

Sieben Brünnen

(La Lenk, BE)

+ Source de Bellegarde (Jaun, FR)
et Source de la Chaudanne (Rossinière, VD)

L'itinéraire

L'excursion débute à la gare de Lenk. Il est aussi possible de partir du restaurant Simmenfälle en se rendant jusqu'à cet endroit en car postal.

Après avoir traversé la plaine alluviale d'Oberried, on parvient au niveau de la cascade (Simmenfäll) qui dégringole à travers la forêt.

Le sentier grimpe dans la forêt et longe la cascade. On atteint le pont Barbara, à partir duquel il faut suivre la piste forestière qui grimpe jusqu'à l'alpage du Rezliberg.

On passe à côté du restaurant de montagne de cet alpage et, peu après, le bruit de la source se fait entendre.

Une fois parvenu à la cascade, revenir sur ses pas jusqu'à l'alpage et reprendre le chemin qui se dirige vers l'ouest et qui contourne la Birgflue en passant par Im Chäli. Descendre ensuite plein est en direction des chutes de la Simme, rester sur la rive gauche de la rivière jusqu'au bas des cascades et rejoindre Lenk.

Informations complémentaires

L'itinéraire de la randonnée sur SuisseMobile

[Sieben Brünnen - Tracé SuisseMobile](#)

La source des **Sieben Brünnen** (ou Sibe Brünne) se trouve à 5 km au-dessus de Lenk. C'est l'une des plus belles émergences karstiques de Suisse.

Ce sont les eaux du glacier de la Plaine Morte, situé plus de 1000 m plus haut, qui résurgent aux Sieben Brünnen. Entre la source et la plaine de Lenk, on peut admirer un autre site spectaculaire: les Simmenfäll. Sur près de 200 m de dénivellation, la rivière dévale la montagne en une série de cascades spectaculaires. Mais, elle ne suit pas ici son cheminement naturel... En effet, afin de préserver la vallée d'inondations ravageuses, elle est déviée de son cours naturel pour suivre une sorte de gorge dans laquelle elle trouve un nouveau lit plus régulier et maîtrisable.

En complément à cette randonnée, nous suggérons la visite de deux autres sources spectaculaires situées dans cette région du pays: la **Source de Bellegarde**, à Jaun (FR) et la **Source de la Chaudanne**, à Rossinière (VD).

Informations pratiques

Type de randonnée	Randonnée en moyenne montagne, sans difficultés particulières
Accès	En train jusqu'à Lenk
Départ	Lenk
Arrivée	Lenk
Distance	18,7 km
Montée/descente	542 m / 542 m
Temps de parcours	5h30 (sans les pauses)
Restauration	Restaurant Simmenfälle Restaurant Dimmenfälle/Rezlibergli (à 10 minutes de la source)

SOURCES



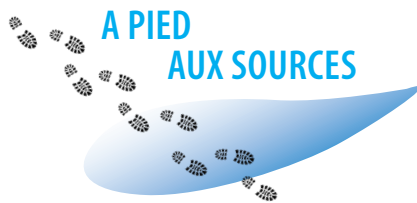
La Suisse compte des milliers de sources: petites ou grandes, discrètes ou spectaculaires, facilement accessibles ou pas, belles ou modestes...

Cette excursion fait partie d'une série d'une vingtaine de randonnées conçues pour partir à la (re)découverte de sources particulièrement intéressantes de Suisse.

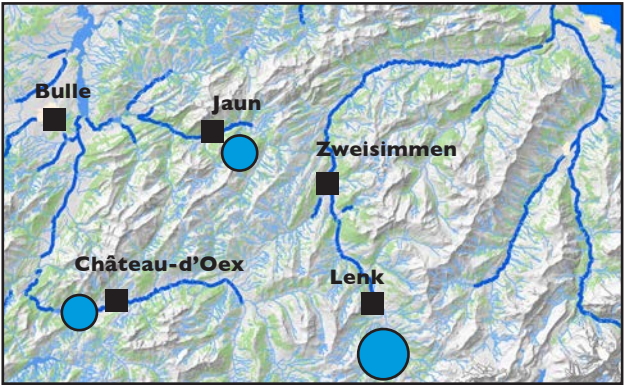
Ces randonnées sont proposées en complément au livre **Aux sources de la Suisse** édité en 2021 par Haupt Verlag sous la signature de Rémy Wenger, Jean-Claude Lalou et Roman Hapka. Certaines informations contenues dans la description des itinéraires de randonnée sont extraites de ce livre ou empruntées à des publications papier ou internet déjà existantes.

