



Storylines, été 2023

## **Lenk-Simmental : rencontre au sommet des plus belles**

**Ici, la marmotte et le lynx se saluent, ici, la plus belle des vaches mondialement connues est élue Miss Lenk. Ici, les habitants sont fiers de leurs traditions et de leurs origines. Ici, la vie dans les alpages et l'agriculture de montagne est présentée aux visiteurs sous le titre AlpKultur®. On y trouve des ruisseaux de montagne tumultueux, d'importantes cascades et des lacs de montagne limpides, des yeux dans la roche et une plateforme d'observation panoramique. C'est ici que la noblesse européenne se reposait au 19e siècle et que les randonneurs peuvent aujourd'hui faire du ski de fond à l'âge de pierre. Ici, les amateurs de sports de plein air, les amoureux de la nature et les non-initiés trouveront leur compte. C'est ici que l'on se fait conduire en haut de la montagne par la vache Mona, la chèvre Flöckli ou la marmotte Moritz.**

**Le Simmental surprend et étonne. Du fond de la charmante vallée jusqu'aux sommets marquants, en passant par les pâturages alpins.**

Les pages suivantes dévoilent ces secrets et bien d'autres encore, tout en énumérant les curiosités et les particularités, ainsi que les points forts et les propositions de visite de la région de vacances Lenk-Simmental. Accompagnées de brèves descriptions, elles donnent une idée de la diversité de la région. Des thèmes inhabituels et passionnants qui peuvent donner lieu à des histoires intéressantes.

### ***Lenk-Simmental Tourismus AG***

*Albert Kruker, Directeur*

*CH-3775 Lenk im Simmental*

*Tel. +41 33 736 35 35*

[\*a.kruker@lenk-simmental.ch\*](mailto:a.kruker@lenk-simmental.ch)

[\*www.lenk-simmental.ch/fr\*](http://www.lenk-simmental.ch/fr)

## CONTENU

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ALPKULTUR®</b> .....   | <b>3</b>  |
| Une élection de miss pas comme les autres .....                                 | 3         |
| Quand les vaches balancent leurs cloches .....                                  | 3         |
| Une visite à l'alpage .....   | 3         |
| Des performances matures .....  | 3         |
| La race tachetée rouge, une globe-trotter .....                                 | 3         |
| La race tachetée comme porte-bonheur .....                                      | 3         |
| Chevaux dans le Simmental .....   | 4         |
| Du tronc d'arbre au joli chalet .....   | 4         |
| De l'épicéa au toit de bardeaux .....   | 4         |
| Pionnier de l'agrotourisme .....  | 4         |
| Découverte des herbes du Simmental .....  | 4         |
| Jardin de plantes médicinales dans le Simmental .....                           | 4         |
| Sentier du yodel St. Stephan .....  | 5         |
| Découpages du Simmental – Aperçu d'un artisanat traditionnel en filigrane ..... | 5         |
| <b>FAMILLES</b> .....   | <b>5</b>  |
| Jeux et divertissement sur 7'000 m2 pour petits et grands .....                 | 5         |
| En montagne avec la vache Mona, la chèvre Flöckli ou la marmotte Moritz .....   | 5         |
| En route vers les marmottes .....   | 5         |
| Aire de jeux d'alpage Leiterli .....  | 6         |
| Observé avec acuité .....   | 6         |
| <b>NATURE, EAU, RANDONNÉE</b> .....   | <b>6</b>  |
| Se détendre devant la source .....  | 6         |
| Eaux vives .....  | 6         |
| Gorges du Wallbach .....  | 6         |
| Des lacs de montagne limpides .....   | 7         |
| Plaine Morte .....  | 7         |
| Lacs de retenue – un soupçon de Caraïbes au milieu des montagnes .....          | 7         |
| L'eau sulfureuse à l'origine du tourisme .....                                  | 7         |
| Randonnée en montagne, par monts et par vaux .....                              | 7         |
| Circuit d'altitude de Gryden .....  | 8         |
| Fermes fières, granges solides .....  | 8         |
| Excursion à l'âge de pierre et sur un pont suspendu de 111 m de long .....      | 8         |
| Des yeux dans la roche et une plate-forme d'observation .....                   | 8         |
| AlpnessTrail – l'itinéraire de randonnée en montagne qui décélère .....         | 8         |
| <b>SPORTS DE PLEIN AIR</b> .....  | <b>9</b>  |
| Faire du vélo (VTT) .....   | 9         |
| Trailrunning .....  | 9         |
| Escalade .....  | 9         |
| Vol en parapente .....  | 9         |
| <b>LA CULINAIRE</b> .....   | <b>9</b>  |
| Aventures culinaires by Lenkerhof .....   | 9         |
| <b>ÉVÉNEMENTS CULTURELS</b> .....   | <b>10</b> |
| Fièvre du jazz alpin .....  | 10        |
| Festival de la mi-été .....   | 10        |
| Hangar Rockin' .....  | 10        |
| <b>HISTORIQUE</b> .....   | <b>10</b> |
| L'âge d'or de la culture balnéaire .....  | 10        |
| L'or brun .....   | 10        |
| Voyage dans le temps avec un pot à muesli .....                                 | 10        |
| <b>CECI ET CELA</b> .....   | <b>11</b> |
| Plus de 35 ans d'excellence en modélisme .....                                  | 11        |

## **ALPKULTUR®**

### **Une élection de miss pas comme les autres**

Les vaches du Simmental sont connues dans le monde entier. Une attraction particulière pour le public est l'élection de Miss Lenk, qui est élue chaque année lors de la fête des alpages en octobre. Les spectateurs choisissent la plus belle vache parmi les 25 finalistes des concours de troupeaux qui ont lieu la semaine précédente.

