

# Les Balcons de l'Oberland

Suisse

Code voyage : CHEGP0003

Randonnée guidée • Voyage itinérant

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 4 / 5



Voici la traversée intégrale du plus prestigieux balcon des Alpes, de Grindelwald à Adelboden. Une semaine durant, vous admirerez les faces extraordinaires du Wetterhorn (3701 m), de l'Eiger (3970 m), du Mönch (4029 m), de la Jungfrau (4158 m) et du Breithorn (3782 m). Les sentiers que vous suivrez vous offriront une infinie variété de paysages de montagne - balcons, vallées verdoyantes, villages traditionnels et fleuris, lacs d'altitude. Le "trek des Alpes", à découvrir ou redécouvrir pour votre plus grand plaisir... le dos léger !

Les étapes dans les petits villages suisses ou sur les alpages ajoutent au bonheur de cette randonnée exceptionnelle.

## Points forts

- De superbes paysages de montagne et de haute montagne
- Un milieu très préservé et riche en faune
- Un habitat à l'architecture traditionnelle remarquable
- Une des plus belles randonnées dans les Alpes

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78  
Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# PROGRAMME

## J1 • Grindelwald

Accueil à la gare de Grindelwald, et départ juste au-dessus du village regardant les imposantes faces Nord de l'Eiger, 3970 m, du Schreckhorn, 4078 m, du Finsterraarhorn, 4273 m et du Feischerhorn, 4048 m.

1h à 2h de marche, +300 m.

**Dîner et nuit à Grindelwald en chambre collective, ou équivalent.**

## J2 • Grindelwald - Kleine Scheidegg

Nous passons devant la gorge des glaciers avant de suivre l'Eiger trail, une étape qui traverse des pâturages et épouse le pied de la face Nord de l'Eiger. Les célèbres voies d'escalade jusqu'au sommet de l'Eiger sont bien visibles. Nous grimpons jusqu'à 2 320m avant de descendre vers la Kleine Scheidegg où nous passons la nuit au plus proche de cette paroi mythique, à 2061m d'altitude.

5h30 de marche, +1 280 m, -450 m.

**Dîner et nuit en refuge, en dortoir.**

## J3 • Kleine Scheidegg - Gimmelwald (Murren)

Nous franchissons le col qui sépare l'Eiger du Lauberhorn pour descendre vers l'alpage de Mettla, longeant les parois du Mönch, 4 107 m et de la Jungfrau, 4 158 m.

Splendide descente ensuite via les chutes de Trummelbach (extraordinaire !) jusqu'au fond de la vallée de Lauterbrunnental (825 m). Il nous reste à rejoindre le hameau de Gimmelwald, perché à 1 363 m et isolé du monde, qui bénéficie d'une vue unique sur la Jungfrau.

6h de marche, +550 m, -1 250 m.

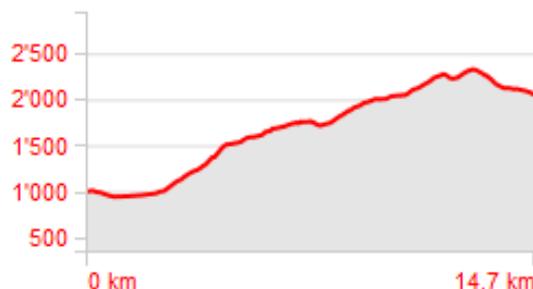
**Dîner et nuit en gîte-auberge, en dortoir.**

## J4 • Gimmelwald - Griesalp

Etape splendide, où vous marcherez au milieu des riches alpages aux chalets décorés, jusqu'au refuge de Rostock Hutte (2039 m), avec en toile de fond un monde de glaciers et de haute montagne, dominé par le Schilthorn, le Hundshorn et le Gspaltenhorn. Passage du col de Sefinenfurgge (2612 m) et descente spectaculaire dans la vallée de la Kiental jusqu'au village de Griesalp, 1 407 m et l'Auberge des Amis de la Nature un peu plus haut.

6h30 de marche, +1 300 m, -1 200 m.

**Dîner et nuit à l'auberge des Amis de la Nature, en chambre collective, ou équivalent.**



## J5 • Griesalp - Oeschinensee (Kandersteg)

L'étape reine de la traversée, par le Hohtürli et ses 2 778 m d'altitude. Beau détour par la cabane de Blümlisalphütte et les glaces éternelles. Descente par les moraines vers le spectaculaire lac Oeschinensee, bleu profond, un des plus beaux lacs des Alpes, bordé de falaises.

7h de marche, +1400 m, -1250 m.

**Dîner et nuit au refuge d'Oeschinensee, au bord du lac, en dortoir.**

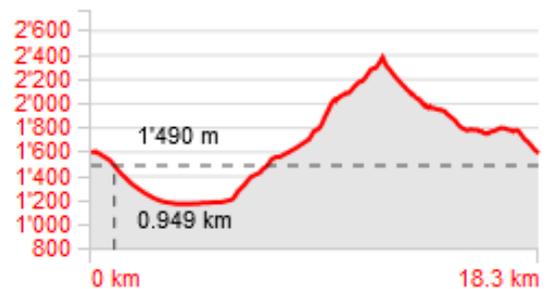


## J6 • Oeschinensee - Kandersteg - Bunderchrinde - Höchst

Descente sur Kandersteg (1 175 m) et ses traditionnelles maisons de bois, par les alpages fleuris. Montée vers les falaises du Lohner, parcourues de nombreux chamois. Nous passons plusieurs paliers avant d'atteindre l'époustouflant col de Bunderchrinde (2385 m), puis de commencer la descente vers le refuge auberge de Höchst, offrant un magnifique panorama sur les alpages et sommets, au-dessus d'Adelboden (1 550 m).

