



ADELBODEN

# Bienvenue

GUIDE DE VACANCES ADELBODEN  
LA BROCHURE QUI ÉLARGIT L'HORIZON

HIVER

FR

ADELBODEN LENK  
KANDERSTEG



## Une cordiale bienvenue

L'hiver est de retour à Adelboden. Il apporte dans son sillage des centaines de kilomètres de pistes, des douzaines de restaurants ouverts et d'innombrables activités, à l'intérieur comme à l'extérieur. Bref, tout ce qu'il faut pour rendre les vacances dans l'Oberland bernois passionnantes et délassantes. Mais qui pourrait prétendre pouvoir profiter de toutes les offres dans l'Engstligtal? Il vaut donc la peine de jeter un œil au guide de vacances pour s'orienter: les incontournables pour un séjour réussi y sont résumés dans les pages qui suivent.

02	Points forts	20	Ski et snowboard
04	Évènements en hiver	28	Randonnées hivernales
06	Digitale Dorfstrasse	32	Luge et ski de fond
08	Bon à savoir	34	Activités d'intérieur
12	Hébergements	38	Aventure
14	Avantages avec la carte d'hôte	42	Enfants et familles
16	Remontées mécaniques	46	Visites et culture
18	Transports publics	48	Wellness
		54	Gastronomie

## Points forts



### LE DOMAINE SKIABLE

Avec plus de 200 km de pistes de ski, «Adelboden-Lenk ... dank!» compte parmi les meilleurs domaines skiables de Suisse.



### AUDI FIS SKI WORLDCUP

La redoutable pente d'arrivée, l'ambiance à couper le souffle : Un événement légendaire. #chuenis



### FONDUE DANS UN IGLOU

Une délicieuse fondue au milieu de la glace - au restaurant "Fondue Igloo" de l'Engstligenalp, tu découvres deux originalités suisses dans une liaison unique.



### BALANÇOIRE «GIANT SWING»

Après une montée en télécabine, place au grand balancement: à deux minutes de la station supérieure de Tschentenalp, il n'y a pas de meilleur site pour une photo en pleine action



### MAISON TROPICALE / TROPENHAUS FRUTIGEN

Exposition interactive, flore exotique, pisciculture et gastronomie sous un même toit.



### MONTÉE À L'ALPAGE DE L'ENGSTLIGENALP

A fin juin, 500 vaches empruntent un sentier escarpé pour rejoindre l'alpage de l'Engstligen.



### CHÂTEAU D'EAU

L'eau vive des deux chutes de l'Engstligen se jette dans le vide d'une hauteur de 600 mètres, produisant son lot d'écume. Ces cascades sont parmi les plus hautes de Suisse.



### MUSIQUE DE CHAMBRE

En septembre, de jeunes musiciens et des ensembles renommés se produisent pendant le Swiss Chamber Music Festival.



### TROTTILAND

7 parcours, 45 kilomètres: entre Silleren, Hahnenmoos et le village d'Adelboden, des descentes sans fin sur deux roues. La façon idéale de découvrir la montagne de Vogellisi.



### LE PARADIS DE LA BALADE

Avec ses 300 km de chemins de randonnées et de nombreux points forts, la région offre à chaque pas de magnifiques points de vue.

# Événements en hiver

## ÉVÉNEMENTS ACTUELS

Scannez pour savoir ce qui se passe: il suffit simplement de lire le code QR pour apprendre quand aura lieu le prochain événement culturel – un agenda sous le signe de la musique, de la tradition et des compétitions.



[adelboden.ch/fr/events](http://adelboden.ch/fr/events)



## «Digitale Dorfstrasse»: Les commerces du village en ligne

Le long de la «Dorfstrasse» d'Adelboden, les commerces spécialisés proposent un choix de spécialités et de produits traditionnels, des prestations utiles et une qualité de service élevée. Cette offre de grande qualité est accessible à toute heure et de manière encore plus flexible pour les hôtes de la station et ses habitants.

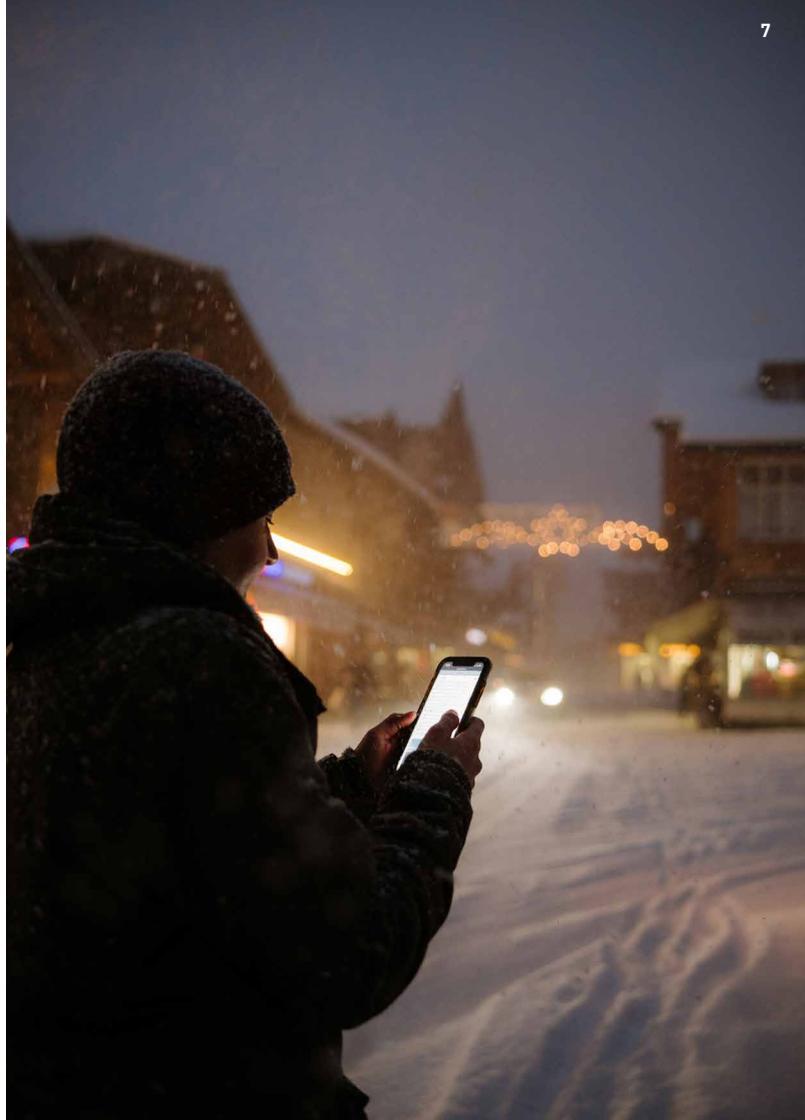
Des produits alimentaires et des souvenirs peuvent être commandés en ligne et retirés ou livrés à votre convenance, de manière totalement flexible:

- au «Vogellisi-Welt», sur la place du village, chaque jour de 13 à 23 h;
- de jour comme de nuit dans l'un des deux casiers de réception;
- par livraison à votre domicile d'Adelboden;
- ou par envoi postal dans toute la Suisse.

**MAGASINS EN  
LIGNE ICI**



[digitaledorfstrasse.ch](http://digitaledorfstrasse.ch)



## Bon à savoir

La destination touristique Adelboden-Lenk-Kandersteg s'étend du Kiental à Kandersteg via Adelboden, Frutigen et jusqu'à la Lenk.

### OFFICE DU TOURISME & MOUNTAIN LAB ADELBODEN

Renseignements, réservations d'hôtels, d'appartements et d'offres forfaitaires, vente de forfaits de randonnée, cartes, souvenirs, location des postes de travail et des salles de réunion.

Dorfstrasse 23  
3715 Adelboden  
+41 (0)33 673 80 80  
adelboden.ch  
adelboden@be-welcome.ch

### CARTE D'HÔTE

Chaque hôte paie une taxe de séjour – mais pour quoi faire ? Vous trouverez un aperçu sous : [adelboden.ch/fr/taxe-de-sejour](http://adelboden.ch/fr/taxe-de-sejour). Selon les règlements communaux, chaque hôte séjournant à Adelboden est tenu de s'acquitter de la taxe de séjour. En contrepartie, elle pourra ainsi obtenir une carte d'hôte

et profiter de ses nombreux avantages. La carte d'hôte est délivrée directement par le logeur. Vos trouverez un aperçu de vos avantages à la page 14

### PARKING COUVERT D'ADELBODEN

L'utilisation du parking est gratuite pendant une heure. Une vue d'ensemble des tarifs est à disposition auprès l'office du tourisme d'Adelboden ou en ligne sur le site: [3715.ch](http://3715.ch) +41 (0)33 673 10 68 [parkhaus@3715.ch](mailto:parkhaus@3715.ch)

### PARKINGS DE LA COMMUNE ADELBODEN

Maison de retraite, Schönbühl, Freizeit- und Sportarena, Schmittengraben, Marktplatz, à côté du cimetière, Gilbach, Boden-Wendeplatz. Une liste des tarifs est à disposition auprès l'office du tourisme d'Adelboden ou en ligne sur le site: [3715.ch](http://3715.ch)

### PARKING DES REMONTÉES MÉCANIQUES BERGBAHNEN ADELBODEN AG

Le parking des remontées mécaniques d'Adelboden (Bergbahnen Adelboden AG) (P1) est payant: CHF 5.– par jour pendant les heures de service (de 8 à 17 h). Interdiction de stationner la nuit.

