



Storylines, hiver 2023/24

## **Lenk-Simmental : un pays des merveilles hivernales aux multiples facettes**

**L'hiver transforme l'une des plus belles vallées des Alpes en un pays de merveilles hivernales avec de doux paysages enneigés, de nombreuses terrasses ensoleillées et des pistes parfaitement préparées. Des remontées mécaniques modernes emmènent les visiteurs à la montagne et font battre leur cœur plus fort, au sens propre du terme. Chez nous, l'amour de l'hiver s'écrit en majuscules : randonnées hivernales, raquettes, patinage ou simplement profiter de l'abondance de neige sont autant d'activités possibles que le ski et le snowboard, le ski de fond ou les premières expériences dans les sports de neige.**

**Le Simmental est une région de vacances authentique et idéale pour les familles, avec des hébergements allant du camping à l'hôtel 5\* supérieur, le Lenkerhof gourmet spa resort, dont l'histoire remonte à plus de 350 ans. L'ancienne station thermale utilisait alors l'une des sources de soufre les plus puissantes des Alpes. La vallée est également connue pour la vache du Simmental, qui vient d'ici et rumine aujourd'hui dans le monde entier.**

Les pages suivantes énumèrent les particularités 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 passionnants qui pourraient bien donner lieu à des histoires intéressantes.

***Lenk-Simmental Tourismus SA***

*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>SPORTS D'HIVER.....</b>	<b>3</b>
Sur les pistes de ski ou de snowboard .....	3
Sports de neige loin de l'agitation des pistes .....	3
Glisser sur des skis étroits à travers le Simmental.....	3
Fascination Biathlon .....	3
Slopestyle à jamais.....	4
Voler comme un aigle .....	4
En route vers le verglas .....	4
La Lenk est aussi la patrie d'une skieuse de la Coupe du monde .....	4
Conseils d'initiés du chef pisteur Jürg .....	4
<b>EN ROUTE ACTIVEMENT, MAIS PLUS TRANQUILLEMENT.....</b>	<b>5</b>
Crépitement de la neige sous les pieds et air pur de la montagne dans les poumons .....	5
Descente en luge de la montagne à la vallée.....	5
Escalader des sommets à pied en raquettes à neige .....	5
Les joies de la baignade même en hiver .....	5
Bonne pêche sur la glace .....	5
<b>UNE FOULE DE PLAISIRS HIVERNAUX POUR LES ENFANTS.....</b>	<b>6</b>
Destination pour les familles Lenk .....	6
Espace enfants Stoss, pas seulement pour les enfants.....	6
Funslope au Bühlberg .....	6
<b>ÉVÉNEMENTS SPORTIFS ET CULTURELS .....</b>	<b>6</b>
Spectacle de sports d'hiver à la Lenk .....	6
Course internationale de chiens de traîneaux Lenk .....	6
DAS ZELT .....	7
Compétitions de ski et de snowboard .....	7

## **SPORTS D'HIVER**

### **Sur les pistes de ski ou de snowboard**

Des pistes parfaitement préparées, des descentes rapides ou des parcours confortables pour les débutants et les familles. Dans le Simmental, les débutants en ski seront aussi heureux que les professionnels du snowboard, ou inversement. Dans les domaines skiables familiaux de Betelberg à la Lenk, du Rossberg près d'Oberwil ou du Jaunpass près de Boltigen, des moniteurs de sports de neige professionnels aident les enfants, les adultes débutants ou ceux qui reprennent le ski ou le snowboard à se familiariser avec les skis et donnent de précieux conseils et astuces aux amateurs de sports de neige chevronnés. Le domaine skiable Adelboden-Lenk est l'une des régions de ski les plus appréciées et les plus variées de Suisse avec ses plus de 200 kilomètres de pistes parfaitement préparées, son parcours permanent de ski et de snowboardcross sur le Betelberg et ses 70 installations de transport modernes au total. Depuis St. Stephan, un ski-bus relie directement le village au domaine skiable de Gstaad via Lengebrand. [www.lenk-simmental.ch/fr/auf-der-piste](http://www.lenk-simmental.ch/fr/auf-der-piste), [www.adelboden-lenk.ch/fr](http://www.adelboden-lenk.ch/fr), [www.gstaad.ch/fr/hiver/ski-snowboard.html](http://www.gstaad.ch/fr/hiver/ski-snowboard.html)

