

Remise en forme à Aletsch

Suisse

Code voyage : CHEGP0010

Randonnée guidée

• Randonnée • 6 jours



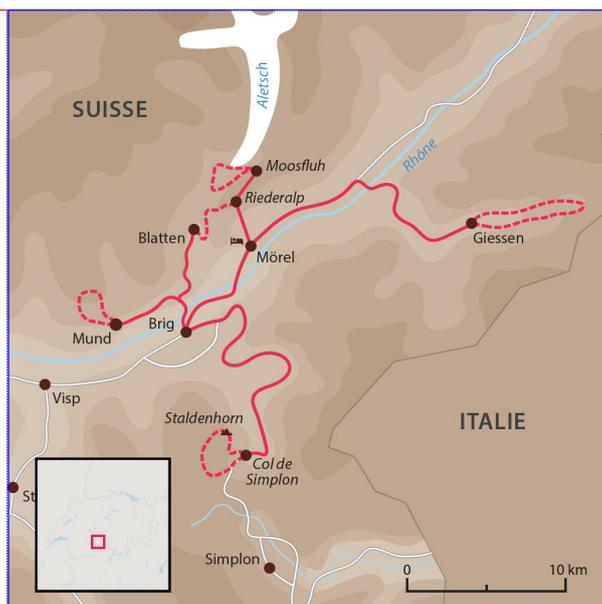
Vous êtes au pied du haut plateau d'Aletsch... Quelques minutes de téléphérique, et voici un panorama à couper le souffle : le Cervin, le Weisshorn, l'Eiger, le Mönch, la Jungfrau... Vous voici entre les sommets du Valais et ceux de l'Oberland ! Des balades à la journée vous feront découvrir cette superbe région classée au patrimoine mondial par l'Unesco (Aletsch – Jungfrau) ; en fin de journée, vous profiterez du vaste espace remise en forme / thermal de l'hôtel.

Points forts

- L'approche du plus long glacier d'Europe, le glacier d'Aletsch
- Bien-être et détente avec la possibilité d'un programme de soins, massages et l'accès libre aux installations thermales
- La découverte d'un patrimoine local aux divers aspects
- Séjour en étoile

• Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors, France • Tél +33 4 76 95 23 00 • Fax +33 4 76 95 24 78
• Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

LE PROGRAMME



J1 Breiten - Ried-Mörel - Breiten

Votre arrivée à l'hôtel est prévue à partir de 14 heures, vous pourrez vous installer confortablement. Vous avez ensuite la possibilité de partir pour une balade en direction du village de Ried-Mörel, qui se trouve à 1189 mètres d'altitude. Là, vous pourrez découvrir les charmants chalets orientés vers le versant ensoleillé, le tout en toute liberté. Vous pouvez également choisir de vous détendre tout simplement. Lors de votre première journée, vous pourrez explorer les installations thermales et la piscine, qui sont facilement accessibles depuis les chambres grâce à l'ascenseur. À 18 heures, l'accompagnateur vous convie à un apéritif de bienvenue, au cours duquel il présentera le programme de la semaine.

(Randonnée facultative non accompagnée)

Hébergement : Hôtel 4* Salina Maris

Itinéraire principal :

J2 Breiten - Binn – lac de Halsen (2791 m) – Ernen – Breiten

Aujourd'hui, nous entreprenons l'ascension d'un sommet facilement accessible, le Brudelhorn, qui culmine à 2790 mètres d'altitude. Nous commençons notre journée par un transfert vers la vallée d'Aegen, jusqu'à atteindre Landstafel, situé à 1925 mètres d'altitude. À partir de là, notre montée se déroule à travers le vallon de Leng, nous menant jusqu'au pittoresque lac de Distel. Nous sommes désormais immergés dans l'environnement alpin. Finalement, après nos derniers efforts, nous parvenons au sommet, offrant une vue spectaculaire sur la vallée de Conche et les majestueuses montagnes qui l'entourent.