### STATIONS DE RECHARGE ÉLECTRIQUE

Parking couvert d'Adelboden (1er sous-sol): 4 Places; Oey (station inférieure télécabine Sillerenbühl): 6 Places; Unter dem Birg (station inférieure télécabine Engstli-genalp): 2 Places; Schlegelist-rasse 10: 2 Places; Parking Märitplatz Adelboden: 2 places.

### GUICHETS BANCAIRES, BANCOMAT/POSTOMAT

#### Banque Cantonale Bernoise BCBE

Dorfstrasse 31, Adelboden

#### Spar- u. Leihkasse Frutigen AG

Dorfstrasse 30, Adelboden

#### Banque Raiffeisen Frutigland

Landstrasse 6b, Adelboden

### Poste Adelboden

Dorfstrasse 6, Adelboden

### CHANGE DE DEVICES

Du lundi au vendredi auprès de toutes les banques d'Adelboden. Le samedi matin auprès de la poste d'Adelboden.

### DOUCHES PUBLIQUES

Freizeit- und Sportarena, CHF 5.– par personne sur demande +41 (0)33 673 17 77

### GESTION DES DÉCHETS ADELBODEN

Les déchets sont à éliminer dans les sacs taxés. Sites: déchetteries publiques Zelgstrasse et Schössliplatz Boden, Areal Alte Kehrriechmühle Neuweg. +41 (0)33 673 82 10 3715.ch

### BROCANTE ADELBODEN

Mardi, vendredi et samedi de 14 h à 16 h 30 Landstrasse 62, Adelboden +41 (0)79 867 37 25 [frauenvereinelboden.ch](http://frauenvereinelboden.ch)

**NUMÉROS DE TÉLÉPHONES IMPORTANTS**

Ambulance/service d'ambulance	144
Service d'urgence de la région	+41 (0)33 671 11 11
REGA (Air Rescue)	1414
Air-Glacières	1415
Appel d'urgence de la police	117
Service incendies/pompiers	118
Police cantonale d'Adelboden	+41 (0)33 356 85 21
Office du tourisme & Mountain Lab	+41 (0)33 673 80 80
AFA Service de bus Adelboden	+41 (0)33 673 74 74
Gare de Frutigen	+41 (0)58 327 39 39
AFA Taxi, Adelboden	+41 (0)75 415 15 15
ABC Funk-Taxi Bergmann, Adelboden Réservation nécessaire	+41 (0)33 673 28 48
Bureau des objets trouvés d'Adelboden	+41 (0)33 673 80 80

**MÉDECINS**

Service d'urgence de la région	+41 (0)33 671 11 11
Hôpital Frutigen	+41 (0)33 672 26 26
Adeldoc, Adelboden	+41 (0)33 673 26 26
Adelpharm SA   Pharmacie d'Adelboden	+41 (0)33 673 13 75

**DENTISTE**

Dr. med. dent. Tobias Pflug, Adelboden	+41 (0)33 673 08 08
---	---------------------

**VÉTÉRIINAIRE**

Cabinet de groupe de vétérinaire Lindenmatte SA, Frutigen	+41 (0)33 671 30 00
Dr. med. vet. Andrea Feist, Frutigen	+41 (0)33 671 15 60



# Hébergements

## RÉSERVER MAINTENANT

Atmosphère de bien-être ou ambiance de chalet : notre offre pour un chez-soi de choix dans les Alpes est vaste. Chacun trouvera ici les quatre murs qui lui conviennent pour des vacances de rêve – du chalet à l'hôtel de rêve en passant par les appartements.



[meine-berge.ch/fr/  
planifier-reserver](https://meine-berge.ch/fr/planifier-reserver)

## BON PLAN



### NEWSLETTER

Les brèves sont un remède efficace contre l'ennui. Abonnez-vous pour apprendre de première main ce que vous réservez nos trois vallées le mois prochain. [meine-berge.ch/fr/newsletter-inscription](https://meine-berge.ch/fr/newsletter-inscription)



## Avantages avec la carte d'hôte

### TRANSPORTS PUBLICS INCLUS

Mobile dès la première nuitée avec votre carte d'hôte : vous bénéficiez de la gratuité dans les transports publics de la destination et de prestations gratuites ou de réductions sur nos offres.



[meine-berge.ch/  
carte-dhote](https://meine-berge.ch/carte-dhote)

### TIPP



**PISTE DE SKI DE FOND D'ENGSTLIGENALP**  
L'imposant haut plateau à 2000 m d'altitude bénéficie d'un enneigement garanti et d'un magnifique panorama sur les montagnes.



# Remontées mécaniques

## HORAIRES ACTUELS

Quand partira la prochaine cabine? Les voyageurs curieux scannent le code QR et s'informent directement sur les horaires de service des installations et sur les restaurants d'altitude.



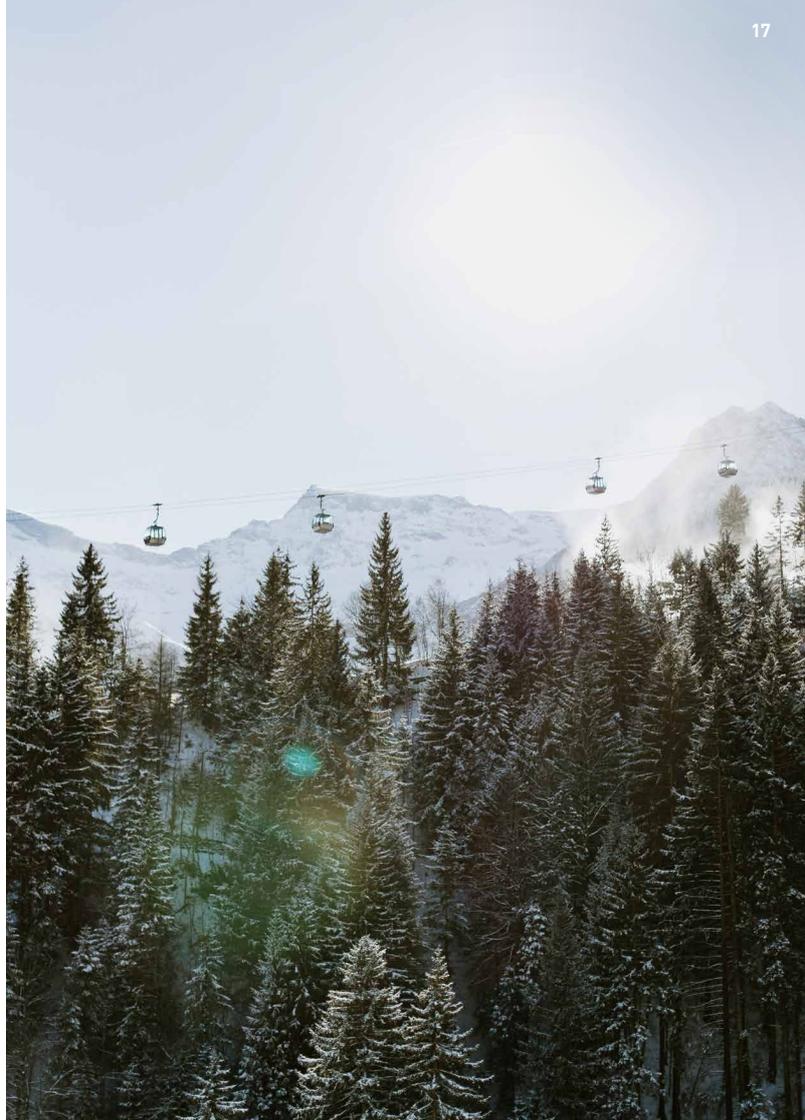
[meine-berge.ch/  
fr/horaires](https://meine-berge.ch/fr/horaires)

## BON PLAN



### UPGRADE YOUR SKI DAY!

S'élaner dès l'enregistrement: celui qui anticipe l'achat de son forfait de ski, peut déjà emprunter les remontées mécaniques d'Adelboden la veille, dès 15 h.