### **Sports de neige loin de l'agitation des pistes**

Qui n'a pas envie de se rapprocher du ciel lors d'une magnifique randonnée à ski ? Des paysages de montagne couverts de neige poudreuse, des vues à couper le souffle et des traces solitaires dans la neige font d'une randonnée à ski une expérience unique. Après une montée éreintante, une collation et peut-être une gorgée de vin au sommet, la récompense est la descente dans une neige fraîche et intacte. Les débutants trouveront également des itinéraires de ski signalisés Movement Track au Jaunpass et à la Lenk. Pour les randonnées à ski de plusieurs jours, les maisons de montagne et les cabanes du CAS proposent des hébergements avec restauration à partir de fin février/début mars. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/excursions-a-ski](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/excursions-a-ski), [www.lenk-simmental.ch/fr/tourenplaner](http://www.lenk-simmental.ch/fr/tourenplaner)

### **Glisser sur des skis étroits à travers le Simmental**

L'étendue sans limite du fond plat de la vallée fait du Simmental une véritable expérience de ski de fond. Avec des itinéraires variés pour tous les niveaux, au cœur d'un paysage de montagne authentique, la vallée est un eldorado pour les skaters et les skieurs de fond classiques. Sur le fond de la vallée de Lenk, 18 km de pistes de ski de fond invitent les skieurs devant le décor impressionnant du massif du Wildstrubel. Les protagonistes sur skis étroits trouveront également leur compte entre Lenk et Zweisimmen, au Jaunpass près de Boltigen ou au Rossberg au-dessus d'Oberwil. Et lorsque les pistes de ski de fond de la vallée se dégarnissent vers le printemps, cela ne signifie pas pour autant que la saison de ski de fond est terminée. Sur le Haslerberg (accessible par la télécabine de Betelberg), il y a une piste de ski de fond d'altitude de 6 km à près de 2'000 mètres d'altitude à découvrir. La diversité des domaines de ski de fond dans le Simmental offre bien plus que ce que l'on pourrait croire au premier abord.

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/ski-de-fond](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/ski-de-fond), [www.lenk-simmental.ch/fr/tourenplaner](http://www.lenk-simmental.ch/fr/tourenplaner)

### **Fascination Biathlon**

Comme son nom l'indique, le biathlon requiert deux aptitudes. Après avoir fait monter le pouls sur la piste de ski de fond, il faut faire preuve de calme et de précision au tir. Le centre nordique de Lenk offre l'infrastructure et le savoir-faire nécessaires pour s'essayer à l'un des sports d'hiver les plus populaires. Après une initiation professionnelle à la technique de tir et de respiration, il s'agit de se battre contre la montre et d'effectuer trois tours de 300 mètres sur la piste de ski de fond en tirant deux fois cinq fois dans le mille, si possible. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/biathlon](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/biathlon)

## **Slopestyle à jamais**

Le Gran Masta Park est le hotspot pour les snowboarders et les freeskieurs de la région de ski Adelboden-Lenk. Chaque année, le parc se distingue par sa construction créative et polyvalente. Les trois lignes offrent à tous - du débutant au pro - le bon défi. Bien plus de 30 kickers, rails et obstacles invitent à faire du snowboard et du freeski. Le Gran Masta Park fait ainsi partie des snowparks les plus grands et les plus attrayants de Suisse. Et ce qu'il y a de particulier, c'est que les éléments sont régulièrement adaptés au cours de la saison et offrent ainsi beaucoup de variété.

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

## **Voler comme un aigle**

Un vol en parapente par pleine lune est sans doute l'une des plus belles choses que l'on puisse vivre. Vous décollez et vous êtes soudain envahi par un sentiment d'apesanteur et de liberté difficile à décrire. En fin d'après-midi, vous vous faites transporter sur la montagne en compagnie d'un pilote de parapente expérimenté et redescendez ensuite ensemble dans la vallée. Toujours à la pleine lune, entre novembre et mars. Le Metschstand, facilement accessible avec la télécabine Stand Xpress, est un site de décollage très apprécié en hiver, avec de bonnes conditions thermiques pour les planeurs célestes multicolores. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/vol-en-parapente-par-pleine-lune](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/vol-en-parapente-par-pleine-lune),

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/vol-en-parapente](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/vol-en-parapente)