Hébergement : Hôtel 4* Salina Maris

Itinéraire principal : 9.4 km, , +725 m, -725 m

J3 Breiten - Moosfluh – forêt d'Aletsch (Unesco) – Lac bleu – Breiten

Après une brève descente jusqu'au village de Mörel, nous empruntons le téléphérique pour nous élever jusqu'à Riederalp, situé à 1925 mètres d'altitude, puis jusqu'à Moosfluh, qui culmine à 2335 mètres. Ce point de vue exceptionnel offre une vue imprenable sur le glacier d'Aletsch, le plus long glacier d'Europe. Vous aurez même l'opportunité de descendre jusqu'au glacier d'Aletsch pour observer ses étendues glacées et profiter d'un pique-nique. Notre remontée se fait à travers la forêt d'Aletsch jusqu'au lac bleu. Ensuite, nous retournons à Riederalp en utilisant la télécabine pour redescendre.

Hébergement : Hôtel 4 Salina Maris*

Itinéraire principal : 9 km, , +415 m, -840 m

J4 Breiten – Mund – Alpage Brischere – Breiten

Nous débutons notre journée avec un transfert de Breiten au pittoresque village de Safran Mund. À partir de là, notre ascension débute à travers la forêt au-dessus du village de Mund, nous menant jusqu'à l'alpage de Brischere. Notre itinéraire se poursuit en direction du superbe belvédère de Bättchrijzi, qui se dresse à 2177 mètres d'altitude et offre une vue majestueuse sur la vallée du Rhône ainsi que sur les célèbres sommets de plus de 4000 mètres du Valais. Nous sommes actuellement situés au pied du sommet du Gärsthorn, et la descente nous conduit jusqu'au village de Mund.

Hébergement : Hôtel 4 Salina Maris*

Itinéraire principal : 11 km, , +730 m, -730 m

J5 Breiten - col du Simplon – lac Hopsche – Staldhorn (2458 m) – Bielti – Breiten

Nous commençons notre journée par un transfert en bus jusqu'au col du Simplon, qui s'élève à 2006 mètres d'altitude. À partir de là, nous entamons une randonnée qui nous conduit le long du lac Hopsche jusqu'au sommet du Staldhorn, qui culmine à 2458 mètres d'altitude. Depuis ce point, nous profitons d'une vue panoramique s'étendant du Fletschhorn au glacier d'Aletsch, englobant également les sommets de l'Oberland bernois. Notre sentier descend ensuite à travers le magnifique paysage du Simplon, brièvement en suivant une bisse valaisanne, passant par Bielti et Blatte, pour finalement nous ramener au col du Simplon. Avant de conclure notre visite, nous faisons un bref arrêt pour admirer le monument du col du Simplon, représentant l'aigle royal. Pour le retour, nous empruntons la télécabine et rejoignons Breiten en bus.

Hébergement : Hôtel 4 Salina Maris*

Itinéraire principal : 11.5 km, , +675 m, -675 m

J6 Breiten - Alpage Tunetsch – Four à chaux – Alpage Niesch – Breiten

Nous commençons notre journée par un trajet en voiture le long de la route forestière, nous menant à Eisten, qui se trouve à une altitude de 1300 mètres. À partir de là, nous entamons une randonnée à travers des forêts paisibles et des alpages, situés au-dessus des localités de Mörel et de Filet, jusqu'à atteindre le four à chaux, perché à 1689 mètres d'altitude. Au cours de cette balade, vous aurez l'opportunité d'acquérir des connaissances fascinantes sur l'exploitation des alpages ainsi que le processus de cuisson de la chaux. Pause déjeuner sur l'alpage de Niesch, où vous pourrez profiter d'un pique-nique revigorant. Fin du séjour après la randonnée, et dispersion en début d'après-midi à l'hôtel, prévue au plus tard à 14h.

Itinéraire principal : 7.5 km, , +460 m, -460 m

Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, ...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Niveau

De 1h30 à 5h00 de marche par jour sur des sentiers de randonnée avec 150 à 800 mètres de dénivellée positive. Pas de difficulté technique.

