vielen Menschen seine bekannte zweisprachige Rede. Unterwegs verteilt er Biscômes. Ruf ihn laut, vielleicht wirft er dir einen zu!

st-nicolas.ch

↓ RFI

Every summer, the International Folklore Festival welcomes groups from around the world to Fribourg. They share dances, songs, music and traditions. The shows and activities at the Village du Monde let you travel without leaving Place Georges-Python.

rfi.ch

↓ FIMS

Le Festival international de musiques sacrées fait résonner les églises fribourgeoises avec des œuvres allant du Moyen Age à la musique contemporaine. Pas besoin d'être croyant·e ou spécialiste de musique classique pour en profiter: c'est aussi une belle occasion de découvrir des voix, des instruments et des traditions musicales provenant de différentes parties du monde.

fims-fribourg.ch

↓ FESTIVAL INTERNATIONAL D'ORGUE

Chaque mois de septembre, ce festival permet de découvrir les orgues historiques de Fribourg et du canton, dont certains ont traversé plusieurs siècles. Des organistes venu·es de Suisse et de l'étranger y font entendre toute la diversité d'un instrument beaucoup plus impressionnant et varié qu'on ne pourrait l'imaginer.

academieorgue.ch

↓ DÉSALPE

Après plus de quatre mois passés à l'alpage, les troupeaux redescendent dans les villages à la fin de l'été. Les vaches décorées de fleurs et de grandes cloches défilent avec leurs armaillis dans une ambiance festive où se mélangent artisanat, musique, costumes traditionnels et produits du terroir. Si tu veux voir ça de tes propres yeux, plusieurs villages du sud du Canton proposent des rendez-vous en automne!

fribourg.ch/fr/traditions/desalpes/

↓ BÉNICHON

A l'origine, la Bénichon célébrait la bénédiction de l'église et permettait de montrer sa gratitude pour les récoltes de l'année. Aujourd'hui, cette tradition est surtout l'occasion de réunir famille et proches autour d'un immense repas traditionnel composé de cuchaule, de moutarde de Bénichon, de jambon, de poires à Botzi, de meringues et de nombreuses autres spécialités. Les dates varient en fonction du district où la Bénichon se fête, mais tu peux trouver le menu dans plein de restaurants de la Ville en automne.

fribourg.ch/fr/traditions/benichon/

Les musées

The canton of Fribourg has museums about many different subjects, from a collection of stuffed frogs to rooms full of sewing machines. In the city, the Museum of Art and History presents works and objects from Fribourg's past. You can see sculptures, paintings, ancient objects and more contemporary temporary exhibitions. It is a good place to understand the region and its history.

Friart ist die wichtigste Kunsthalle für zeitgenössische Kunst in Freiburg. Sie befindet sich in einer ehemaligen Fabrik in der Unterstadt. Die Ausstellungen zeigen Kunstschaffende aus der Schweiz und aus anderen Ländern. Der Eintritt ist gratis!

Le Musée d'Histoire Naturelle de Fribourg et ses collections permettent de mieux comprendre la nature, son histoire et les changements de notre environnement. Son iconique baleine sera à nouveau visible du public dans les locaux neufs du musée dont l'ouverture aura lieu fin 2028. Son entrée est aussi gratuite.

Et pour finir, le SMEM présente près de 5'000 synthétiseurs, boîtes à rythmes et autres appareils liés à la musique électronique. La visite (sur rendez-vous ou dans des créneaux publics) permet de découvrir l'évolution de ces instruments et même d'en essayer dans la Playroom.

↓ MAHF

Rue de Morat 12
fr.ch/mahf

↓ MHNF

Chemin du Musée 6
fr.ch/mhnf

↓ KUNSTHALLE FRIART

Petites-Rames 22
friart.ch

↓ SMEM

Passage du Cardinal 1
smemmusic.ch

↓ AUTRES MUSÉES À DÉCOUVRIR :

Musée d'Estavayer et ses Grenouilles | Musée Singinois |
Château de Gruyère | Musée de Charmey | Musée du Papier Peint |
Musée Giger | Musée de Morat | Musée gruérien | Vitromusée |
Musée Bible+Orient | Swiss Beer Museum

Les festivals

↓ LES GEORGES (juillet)

La place Georges-Python est animée chaque été par six soirées de concerts dont trois gratuites avec de la musique dans différents styles. La programmation mélange artistes de la région, découvertes suisses et têtes d'affiche internationales.
lesgeorges.ch

↓ NOPEK (mars)

Au cœur de l'hiver, ce petit festival local, atypique et déjanté investit la place de la Pisciculture pour une soirée de concerts en plein air. Sors ton plus chaud manteau: le froid fait partie de l'expérience!
nopek.ch

↓ BELLUARD BOLLWERK

(juin-juillet)
Installé autour de l'ancienne forteresse du Belluard, ce festival d'arts de la scène (théâtre, danse, musique et performances) a lieu chaque année à la fin juin. Sa programmation sensible, avant-gardiste et souvent surprenante propose de s'intéresser autrement aux grandes questions qui traversent notre époque.
belluard.ch