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/fete-des-alpages-et-petit-dejeuner-des-alpages](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/fete-des-alpages-et-petit-dejeuner-des-alpages)

### **Quand les vaches balancent leurs cloches**

Après quatre mois d'estivage, les alpagistes des différents alpages de Dürrenwald, au-dessus de St. Stephan, retournent dans la vallée début septembre. Les quelque 120 vaches soigneusement décorées de fleurs et de rubans et les fiers vachers en costume traditionnel sont au centre de la descente de l'alpage. La manifestation est complétée dans la vallée par des sons de cor des Alpes et de yodel, de la musique folklorique et de nombreux stands de marché proposant des produits locaux. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/de-salpe-st-stephan](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/de-salpe-st-stephan)

### **Une visite à l'alpage**

Dans le Simmental, l'économie alpestre a une grande importance. Sur de nombreux alpages, les personnes intéressées peuvent observer la production de fromage d'alpage, goûter la "Britsche" et sentir la bonne odeur de la cuisine au fromage. Ensuite, ils pourront déguster une petite collation avec du pain et du fromage, admirer les nombreuses meules de fromage dans la cave à fromage, échanger avec la famille de l'alpage et apprendre de première main comment se déroule la vie de privation sur l'alpage. Dans le Simmental, le lait frais des alpages est généralement transformé en fromage d'alpage bernois AOP et en fromage à rebibes bernois AOP. Les nombreuses herbes et graminées des pâturages alpins ainsi que l'eau de montagne donnent un lait d'alpage sain et riche. Le fromage d'alpage n'est fabriqué qu'en été sur l'alpage. Le lait d'alpage est transformé en fromage sur place, à l'alpage. [www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/alpkultur](http://www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/alpkultur)

### **Des performances matures**

Différents produits régionaux tels que le fromage d'alpage bernois AOC, le fromage à rebibes bernois AOC, le bleu de montagne de Lenk, la viande séchée de Lenk, la saucisse de Lenk, la bière du Simmental, la glace de la ferme, les tisanes et sirops, le miel et bien d'autres encore sont produits sur place. [www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/alpkultur](http://www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/alpkultur)

### **La race tachetée rouge, une globe-trotter**

Un succès d'exportation du Simmental : on connaît déjà des exportations de vaches Simmental de l'Oberland bernois vers les pays voisins depuis le 16e siècle. Au milieu du 19e siècle, des animaux du Simmental ont également été exportés vers l'Afrique. Aujourd'hui, la race Simmental est présente sur tous les continents et constitue, avec environ 50 millions de têtes, l'une des races bovines les plus importantes au monde. En tant que race classique à double usage, la vache Simmental a été de plus en plus mise sous pression en Suisse. Un éleveur convaincu de la race pure explique le défi que représente la préservation et la promotion de la race pure Simmental.

[www.simmentaler-original.ch/fr](http://www.simmentaler-original.ch/fr)

### **La race tachetée comme porte-bonheur**

Un loto de la bouse de vache amusant : dans ce jeu de hasard inhabituel, il s'agit de deviner où deux vaches laisseront tomber leur bouse sur le terrain de jeu en forme d'échiquier situé près de l'école/TEC Lenk. Le prix par bon pronostic est de 500 francs. En cas de chevauchement des cases, c'est toujours la plus grande quantité qui est choisie au moyen d'un théodolite ou par l'arbitre. L'évaluation professionnelle est effectuée par le bureau d'ingénieurs Steiger. L'organisateur du loto des bouses de vache, qui a toujours lieu pendant la semaine de la vieille année, est le ski-club Lenk. Les recettes des billets vendus sont destinées aux skieurs de la relève et sont investies dans l'achat de matériel. [www.skiclub-lenk.ch](http://www.skiclub-lenk.ch)

## **Chevaux dans le Simmental**

Lorsque la Suisse est devenue un pays de commerce de chevaux vers l'an 1500, quatre races de chevaux célèbres ont vu le jour : l'Erlenbach, l'Einsiedler, l'Emmental et le cheval du Jura. L'Erlenbach a apporté de l'argent dans le Simmental et c'est ainsi que le Simmental et le reste de l'Oberland bernois sont devenus célèbres grâce à ses chevaux. Après l'arrivée du chemin de fer, les chevaux sont devenus secondaires et l'Erlenbach s'est éteint avec le temps. Dans les prairies du Simmental, les vaches sont aujourd'hui dominantes, mais les chevaux n'ont pas totalement disparu. Les belles maisons du Simmental témoignent également du succès d'antan.