# Transports publics

## AU DÉPART D'ADELBODEN, POST

→ 232 Unter dem Birg	→ 235 Hotel Alpina	→ 232 Ausserschwand	→ 237 Gilbach, des Alpes*	→ 236 Schermtanne	→ 230 Frutigen- Kandersteg
7 <sup>A1</sup>	8.15	7.23 <sup>A1</sup>	9.26	6.55 <sup>A1E1</sup>	5.37 <sup>A1C1</sup>
8	8.45	8.10 <sup>D1</sup>	11.26	7.45 <sup>A1E1</sup>	5.51
8.30 <sup>D1</sup>	9.15	8.40	13.26	8.08 <sup>H1</sup>	6.22 <sup>A1</sup>
9 <sup>F1</sup>	9.45	9.10 <sup>D1</sup>	15.36	9.03	6.51
9.30 <sup>D1</sup>	10.45	9.40 <sup>F1</sup>	16.26	10.03 <sup>D1</sup>	7.25 <sup>C1</sup>
10 <sup>F1</sup>	11.45	10.10 <sup>D1</sup>		12.03	7.51
10.30 <sup>D1</sup>	14.35	10.40		13.03	8.25 <sup>B1C1</sup>
11	15.05	11.10 <sup>D1</sup>		15.03 <sup>G1</sup>	8.51
11.30 <sup>D1</sup>	15.35	12 <sup>F1</sup>		15.13 <sup>D1</sup>	9.25 <sup>B1C1</sup>
12.20 <sup>F1</sup>	16.05	12.30 <sup>D1</sup>		16.03	9.51–14.51 toutes les 60min.
12.50 <sup>D1</sup>	16.35	13		17.03	15.25 <sup>B1C1</sup>
13.20	17.05	13.30 <sup>D1</sup>			15.51
13.50 <sup>D1</sup>	17.35	14 <sup>F1</sup>			16.25 <sup>C1</sup>
14.20 <sup>F1</sup>		14.30 <sup>D1</sup>			16.51
14.50 <sup>D1</sup>		15 <sup>F1</sup>			17.25 <sup>C1</sup>
15.20 <sup>F1</sup>		15.30 <sup>D1</sup>			17.51
15.50 <sup>D1</sup>		16 <sup>F1</sup>			18.25 <sup>A1C1</sup>
16.20		16.30 <sup>D1</sup>			18.51–21.51 toutes les 60min.
16.50 <sup>D1</sup>		17			22.25
17.20 <sup>F1</sup>		17.30 <sup>D1</sup>			
18 <sup>D1</sup>		18 <sup>F1</sup>			

Toutes les indications sans garantie.

### HORAIRES DÉTAILLÉS



sbb.ch/fr

<sup>A1</sup> lundi – vendredi | <sup>B1</sup> samedi, dimanche + jours fériés | <sup>C1</sup> ne circule que jusqu'à la gare de Frutigen | <sup>D1</sup> 26 décembre – 31 mars 2024 | <sup>E1</sup> 11 décembre – 22 décembre, 8 janvier – 1 mars, 18 mars – 8 mai | <sup>F1</sup> 10 décembre 2023 – 5 mai 2024 | <sup>G1</sup> lundi, mardi, jeudi, 11 décembre – 21 décembre, 2 avril – 7 mai | <sup>H1</sup> 23 décembre – 7 janvier, 2 mars – 17 mars, 11 mai – 26 mai | \* avec connexion Berglärer-Geits

A la vue du panorama dominé par le Lohner, le Wildstrubel et l'Albristhorn, on ne peut que s'en douter: la station d'Adelboden-Lenk fait partie des plus vastes du pays. Sur plus de 200 kilomètres de pistes, l'enneigement est en grande partie assuré. L'ensemble du domaine est parfaitement préparé, ce qui lui vaut de recevoir régulièrement des distinctions internationales. L'immense choix d'installations passionnantes comme les funslopes ou les parcours de ski cross contribuent également à l'attractivité de la région.

# Passion



## Tarifs 2023 | 2024

### GRANDE PREMIÈRE: PRIX DYNAMIQUES

Réserver plus tôt et skier moins cher: dès cet hiver, les hôtes du domaine skiable Adelboden-Lenk, d'Engstligenalp, de Tschentenalp et d'Elsigen-Metsch profiteront de notre nouveau système de prix dynamiques.



[adelboden-lenk.ch/  
fr/Shop](https://adelboden-lenk.ch/fr/Shop)

En semaine et en basse saison, les tarifs flexibles permettent également aux amatrices et amateurs de sports d'hiver avisés de faire de bonnes affaires. Par ailleurs, la comparaison avec les prix du jour vaut également la peine pour prolonger les forfaits valables plusieurs jours ou pour les tarifs de groupe.

Il y a donc de nombreux avantages à scanner le code QR pour venir faire un tour à temps dans la boutique en ligne.

### BON PLAN



### BULLETIN DE SPORTS D'HIVER

Un bon équipement est indispensable, des informations actualisées aussi. Vous trouverez de précieux détails sur la météo, l'état des pistes et les remontées mécaniques dans le bulletin d'enneigement diffusé sur le site [meine-berge.ch](https://meine-berge.ch)



## Restaurants de montagne et bars sur les pistes

Le domaine skiable d'Adelboden-Lenk est aussi prisé loin à la ronde pour sa grande offre de restaurants de montagne et de bars sur les pistes. Ces établissements sont accueillants, authentiques et pleins de cachet. Sur le plan purement comptable, on peut se restaurer tous les cinq kilomètres! Santé!

### **DOMAINE SKIABLE ELSIGEN-METSCH/FRUTIGEN**

Berggasthaus Höchst  
Berghaus Elsigenalp  
Gasthaus Elsigbach  
Restaurant Elsiglütte  
Schneekurve  
Spycherbar

### **DOMAINE SKIABLE ENGSTLIGENALP/ ADELBODEN**

Berghotel Engstligenalp  
Bockbar  
Fondue-Iglu  
Raclettehütte  
Restaurant Bergbach  
Restaurant Stäghorä  
Restaurant Steinbock

### **DOMAINE SKIABLE TSCHENTENALP/ADELBODEN**

Alphüttli  
Restaurant Tschentalp

### **DOMAINE SKIABLE CHUENISBÄRGGLI**

Burriszun Bar  
Restaurant Chuenisbärggli

### **DOMAINE SKIABLE SILLEREN-HAHNEN- MOOS-METSCH/LENK**

Berghotel Hahnenmoospass  
Chüebodmi  
Chüejer Stuba  
Chumihütte  
Gran Masta Bar  
Hul's Saagibar  
Iglu-Schneebar  
Ötzi-Bar  
Ranger Treff Aebi  
Restaurant Aebi  
Restaurant Bühlberg  
Restaurant Des Alpes  
Restaurant Geilsbrüggli  
Restaurant Sillerenbühl  
Skilehrer-Hütte  
Snow Beach Lodge Metsch  
Standhütte Metsch  
Südschneebar  
Wunderbar



# SHAPE YOUR STYLE

**SKI ❄️ SNOWBOARD ❄️ CROSS-COUNTRY ❄️ TELEMARX**

**Schweizer Skischule Adelboden**

Dorfstrasse 23 | CH-3715 Adelboden | T +41 33 673 80 90  
skischule@adelboden.ch | www.skischule-adelboden.ch

## ÉCOLES DE SKI ET SNOWBOARD

### École Suisse de Ski d'Adelboden

Enseignement en groupe  
Ski et Snowboard:  
du 25 décembre 2023  
au 5 avril 2024

Cours à la journée, pour  
enfants, du lundi au vendredi.  
Cours à la journée pour  
adultes du lundi au mercredi.

École de ski dans le quartier  
Boden : du 29 janvier 2024  
au 3 mars 2024

Veuillez consulter les infor-  
mations actuelles et les  
heures de cours sur le site:  
skischule-adelboden.ch

École de ski de Globi  
Engstligenalp,  
du 15 janvier 2024 au 7 avril  
2024, samedi  
et dimanche, de 11 à 13 h

Cours particuliers: Ski,  
Snowboard et ski de fond  
tous les jours. Vous  
trouvez tous les tarifs  
et d'autres offres  
en ligne sur le site:  
skischule-adelboden.ch.  
+41 (0)33 673 80 90

### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



skischule-adelboden.ch

### BON PLAN



### EARLY BIRD

Une leçon de ski avec un coach de ski hautement  
qualifié ! Des pistes parfaitement préparées,  
au meilleur moment de la journée !  
Meeting point : 8h 30 à Sillerenbühl

## SKI NOCTURNE

### Le Chuenis en nocturne, Chuenisbärgli

Tous les vendredis du 2 février au 1 mars 2024, à partir de 19 h Ski en nocturne sur la légendaire piste de Coupe du monde du Chuenisbärgli avec un spectacle musical unique. Gratuit avec un abonnement de ski valable.