Les auteurs de ce document déclinent toute responsabilité en cas d'accidents lors de cette randonnée.





Sieben Brünnen



Point d'intérêt



La Source des Sieben Brünnen

Réputées par leur beauté, les Sieben Brünnen (ou Sibe Brünne, c'est-à-dire les sept sources) n'ont de loin pas encore livré tous leurs secrets aux chercheurs. Bien qu'elles comptent parmi les plus importantes sources de l'Oberland, elles restent paradoxalement peu étudiées.

Des recherches menées par l'université de Berne et l'ISSKA sont en cours actuellement concernant les relations d'alimentation entre ces sources et le glacier de la Plaine Morte. Des essais de traçage récents montrent que ce glacier de la Plaine Morte est principalement drainé vers les sources de la région du lac de Tseuzier (Rawil), c'est-à-dire côté valaisan. Une partie de l'eau du glacier s'écoule vers la Simme, d'une part en surface via le Truebbach, et d'autre part vers les sources des Sieben Brünnen.

Le débit moyen des sources est de $0,5 \text{ m}^3/\text{s}$, mais il peut atteindre 10 à $15 \text{ m}^3/\text{s}$ en crue. Leur bassin d'alimentation est estimé à environ 30 km^2 mais ses limites ne sont pas encore connues.



Photo: Rémy Wenger

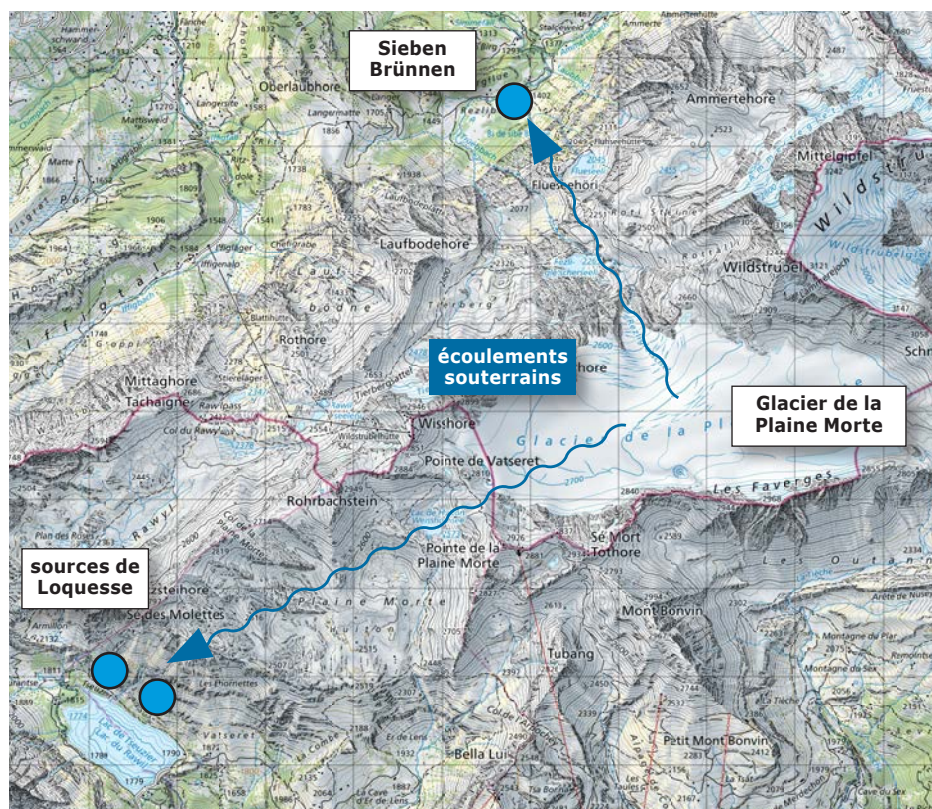


Photo: Rémy Wenger

A voir aussi dans la région :

La Source de Bellegarde (Jaun, FR)

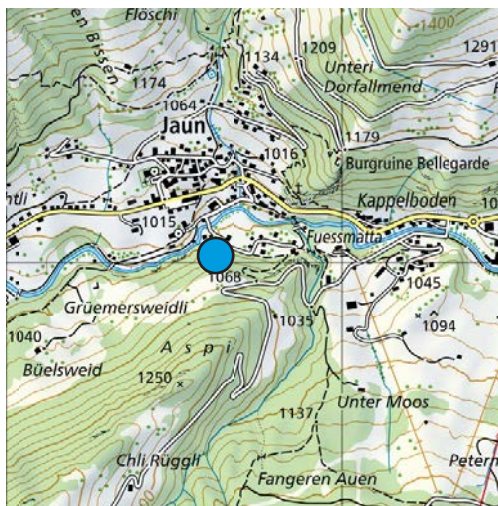
Il vaut la peine de profiter d'un séjour à La Lenk pour franchir le col du Jaun et porter attention à deux curiosités.