[www.academia.edu/8836093/Zur Pferdezucht in der Schweiz - 16. bis 19. Jahrhundert](http://www.academia.edu/8836093/Zur_Pferdezucht_in_der_Schweiz_-_16._bis_19._Jahrhundert)

## **Du tronc d'arbre au joli chalet**

Pour l'entreprise traditionnelle Chaletbau Freidig AG de Lenk, l'écologie consiste à s'approvisionner en bois de la région, à le transformer avec un parc de machines modernes et à utiliser les déchets pour produire de l'énergie thermique. La scierie de cette entreprise de Lenk transforme chaque année environ 1200 mètres cubes de bois rond, qui sont abattus à 95% à Lenk et le reste dans le Simmental. Georg Nellen, propriétaire de l'entreprise, trouve le bois de meilleure qualité à une altitude de 1'300 à 1'600 mètres. En collaboration avec les propriétaires forestiers et le garde forestier, il choisit les sapins les plus sains qui sont ensuite transformés dans son entreprise. Les courtes distances de transport contribuent à un bilan écologique positif. La machine de précision CAO entièrement automatisée est commandée directement par l'ordinateur et le logiciel animé en 3D permet aux professionnels de planifier virtuellement toutes les opérations techniques. La grande quantité de déchets est également utilisée de manière écologique. Ceux-ci sont transformés en copeaux de bois et utilisés ensuite pour la production d'énergie thermique des locaux de production ainsi que pour plus de 40 appartements et la maison de retraite de la Lenk.

[www.chaletbaufreidig.ch](http://www.chaletbaufreidig.ch)

## **De l'épicéa au toit de bardeaux**

Les bardeaux de bois sont un morceau de nature et ont une longue histoire dans la AlpKultur®. Le savoir-faire de cet artisanat risque toutefois de se perdre face à la concurrence des matériaux modernes. C'est dans ce contexte que l'artiste et écrivain local Martin Loosli a suivi pendant un an la naissance des bardeaux de bois, du choix de l'arbre à la fixation sur un toit. Ce livre de photos est un instantané qui ne regrette pas une tradition en voie de disparition, mais qui décrit l'idéalisme de quelques artisans qui tentent de préserver le style et le caractère des constructions rurales historiques, parfois avec des outils et des méthodes de travail tout à fait modernes.

[www.martinloosli.ch](http://www.martinloosli.ch) oder [www.schindeldach.ch](http://www.schindeldach.ch)

## **Pionnier de l'agrotourisme**

"Comment faire beaucoup avec pas grand-chose" : l'agriculteur Christian Haueter est un agrotouriste de la première heure. Avec sa famille, il exploite l'alpage de Mittlist Morgeten au-dessus d'Oberwil. Il a été l'un des premiers dans le Simmental à mettre en place des offres touristiques telles que le "Crossgolf" ou le "Alpwellness", loin du bruit et du trafic.

[www.lenk-simmental.ch/fr/notre-simmental/vallee-villages/oberwil](http://www.lenk-simmental.ch/fr/notre-simmental/vallee-villages/oberwil)

## **Découverte des herbes du Simmental**

L'arôme des herbes alpines gorgées de soleil et issues de cultures biologiques contrôlées de l'Oberland bernois souffle sur les visiteurs du site de production de SAH (Swiss Alpine Herbs) herbes des Alpes. Après la visite guidée de la production, on sait tout ce qu'il faut pour que les mélanges d'herbes et autres produits soient joliment présentés dans la cuisine.

[www.swissalpineherbs.ch/fr](http://www.swissalpineherbs.ch/fr)

## **Jardin de plantes médicinales dans le Simmental**

Des plantes médicinales par centaines : les plantes médicinales accompagnent Susanna Krebs, herboriste de formation, depuis son enfance. Originaire de l'Emmental, elle se sent chez elle au-dessus de Boltigen, dans l'Obersimmental, et se réjouit de faire découvrir aux gens les vertus des plantes médicinales. C'est dans le hameau rural d'Adlemsried (1'050 m d'altitude), sur une terrasse ensoleillée surplombant la vallée de la Simme, que se trouve son jardin de plantes médicinales

idyllique et varié, avec plus de 100 plantes indigènes et apparentées à découvrir, à vivre et à contempler. Outre les visites guidées, les séminaires d'une journée et les randonnées sur le thème des plantes médicinales, il est également possible de fabriquer des pommades, des teintures mères, des huiles de massage, des fleurs de Bach ou des fleurs de l'âme, des sels aux herbes ou des bourgeons de vinaigre. [www.susannakrebs.ch](http://www.susannakrebs.ch)

### **Sentier du yodel St. Stephan**

Le premier sentier thématique interactif de Suisse consacré au yodel donne un aperçu de l'origine, de la technique et de la diversité de cet art vocal à travers huit stations réparties sur le circuit. En compagnie du yodleur, chef d'orchestre et compositeur Ueli Moor de St. Stephan, connu au-delà de la scène du yodel, les personnes intéressées apprendront des histoires sur la région, sur la création du sentier du yodel et bien sûr sur le thème du yodel ! Ueli entonnera certainement l'un ou l'autre yodel, auquel les participants pourront participer selon leur humeur. De retour sur l'alpage de Dürrenwald, les visiteurs sont accueillis par Susi et Chrigel Moor au bistrot d'alpage Dürrenwald. Ils y dégustent ensemble un goûter préparé avec soin, composé de fromage produit directement sur l'alpage ainsi que de viande et de charcuterie de la région. Et bien sûr, le sentier des yodleurs peut aussi être visité individuellement et à tout moment entre juin et octobre. [www.jodlerweg.ch](http://www.jodlerweg.ch)