### Ski-lift Hampy, Boden

De début décembre 2023 à fin février 2024 (selon les conditions de neige), tous les mercredis et samedis à partir de 19 à 21 h

### Ski-lift Gody, Boden

En hiver 2023/24 (selon les conditions de neige), tous les mardis et vendredis de 19 à 21 h

## LOCATION DE MATÉRIEL DE SKI ET DE SNOWBOARD

### Adelboden/Village

#### Aellig Sport

Dorfstrasse 62  
+41 (0)33 673 03 80  
aellig-sport.ch

#### Crazy Sports Ltd

Dorfstrasse 20  
+41 (0)33 673 30 00 (Snowboard)  
crazy-sports.ch

#### Hari Sport

Dorfstrasse 17a  
+41 (0)33 673 02 70  
harisport.ch

#### Oester Sport

Dorfstrasse 25  
+41 (0)33 673 16 25  
oestersport.ch

## Station aval/station supérieure

### Centre de location Engstligenalp

+41 (0)78 843 02 71  
harisport.ch

### Centre de location Sillerenbahn

Fuhrenweidli  
+41 (0)33 673 08 42  
oestersport.ch

### Bircher Sport Boden

Fuhrenstrasse 11  
+41 (0)33 673 12 10

### Centre de location Elsigbach

+41 (0)33 671 26 03  
zuercher-sport.ch

### Centre de test de ski Metsch/Höchst

+41 (0)79 656 72 26  
skicenter-metschalp.ch

### Wale's centre de ski Elsigenalp

+41 (0)33 671 18 28

## BON PLAN



### PISTE «VOGELLISI»

Huit éléments amusants et un personnage légendaire: entre Hahnenmoos et Geils, la légende d'Adelboden sur fond d'herbes sauvages est désormais aussi présente en hiver. Un temps fort inédit.



La neige fraîche de l'Oberland épouse la forme des rochers et se dépose sur chaque branche de sapin. L'offre de randonnée dans l'univers hivernal d'Adelboden est tout aussi flexible. Que vous souhaitiez découvrir la région pendant une seule journée ou deux semaines, passeport rando en poche, que vous optiez pour un tour du village ou les hauts plateaux d'Engstligenalp, vous trouverez assurément l'itinéraire adéquat et un accès aisé en bus ou en télécabine.



Pause

### FORFAIT RANDONNÉE

Valable pour les randonneurs, les lugeurs et les skieurs de fond sur les téléphériques. Pour les randonneurs à ski, également valable pour le

### POINTS DE VENTE

Office du tourisme d'Adelboden et auprès de toutes les stations des remontées mécaniques. Une carte de randonnée est disponible en ligne sur le site: adelboden.ch ou l'auprès l'office du tourisme d'Adelboden. Télésiège Möser-Tschentenalp (montée uniquement), le télésiège Chuenisbärgli et le télésiège Aebi-Sillerenbühl (montée uniquement).

### TARIFS 2023 | 2024



[adelboden-lenk.ch/fr](https://adelboden-lenk.ch/fr)

## Idées de Randonnées

### SENTIER DU HÖRNLI

Pour les uns, c'est une balade dominicale; pour les autres, un circuit de randonnée de deux heures. Et pourtant tous apprécient la vue spectaculaire sur les confins de la vallée. Cet itinéraire ensoleillé conduit effectivement à travers les forêts enneigées du Schmittengraben jusqu'au Hörnli et au Taubenfels.

### TSCHENTENALP-SCHERTANNE

D'abord des télécabines colorées, puis une descente agréable : cette excursion de 90 minutes mène de la station supérieure à la vallée sur 480 mètres de dénivelé. Les exigences en matière de condition physique sont modérées - mais le facteur expérience au milieu du paysage alpin est d'autant plus élevé.

### SILLERENBÜHL-AEBI

Ce parcours d'une heure serpente le long du petit lac gelé Sillerenseeli et à l'orée des bois. La vue sur la vallée jusqu'à Aeschi et au Beatenberg est en droite ligne. Pas

encore fatigué? Parfait: depuis Aebi, différentes variantes s'offrent à vous pour poursuivre la balade.

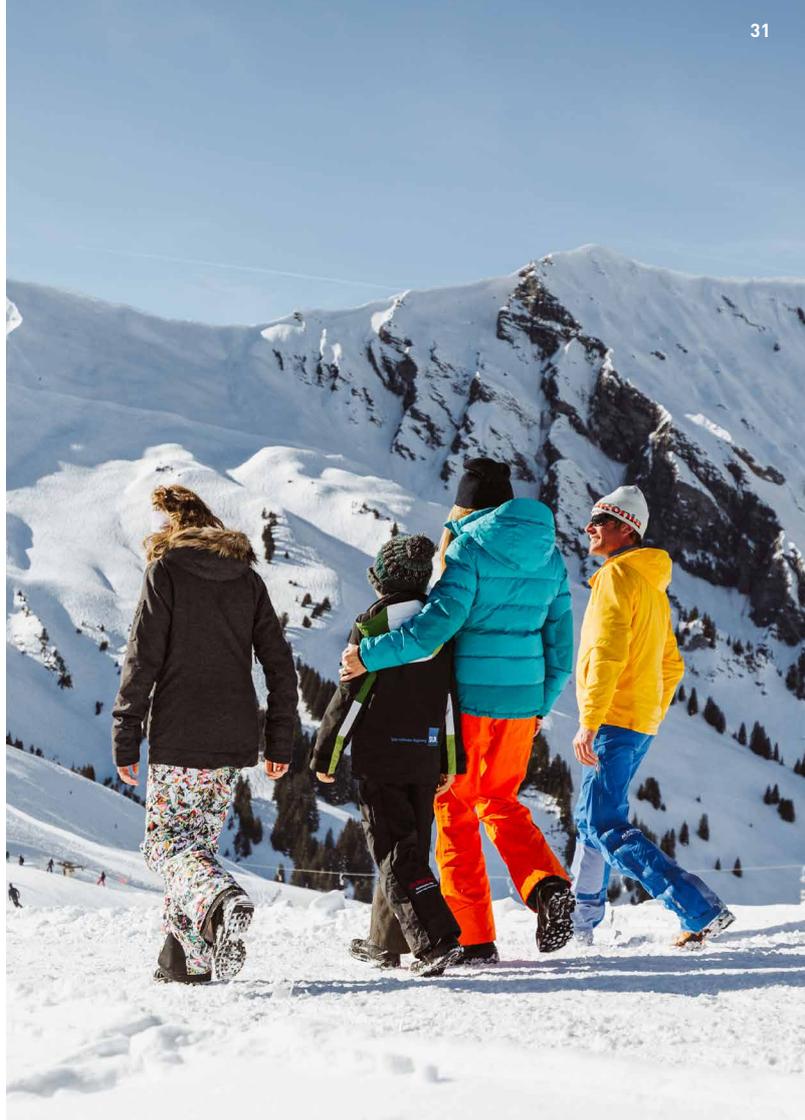
### ENGSTLIGENALP

Un monde tranquille rien que pour soi: comme un gigantesque drap blanc qui s'étend devant les visiteurs sur la haute plaine saupoudrée de sucre glace à 2000 m d'altitude. Pas de grandes montagnes, ni de terrain sans vue dégagée au programme, lors de ce circuit pédestre d'une heure, mais calme, espace et clarté.

#### PLUSIEURS IDÉES DE RANDONNÉES ET INFORMATIONS



[adelboden.ch/fr/  
randonnees-hivernales](https://adelboden.ch/fr/randonnees-hivernales)



**LUGE\*****Tschentalp**

Parc de luge Adelboden  
Tschentalp  
Piste de luge bleu 2,2 km  
Piste de luge rouge 2 km  
Piste de luge rouge 1,5 km  
Piste de luge rouge 1,5 km  
Piste de luge rouge/ noire 1.5 km  
Piste de skibock  
(descente dans la vallée)  
Freeride 2 km

**Airboard Tschentalp**

Les Airboards sont autorisés sur toutes les pistes préparées du parc de luge (port du casque obligatoire).