Transports des bagages

Vous portez uniquement vos affaires de la journée et votre pique-nique, le reste de vos affaires reste à l'hôtel.

Confort

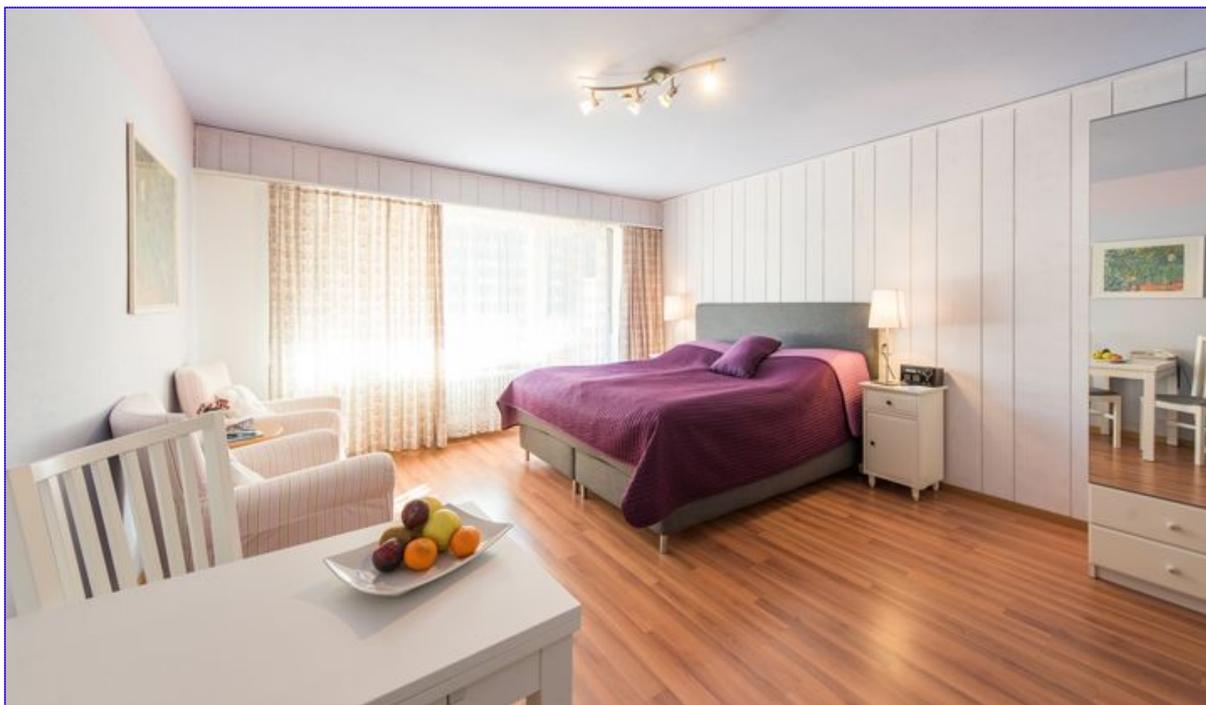
? Hébergement



Hôtel bien-être Salina Maris 4* à Mörel (normes locales), en chambre de deux ou trois, avec W-C et baignoires ou douches dans chaque chambre. Chambre seule possible en supplément. L'hôtel dispose d'un centre de remise en forme certifié (avec piscine, sauna, hammam). L'hôtel quatre étoiles Salina Maris à Breiten-Mörel est idéalement situé, près des voies de communication routières et ferroviaires. L'établissement est également proche des téléphériques d'accès aux stations situées en altitude. Les chambres ensoleillées sont très spacieuses et confortables et disposent toutes d'un balcon ou d'une terrasse. Soit singles, doubles ou triples, voire des suites pouvant accueillir de trois à cinq personnes, elles sont toutes très bien équipées, (WC, baignoire ou douche, WIFI gratuit, peignoirs, sèche-cheveux, lits doubles Queen size, etc.).

Vous êtes logés en chambre de deux (twin ou double) ou trois avec WC et baignoire ou douche. Les chambres font environ 30m².