### **Découpes du Simmental – Aperçu d'un artisanat traditionnel en filigrane**

Les ciseaux tranchants coupent le papier au millimètre près. Petit à petit, les traits de crayon laissent place à des bords nets. La feuille est régulièrement placée face à la lumière afin de voir exactement où il faut encore couper un peu plus. Dans le Simmental, on prend encore aujourd'hui le temps de faire des découpages - et cette tradition est toujours vivante ici. L'art du découpage aux ciseaux est originaire de Chine et est aussi ancien que les débuts de la fabrication du papier. En Suisse, cet artisanat d'art a ses racines dans l'Oberland bernois. Johann Jakob Hauswirth est considéré comme le père du papier découpé traditionnel suisse. Au 18e siècle, il a introduit le papier découpé dans le Saanenland. Son motif le plus connu, la montée à l'alpage, évoque la vie primitive dans les montagnes.

[www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/papiers-decoupes](http://www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/papiers-decoupes)

## **FAMILLES**

### **Jeux et divertissement sur 7'000 m2 pour petits et grands**

L'aire de jeux AlpKultur® de 7'000 m2 près du Lenkerseeli, accessible pour la plupart en fauteuil roulant, fait redescendre l'alpage dans la vallée. Grâce à différents éléments de jeu, à des foyers et à l'une des plus anciennes cabanes d'alpage de l'Obersimmental, la vie à l'alpage est transposée de la montagne à la vallée. Nos hôtes, petits et grands, doivent pouvoir se familiariser avec la vie traditionnelle, faite de privations, sur l'alpage. Les nombreux jeux en matériaux naturels, comme la tyrolienne, le pont suspendu en corde, la table d'eau, le sentier des sens, le labyrinthe de haies, le mikado à escalader, la bascule pour fauteuil roulant, le tube rampant, les toboggans, etc. invitent toute la famille à jouer et à s'amuser. Le très apprécié "Strubeli Bähkli", un train à vapeur miniature à prendre avec soi, enrichit l'aire de jeux.

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/aire-de-jeux-alpkultur-lenkerseeli](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/aire-de-jeux-alpkultur-lenkerseeli)

### **En montagne avec la vache Mona, la chèvre Flöckli ou la marmotte Moritz**

Dans le cadre de l'AlpKultur® il est également possible d'effectuer un trajet en télécabine jusqu'à Leiterli dans douze cabines décorées avec soin sur le thème. La vache Mona, la chèvre Flöckli et la marmotte Moritz y racontent leur quotidien. La suite de l'histoire amusante se déroule lors de la descente. Les histoires peuvent être entendues en dialecte ou en français.

[www.lenk-bergbahnen.ch/fr/telecabines-thematiques/](http://www.lenk-bergbahnen.ch/fr/telecabines-thematiques/)

### **En route vers les marmottes**

Sur le sentier des marmottes, petits et grands explorateurs de la nature se plongent dans le monde des marmottes. Le sentier de découverte ludique fait environ 3 km de long et mène de la station supérieure Leiterli à la station intermédiaire Stoss. Le grand point fort du sentier des marmottes

est le nouveau terrier des marmottes qui sera construit en été 2021. Les spéléologues, petits et grands, peuvent explorer de manière ludique les quartiers de sommeil des marmottes. Grâce à différents éléments lumineux, sonores et tactiles, le royaume des habitants de l'alpage est présenté de manière compréhensible et conviviale pour les enfants. La construction interactive se trouve directement près du lac d'accumulation Leiterli et peut être atteinte en 10 minutes à pied environ depuis la station supérieure Leiterli. La pommade de marmotte est d'ailleurs très demandée !

[www.lenk-bergbahnen.ch/fr/sentier-des-marmottes](http://www.lenk-bergbahnen.ch/fr/sentier-des-marmottes)

### **Aire de jeux d'alpage Leiterli**

Sur le terrain de jeu alpin Leiterli, avec ses coussins gonflables, ses petits chalets en bois reliés entre eux par le téléphone alpin, son toboggan, sa pyramide à grimper, sa passerelle branlante et sa balançoire en filet, enfants et adultes s'amuse beaucoup.

[www.lenk-bergbahnen.ch/fr/home](http://www.lenk-bergbahnen.ch/fr/home)

### **Observé avec acuité**

Le Simmental est aussi l'habitat du lynx. Le timide chat sauvage se dérobera aux yeux des randonneurs, le sentier du lynx à partir de la station supérieure de Leiterli captivera surtout les jeunes randonneurs. Des stations de jeu en rondins enthousiasment les enfants. Des traces de lynx et de renard ainsi que des animaux factices grandeur nature du lynx, mais aussi de ses proies comme les chevreuils et les chamois, garantissent le suspense le long du chemin.