↓ FIFF (mars)

For more than 40 years, the Fribourg International Film Festival has shown films and stories from all over the world. You can discover new films, watch popular movies and join discussions. Every March, the festival brings a special atmosphere to Fribourg and offers new ways to see the world.
fiff.ch

↓ BAD BONN KILBI (September)

Die legendäre Kilbi findet rund um den Bad Bonn in Düringen statt. Sie gehört zu den wichtigsten Schweizer Festivals für unabhängige, experimentelle und schwer einzuordnende Musik. Viele kommen, ohne die Bands zu kennen, und gehen mit vielen neuen Entdeckungen nach Hause.
badbonn.ch

↓ PASSAGE (mai)

Passage fait voyager entre différentes facettes de la musique électronique, autour de DJ-Sets et performances live. Le festival organisé par le collectif Point76 mélange fête, brunch musical et espace créatif avec artisanat local et tatouage.
point76.ch

↓ WEEKEND PROLONGÉ (september)

Ce joli festival ayant lieu en septembre met en avant la jeune création fribourgeoise dans le théâtre, la danse, le cirque et la performance. Il offre aux artistes récemment diplômé.e.s un espace pour présenter leurs performances au public.

weekendprolonge.ch

↓ TEXTURES (février)

Textures takes place every two years in February. The festival brings literature out of books through readings, performances, talks and exhibitions in several places around Fribourg. It is multilingual and open to everyone, with both well-known writers and new voices.

textures.ch

↓ **ABYSS FESTIVAL** (juin)

Installé au bord du lac de la Gruyère à Hauteville fin juin, l'Abyss est un festival indépendant consacré au rock, au punk et surtout aux différentes familles du métal.

abyssfestival.ch

↓ FESTIVAL DU GIBLOUX (juillet)

Depuis 1986, ce festival fait vivre la prairie de la Vuisterna avec des concerts d'artistes régionaux, suisses et internationaux. Musique, cirque et animations s'y rencontrent dans un cadre boisé qui participe à son ambiance particulière.

festivaldugibloux.ch

↓ LAC NOIR SCHWARZSEE FESTIVAL
(août)

Tous les deux ans, les rives du Lac Noir se transforment en scène pour accueillir des concerts pop et rock dans un impressionnant décor de montagnes. Des créations de lumière et des concerts plus intimistes complètent cette expérience entre musique et nature.

lacnoir-schwarzseefestival.ch

Amatrice ou amateur de musique? Sur les ondes digitales de transition radio (transition-radio.com), tu peux découvrir une superbe programmation sonore tous les samedis et dimanches après-midi entre mars et novembre. La radio est basée à BlueFactory, tu peux aussi te rendre sur place pour apprécier les shows avec un verre ou en jouant à la pétanque.

Lire à Fribourg

Fribourg propose plusieurs lieux pour lire, étudier ou découvrir de nouvelles histoires.

La Bibliothèque cantonale et universitaire rassemble de nombreux livres, journaux, images et ressources utiles pour tes études, tout en conservant une partie importante de la mémoire fribourgeoise. Son bâtiment fraîchement inauguré offre également de nombreux espaces pour étudier calmement, ainsi qu'un programme culturel varié.

Petit budget pour ta lecture
Plusieurs boîtes à livres sont disponibles dans toute la Ville pour troquer tes romans.

LivEchange is an intercultural library with books for children and adults in almost 300 languages. It is also a friendly place to meet other people. You can read in your own language or discover a new one.

Dans le quartier du Bourg, la librairie indépendante L'Art d'Aimer propose romans, bandes dessinées et livres jeunesse, avec une attention particulière pour la littérature engagée.

MEMO vereint die französischsprachige und die deutschsprachige Stadtbibliothek sowie die Ludothek. Der Ort ist zweisprachig. Du kannst Bücher und Spiele ausleihen, arbeiten, an Aktivitäten teilnehmen oder einfach etwas Zeit dort verbringen.

↓ BCU

Rue Saint-Michel 6
fr.ch/bcu

↓ LIVRECHANGE

Avenue du Midi 3-7
livrechange.ch

↓ LIBRAIRIE L'ART D'AIMER

Rue des Epouses 5
art-aimer.ch

↓ MEMO

Rue de l'Hôpital 2
ville-fribourg.ch/memo

Les salles

En plus du Centre Fries où de nombreux concerts sont organisés chaque année, le Canton de Fribourg possède une belle variété de salles de concert, chacune avec son ambiance, tout le monde y trouvera son compte!

Pour découvrir du théâtre, de la danse, du cirque, de l'humour ou de plus grandes productions, le canton compte aussi plusieurs salles importantes: Equilibre à Fribourg, Nuithonie à Villars-sur-Glâne, la Salle CO² à côté de Bulle, le Podium à Düdingen, Bicubic à Romont, le Théâtre des Osses à Givisiez, l'Arbanel à Treyvaux, l'Azimut à Estavayer et le Bilboquet à Fribourg.