**Fat Bike à Tschentalp**

Sur réservation, des Fat Bikes peuvent être utilisés dans le parc de luge de tschentalp.ch

Location station supérieure:

Airboard/Luge/  
Skibock/Snooc/  
Balancer/Aroc, etc.  
2 h /CHF 10.-,  
Carte journalière/4 h /  
Luge en nocturne CHF 15.-.  
+41 (0)33 673 11 06  
tschentalp.ch

**Silleren**

Sillerenbühl–Bergläger,  
5 km, tous les jours à partir  
de 11 h. Location de luge  
pour 1 trajet CHF 8.-;  
1 jour CHF 17.-. Location  
à la station supérieure.  
+41 (0)33 952 52 52  
vogellisiberg.ch

**Elsigenalp**

Elsigenalp–Elsigbach, 3,5 km,  
ouvert tous les jours  
Tarifs dynamiques

Location de luges  
à partir de CHF 10.- à 16.-,  
location y compris le casque  
auprès du Rent Center  
Elsigbach.  
+41 (0)33 671 33 33  
elsigen-metsch.ch

**Pistes de luges d'Adelboden**

Village, Boden, Ausser-  
schwand, Schermtanne,  
Engstligenalp

**Snowtube Engstligenalp**

Plusieurs pistes de snowtube,  
Voyage aller simple ou carte  
journalière disponible.  
+41 (0)33 673 32 70

**SKI DE FOND**

**Boden-Unter dem Birg,**  
13 km skating et classique  
**Engstligenalp,**  
8 km skating et classique  
**Elsigenalp-Metsch,**  
1,5 km skating

CHF 7.- par jour avec carte  
de séjour, autres tarifs sur  
demande.

Cours de ski de fond à l'école  
de ski d'Adelboden  
+41 (0)33 673 80 90  
skischule-adelboden.ch

\* Les prix sont indiqués sous réserve de modifications.

**BON PLAN****LUGE EN NOCTURNE SUR LA TSCHENTALP**

Tous les mercredis et samedis du  
28 décembre 2023 jusqu'au 16 mars 2024.  
Excepté le samedi 6 janvier 2024.



## Activités d'intérieur

### COMPLEXE SPORTIF ET DE LOISIRS ADELBODEN

+41 (0)33 673 17 77  
arena-adelboden.ch

#### Offre

Le Centre sportif et de loisirs propose toute l'année et indépendamment de la météo un large choix d'activités:

- Patinoire couverte pour le patinage, le hockey sur glace et la pratique du «Eisstock»
- Halle de curling quatre pistes
- Bowling six pistes, bar/bistrot avec carte de snacks
- Salle d'escalade avec espace séparé d'escalade de blocs
- Salle événementiel «Jack's»
- Salles de théorie et de séminaire
- Escapegame Adelboden

#### Idées pour les groupes et entreprises:

- Hockey sur glace pour le plaisir
- Curling pour le plaisir
- Pétanque sur glace
- Bowling

Pour les groupes également possible en dehors des heures d'ouverture. Réservation nécessaire.

#### HEURES D'OUVERTURE ET D'AVANTAGE D'INFORMATIONS



arena-adelboden.ch

#### CINÉ REX ADELBODEN

#### AKTUELLES PROGRAMM



cine-rex.ch

### **PISCINE COUVERTE FRUTIGEN**

Bassin de 25 mètres, un bassin d'eau chaude avec des buses de massage, patageoire pour enfants avec canal pour bateaux et toboggans, jacuzzi et salle de repos.

Lundi de 14 à 21 h,  
mardi de 9 à 21 h,  
mercredi de 6 à 21 h,  
jeudi et vendredi de 9 à 21 h,  
samedi et dimanche  
de 10 à 18 h  
+41 (0)33 672 50 50  
sportzentrum-frutigen.ch

### **SALLE DE FITNESS BEAU-SITE**

365 jours par an de 9 à 21 h  
+41 (0)33 673 82 82  
hotelbeausite.ch

### **BON PLAN**



### **TORRÉFACTEUR DE CAFÉ D'ADELBODEN**

Cette entreprise de l'Oberland bernois fait revivre une ancienne coutume. Une visite permet bien sûr de déguster le café frais. [roestereiadelboden.ch](http://roestereiadelboden.ch)

Midi dans la maison tropicale

**Ici, nous sommes  
tous un peu  
banane.**



Une diversité exceptionnelle pour toute la famille dans cette oasis de l'Oberland bernois - sentiment de vacances inclus !

[tropenhaus-frutigen.ch](http://tropenhaus-frutigen.ch)



## Aventure

### ÉCOLE D'ALPINISME D'ADELBODEN KANDERSTEG

#### Programme hebdomadaire hivernal

Du 18 décembre 2023 au  
7 avril 2024

Réservation deux jours avant  
au +41 (0)79 363 19 62  
info@alpinschule-adelboden.ch

#### Lundi

Cours de base cascade de  
glace, de 9 à 17 h

#### Mardi

Randonnée simple à ski ou  
snowboard, de 9 à 16 h  
Découverte de la raquette, de  
14 à 17 h

#### Mercredi

Tour panoramique en  
raquettes, de 10 à 16 h  
Randonnée à ski Bunderspitz  
(alt. 2546 m), de 8 à 16 h

#### Jeudi

Freeride, 8 h 30 à 16 h  
Randonnée à ski Bundstock  
(alt. 2756 m), de 8 à 16 h

#### Vendredi

Randonnée à ski au Wildstrubel  
(alt. 3243m) du 22 décembre  
2023 au 3 mai 2024

Randonnée en raquettes et  
raclette, de 18 à 22 h

#### Dimanche

Tour panoramique en  
raquettes de 10 à 16 h  
Randonnée découverte en  
raquettes, de 10 à 13 h  
Tour du dimanche, 9 à 16 h

#### Autres offres

- Randonnée en raquettes  
à la pleine lune
  - Randonnée en raquettes  
et luge avec papotage  
et fondue
  - Tour gastronomique en  
raquettes
  - Randonnée découverte en  
raquettes (2 heures)
  - Randonnée à ski dominicale  
facile
  - Cours d'avalanche, de ski,  
snowboard et raquettes
  - Cours d'escalade sur glace
  - Cours d'escalade en salle
  - Guide de montagne privé  
pour vos randonnées à choix
  - Freeride-Camps
- Toutes les dates et les prix  
sont indiqués sur le site:  
alpinschule-adelboden.ch  
+41 (0)79 363 19 62

**4WELLBEING**

- Randonnée en raquettes à la pleine lune
- Balades en raquettes avec guide
- Plaisir des cabanes
- Jeux hivernaux\*
- Parcours des sens\*
- Plaisir de la luge et du skiboock\*
- Chasse au trésor numérique d'Adelboden\*

\*ideal pour les groupes

+41 (0)33 673 46 40

4wellbeing.ch

**RANDONNÉES EN MONTAGNE  
DANS LE FRUTIGLAND**

- Ski de randonnée
  - Tours en raquettes
  - Cours d'escalade sur glace
  - Cours de formation d'avalanche
  - Cours hors-piste
- +41 (0)79 312 92 66 ou  
+41 (0)79 314 61 00  
berg-touren.ch

**VOLS DANS LES ALPES**

Différents circuits à partir de l'aérodrome de Reichenbach.

+41 (0)33 676 23 43

fluggruppe-reichenbach.ch

**PARCS DE SKI ET  
SNOWBOARD**

- Gran Masta Parc (GMP)  
Hahnenmoos  
granmastapark.ch
  - Piste de la Vogellisi
  - Skicross Park Aebi
  - Funslope Bühlberg
  - SnowKidsPark, Elsigenalp
  - SnowParkCrazy, Elsigenalp
- D'avantage d'Infos sur  
adelboden-lenk.ch