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/le-sentier-des-lynx-de-betelberg](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/le-sentier-des-lynx-de-betelberg)

## **NATURE, EAU, RANDONNÉE**

### **Se détendre devant la source**

"D'Sibe Brünne" - la source de la Simme, qui donne son nom à la vallée, se trouve sur le Rezlberg, au-dessus de Lenk, directement au pied d'une imposante paroi calcaire. C'est là que la Simme émerge, blanche et mousseuse. En été, jusqu'à 2800 litres par seconde s'écoulent des sept sources. La "Siebe Brünne", une chute d'eau magique, est considérée comme une source d'énergie avérée et constitue un endroit magnifique pour se reposer. La randonnée commence aux chutes de Simmen à la Lenk. Après une demi-heure de marche environ, on atteint le pont de Barbara. L'eau glacée qui s'écoule sur le pont sert de rafraîchissement bienvenu. La randonnée se poursuit jusqu'au Rezlberg, où se trouve la spectaculaire source de la Simme.

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/sibe-bruenne-et-chute-deau-simmenfaelle](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/sibe-bruenne-et-chute-deau-simmenfaelle)

### **Eaux vives**

Le bruit devient de plus en plus fort et laisse présager que les chutes d'Iffig sont plus grandes que prévu. L'excitation de voir à quoi ressemble cette imposante chute d'eau augmente et les pas s'accélèrent probablement. Le blanc des embruns perce déjà à travers les arbres. Au dernier virage, de fines gouttelettes d'eau enveloppent les visiteurs. L'eau se jette dans le vide sur plusieurs cascades, sur plus de cent mètres. Une force incroyable est alors perceptible. Les chutes d'Iffig font partie de la réserve naturelle de Gelten-Iffigen et sont, avec leur cours d'eau naturel, l'une des plus belles et des plus grandes chutes d'eau de Suisse. Outre les chutes d'Iffig, il y a d'innombrables petits et grands spectacles aquatiques à découvrir et à admirer dans le Simmental.

[www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/eaux](http://www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/eaux)

### **Gorges du Wallbach**

Pendant des siècles, l'eau du Wallbach a creusé des trous cylindriques de plusieurs mètres de profondeur dans le calcaire. A quelques minutes seulement du centre du village de Lenk, le Wallbach bruisse dans ses gorges. L'eau prend son cours tout en haut de cette vallée latérale et de nombreux petits affluents en cours de route. Elle s'écoule à travers ce petit canyon par des trous de bouillonnement et se jette dans une chute d'eau. Il est difficile d'imaginer qu'un restaurant avec un bowling se trouvait ici, au milieu du canyon, il y a longtemps. Par temps chaud, il fait bon et frais dans le canyon. L'eau invite à patauger dans le large lit du ruisseau et à construire des "amandes

de pierre". Pour l'été 2023, le chemin de randonnée a été rénové et mis en valeur par diverses surprises. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/wallbachschlucht](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/wallbachschlucht)

### **Des lacs de montagne limpides**

Le lac d'Iffig, situé dans la réserve naturelle de Gelten-Iffigen au-dessus de l'Iffigenalp, invite à la détente, à la pêche ou à un rafraîchissement humide. La montée depuis l'Iffigenalp est récompensée par une vue fantastique sur le lac bleu saphir, joliment niché entre la paroi rocheuse abrupte d'un côté et l'arène ouverte des prairies de montagne de l'autre. Les amateurs d'eau s'aventurent tout au plus dans l'eau froide et rafraîchissante. Les pêcheurs peuvent lancer leur ligne. Ceux qui trouvent des pierres plates peuvent s'essayer à l'"ardoise". Si vous souhaitez découvrir d'autres lacs de montagne, nous vous recommandons de faire une randonnée jusqu'au Flueseeli ou au Rawilseeleni, tous deux situés à mi-distance de l'impressionnant Wildstrubel. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/iffigsee](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/iffigsee)

### **Plaine Morte**

Le glacier de la Plaine Morte est plat, parfois jusqu'à 200 mètres d'épaisseur, et s'écoule principalement en direction de Lenk, mais aussi dans la vallée du Rhône en Valais. Une randonnée avec un guide de montagne sur le glacier, puis jusqu'au sommet du Wildstrubel, est une expérience impressionnante. Après l'éruption de 2018, qui a été la plus importante à ce jour, on a commencé en 2019 à percer un canal de 800 mètres de long à travers le glacier afin que l'eau puisse s'écouler en continu. La vidange 2019 a commencé le 24 août et grâce au canal de décharge, il n'y a pas encore eu de grandes inondations à la Lenk. Pendant le petit âge glaciaire, au milieu du 19e siècle, le glacier descendait beaucoup plus loin sur le versant nord entre le Gletscherhorn et le Wildstrubel. Après le retrait du glacier, le Rezgligletscherseeli s'est formé à 2'265 mètres d'altitude. Le volume de glace du glacier du Plateau a également fortement diminué au cours des 100 dernières années. Les scientifiques estiment que le glacier aura en grande partie disparu à la fin du 21e siècle. [www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/randonnee-en-montagne/](http://www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/randonnee-en-montagne/)

### **Lacs de retenue – un soupçon de Caraïbes au milieu des montagnes**

Les lacs créés ces dernières années pour l'enneigement artificiel des domaines skiables de la Lenk sont devenus des destinations d'excursion intéressantes en été. L'eau turquoise et limpide donne l'impression d'être quelque part dans les Caraïbes. Ils sont des lieux où l'on peut profiter de la fraîcheur estivale et du calme de la nature. Les deux lacs sont facilement accessibles en liaison avec les télécabines du Metsch et du Leiterli et par de beaux chemins de randonnée. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/lac-de-retenue-brenggen](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/lac-de-retenue-brenggen) et [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/lac-de-retenue-leiterli](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/lac-de-retenue-leiterli)