Fri-Son, la plus grande, est l'une des salles historiques de Fribourg: depuis 1983, elle accueille autant des grandes productions internationales que des groupes suisses et des découvertes. A Guin, le Bad Bonn est un petit club devenu une référence bien au-delà du canton grâce à sa programmation de haute qualité. Installé dans un ancien bunker, MIAM et ses 32 haut-parleurs placés autour du public pour créer un son immersif permettent à la programmation variée d'être à chaque fois une expérience particulière.

In der Unterstadt liegt La Spirale, ein Jazzclub in einem schönen Keller. Le Nouveau Monde befindet sich im alten Bahnhof von Freiburg und bietet Konzerte, Partys, Theater, Tanz, Wissenschaftscafés und andere Kulturveranstaltungen. In Bulle bringt Ebullition mit einem unabhängigen und abwechslungsreichen Programm viel Musik in die Region Gruyère.

↓ **BAD BONN**
Bonn 2
3186 Düdingen
badbonn.ch

↓ **FRI-SON**
Route de la Fonderie 13
1700 Fribourg
fri-son.ch

↓ **MIAM**
Avenue du Général-Guisan 1
1700 Fribourg
miam.space

↓ **LA SPIRALE**
Place du Petit-Saint-Jean 39
1700 Fribourg
laspirale.ch

↓ **NOUVEAU MONDE**
Esplanade de l'Ancienne-Gare 3
1700 Fribourg
nouveau monde.ch

↓ **EBULLITION**
Rue de Vevey 34
1630 Bulle
ebull.ch

Les bars

Fribourg compte de nombreux bars aux ambiances très différentes: le Linden, avec sa petite terrasse et son ambiance agréable pour boire un verre, le Naturiste, une cave spécialisée dans les vins naturels, parfaite pour les découvertes et boire un bon verre, puis le Jo, le meilleur bar à cocktails.

Le Cintra mélange cocktails et concerts dans un cadre magnifique. L'Auberge Rouge, un estaminet cinéophile avec une petite restauration et une agréable terrasse sur le toit. Le Belvédère, l'une des plus belles terrasses de Fribourg. La Cigogne, un bar associatif où l'on peut profiter de nombreux jeux de société. La Coutellerie, un bistrot autogéré et plein de caractère, qui accueille aussi des concerts, des projections et différentes activités. Enfin, l'Ancienne Gare, un classique pour travailler, prendre l'apéritif ou prolonger la soirée autour des événements du Nouveau Monde.

↓ **LINDEN BAR**
Rue du Tilleul 5
lindenfribourg.ch

↓ **LE NATURISTE**
Rue des Epouses 1
lenaturiste.ch

↓ **JO BAR**
Rue du Criblet 11
jobardequartier.ch

↓ **LE CINTRA**
Boulevard de Pérolles 10
lecintra.ch

↓ **L'AUBERGE ROUGE**
Rue de Morat 13
aubengerouge.ch

↓ **LE BELVÈDÈRE**
Grand-Rue 36
cafedubelvedere.ch

↓ **LA CIGOGNE**
Rue d'Or 24
cigogne-jeux.ch

↓ **LA COUTELLERIE**
Rue de la Grand-Fontaine 1
lacoutellerie.org

↓ **CAFÉ DE L'ANCIENNE GARE**
Esplanade de l'Ancienne-Gare 3
nouveau monde.ch/cafe

Want a drink without spending too much? Check the bars' happy hours. Café Populaire, for example, has a happy hour from Monday to Thursday, from 5 to 7 pm. Times can change, so check their social media beforehand.

Sport à Fribourg

Sport en groupe

Besides Uni-Sport, there are many ways to stay active in Fribourg without having to train alone.

Par exemple, Unshaved Legs Cycling Club permet de rencontrer d'autres cyclistes et de participer à des sorties en groupe. Silver Jersey imagine de son côté des défis sportifs originaux, autour de la course à pied, de la natation ou du vélo. Tu peux aussi profiter du 7, un espace sportif automatisé que l'on peut réserver pour organiser un entraînement en groupe.

UrbanTraining propose des séances gratuites de fitness en plein air avec un-e coach. Enfin, l'application BoxUp permet d'emprunter gratuitement des ballons, des raquettes et d'autres jeux dans plusieurs parcs de la Ville.

↓ **SILVER JERSEY**
silverjersey.ch

↓ **LE 7**
[ville-fribourg.ch/
location-installations-
sportives/le-7](https://ville-fribourg.ch/location-installations-sportives/le-7)

↓ **URBANTRAINING**
[urban-training.ch/fr/
inscription/fribourg](https://urban-training.ch/fr/inscription/fribourg)

↓ **BOXUP**
boxup.app/fribourg

Trouver un club de sport

Die Stadt Freiburg führt eine Liste mit Sportvereinen aus vielen Disziplinen. Wenn du studierst, kannst du auch das grosse Angebot des Universitätsports nutzen: Kurse, Trainings, Ausflüge und ein günstiger Fitnessraum.