**VOLS DE PASSAGERS  
EN PARAPENTE**

+41 (0)79 688 00 20

Aellig Tom

tom@paragliding-adelboden.ch

paragliding-adelboden.ch

+41 (0)79 630 98 93

info@cloud-7.ch

cloud-7.ch

+41 (0)77 522 39 77

info@paragliding-kandertal.ch

paragliding-kandertal.ch

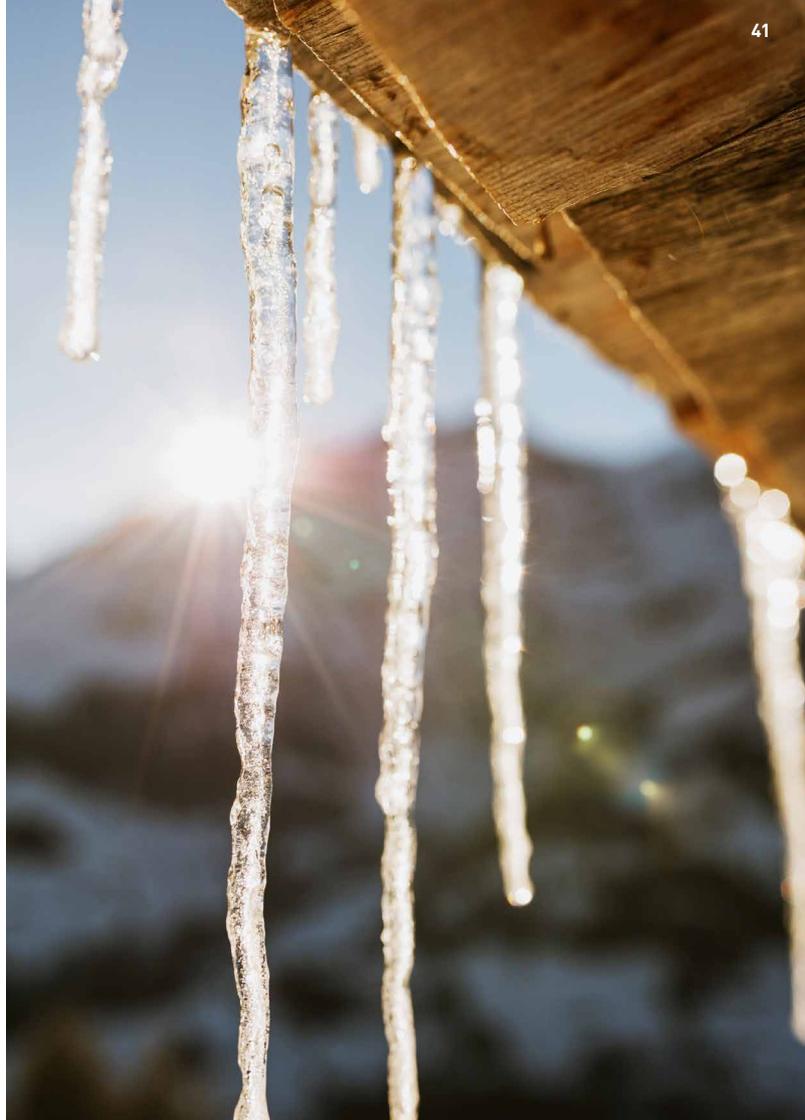
+41 (0)78 652 77 32

s.schnidrig@bluewin.ch

**HIKE AND FLY**

+41 (0)33 673 654 45 30

samuel.kropf@gmail.com



## Enfants et familles

### GLOBI SUR L'ENGSTLIGENALP

L'alpage enneigé est magique: avec le téléphérique Globi, le drôle d'oiseau vous emmène dans son royaume hivernal. Ski, snowtube, parcours «Globi Trail» et naturellement Globi en personne. Prêt? [engstligenalp.ch/globi](http://engstligenalp.ch/globi)

### JARDIN DES NEIGES «SNOWLI», ELSIGENALP

Arrache-mitaine gratuit, parc pour les enfants, coussins trampolines, manèges, simulateur de dameuse de pistes, montagnes de neige à escalader, école de ski pour les enfants, chaises-longues pour les parents, terrasse ensoleillée, à 150 m de la station supérieure du téléphérique.

### PARC D'INITIATION DE ÉCOLE SUISSE DE SKI À GEILS

Visitez le parc d'initiation et profitez de l'infrastructure adaptée aux débutants. Entrez dans l'univers de Snowli et découvrez la cabane des professeurs de ski.

### CENTRE ÉQUESTRE FRUTIGEN

Cours pour enfants et adultes, balade à cheval accompagnée, balade en poney, l'après-midi pour les enfants, vacances à cheval.

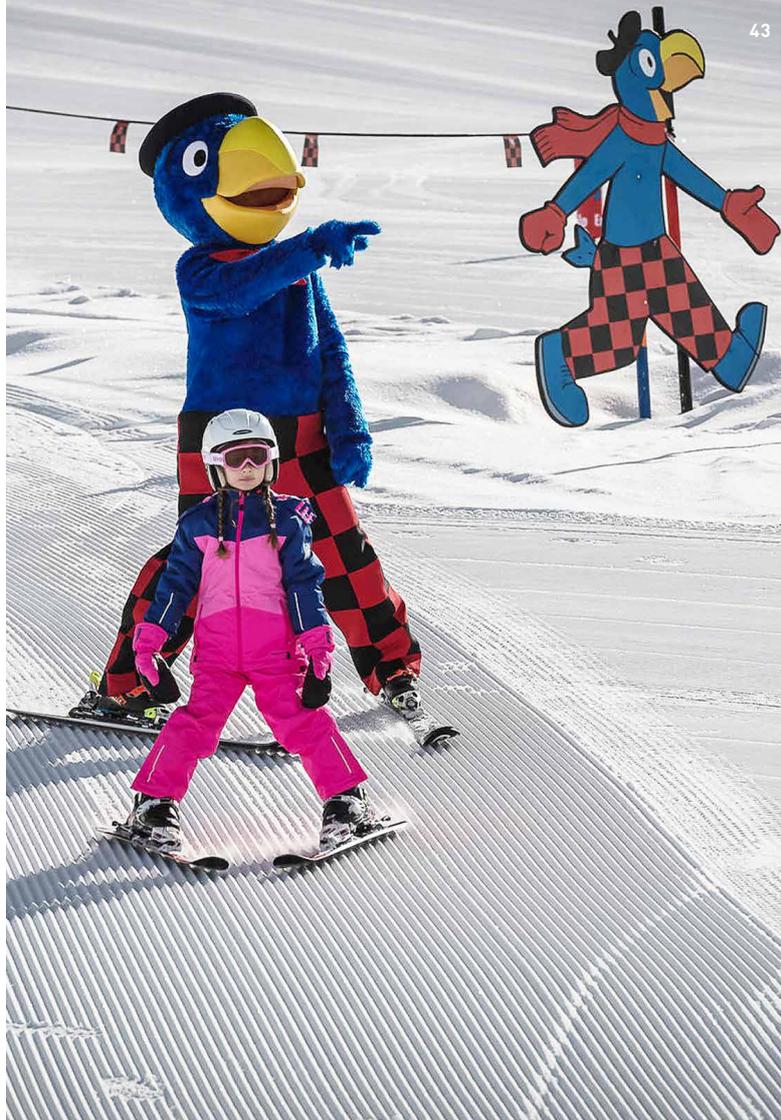
+41 (0)76 377 16 58  
[pferdezentrum-frutigen.ch](http://pferdezentrum-frutigen.ch)

#### TIPP



#### SNOWTUBING

Luge sur coussin d'air: à Engstligenalp, le plaisir de la glisse prend la forme d'une bouée. Une aventure à vivre sur une piste préparée, en toute sécurité.





### BIBLIOTHÈQUE D'ADELBODEN

Le lundi, mardi et jeudi de  
15 h 30 à 17 h 30, le vendredi  
de 17 à 19 h, le samedi de  
10 à 12 h  
+41 (0)33 673 14 19  
bibliothekadelboden.  
jimdofree.com

### LUDOTHÈQUE D'ADELBODEN

Lundi, mardi et jeudi  
de 15 h 30 à 17 h 30,  
le vendredi de 18 h à 20 h  
+41 (0)78 652 30 01  
ludothekadelboden.ch

### BALADES EN CALÈCHE WÄFLER

Samedi et dimanche à  
la demande (22 décembre  
2023 8 jusqu'au 14 janvier  
2024).  
+41 (0)79 747 17 30  
info@waefler-kutschen.ch  
www.waefler-kutschen.ch

### BON PLAN



### CHASSE AU TRÉSOR SUR IPAD

"Operation Cheese" est le nom du jeu de piste en  
plein air au départ du centre de loisirs et de sport.  
En 90 minutes, il faut résoudre 14 énigmes.  
4wellbeing.ch



## Visites et culture

### **TROPENHAUS FRUTIGEN**

Un paradis à découvrir au pied des Alpes bernoises: la Maison tropicale de Frutigen. Avec son jardin exotique, son exposition permanente «Comment le poisson est apparu en montagne», sa pisciculture et sa gastronomie incomparable, le «Tropenhaus» de Frutigen constitue une expérience inoubliable.