## **En route vers le verglas**

Glisser sur la glace sur deux patins, faire des pirouettes ou organiser un match de hockey avec des amis. Il est également possible de s'essayer au curling ou à „l'eisstockschiessen“ dans le décor époustouffant du Wildstrubel à la Lenk. Le jeu passionnant de la pierre et du balai est proposé sur le centre sportif en plein air TEC. Laissez-vous guider sur la glace et apprenez les termes curling, rink et skip. En haute saison, le patinage du soir, très apprécié, a lieu tous les mercredis. Des patins, des cannes de hockey sur glace, un patin à glace de la fondation Cerebral pour les personnes handicapées et des chiens de mer Bobby pour aider les plus petits à patiner peuvent être loués sur place. La patinoire naturelle du Jaunpass, au-dessus de Boltigen, est un secret de polichinelle : on y propose même du "hockey alpin". [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/patin-a-glace-et-jouer-au-hockey](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/patin-a-glace-et-jouer-au-hockey),

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/curling](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/curling),

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/patinoire-naturelle-du-col-du-jaun](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/patinoire-naturelle-du-col-du-jaun)

## **La Lenk est aussi la patrie d'une skieuse de la Coupe du monde**

Joana Hählen est l'une des Suissesses les plus rapides à ski. En Coupe du monde, elle skie tout ce qui est rapide et exigeant. Plus la piste est dure et exigeante, plus la spécialiste de la descente et du super-G se sent à l'aise. Joana a grandi à Lenk dans le Simmental. Depuis la saison 2022/2023, elle est l'ambassadrice des Lenk Bergbahnen et de Lenk-Simmental Tourismus et il n'est pas rare de la voir sur les pistes du domaine skiable d'Adelboden-Lenk entre les courses.

[www.lenk-simmental.ch/fr/joana-haehlen](http://www.lenk-simmental.ch/fr/joana-haehlen), [www.joanahaehlen.ch/de](http://www.joanahaehlen.ch/de) (en allemand)

## **Conseils d'initiés du chef pisteur Jürg**

Personne ne connaît mieux le domaine skiable de la Lenk que lui. Les pistes de ski alpin et de ski de fond ainsi que les sentiers de randonnée sont sa patrie. Même dans l'obscurité, il s'y retrouve comme personne. Jürg est le chef pisteur - et dévoile ses conseils personnels pour profiter de l'hiver à la Lenk.

[www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/bons-plans-du-chef-pisteur-juerg](http://www.lenk-simmental.ch/fr/inspirations/laissez-vous-inspirer/bons-plans-du-chef-pisteur-juerg)

## **EN ROUTE ACTIVEMENT, MAIS PLUS TRANQUILLEMENT**

### **Crépitement de la neige sous les pieds et air pur de la montagne dans les poumons**

Dans le Simmental, la randonnée ne capitule pas devant l'hiver. Avec des itinéraires variés pour tous les niveaux, au cœur d'un paysage de montagne authentique, le Simmental est un eldorado pour tous ceux qui préfèrent la tranquillité. Le choix est vaste : autour du village de Lenk, sur le Betelberg ou sur le Jaunpass, à Erlenbach autour du Stockhorn, à Oberwil sur le Rossberg ou le long de la Simme, à travers les villages pittoresques du Simmental. S'arrêter sur une terrasse ensoleillée, profiter du calme des montagnes enneigées et faire du bien à son corps.

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/randonnees-hivernales](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/randonnees-hivernales), [www.lenk-simmental.ch/fr/tourenplaner](http://www.lenk-simmental.ch/fr/tourenplaner)

### **Descente en luge de la montagne à la vallée**

Se coucher de tout son poids dans les virages, une manœuvre de dépassement meilleure qu'un pilote de Formule 1, plouf, une chute, des rires retentissants et du plaisir dans la neige. La piste de luge du Betelberg à Lenk, longue de trois kilomètres, mène hors des pistes de ski de la station supérieure Leiterli à la station intermédiaire Stoss. La piste est parfaitement adaptée aux petits et grands enfants. En chemin, des auberges de montagne invitent à faire un détour par la terrasse ensoleillée. La piste de luge, longue de six kilomètres environ, qui relie Leiterli à Pöschenried, à 1200 m d'altitude, permet de profiter des joies de la neige à toute vitesse, de la montagne à la vallée. Si les conditions d'enneigement le permettent, la piste de luge est ouverte tous les jours.