↓ **SPORT UNIVERSITAIRE**
unifr.ch/sportuni

↓ **CLUBS SPORTIFS DE LA VILLE
DE FRIBOURG**
[ville-fribourg.ch/
sports-fribourg/clubs](https://ville-fribourg.ch/sports-fribourg/clubs)

Promenades

Pas besoin de partir loin pour trouver la nature à Fribourg. A Pierrafortscha par exemple, un parcours traverse la campagne avec plusieurs chapelles et une pierre légendaire qui a donné son nom au village. Le tour du lac de Pérolles est aussi une belle boucle à faire.

A Hauterive, les chemins longent la rivière et traversent les forêts pour conduire jusqu'à une magnifique abbaye. Ces trois itinéraires sont accessibles depuis le centre-ville en moins de 15 minutes en bus avec la ligne 1 ou 8.

↓ **PIERRAFORTSCHA**
[fribourg.ch/fr/fribourg/
randonnees-pedestres/
sentier-autour-de-marly-
et-pierrafortscha](https://fribourg.ch/fr/fribourg/randonnees-pedestres/sentier-autour-de-marly-et-pierrafortscha)

↓ **CIRCUIT D'HAUTERIVE**
[fribourg.ch/fr/fribourg/
randonnees-pedestres/circuit-
dhauterive-via-chesalles](https://fribourg.ch/fr/fribourg/randonnees-pedestres/circuit-dhauterive-via-chesalles)

↓ **TOUR DU LAC DE PÉROLLES**
[fribourg.ch/fr/fribourg/
randonnees-pedestres/
tour-du-lac-de-perolles](https://fribourg.ch/fr/fribourg/randonnees-pedestres/tour-du-lac-de-perolles)

Les Parcours Vita

Ces parcours te permettent d'effectuer différents exercices en nature, gratuitement et sans matériel particulier. Le parcours de Marly est accessible au terminus de la ligne 1 du bus et forme une boucle de 2,1 kilomètres. Celui du Platy, à Villars-sur-Glâne, est plus court et facilement accessible avec la ligne 5 ou le train. A Bourguillon, le parcours peut être rejoint à pied depuis la Ville et traverse les bois sur deux kilomètres.

↓ **PARCOURS VITA DE MARLY**
départ au stade de la Gérine

↓ **PARCOURS VITA DE BOURGUILLON**
départ près du parking de
Bourguillon

↓ **PARCOURS VITA DU PLATY**
départ au terrain de sport
du Platy

→ zurichvitaparcours.ch

Les événements sportifs

Le Canton accueille de nombreuses manifestations auxquelles tu peux participer, quel que soit ton niveau. La plus célèbre, la course historique de Morat-Fribourg, relie chaque automne les deux villes, en souvenir de la légende d'un messenger venu annoncer à Fribourg la victoire lors de la Bataille de Morat.

Beim slowUp sind die Strassen rund um den Murtensee und in der Broye für Autos gesperrt. So haben Velos, Inlineskates und Menschen zu Fuss viel Platz. Der Kerzerslauf bietet Strecken über 5, 10 oder 15 Kilometer durch Kerzers und die Umgebung.

A Bulle, la Corrida transforme le centre-ville en circuit de course illuminé, avec aussi des catégories populaires et du walking. Dans les Préalpes, le Trail des Paccots propose plusieurs distances au milieu des sommets. La Fribourg Backyard Ultra suit un principe particulier: terminer une boucle de 6,7 kilomètres chaque heure et recommencer aussi longtemps que possible.

Pour une expérience encore différente, la traversée du lac de Morat relie Meyriez à Môtier sur trois kilomètres de nage en eau libre. Wake Up and Run propose une course ou une marche de cinq kilomètres à 5:30 du matin, suivi d'un petit-déjeuner. Le 3x3 Festival propose différentes disciplines, de la musique et des animations.

For something a bit more original, Les 12 Heures de l'Auge mixes sport, DIY and celebration in a fun decorated tandem bike race through Fribourg's Lower Town.

- ↓ **SLOWUP LAC DE MORAT**
slowup.ch/lacdemorat
- ↓ **MORAT-FRIBOURG**
morat-fribourg.ch
- ↓ **KERZERSLAUF**
kerzerslauf.ch
- ↓ **CORRIDA BULLOISE**
corrida-bulloise.ch
- ↓ **TRAIL LES PACCOTS - LA VEVEYSE**
trailpaccotsveveyse.ch

- ↓ **FRIBOURG BACKYARD ULTRA**
fribourgbackyardultra.com
- ↓ **TRAVERSÉE DU LAC DE MORAT**
sauvetagevully.ch
- ↓ **WAKE UP AND RUN**
wake-up-and-run.ch/villes/fribourg
- ↓ **FRIBOURG 3X3 FESTIVAL**
fribourg3x3festival.ch
- ↓ **LES 12 HEURES DE L'AUGE**
12h-auge.ch

Piscines et centres sportifs

Fribourg has two public swimming pools. The Motta is open in summer and let you swim outside in a historic setting below the Old Town. In winter, the site also becomes Le Sauna de la Motta. The Levant pool is indoors and has public swimming hours, so it is a good option for regular swimming all year, including when it is cold.