Exposition:  
du mercredi au dimanche  
de 10 à 17 h 30  
(Entrée jusqu'à 16 h 30)

Gastronomie:  
mercredi et dimanche  
de 10 à 17 h 30,  
du jeudi au samedi de 10 à 23 h  
Entrée adultes à partir de  
CHF 18.-,  
enfants à partir de CHF 9.-  
+41 (0)33 672 11 44  
tropenhaus-frutigen.ch

### **MUSÉE DES TRADITIONS POPULAIRES D'ADELBODEN**

Du 27 décembre 2023 au  
10 avril 2024, tous les  
mercredis de 14 à 17 h.  
Entrée à partir de CHF 4.-;

forfait visite de groupe:  
CHF 100.-  
Hanspeter Oester  
+41 (0)79 685 41 86

### **EGLISE DU VILLAGE D'ADELBODEN**

Construite en 1433. L'ancienne  
chaise de mariage, les quatre  
cloches et le vitrail de  
Giacometti valent le détour.  
Tous les jours de 9 à 16 h

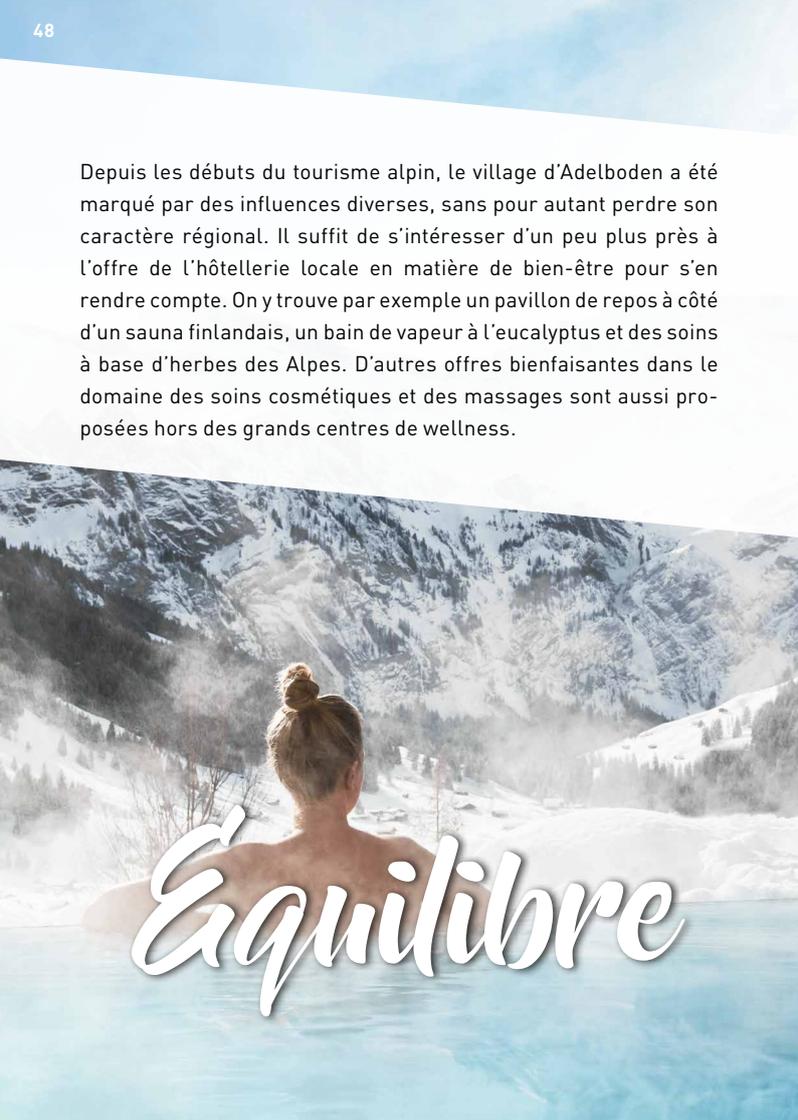
### **ARCHIVES DU VILLAGE D'ADELBODEN**

Le premier samedi de chaque  
mois de 10 à 16 h.  
dorfarchivadelboden.ch

### **ATELIER DE SCULPTURE SUR BOIS TRUMMER**

Des souvenirs sculptés, des  
sculptures, des tableaux et des  
des objets usuels sont dispo-  
nibles à la vente.  
Du mardi au vendredi de 8 à 12  
h et de 13 à 18 h, le samedi de  
10 h 30 à 12 h et de 13 à 16 h  
Fermé du dimanche au lundi  
Groupes sur demande  
+41 (0)33 673 43 06,  
trummerwoodcarving.com  
Holzschnitzerei Trummer,  
Blattweg 11, Adelboden

Depuis les débuts du tourisme alpin, le village d'Adelboden a été marqué par des influences diverses, sans pour autant perdre son caractère régional. Il suffit de s'intéresser d'un peu plus près à l'offre de l'hôtellerie locale en matière de bien-être pour s'en rendre compte. On y trouve par exemple un pavillon de repos à côté d'un sauna finlandais, un bain de vapeur à l'eucalyptus et des soins à base d'herbes des Alpes. D'autres offres bienfaitantes dans le domaine des soins cosmétiques et des massages sont aussi proposées hors des grands centres de wellness.



# Équilibre

## Wellness

### **BELLEVUE PARKHOTEL & SPA, ADELBODEN**

Piscine couverte 16 × 8 m (29°), piscine extérieure d'eau salée (34°), sauna au sel de l'Himalaya, sauna bio, sauna finlandais, hammam à l'eucalyptus, hammam aux fleurs, espace fitness, pavillons de repos (surface totale 1700 m<sup>2</sup>). Soins de beauté et massages.

Tous les jours (sur demande)  
+41 (0)33 673 80 00  
bellevue-parkhotel.ch

### **ADLER ADELBODEN**

Piscine intérieure et piscine extérieure (32 °C), Oasis de bien-être avec jacuzzis, sauna, hammam, bain Kneipp, douche bien-être, tecaldarium, glacière, solarium et espace de repos, enveloppements, massages.

Tous les jours (sur demande)  
+41 (0)33 673 41 41  
adleradelboden.ch

### **THE CAMBRIAN DESIGN-HOTEL & SPA**

Piscine intérieure (28 °C), piscine extérieure (32 °C), sauna finlandais, hammam, douche bien-être, bassin Kneipp, espace de repos, espace fitness cardio, terrasse ensoleillée au bord de la piscine, espace de repos, massages.

Tous les jours (sur demande)  
+41 (0)33 673 83 83  
thecambrianadelboden.com

### **BOUTIQUE CHALET-HOTEL BEAU-SITE**

Espace sauna avec sauna finlandais, sauna infrarouge, sanarium, hammam, zone de repos, espace extérieur, club de fitness et massages.

Tous les jours (sur demande)  
+41 (0)33 673 22 22  
hotelbeausite.ch

**HOTEL BRISTOL**

Sauna bio, sauna finlandais, hammam, jacuzzis, douches bien-être, solarium, espace de repos, massages.

Tous les jours (sur demande)  
+41 (0)33 673 14 81  
bristol-adelboden.com

**BON PLAN****UNE CABANE À FONDRE DE PLAISIR**

Sur l'Engstligenalp, on fait du fromage en été et on le déguste en hiver: à partir de décembre, la nouvelle cabane à raclette vous accueillera directement sur la piste de ski de fond.