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/faire-de-la-luge-a-betelberg](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/faire-de-la-luge-a-betelberg)

### **Escalader des sommets à pied en raquettes à neige**

Sortir du quotidien pendant quelques heures ? Faire une randonnée en raquettes à travers le paysage hivernal silencieux et enneigé, tout en profitant du panorama et du calme de la nature ? Les sentiers raquettes balisés à la Lenk, au Jaunpass au-dessus de Boltigen, au-dessus d'Oberwil sur le Rossberg ou autour du Stockhorn à Erlenbach offrent tout cela dans un terrain sécurisé. Les itinéraires balisés conviennent également aux raquetteurs ayant peu d'expérience de la raquette à neige. Pour les randonnées de plusieurs jours, les maisons de montagne et les cabanes du CAS proposent des hébergements avec restauration à partir de fin février/début mars.

[www.lenk-simmental.ch/fr/randonnee-en-raquettes](http://www.lenk-simmental.ch/fr/randonnee-en-raquettes), [www.lenk-simmental.ch/fr/tourenplaner](http://www.lenk-simmental.ch/fr/tourenplaner)

### **Les joies de la baignade même en hiver**

Le parc aquatique de Wallbach à la Lenk marque des points même en hiver avec ses multiples expériences aquatiques. Que diriez-vous d'un bain à bulles relaxant en plein air dans une eau à 34 degrés ou d'une visite de l'espace sauna avec sauna finlandais, sauna bio, bain de vapeur et vue sur les montagnes à couper le souffle ? Les nageurs peuvent se défouler dans le bassin indoor de 25 mètres, les plus petits disposent d'une pataugeoire avec toboggan et jeux, et les plus courageux peuvent s'adonner à un toboggan aquatique de 80 mètres de long avec effets sonores et lumineux.

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/se-baigner-a-la-piscine-de-wallbach-a-lenk](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/se-baigner-a-la-piscine-de-wallbach-a-lenk),  
[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/bien-etre-a-la-piscine-wallbach-bad-lenk](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/bien-etre-a-la-piscine-wallbach-bad-lenk)

### **Bonne pêche sur la glace**

Pêcher comme les Inuits dans un environnement féerique. En hiver, le lac d'Hinterstocken au Stockhorn ressemble à un décor du Grand Nord. Pêcher sur la glace au Stockhorn signifie percer un trou de la taille d'une assiette de soupe dans la glace du lac gelé d'Hinterstocken, accrocher un asticot ou un appât artificiel à la canne à pêche sur glace et espérer une grosse prise. Les permis de pêche sont disponibles à la station inférieure du téléphérique du Stockhorn. L'équipement peut être loué à la station intermédiaire de Chrindi. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/peche-sur-glace](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/peche-sur-glace)

## **UNE FOULE DE PLAISIRS HIVERNAUX POUR LES ENFANTS**

### **Destination pour les familles Lenk**

Plaisir illimité pour les familles. La station de vacances de Lenk, distinguée depuis des années par le label de qualité de la Fédération suisse du tourisme (FST), oriente ses offres tout particulièrement vers les familles. L'accueil des familles est au centre des efforts et est soutenu par tous les établissements partenaires signataires ainsi que par la population locale.

[www.lenk-simmental.ch/fr/notre-simmental/bon-a-savoir/family-destination](http://www.lenk-simmental.ch/fr/notre-simmental/bon-a-savoir/family-destination)

### **Espace enfants Stoss, pas seulement pour les enfants**

La chanson des enfants "Snowli, Snowli üsä Fründ" retentit déjà de loin à la station intermédiaire de Betelberg. Tout est prêt pour une journée de ski parfaite en famille. Pendant que les enfants plongent dans l'univers de Snowli et font leurs premières expériences dans la neige avec des professeurs de sports de neige compétents de l'École Suisse de Ski et de Snowboard de la Lenk, les parents peuvent profiter de la belle terrasse du restaurant de montagne Stoss. L'aire pour enfants de l'école de ski a été réaménagée et dispose de plus d'espace et d'une pente optimisée. Les tapis magiques permettent de s'initier au ski de manière optimale. Et d'ailleurs, le Stoss, avec son terrain plat, convient aussi parfaitement aux débutants plus âgés ou à ceux qui reprennent le ski.