Das Sportzentrum St. Leonhard umfasst die zwei Eisbahnen der Stadt und die Sporthalle. Dort spielen unter anderem Fribourg Olympic und Elfc Fribourg. Im Winter sind die Eisbahnen zu bestimmten Zeiten für die Öffentlichkeit offen, wenn der HC Gottéron nicht trainiert. Auf dem Guintzet gibt es ausserdem Fussball-, Rugby- und Beachvolleyballfelder sowie ein kleines kostenloses Outdoor-Fitness.

Pense à consulter les horaires avant de te déplacer: une partie de ces installations est réservée aux écoles et aux clubs à certains moments.

- ↓ **BAINS DE LA MOTTA**
Chemin des Bains 8
ville-fribourg.ch/motta
- ↓ **PISCINE DU LEVANT**
Route de l'Aurore 5
ville-fribourg.ch/levant

- ↓ **SITE SPORTIF DE SAINT-LÉONARD**
Chemin Saint-Léonard 7
ville-fribourg.ch/patinoires
- ↓ **CENTRE SPORTIF DU GUINTZET**
Promenade du Guintzet 8
ville-fribourg.ch/places-jeux/guintzet



Gastronomie

Now to my favourite part! Fribourg is a UNESCO Creative City of Gastronomy, and when you see how many places and flavours there are to discover, it is easy to understand why. This selection is personal.

The opening days were checked in August 2026, but they can change, so please check before you go.

Cuisine traditionnelle

Pour découvrir les plats et les produits de la région, le Café du Gothard est pour moi l'une des adresses les plus emblématiques de Fribourg, avec son intérieur garni de photos de célébrités locales et autres œuvres d'art.

Das Café du Midi ist vor allem für seine vielen Fondues bekannt und bietet sogar ein veganes Fondue an. Tief im Gottéron-Tal serviert die Pinte des Trois Canards sorgfältige Gerichte mit Forelle, Fleisch und regionalen Produkten. Vegetarische Optionen gibt es dort aber nur wenige.

La Schweizerhalle revisite la cuisine locale dans une ambiance de bistrot, tandis que le Café de la Marionnette propose des plats simples et faits maison sur une jolie terrasse au bord de la Sarine.

↓ **CAFÉ DU GOTHARD**
Rue du Pont-Muré 16
le-gothard.ch
🕒 du jeudi au lundi

↓ **CAFÉ DU MIDI**
Rue de Romont 25
lemidi.ch
🕒 tous les jours

↓ **PINTE DES TROIS CANARDS**
Chemin du Gottéron 102
pintedestroiscanards.ch
🕒 mercredi à dimanche,
jeudi à dimanche en hiver

↓ **SCHWEIZERHALLE**
Grand-Rue 67
la-schweizerhalle.ch
🕒 mardi à dimanche

↓ **CAFÉ DE LA MARIONNETTE**
Derrière-les-Jardins 2
marionnette.ch/cafe
🕒 mercredi à dimanche

Les pizzas

Souvent citée comme la meilleure de Fribourg, Spizzi est bien connue pour ses pizzas généreuses et traditionnelles dans une bonne ambiance à l'italienne.

En bas de la rue de Lausanne, Pierre propose chez Cibo & Vino des pizzas napolitaines au feu de bois mais aussi des pâtes fraîches et une belle sélection de vins.

At Les Arsenaux, you can get good-value pizzas, while MenaMe serves whole pizzas or slices, as well as paninis and Italian dishes at lunchtime.

Pour finir, Spuma est spécialisée dans les focaccias garnies, à manger sur place ou à emporter, et petit bonus: on y trouve aussi les produits de la boulangerie Brut!

↓ **SPIZZI**
Rue de l'Abbé-Bovet 5
spizzipizza.ch
🕒 lundi à samedi

↓ **CIBO & VINO**
Rue Pierre-Aeby 4
ciboevino.ch
🕒 tous les jours,
seulement le soir
le dimanche et le lundi

↓ **LES ARSENAUX**
Route des Arsenaux 8
lesarsenaux8.ch
🕒 tous les jours

↓ **MENAME**
Boulevard de Pérolles 53
mename.ch
🕒 lundi à samedi

↓ **SPUMA**
Boulevard de Pérolles 91
spuma-focacceria.ch
🕒 lundi à samedi,
horaires varient
selon les saisons

Burgers, sandwiches et kebabs

In Freiburg findet man fast an jeder Ecke einen Burger! Bei L'Artisan gibt es günstige Burger und Sandwiches, auch als Menü. Das Populaire, das Cyclo und das Mondial sind beliebte Cafés und Restaurants für Burger oder einfach für ein Getränk.