**SAUNAS**

Familienhotel Alpina  
+41 (0)33 673 75 75

**SOINS DE BEAUTÉ  
ET COIFFURE**

Bellevue Parkhotel & Spa,  
Relais & Châteaux  
+41 (0)33 673 80 00

The Cambrian Design-  
Hotel & Spa  
+41 (0)33 673 83 83

Coiffure-Beauté Vreni  
+41 (0)33 673 21 38

Lasteph Beauty  
+41 (0)33 673 16 94

Coiffeur Chalet  
+41 (0)33 673 05 08

**SOINS DE PIEDS**

Allenbach Heidi  
+41 (0)79 858 99 52

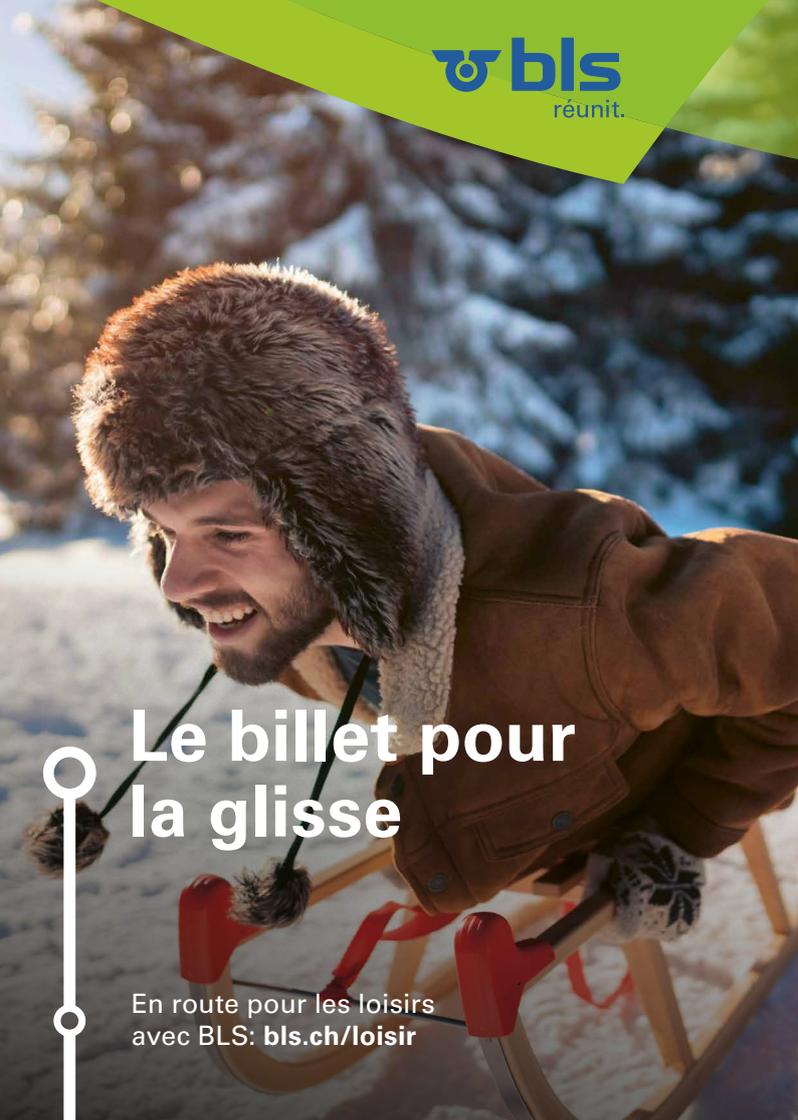
Pieren Susanne  
+41 (0)33 673 44 30

**MASSAGES ET THÉRAPIE**

Rebekka Spiess  
Thérapeute méthode Dorne  
et acupuncture  
Dipl. thérapeute d'hypnose  
+41 (0)78 870 00 50  
gesundheitspraxis-adelboden.ch

Med. Massage Enzian  
Eveline Müller, Adelboden  
Dipl. masseuse profession-  
nelle SPA  
+41 (0)79 385 93 08  
massage-enzian.ch

Praxis Muntanella  
Tamara Läubli  
Masseuse médicale  
avec brevet fédéral  
Kinésiologue  
+41 (0)79 554 19 48  
praxis-muntanella.ch



## Le billet pour la glisse

En route pour les loisirs  
avec BLS: [bls.ch/loisir](https://bls.ch/loisir)

Alors que la neige scintille sur les sommets, les casseroles rougeoient sur le feu. Les meilleures toques d'Adelboden décrochent des étoiles Michelin ainsi que d'innombrables points Gault et Millau fort mérités, leur gastronomie vivante s'inspirant des tendances du monde entier. Des mets raffinés ou réconfortants ne sont toutefois pas seulement servis dans les temples de la haute cuisine. Au village ou sur les pistes, des douzaines d'autres cuisiniers talentueux mettent en valeur les produits de la région dans les restaurants et auberges de la station.



## Gastronomie

### RESTAURANTS

Parmi les nombreux restaurants, lequel sera à votre goût aujourd'hui ? Du cordon bleu rustique au menu gastronomique dans un restaurant gastronomique, les chefs cuisiniers du village concoctent de délicieux plats pour tous les goûts.

### RESTAURANTS DE MONTAGNE

Une pause en montagne s'impose ? Au-dessus de la limite des arbres, nous mettons la barre haut en matière de gastronomie. Le paysage alpin offre un cadre idéal pour déguster des spécialités locales, que ce soit dans de petites salles rustiques ou sur de belles terrasses ensoleillées.

### CAFÉS

Le centre du village d'Adelboden compte plusieurs établissements servant des pâtisseries fraîches, des créations de café odorantes ou des pâtisseries connues. Il suffit de s'asseoir et de savourer la dolce vita alpine.

### BARS

Le soir, le monde alpin s'invite au comptoir : Les bars et pubs autour d'Adelboden ne se distinguent pas seulement par des boissons créatives et une atmosphère conviviale. Ils accueillent aussi régulièrement des concerts passionnants et des soirées animées.

#### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ET HEURES D'OUVERTURE



[adelboden.ch/fr/  
gastronomie](http://adelboden.ch/fr/gastronomie)

### INFORMATIONS ET PRIX

Informations et prix sont indiqués sous réserve de modifications.

### EDITEUR

Tourismus Adelboden-  
Lenk-Kanderste  
Édition hiver 2023/24

### RÉDACTION

Aline Fuhrer  
Benjamin Haltmeier  
Carole Hari  
Larissa Huggler  
Dominique Lüthy

### CONCEPT, GRAPHISME

Tourismus Adelboden-  
Lenk-Kandersteg

### IMPRESSION

Egger AG, Print und Dialog,  
3714 Frutigen

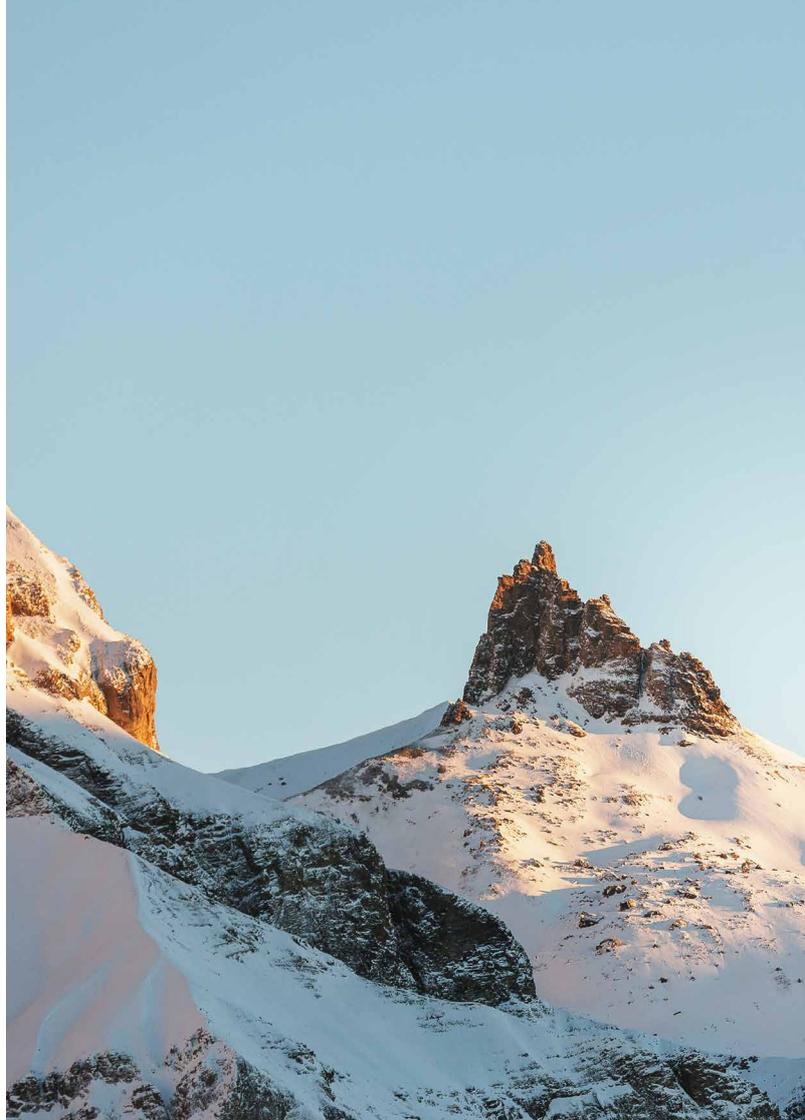
### PHOTOS

Tourismus Adelboden-  
Lenk-Kandersteg  
Sven Allenbach  
Alpinschule Adelboden  
Bergbahnen Adelboden AG  
Bergbahnen Engstligenalp  
Freizeit- und Sportarena  
Stephan Bögli  
Ruedi Flück  
Jürg Gyger  
The Cambrian  
Anja Zurbrügg

### EDITION

3 500 exemplaires

-  [facebook.com/adelboden](https://facebook.com/adelboden)
-  [instagram.com/myadelboden](https://instagram.com/myadelboden)
-  [youtube.com/  
adelbodenlenkkandersteg](https://youtube.com/adelbodenlenkkandersteg)
-  [meine-berge.ch/tr/  
newsletter-inscription](mailto:meine-berge.ch/tr/)  
[meine-berge.ch](https://meine-berge.ch)





**Tourismus Adelboden-  
Lenk-Kandersteg**

**Tourist Center & Mountain  
Lab Adelboden**

Dorfstrasse 23  
CH-3715 Adelboden  
Tel. +41 (0)33 673 80 80  
adelboden@be-welcome.ch  
adelboden.ch

  
**ADELBODEN LENK  
KANDERSTEG**

**MADE IN BERN**



**Schweiz.**