[www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/swiss-snow-kids-village-stoss](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/swiss-snow-kids-village-stoss)

Dans le Chalet d'alpage, au milieu du Kids Village, se trouve une garderie où les enfants sont pris en charge par des professionnels. Cette offre s'adresse également aux enfants qui ne participent pas aux cours de ski.

### **Funslope au Bühlberg**

Si vous cherchez à vous changer les idées, le Funslope Lenk est l'endroit idéal. Vous y trouverez des virages rapides, des vagues de neige, des sauts et une énorme vis sans fin. Les plaisirs de l'hiver sont garantis pour toute la famille ! La Funslope, longue de 800 mètres, se trouve le long de la piste de Bühlberg. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/funslope-buhlberg](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/funslope-buhlberg)

## **ÉVÉNEMENTS SPORTIFS ET CULTURELS**

### **Spectacle de sports d'hiver à la Lenk**

Les professeurs de sports de neige de l'École Suisse de Ski et de Snowboard de Lenk font la démonstration de leur savoir-faire. Le spectacle de 45 minutes sous le ciel étoilé de Lenk est rempli de cascades et de formations époustouflantes. Le spectacle de 45 minutes débutera par un cortège de sonneurs à travers le village jusqu'au site du spectacle au télésiège de Mauren. Le public est mis dans l'ambiance par des sauts audacieux, des équipements nostalgiques, des virages parfaits, des techniques de ski de fond et de télémark sophistiquées, ainsi que par des spectacles de Snowli. La finale sera complétée par les imposants engins de damage des remontées mécaniques de la Lenk, un feu d'artifice et une descente aux flambeaux de tous les professeurs de sports de neige participants. Tous les mardis soirs de février. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/spectacle-de-sports-dhiver](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/spectacle-de-sports-dhiver)

### **Course internationale de chiens de traîneaux Lenk**

Des chiens pleins d'espoir, des maîtres tendus et des spectateurs enthousiastes se retrouvent chaque année en février pour cet événement spectaculaire à la Lenk. Le chien de traîneau est l'un des plus anciens chiens d'utilité au monde. Les chercheurs d'or d'Alaska ont commencé à utiliser leurs chiens en compétition dès le début du 20e siècle. Il s'agissait donc déjà à l'époque d'un divertissement

hivernal d'un genre particulier. Les chiens de traîneau aiment courir en équipe et le conducteur de chien de traîneau, appelé musher, a du mal à les retenir au départ. Sur commande, il lâche les freins et l'attelage s'élanche dans le paysage blanc de l'hiver en passant devant les nombreux spectateurs. [www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/courses-de-chiens-de-traineaux](http://www.lenk-simmental.ch/fr/erlebnisse/courses-de-chiens-de-traineaux)

### **DAS ZELT**

DAS ZELT est de retour à la Lenk ! Le plus grand théâtre suisse en tournée s'arrêtera à la Lenk du 7 au 25 février 2024 avec son programme varié. Les spectacles sous le chapiteau font rire, enthousiasmement avec leur musique ou fascinent avec leur programme acrobatique. Sous l'auvent, DJ Fix propose de la musique, de la danse et des divertissements, tandis que l'équipe du Sporthotel Wildstrubel propose des spécialités culinaires. [www.daszelt.ch/cms2/fr/accueil](http://www.daszelt.ch/cms2/fr/accueil)

### **Compétitions de ski et de snowboard**

De nombreuses compétitions de sports de neige sont organisées sur les pistes du domaine skiable d'Adelboden-Lenk et sur le parcours permanent de ski et de snowboard du Betelberg, mais aussi sur le Jaunpass, sur les hauteurs de Boltigen. De la course FIS des espoirs de la relève aux courses de Coupe d'Europe de ski-cross & snowboardcross, en passant par une course nostalgique de ski en bois, le Migros Ski Day pour les familles ou la 3h Hill Race, entre autres, la diversité est grande.

Les informations actuelles sur les événements sportifs dans toute la vallée du Simmental sont disponibles dans le calendrier des manifestations :

[www.lenk-simmental.ch/fr/actuel/calendrier-des-manifestations/#/manifestations](http://www.lenk-simmental.ch/fr/actuel/calendrier-des-manifestations/#/manifestations)