Si plusieurs participants se connaissent, possibilité d'être logés en appartement : minimum 55m², 2 chambres, salon, kitchenette.



Chambre double classique

Option confort



Chambre double supérieure

Vous pouvez opter pour une chambre confort. D'une surface de 40 à 45 mètres carrés, ces chambres sont orientées sud/sud-ouest avec vue sur le jardin de l'hôtel et bénéficient du soleil l'après-midi. Elles disposent toutes d'une salle de bains/W.-C., minibar, téléphone, SAT-TV, d'un balcon ou d'une terrasse.

? Espace bien-être

La piscine thermique



La piscine couverte de Breiten contient une eau saline en provenance de Schweizerhalle, dont la concentration est de 3 % de sel et de sels minéraux, ce qui correspond à peu près à la teneur en sels de la Méditerranée. En effet, l'eau de mer s'évapore sous l'action du vent et du soleil sur les rivages, les bras de mer ou les salines artificielles. Le sel contenu dans l'eau de mer se cristallise et se dépose lentement. Ce même phénomène a eu lieu dans nos régions il y a des millions d'années, ce qui a formé les gisements salins exploités depuis plus d'un siècle par les Salines du Rhin, à Schweizerhalle. Le sel est pompé sous forme d'eau saline, entre 140 et 400 mètres de profondeur ; cette eau est transportée à Breiten dans de grands wagons-citernes, où elle est mêlée à notre eau vive. La composition est contrôlée et contient une base de calcium-hydrogène-carbonate-sulfate (Ca-HCO₃-SO₄)

Bon à savoir : Les effets curatifs de l'eau saline

L'eau saline a montré depuis longtemps ses qualités thérapeutiques, notamment lorsqu'elle est utilisée à une température de 33 °C. En cure, elle est spécialement recommandée dans les cas suivants :

- affections du système musculo-articulaire : arthrose, ostéochondrose/spondylite, discopathie, arthrite chroniques, spondylite ankylosante de Berthier, rhumatisme articulaire
- lésions mécaniques : troubles de la mobilité après accidents, traitement de réadaptation après opérations orthopédiques et chirurgicales
- maladie du métabolisme : obésité
- affections cardio-vasculaires : troubles de la tension ou la circulation, troubles cardiovasculaires
- surmenage et usure générale de l'organisme