Tout d'abord la source de Bellegarde qui jaillit en bordure du village de Jaun au pied du massif des Gastlosen et, en remontant un peu la vallée de la Sarine, la source de la Chaudanne, près de Rossinière (VD).

Les plongeurs de la Société suisse de spéléologie ont exploré la source jusqu'à 620 m de l'entrée avec un passage à 94 m de profondeur par rapport à l'entrée (premières exploration en 1973 et dernières explorations en 2015).

Les eaux qui émergent à la source de Bellegarde proviennent du massif de la Hochmatt et du Vallon des Morthéys situé à plus de 10 kilomètres de la source, sur le flanc nord du Vanil Noir.

L'autre curiosité du village de Jaun peut être découverte en faisant un crochet par le cimetière du village. On peut y admirer l'originalité des tombes dues au talent d'un sculpteur sur bois local. Sur deux d'entre elles on peut voir une représentation de la source de Bellegarde.



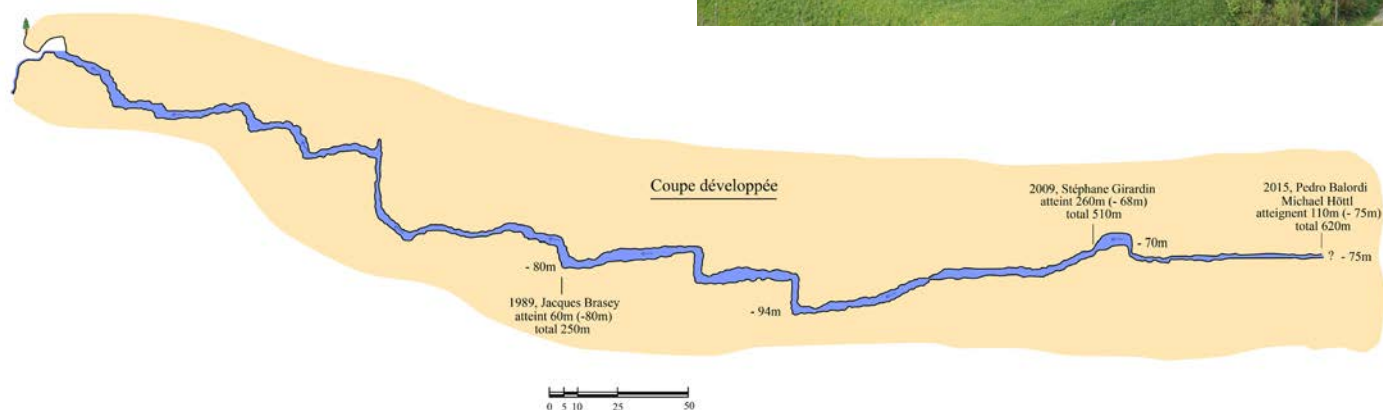
La source de Bellegarde.

Toutes les années, une procession a lieu jusqu'à cette source le jour de la Fête-Dieu.



Photo: Remy Wenger

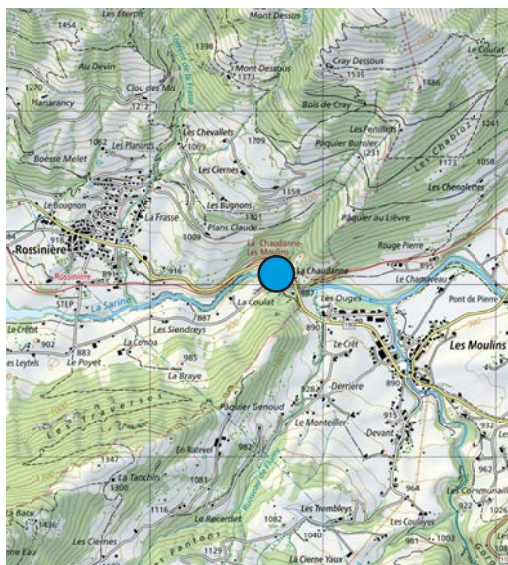
Entrée



Profil de la source de Bellegarde dessiné par les plongeurs Jacques Brasey, Stéphane Girardin et Pedro Balordi.