Le Diapason propose lui des sandwiches plus originaux et une cuisine de saison dans un joli cadre. Eleventh Floor est spécialisé dans les smashes burgers et Holy Cow offre un choix simple dans une ambiance sport bar, tandis que Walima et le 83 sont pour moi les meilleures adresses pour les dürüms et kebabs. Tous ces endroits offrent de belles propositions végétariennes. En plus de cela, tu peux souvent trouver des super food trucks partout en ville. Je recommande vivement celui de Gakomo (gakomo.ch), et leurs super pains chargés, ou encore the Food Bus (thefoodbus.ch).

↓ L'ARTISAN

Rue de Lausanne 48
lartisan-fribourg.ch
🕒 tous les jours

↓ CAFÉ POPULAIRE

Rue Saint-Michel 9
cafepopulaire.ch
🕒 lundi à samedi

↓ LE DIAPASON

Rue de Locarno 1
diapason-fribourg.ch
🕒 mardi à samedi

↓ CYCLO CAFÉ

Boulevard de Pérolles 91
facebook.com/cyclocafe
🕒 lundi à samedi

↓ LE MONDIAL

Rue de l'Hôpital 39
cafelemondial.ch
🕒 lundi à samedi

↓ LISTE ET EMPLACEMENT DES FOOD TRUCKS

ville-fribourg.ch/police-locale/food-trucks

↓ ELEVENTH FLOOR

Route du Lac 12,
1763 Granges-Paccot
eleventhfloor.ch
🕒 tous les jours

↓ HOLY COW

Square des Places 3
holycow.ch
🕒 tous les jours

↓ WALIMA

Boulevard de Pérolles 18
walima-fribourg.ch
🕒 tous les jours

↓ LE 83

Boulevard de Pérolles 83
instagram.com/le83fribourg
🕒 tous les jours

Chaleureux et abordables

Les Menteurs proposent chaque midi une cuisine de saison de qualité abordable avec un menu végétarien ou végan.

Im Bourg ist Le Tunnel für grosse Portionen, Cordon bleus und Fondues bekannt. Bei Bach & Buck und SucréSalé findest du viele salzige und süsse Crêpes.

Chez Peccati di Gola, la famille te fait découvrir la cuisine populaire des Pouilles dans son épicerie fine et à travers ses paninis et autres plats à bas prix, à l'emporter dans leur magasin.

↓ LES MENTEURS

Passage du Cardinal 1
lesmenteurs.ch
🕒 lundi à vendredi

↓ LE TUNNEL

Grand-Rue 68
le-tunnel.ch
🕒 mardi à samedi

↓ BACH ET BUCK

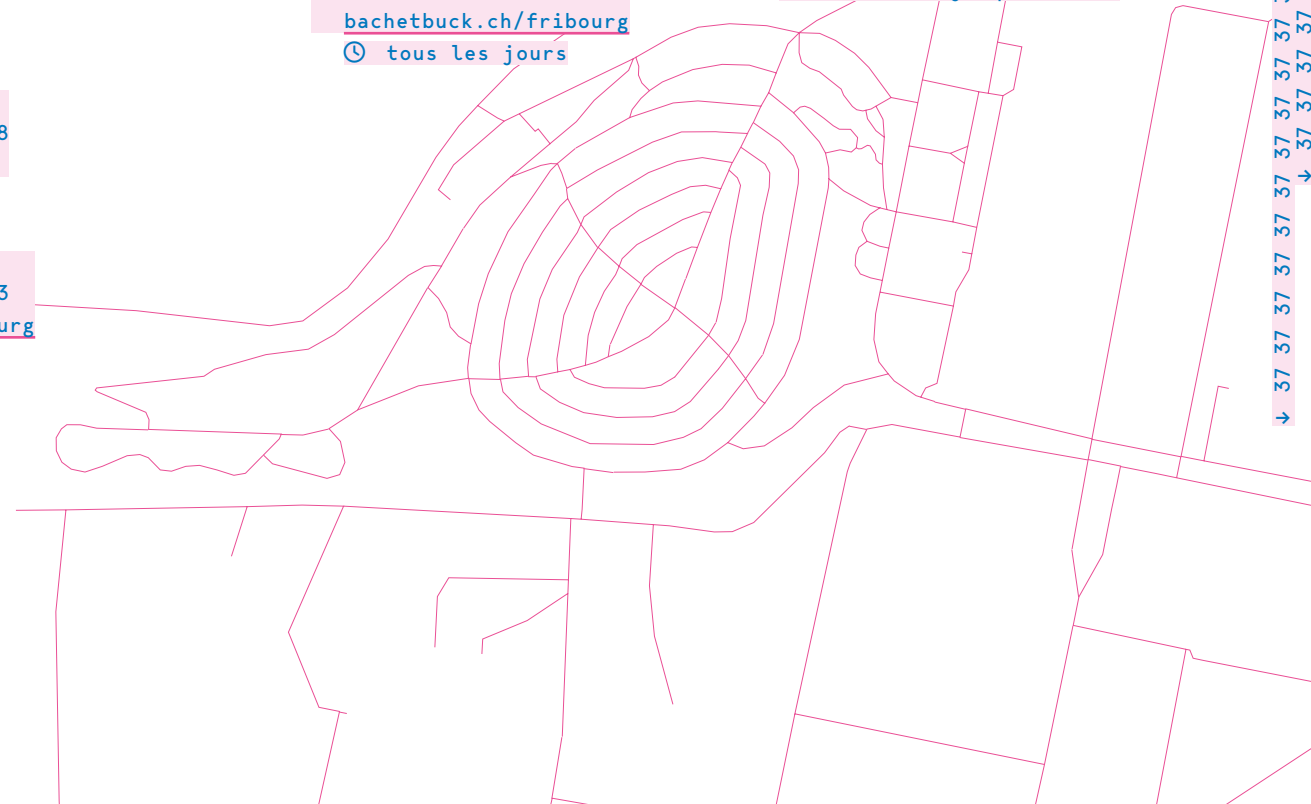
Grand-Places 18
bachetbuck.ch/fribourg
🕒 tous les jours