Le sauna



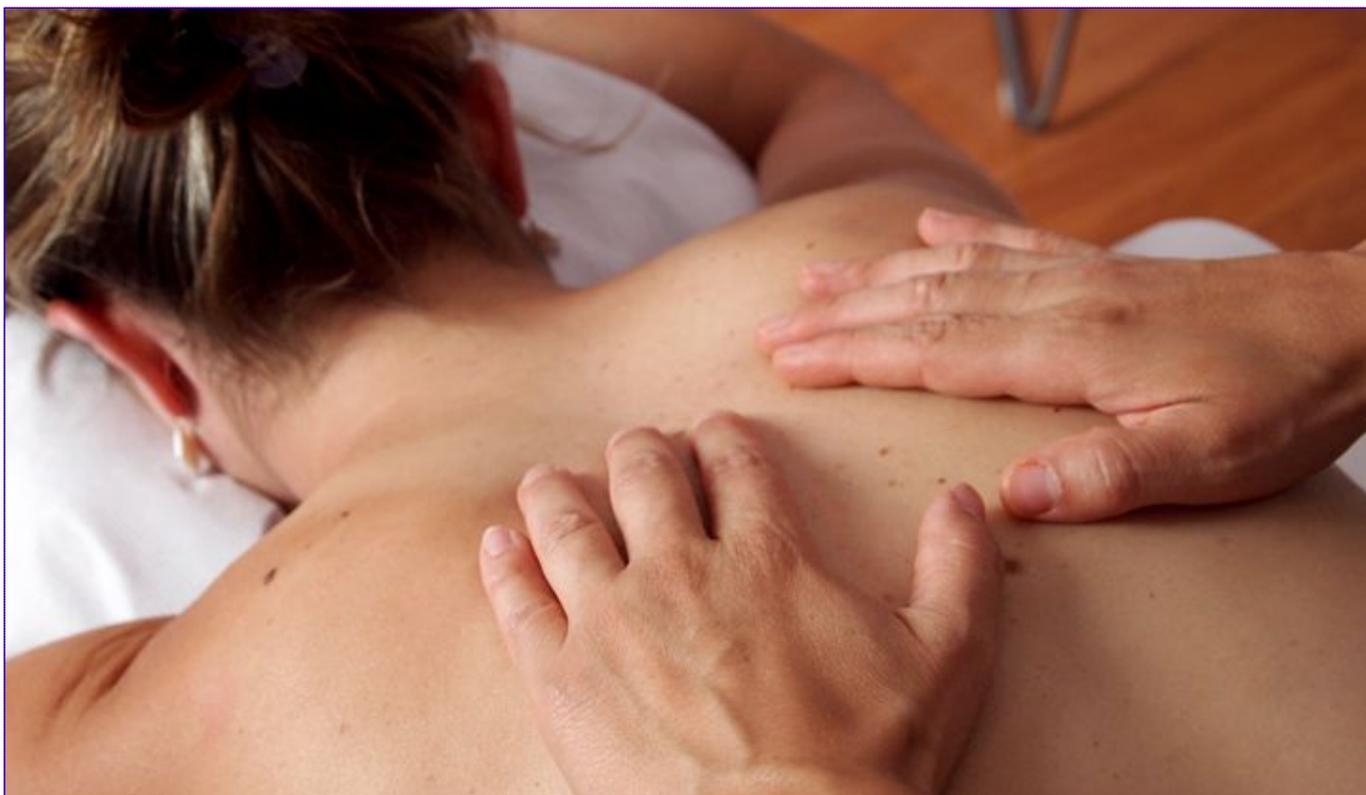
Cette technique de régénération des fonctions sudatoires est née en Scandinavie. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum. Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires, et donc une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

Le hammam



Issu des pays chauds depuis l'Antiquité, le hammam (bain de vapeur) possède de réelles vertus. La fine moiteur d'une agréable vapeur à 40-45 °C agit sur la peau pour lui donner douceur, souplesse et éclat. La douce chaleur, combinée à une hygrométrie importante, élimine par la transpiration les impuretés accumulées jour après jour. Le stress et la fatigue se font moins pesants et la détente vous gagne rapidement.

Les soins optionnels



Nous vous proposons, en option, des forfaits remise en forme incluant des soins individuels qui seront répartis de façon équilibrée tout au long de votre séjour. Ils sont à réserver au moment de votre inscription.

Nous vous proposons (en option) des forfaits remise en forme incluant des soins individuels qui seront répartis de façon équilibrée tout au long de votre séjour. Ils sont à réserver au moment de votre inscription.

Forfait Relaxant (135 €)

- Massage relaxant basé sur la méthode Esalen (55 min).
- Bain de Cléopâtre en Jacuzzi (15 min).

Massage Complet, 55 min (105€)

Massage Lomi Lomi Nui, 80 min (155€)

Massage Matterhorn Hot Stone, 55 min (134€)

Traitement du visage, sensitiv' 55 min (105€) :

- Purification, peeling, massage, masque, crème de soin.

Vous pourrez également réserver sur place en fonction de votre forme des soins corporels et de bien-être. Plus d'informations sur <http://www.salina.maris.ch/fr/piscine-spa/massages>

Les soins corporels et de bien-être :

- Massage du corps : 25 min ou 55 min
- Réflexologie : 55 min
- Drainage lymphatique : 40 mn
- Application de saumure : 20 min
- Bain de Cléopâtre, d'huile ou d'arome dans le tourbillon « Hydroxeur » : 20 min
- Application de cosmétiques

? Restauration



Les petits-déjeuners sont servis à l'hôtel.

Les pique-niques du midi sont pris sur le terrain, préparés par une boulangerie, à partir de produits locaux. Pour des raisons d'hygiène, les pique-niques sont emballés et fournis dans des sachets individuels.