A voir aussi dans la région :

La Source de la Chaudanne (Rossinière, VD)



Cette jolie source se trouve juste à côté du café de la Chaudanne, au bord de la route qui va de Château-d'Oex à Rossinière.

Située entre Château-d'Oex et Rossinière, cette source est plus discrète que celles des Sieben Brünnen et de Bellegarde. Mais, elle possède une très jolie vasque d'entrée et elle est devenue la plus profonde source explorée de Suisse.

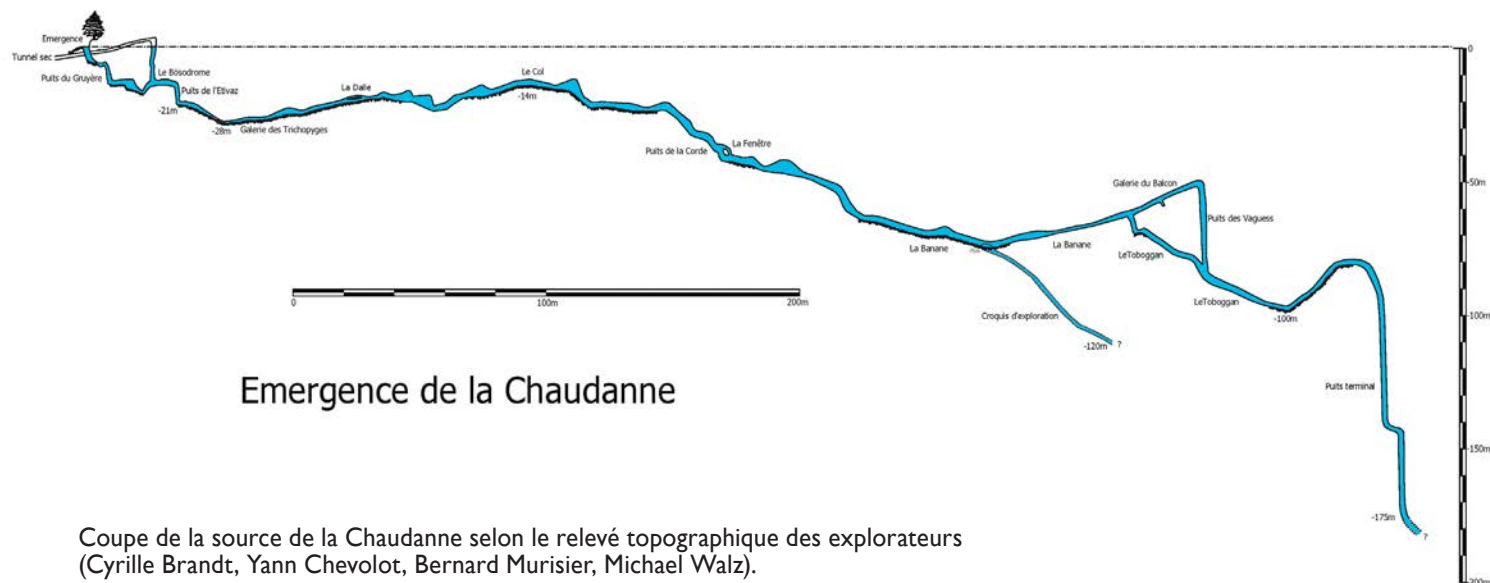
Après un parcours de quelques dizaines de mètres, l'eau de cette source se jette dans la Sarine. Au début du XX^e siècle, une usine de chaux fut construite à côté de la source.

A partir de 1964, des plongeurs ont entrepris l'exploration de cette source. Aujourd'hui (2020), ces explorations ont permis d'atteindre la profondeur de 190 mètres et un développement de 600 mètres. La partie terminale de la galerie noyée est constituée par un puits dont le fond n'a pas encore pu être atteint.

Le site de la Chaudanne vers 1900 avec, au centre, l'usine de chaux.



Entrée



Coupe de la source de la Chaudanne selon le relevé topographique des explorateurs (Cyrille Brandt, Yann Chevolot, Bernard Murisier, Michael Walz).