### **L'eau sulfureuse à l'origine du tourisme**

Lorsque Christen Perreten reçut en 1689 l'autorisation des autorités bernoises d'exploiter un bain, personne ne savait encore que la source de Balm était la source de soufre la plus importante et la plus puissante des Alpes. La source jaillit dans la région "Uf de Balme" à une altitude de 1'359 mètres au-dessus du niveau de la mer et débite 40 à 50 litres par minute à la lumière du jour. Les premiers curistes se sont rendus à Bad Lenk dès le début du 17e siècle. La célèbre source jaillit encore aujourd'hui et si vous traversez le ruisseau près du Lenkerhof ou de la station inférieure du téléphérique du Betelberg, vous sentirez les odeurs sulfureuses monter dans vos narines. Au Schefelbrünneli, tout proche, il est possible de boire ou de mettre en bouteille cette eau, considérée autrefois comme particulièrement bénéfique, et de l'emporter chez soi.

[www.lenk-simmental.ch/fr/notre-simmental/vallee-villages/histoire-de-la-vallee](http://www.lenk-simmental.ch/fr/notre-simmental/vallee-villages/histoire-de-la-vallee)

### **Randonnée en montagne, par monts et par vaux**

Avec plus de 600 km de sentiers de randonnée et de montagne balisés, le Simmental est un paradis absolu de la randonnée. Original et mystique, mystérieux et pourtant familier à la fois. Au printemps, lorsque la neige fait place à des prairies alpines verdoyantes, la vallée verdoyante de la Simme sort de son hibernation et se révèle être un charmant paradis pour les randonneurs. Grâce à ses caractéristiques particulières, le Simmental offre des itinéraires de randonnée pour tous les goûts. Le fond plat de la vallée invite à de longues promenades, mais constitue également le point

de départ de randonnées exigeantes en haute montagne. Les passages vers les vallées voisines ou vers le Valais via le col du Rawil ont un charme particulier.

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/randonnees-et-sentiers](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/randonnees-et-sentiers)

### **Circuit d'altitude de Gryden**

Le paysage bizarre en forme de cratère du Lenker Betelberg n'enthousiasme pas seulement les géologues et les biologistes - les Gryden sont un point fort pour les randonneurs qui recherchent la particularité, le calme et une vue magnifique. La devise est : randonner - s'émerveiller - apprécier !

[www.lenk-bergbahnen.ch/fr/circuit-gryden](http://www.lenk-bergbahnen.ch/fr/circuit-gryden)

### **Fermes fières, granges solides**

Sur le chemin des maisons du Simmental, on trouve de nombreux bâtiments magnifiques aux façades peintes impressionnantes. Le long de la randonnée de Lenk à Wimmis en passant par Zweisimmen et Boltigen, on peut découvrir des exemples magistraux de l'art de la charpente. Des informations détaillées sur l'âge, l'architecture et les particularités de l'art de la charpente du Simmental sont disponibles auprès des différentes maisons, dans deux prospectus ou via l'application web "hauswege.ch". [www.hauswege.ch](http://www.hauswege.ch)

### **Excursion à l'âge de pierre et sur un pont suspendu de 111 m de long**

Le "Schnurenloch" est le seul lieu de repos de l'âge de pierre dans la vallée, situé au-dessus du fond de celle-ci. Une randonnée d'environ trois heures commence à Oberwil et mène à la grotte de 26 mètres de long, un témoignage impressionnant d'une occupation humaine dès la préhistoire. La randonnée se poursuit par un pont suspendu de 111 mètres de long et 111 mètres de haut, qui traverse les gorges de Morgeten et mène au pâturage des échelles, puis à la piscine de Weissenburg en passant par des escaliers et une petite usine hydraulique. C'est là qu'au 19e siècle, la noblesse européenne venait se ressourcer.

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/pont-suspendu-du-paturage-oberwil](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/pont-suspendu-du-paturage-oberwil)

### **Des yeux dans la roche et une plate-forme d'observation**

Ici, les rochers font les gros yeux : juste à côté du restaurant panoramique, une galerie mène à la plateforme d'observation panorama dans la face nord du Stockhorn et montre l'environnement avec les "yeux du Stockhorn". De là, on jouit d'une vue basse et lointaine à couper le souffle sur la ville de Thoun, le lac de Thoun, les vallées de l'Aar et de la Gürbe, le Plateau suisse jusqu'au Jura et, par temps clair, jusqu'à l'Alsace et au sud de la Forêt-Noire. La vue fantastique au loin est un plaisir pour les jeunes et les moins jeunes, les grands et les petits. La nouvelle plate-forme panoramique est également facilement accessible aux personnes en fauteuil roulant ou à mobilité réduite et aux familles avec des poussettes. Pour les visiteurs qui s'intéressent particulièrement à la géologie, pour les familles et les classes d'école, de nombreux panneaux d'information se trouvent dans la galerie du sommet et dans le grotto près de la plate-forme. On peut également y admirer une pièce unique, un magnifique grand cristal de calcite provenant de la région montagneuse.