Les dîners sont pris au restaurant au centre du village (navette gratuite à disposition, 2 minutes). Le restaurant au centre du village vous prépare des repas à la carte ou en pension (deux menus au choix). Soit mets traditionnels, cuisine internationale ou fusion, ils respectent tous les produits et senteurs du terroir.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial. Nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Groupe

2 à 14 participants

Encadrement

Par un accompagnateur local connaissant bien la région.

Vos hôtes, Markus et Francesca, sont vos interlocuteurs privilégiés tout au long du séjour, ils vous renseignent jour par jour sur le déroulement de votre circuit. Plusieurs accompagnateurs de randonnée suisses se relayent pour l'ensemble du séjour. Ils ont une très bonne connaissance de la région et sont spécialisés dans les randonnées culturelles et nature dans leur région.

NB : Lorsque le groupe est inférieur à 6 inscrits, à 21 jours du départ, les clients de l'hôtel (francophones et/ou germanophones) pourront rejoindre le groupe afin que notre circuit soit confirmé. Dans ce cas, vos guides, qui sont francophones, feront les commentaires dans les deux langues. Le programme pourra être légèrement différent. Nous restons à votre disposition pour toutes vos questions.

Rendez-vous / Dispersion

? Rendez-vous

Le J1 à partir de 14 heures à l'hôtel Salina Maris, à Mörel

? Dispersion

Le J6 en début d'après-midi à l'hôtel (l'hôtel vous prie de libérer la chambre le matin avant votre départ).

Accès

? En train

Paris-gare de Lyon via Genève ou Bâle et Brig jusqu'à Mörel. Navette gratuite pour l'hôtel, merci de nous informer de vos horaires d'arrivée. Horaires à vérifier auprès de Suisse Tourisme (Paris) au 01 44 51 65 55 ou www.cff.ch

NB :

- Pour votre voyage en train, en Suisse, pensez au Swiss Transfer Ticket, qui ouvre droit à certaines réductions intéressantes (gratuité de votre trajet en Suisse ou réduction sur le TGV Lyria au départ de Paris).
- Si vous arrivez en train, une navette peut venir vous chercher à la gare de Mörel ; il vous suffit de contacter l'hôtel au +41 (0)27 928 42 42.

? En voiture

Pour se rendre à Brig, au bout du Valais :

- Depuis Genève, le long du lac Léman puis du Rhône ;
- Depuis Milan par le col du Simplon (ouvert tout l'année) ;
- Depuis l'Allemagne, généralement par Bâle, Berne, Thun, Kandersteg (embarquement des voitures sur train environ toutes les 30 minutes pour une traversée de 12 minutes du tunnel du Lötschberg : <https://goo.gl/5Hk8i3>).

A Brig, prendre la direction du tunnel de Furka jusqu'à Mörel (8 km de Brig). A Mörel, prendre la petite route qui monte sur la gauche, juste après le téléphérique de Riederalp, en direction de Breiten. L'hôtel se trouve 800 mètres plus haut, à gauche de la route. Garage couvert ou parking (CHF 5 par jour).

Attention : *Restez sur la route principale dans la vallée, ne tournez PAS à Bitsch en direction de Ried-Mörel!*

NB :

- Une vignette de 40 CHF (environ 35 €) est obligatoire pour circuler sur toutes les autoroutes suisses. Elle est disponible aux postes-frontières, bureaux de poste, commissariats.
- Il est impératif d'utiliser des pneus neige dès que le temps l'exige.
- Pour entrer sur le territoire suisse, les ressortissants français doivent posséder une carte nationale d'identité ou un passeport en cours de validité.

Consultez votre itinéraire sur [ViaMichelin](https://www.viamichelin.com).

? Garer sa voiture

Le parking de l'hôtel situé à l'extérieur est inclus dans le tarif. Demandez la carte de parking à la réception. Des garages sont disponibles pour CHF 5 la nuit.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent.