↓ SUCRÉSALÉ

Rue de Lausanne 50
creperie-sucresale.ch
🕒 tous les jours

↓ PECCATI DI GOLA

Rue Du Pont Muré 20
instagram.com/peccatidigola
peccatidigola.fribourg
🕒 lundi à vendredi jusqu'à 17:00
et samedi jusqu'à 13:30



Les restaurants gastronomiques

Fribourg possède plusieurs très belles tables pour des occasions particulières. Le Chasseur propose une cuisine jeune, précise et créative dans un cadre intime avec un fonctionnement en deux salles: l'avant du restaurant «bistronomique» et plus accessible ainsi que l'arrière-salle, où l'on profite de superbes expériences à travers des menus complets.

The Hôtel de Ville restaurant, led by its well-known chef, offers a fine dining experience in the heart of the Bourg. The Michelin-starred Le Pérolles and the Petit Pérolles are among the city's best-known restaurants, combining modern cuisine, seasonal products and meticulous presentation. Hôtel de Ville and Petit Pérolles also offer a lunch menu, including on Saturdays.

Le Belvédère et sa vue plongeante offrent de belles propositions avec un joli menu en 4 ou 7 plats. Pour finir, les Trois Tours, à Bourguillon, proposent une cuisine inspirée par la nature et les produits locaux, qui vaut bien son étoile Michelin.

↓ **AU CHASSEUR**
Rue de Lausanne 10
auchasseur.ch
🕒 mardi à samedi

↓ **LE PÉROLLES**
Boulevard de Pérolles 1
leperolles.ch
🕒 mercredi à samedi

↓ **RESTAURANT DE L'HÔTEL DE VILLE**
Grand-Rue 6
restaurant-hotel-de-ville.ch
🕒 mardi à samedi

↓ **RESTAURANT LE BELVÉDÈRE**
Grand-Rue 36
restaurantdubelvedere.ch
🕒 mercredi à dimanche

↓ **RESTAURANT DES TROIS TOURS**
Route de Bourguillon 15
trois-tours.ch
🕒 mercredi à samedi

Cuisines d'Asie du Sud-Est et de l'Est

Chez Ginette et la P'tite Ruelle proposent une cuisine vietnamienne fraîche, avec des soupes, des rouleaux et plusieurs plats végétariens. Chez Méo et Thongbaï sont deux bonnes adresses pour découvrir la cuisine thaïlandaise, des currys aux nouilles sautées.

Le Punkt mélange différentes influences asiatiques dans un cadre contemporain. Chengdu se concentre sur la cuisine chinoise et la richesse de ses saveurs. Pour des sushis, des ramens et d'autres spécialités japonaises, Matuya ou Sakura sont des adresses recommandées.

↓ **CHEZ GINETTE**
Rue de Lausanne 25
chezginette.ch
🕒 tous les jours

↓ **PUNKT**
Place de Notre-Dame 4
restaurant-punkt.ch
🕒 mardi à samedi

↓ **LA P'TITE RUELLE**
Rue du Temple 5
ptite-ruelle.com
🕒 mardi à dimanche

↓ **CHENGDU**
Boulevard de Pérolles 30
chengdu-suisse.ch
🕒 tous les jours

↓ **CHEZ MÉO**
Rue Marcello 2
chez-meo.ch
🕒 mardi à samedi

↓ **MATUYA**
Rue de l'Hôpital 35
matuya-sushi-ch.sumupstore.com
🕒 tous les jours

↓ **THONGBAÏ**
Rue de la Carrière 1
thongbai-fribourg.com
🕒 tous les jours

↓ **SAKURA**
Rue du Criblet 13
sakurafribourg.ch
🕒 lundi à samedi

Cuisines d'Asie du Sud et de l'Ouest

Host India and Golden India offer many curries and vegetarian dishes from different regions of India. Galata serves Turkish food, with tasty mezze, grilled dishes and a generous brunch to share. Le Comptoir libanais is a good option for a quick lunch, with mezze, salads, falafel and Lebanese sandwiches. Walima is another option for Lebanese specialties, with more of a snack-bar style.