[www.stockhorn.ch/fr](http://www.stockhorn.ch/fr)

### **AlpnessTrail – l'itinéraire de randonnée en montagne qui décélère**

L'AlpnessTrail offre aux randonneurs de longue distance un circuit de 13 étapes à travers les Alpes du Saanenland et de l'Obersimmental. Les randonneurs sont guidés vers les lieux de découverte les plus impressionnants, où des connaissances de fond sur le thème de chaque étape sont transmises. L'authenticité, les rencontres avec les hommes et les animaux, les spectacles d'eau bruyants ou calmes, l'histoire et les histoires, la flore alpine, les traditions et la gastronomie simple en montagne intensifient l'expérience de la nature et conduisent à une expérience de décélération.

L'AlpnessTrail est vécu de manière encore plus consciente et détaillée avec un guide de randonnée local et compétent. [www.alpnesstrail.ch](http://www.alpnesstrail.ch)



## **SPORTS DE PLEIN AIR**

### **Faire du vélo (VTT)**

Du vélo normal au vélo de course, en passant par le trotti-bike, le VTT et l'E-Bike - dans le Simmental, avec son doux paysage préalpin, mais aussi montagneux, les amateurs de deux-roues trouveront certainement leur compte. Des tours d'enduro sur des singletrails naturels sont disponibles, tout comme des itinéraires confortables sur des routes en gravier ou en asphalté avec un beau panorama. Ceux qui ne veulent pas pédaler pendant des heures en montée peuvent rejoindre le point de départ de leur tour en téléphérique. Les passages dans les vallées voisines du Saanenland ou de l'Engstligen/Kandertal sont également attrayants. Pour que les chemins soient plus sûrs et plus durables, mais surtout pour que l'utilisation commune par les randonneurs et les vététistes fonctionne mieux, la région Lenk-Simmental optimisera son réseau de chemins au cours des prochaines années grâce à des mesures ciblées. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/vtt](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/vtt)

### **Trailrunning**

Courir en dehors de l'asphalte. C'est là où il n'y a pas de chemin goudronné que l'expérience du Trailrunning commence vraiment. Cela peut sembler être un sport extrême que d'explorer la nature en chaussures de course sur des chemins de randonnée ou de montagne. Mais comme partout ailleurs, on peut commencer à petite échelle et courir de courtes distances avec peu de mètres de dénivelé. Il y a toujours de la place pour aller plus haut. Le Simmental, avec son paysage varié et ses différents types de terrain, regorge de sentiers pour tous les niveaux. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/trailrunning](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/trailrunning)

### **Escalade**

Escalade en extérieur sur un rocher, sur des topos préparés et entretenus ou dans une via ferrata. En haut, on est récompensé par le sentiment "wow - j'ai fait quelque chose" - et il n'est pas rare que l'on profite en plus d'une belle vue. Au parc d'aventure Rufeli à la Lenk, action, fun et sensations fortes sont au programme. Sur la tyrolienne, une via ferrata ou un pont de corde, des guides expérimentés veillent à la sécurité. En cas de mauvais temps ou pour améliorer ses compétences en escalade, la BoulderSchüür Lenk et la salle d'escalade de l'hôtel Simmenhof à Lenk proposent d'autres offres attrayantes. [www.lenk-simmental.ch/klettern](http://www.lenk-simmental.ch/klettern) et [www.boulderschuer.ch](http://www.boulderschuer.ch)

### **Vol en parapente**

Le rêve de voler est dans la nature de l'homme. Décollez et profitez pour une fois de la vallée du Simmental vue du ciel. Vous serez étonné du nombre de vaches du Simmental ou de l'endroit où les skis de randonnée laissent leurs traces en hiver. Que vous soyez un pilote chevronné seul ou à deux avec un pilote expérimenté, glisser en apesanteur comme un aigle vous fera vivre des expériences inoubliables. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/vol-en-parapente](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/vol-en-parapente)

## **LA CULINAIRE**

### **Aventures culinaires by Lenkerhof**

Les amateurs de plaisirs culinaires de haut niveau seront comblés à la Lenk. Les deux restaurants de l'hôtel 5 étoiles Lenkerhof Gourmet Spa Resort comblent tous les désirs. Le "Spettacolo" (17 points Gault Millau) propose chaque jour une sélection de 6 plats parmi 15. Les créations raffinées, fraîchement préparées chaque jour par le chef Stefan Lünse et son équipe, sont essentiellement composées de produits locaux et suisses. La cerise sur le gâteau est le buffet de fromages avec plus de 30 spécialités fromagères. La Riviera franco-italienne est le thème du restaurant "Oh de Vie" (14 points Gault Millau). La lumière des bougies, une atmosphère détendue, un service calme et feutré. La sélection à la carte est idéale pour une soirée romantique. Particulièrement savoureux : les plats pour deux, présentés et dressés à table. Que ce soit à la carte ou avec un menu à trois plats, c'est le client qui décide selon son goût. [www.lenkerhof.ch/de/gastronomie/restaurants](http://www.lenkerhof.ch/de/gastronomie/restaurants)

## ÉVÉNEMENTS CULTURELS

### Fièvre du jazz alpin

Ne vous inquiétez pas si la fièvre fait rage à la Lenk : C'est le mois de juillet et le temps du plus grand festival de jazz de la Nouvelle-Orléans des Alpes. Chaque année, des groupes de jazz renommés d'origines diverses sont invités à se produire au centre du village dans une ambiance conviviale en plein air. Pendant la journée, ces musiciens passionnés divertissent les vacanciers et les habitants en donnant des concerts dans la rue ou sur l'une des nombreuses terrasses ensoleillées.