Sinon, rendez-vous sur [BlaBlaCar](https://www.bla-bla-car.com).

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

Tourisme responsable

? Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

? La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

DATES ET PRIX

Les prix comprennent

- L'hébergement en hôtel 4* en chambre de deux
- Les repas du J1 au soir au J6 à midi
- L'encadrement
- Le parking extérieur à l'hôtel
- Les transferts prévus au programme
- Le matériel collectif spécifique au circuit
- L'accès à l'espace bien-être (sauna, hammam, piscine thermale) et le prêt d'un peignoir

Les prix ne comprennent pas

- Les soins de physiothérapie et de massage
- Les dépenses d'ordre personnel
- L'acheminement
- Les boissons
- Les visites de sites
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Les prix comprennent"

Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 200 €
- Supplément chambre supérieure (sous réserve de disponibilité) : 100 € par personne
- Réduction appartement 3 à 4 personnes (sous réserve de disponibilité) : - 100€ par personne

Nuit supplémentaire à l'hôtel :

- Nuit supplémentaire à Aletsch en hôtel 4* en B&B chambre individuelle : **+ 150 €**
- Nuit supplémentaire à Aletsch en hôtel 4* en B&B chambre individuelle supérieure : **+ 170 €**
- Nuit supplémentaire à Aletsch en hôtel 4* en B&B en chambre de 2 : **+ 120 €**
- Nuit supplémentaire à Aletsch en hôtel 4* en B&B en chambre de 2 supérieure : **+ 140 €**

DANS VOS BAGAGES

Équipement

Vous trouverez dans cette partie des liens vers les produits de notre partenaire [Alpinstore](#), un site de e-commerce français, spécialiste de l'équipement outdoor, basé à Annecy.

Pour transporter vos affaires

- Un sac à dos confortable de 30 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15kg

Découvrez dans notre Mag [comment bien faire son sac de randonnée](#).

Pour randonner

Pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type « carline » ou « capilène » (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- Des [chaussures de montagne](#) tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Un short confortable et technique
- Des tee-shirts ou sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues
- [Bâtons de marche](#) (télescopiques), très importants pour faciliter la marche. Découvrez tous les [avantages des bâtons de randonnée](#) dans notre article dédié ou [comment choisir ses bâtons de randonnée](#)

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration !

Pour le pique-nique du midi

- Votre kit « cuisine » : bol, boîte ou assiette en plastique, couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- 1 ou 2 gourdes (total d'1,5 L minimum) – obligatoire - ; une gourde thermos pour l'hiver

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection)
- Des lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou une veste imperméable type « softshell ou Gore-Tex » et éventuellement un pantalon imperméable

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)

- Maillot de bain et serviette pour les espaces de remise en forme (si précisé) ou les baignades
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, masques chirurgicaux, gel hydroalcoolique, pansements, compresses stériles et bandage, gazes, désinfectant, arnica en granules et aspirine etc (attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux).

Retrouvez ces conseils dans notre article « [qu'emporter avec soi en randonnée](#) ».

Cette liste est donnée à titre indicatif et doit être adaptée en fonction du séjour et de la saison à laquelle vous partez.

INFORMATIONS PRATIQUES

Formalités

? Papiers

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de l'union européenne.

? Santé

Pas de vaccin obligatoire. Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/-coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Pensez à vous munir la carte européenne d'assurance maladie (CEAM) à demander auprès de la Sécurité sociale.

Le pays

Situé dans les Alpes occidentales, la Suisse est bordée à l'ouest et au nord-ouest par la France, au nord par l'Allemagne, à l'est par l'Autriche et le Liechtenstein, au sud par l'Italie. Son relief est formé de deux chaînes montagneuses (Alpes au sud et Jura au nord-ouest), séparées par un plateau de collines, de plaines et de lacs. Les Alpes suisses comprennent plusieurs chaînes, dont les Alpes pennines où se trouvent le mont Rose et le Cervin (4 778 m), et les massifs glaciaires du Aar-Gothard. Le col du Saint-Gothard est la principale voie de passage entre l'Europe centrale et l'Italie. Les monts du Jura sont moins élevés (le mont Tendre culmine à 1 679 m).