↓ HOST INDIA

Avenue de Beauregard 4
hostindia.ch

🕒 tous les jours

↓ GALATA

Rue de Lausanne 44
galatafribourg.ch

🕒 mardi à dimanche

↓ GOLDEN INDIA

Rue de Lausanne 81
goldenindia.ch

🕒 tous les jours

↓ LE COMPTOIR LIBANAIS

Boulevard de Pérolles 53
lecomptoirlibanais.ch

🕒 lundi à vendredi

Autres cuisines

Punto Sud propose des empanadas et d'autres spécialités d'Amérique latine. Ici c'est le Pérou te permet de découvrir plusieurs classiques de la cuisine péruvienne. Le Pokémon au Schönberg est une churrasqueira portugaise connue pour ses grillades, sa francesinha du mercredi et ses portions généreuses. Enfin, la Taperia sert des tapas et bières espagnoles à partager dans une ambiance conviviale.

↓ PUNTO SUD

Boulevard de Pérolles 30
puntosud.ch

🕒 lundi à samedi

↓ POKÉMON

Route de Mon-Repos 5A
[026 481 10 37](tel:0264811037)

🕒 tous les jours

↓ ICI C'EST LE PÉROU

Rue Saint-Michel 7
icicestleperou.ch

🕒 lundi et mercredi-samedi

↓ LA TAPERIA

Rue Saint-Michel 5
[026 565 20 80](tel:0265652080)

🕒 mardi à samedi

Les brunchs

Für einen grossen und besonderen Brunch bietet Galata eine türkische Auswahl zum Teilen an. Die kleine Portion reicht meistens – ausser du hast riesigen Hunger! Die Schweizerhalle serviert Brunch am Samstag und Sonntag. Im Sauvage kannst du in ruhiger Atmosphäre in der Unterstadt brunchen.

Le Belvédère permet de bruncher le week-end avec une magnifique vue. Les menteurs et le Bad Bonn proposent des brunchs ponctuels, généralement une fois par mois et annoncés quelques semaines à l'avance. Enfin, Brut Café est une bonne adresse pour un petit-déjeuner, avec du pain au levain, des viennoiseries et des produits locaux, même s'il ne propose pas une formule de brunch complète.

↓ GALATA

Rue de Lausanne 44
galatafribourg.ch

🕒 mardi à dimanche

↓ LES MENTEURS

Passage du Cardinal 1
lesmenteurs.ch

🕒 certains dimanches,
annoncé en ligne

↓ SCHWEIZERHALLE

Grand-Rue 67
la-schweizerhalle.ch

🕒 samedi et dimanche

↓ BAD BONN

Bonn 2, 3186 Düringen
badbonn.ch

🕒 certains dimanches,
annoncé en ligne

↓ LE SAUVAGE

Planche-Supérieure 12
le-sauvage.ch

🕒 Lundi au vendredi
de 7:00 à 9:30
et samedi / dimanche
de 8:00 à 11:00

↓ BRUT CAFÉ

Place Jean-Tinguely 1
boulangeriebrut.ch

🕒 lundi à samedi

↓ RESTAURANT LE BELVÉDÈRE

Grand-Rue 36
restaurantdubelvedere.ch

🕒 le week-end

Credits

↓ CONCEPTION, RECHERCHES ET RÉDACTION

◇ Maxime Barras

↓ MISE EN PAGE

◇ Baptiste Cochard,
Unicom Communication & Médias

↓ COORDINATION DE PROJET

◇ Nathalie Rappo,
Direction académique

↓ CONTRIBUTIONS, RELECTURES ET REGARDS EXTERNES

◇ Anne Crausaz Esseiva,
Direction académique

◇ Carole Ballaman Lambelet,
Unicom

◇ Farida Khali,
Unicom

◇ Marie-Jo Buchs,
Unicom

◇ Rachel Gerber,
Uni-Social

◇ Ibrahim Nimaga,
Uni-Social & Career Services

◇ Laura Collaud,
Ville de Fribourg

◇ Sofia Lelis,
EPFL+ECAL Lab

↓ NOTICE SUR L'IA

→ L'aide de l'intelligence artificielle a permis de compiler les informations et heures d'ouvertures des lieux mentionnés dans le guide et de relire, traduire et corriger le texte plus simplement et rapidement.

↓ TOUS DROITS RÉSERVÉS,

©Maxime Barras et Université de Fribourg, août 2026

↓ REMERCIEMENTS

◇ Brigitte Rime,
Uni-Print

◇ Philippe Glenz,
Uni-Print

◇ Jean-Christophe Schumacher,
Uni-Print

◇ Rachel Pico,
Direction académique

◇ Gil Vassaux,
Ville de Fribourg

◇ Jacques Eltschinger,
Uni-Info

◇ La CUAE de L'Université
de Genève

↓ IMPRESSION

◇ CRIC PRINT+EDITION
Chemin des Sources 1
1723 Marly