[www.jazztagelenk.ch](http://www.jazztagelenk.ch)

### Festival de la mi-été

Des artistes de choix enthousiasment le public devant les magnifiques chutes de la Simme dans une ambiance enchanteresse à la mi-été. Ce petit festival raffiné à la Lenk fait honneur aux valeurs du Simmental : convivialité, solidarité, expérience unique et délices régionaux sont au programme.

[www.mittsommerfestival.ch](http://www.mittsommerfestival.ch)

### Hangar Rockin`

Fin juin/début juillet, la scène européenne des customs et hot rods se réunit traditionnellement sur l'aérodrome de St Stephan. Le décor époustouflant de la vallée du Simmental tremble sous le rugissement des moteurs V8 et la musique rock'n'roll endiablée. [www.hangarrockin.com](http://www.hangarrockin.com)

## HISTORIQUE

### L'âge d'or de la culture balnéaire

L'histoire riche en traditions **du Lenkerhof gourmet spa resort** a commencé il y a 350 ans avec un établissement de bains et la source de Balm propre à l'hôtel. Ce passé mouvementé a été transposé de manière captivante dans l'architecture intérieure actuelle de l'espace bien-être "7sources beauty & spa", donnant ainsi naissance à l'un des plus grands paysages de bien-être de Suisse sur 2'000 m2. Aujourd'hui encore, il est possible de boire l'eau de la fontaine Schwefelbrunnen située à proximité. [www.lenkerhof.ch/fr](http://www.lenkerhof.ch/fr)

Au 19e siècle, **la source thermale de Weissenburg** jouissait d'une renommée mondiale. Jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, la bourgeoisie d'Europe et de Suisse se reposait dans l'établissement thermal du même nom. La noblesse a ainsi contribué à faire de Weissenburg une station thermale et climatique réputée. Aujourd'hui, seules les ruines témoignent de sa grande importance en tant que lieu de rencontre de la haute noblesse et de la haute finance. Une visite des sites historiques et de la célèbre source thermale donne une bonne impression de cette histoire mouvementée et impressionnante des bains de Weissenburg. Grâce à cette place importante, il existe aujourd'hui de nombreux documents photographiques historiques réalisés par des photographes itinérants. [www.weissenburgbad.ch](http://www.weissenburgbad.ch)

### L'or brun

En décembre 1948, les pelles et les pioches ont été raccrochées et les lampes à carbure éteintes dans les galeries minières de la commune bernoise de Boltigen. Auparavant, du lignite avait été exploité dans ces galeries à différentes époques. Le charbon de Schwarzenmatt était très recherché, l'industrie chimique de Bâle en était également cliente. Bien que certains vieux habitants du Simmental se souviennent encore de la mine, l'histoire de l'exploitation du charbon à Boltigen tombe lentement dans l'oubli. Une visite virtuelle de l'époque (sur le site web) fait revivre ce morceau d'histoire suisse. [www.kohlenbergwerke-boltigen.ch](http://www.kohlenbergwerke-boltigen.ch)

### Voyage dans le temps avec un pot à muesli

En été 2005, des archéologues bernois ont découvert sur le Schnidejoch le plus ancien récipient en bois de Suisse. La tasse avec un trou en guise d'anse ressemble à un pot à muesli actuel, mais elle est datée de 6'500 ans. Le pot à muesli du Schnidejoch est la première preuve que le col de 2'756

mètres d'altitude était déjà emprunté 1'700 ans avant Schnidi (et plus de 1'000 ans avant Ötzi). Les chercheurs ont été stupéfaits par ce résultat. En effet, on pensait généralement que nos ancêtres de l'âge de pierre avaient tendance à éviter les conditions difficiles de la montagne. Le Schnidejoch était également un passage préhistorique vers le Valais et le Rawyl était connu pour être un col d'exportation de bétail et de fromage vers le sud.

[www.lenk-simmental.ch/fr/notre-simmental/vallee-villages/histoire-de-la-vallee](http://www.lenk-simmental.ch/fr/notre-simmental/vallee-villages/histoire-de-la-vallee)

## **CECI ET CELA**

### **Plus de 35 ans d'excellence en modélisme**

Trois générations d'Alfred Friedli (Fred, Fredl et Fredi) construisent des modèles fins en petite série de toutes sortes en utilisant la technique de gravure et de moulage. L'envie de perfection a poussé Alfred Friedli à améliorer pour la première fois l'aspect d'une Ae 4/4 de Trix il y a 35 ans. Depuis, trois générations travaillent dans la petite entreprise et d'innombrables modèles en H0 et H0m ont été modifiés, améliorés sur le plan optique ou entièrement développés. Les travaux de fabrication ainsi que tous les travaux de montage sont effectués dans les différents petits locaux de l'entreprise à la Lenk. Les tôles gravées de 0,4 mm y sont pliées, soudées, sablées, peintes et tamponnées (inscription). La production extrêmement complexe et soignée étonne chaque visiteur. De petites quantités de 30 à 100 pièces environ passent par d'innombrables étapes et sont manipulées x fois. [www.friholenk.ch](http://www.friholenk.ch)