Le plateau central constitue la région vitale du pays où se concentre l'essentiel de la population et des agglomérations. La Suisse est parcourue de nombreux fleuves ou cours d'eau dont le Rhin, le Rhône, le Tessin et l'Inn ; de nombreux lacs sont situés au débouché des vallées alpines : lacs Léman, de Constance, de Lugano, lacs Majeur, de Neuchâtel, des Quatre-Cantons (ou de Lucerne), de Zürich, de Brienz, de Thun. Le pays se divise à peu près également entre un quart de régions incultes, un quart de pâturages en moyenne altitude, un quart de forêts, un quart de terres cultivables. Toutes les zones habitables sont très densément peuplées.

Climat

La Suisse jouit dans l'ensemble d'un climat tempéré, de type montagnard, avec des influences continentales : hivers longs et enneigés, étés chauds et orageux. Du fait de sa situation centrale, le pays est exposé aux quatre grands courants du climat européen : ouest océanique, est continental, nord subpolaire, et sud méditerranéen. Il en résulte une quantité de microclimats locaux. Les précipitations sont inégales, les régions les plus élevées recevant plus d'eau et de neige. Les vents froids du nord prédominent en hiver. Le foehn, vent sec du sud-est, souffle aussi parfois.

Le relief a une incidence majeure sur les changements de temps et joue sur l'organisation de la vie sociale, culturelle et économique de ces régions. Les montagnes, par leur altitude, ont le pouvoir de retenir les nuages, de forcer les précipitations dans certaines vallées et d'en préserver d'autres. Aussi, nous sommes amenés à parcourir des vallées verdoyantes et arrosées, et d'autres plus sèches. Nous rencontrons des microclimats étonnants qui protègent des espèces de plantes et d'animaux remarquables. D'un versant à un autre, et pourtant dans le même massif, les conditions météorologiques peuvent être radicalement différentes sous l'influence du relief, de la direction du vent et des températures. Il suffit parfois de basculer dans la vallée voisine pour trouver des conditions agréables, totalement opposées.

Dans les Alpes, le temps change vite, c'est un élément à prendre au sérieux dans l'organisation de votre voyage et dans le choix de vos randonnées. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, vous pouvez bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, un brusque changement de température au cours d'une randonnée est toujours possible. Lorsque vous partez en montagne, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil.

Devises

La Suisse ne fait pas partie de la zone euro.

La devise est le franc suisse (CHF)

Le 16/12/2019 : 1 € = 1,09 CHF

Cartographie

- Carte suisse n° 264 Jungfrau.

- Série spéciale Wanderkarte : Aletsch und Unteres Goms (Aletsch et la basse vallée de Conche).

- Aletsch-Goms-Brig, Kümmerly + Frey ISBN 3259-0821-7 au 60 000e (cette carte regroupe tous les itinéraires de la semaine).

Bibliographie

Guides

Suisse, guide Voir, Hachette Tourisme.

Suisse, guide du Routard, Hachette Tourisme.

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Sports de neige, Jean-Paul Zuanon, Les guides du CAF, Seuil.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

La neige. Connaître et observer la neige pour mieux prévoir les avalanches, Robert Bolognesi, Nathan.

Tout savoir (ou presque) sur la neige et les avalanches, Anena.

DVA mode d'emploi, Anena.

Dans le secret des avalanches, guide pratique pour l'estimation du risque, François Sivardière, Glénat.

S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.

Découvrir la neige au travers d'un DVD, Neige et Avalanches, édité par le CRDP-Grenoble.

Littérature

La Grande Peur dans la montagne, Charles-Ferdinand Ramuz, LGF Livre de Poche.

La Montagne magique, Thomas Mann, LGF livre de Poche.

Heidi, Johanna Spyri, Rouge et Or.

Grand Angle



CHEGP0010 - Mis à jour le
16/04/2024

Grand Angle



CHEGP0010 - Mis à jour le
16/04/2024