6h20 de marche, +1 400 m, -1 430 m (en plusieurs fois).

**Dîner et nuit en refuge, en dortoir.**

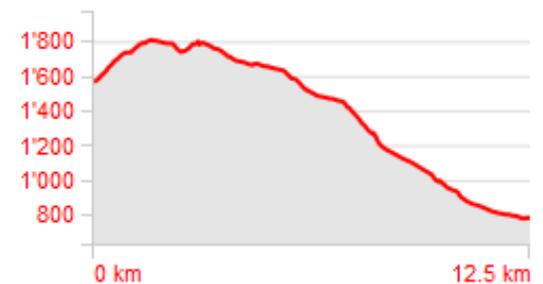


## J7 • Höchst - Adelboden - Frutigen

Belle descente à travers les alpages jusqu'à la vallée de Frutigen, en passant par le petit lac de Senggi et les hauts alpages sous les sommets.

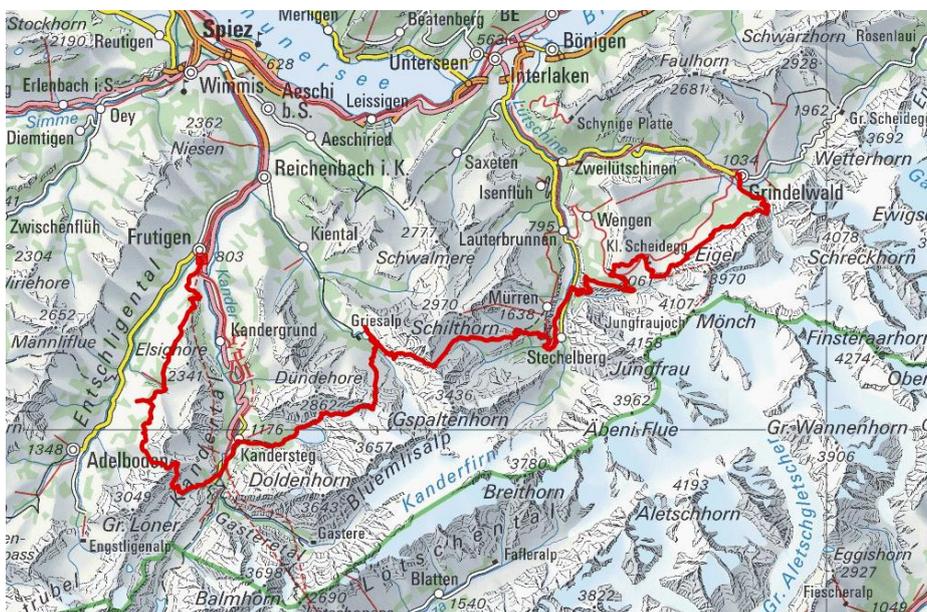
Arrivée à la gare de Frutigen en début d'après-midi.

3h45 de marche, +325 m, -1092 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, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !



# QUELQUES PRÉCISIONS

*Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.*

## Niveau 4 (sur 5)

Soutenu. De 3 à 6/7 heures de marche et/ou 750 à 1400 m de dénivelé positif et 500 à 1500 m de dénivelé négatif dans la journée. Quelques passages techniques, alternance de chemins et sentiers, névés possibles en début de saison, pentes plus soutenues en montée comme en descente avec parfois une main courante.

## Transport des bagages

Vous n'avez rien à porter, qu'un petit sac à dos avec votre pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos affaires le soir, transportées par un taxi.

## Groupe

De 6 à 13 participants.

*Exceptionnellement, le groupe peut compter une personne de plus, par exemple si un couple vient à s'inscrire alors qu'il ne reste plus qu'une place, ou en cas d'inscriptions simultanées.*

## Durée

7 jours / 6 nuits / 7 jours de marche

## Période de départ

Séjour du dimanche au samedi. Départs en juillet et août.

## Encadrement

Par un accompagnateur en montagne français, diplômé d'Etat.

## Confort

### ► Hébergement

En refuges et gîtes, en dortoirs aménagés pour les randonneurs de passage. Douches tous les soirs.

### ► Restauration

Pique-niques à midi, vivres de course en journée, dîners servis chauds.

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

## Rendez-vous / Dispersion

### ► Rendez-vous

Le J1 à 15h45 à Grindelwald.

Si vous arrivez en retard vous pouvez laisser un message à votre guide et rejoindre le groupe directement à votre hébergement (l'adresse vous sera communiquée sur votre convocation).

### ► Dispersion

Le J7 vers 13h15 à Frutigen.

## Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

## Votre budget

### ► Les prix comprennent

- L'encadrement
- L'hébergement
- La nourriture du diner du J1 au déjeuner du J7
- Les transferts internes
- Les transports de bagages comme prévu

### ► Les prix ne comprennent pas

- Les boissons
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

## Options, suppléments

- Nuit supplémentaire : nous consulter.

## Privatiser ce voyage

Pour les amis, CE, association, club de marche, collectivité, etc. : à partir de 6 participants, prenez contact l'équipe qui est à votre disposition pour vous conseiller sur vos projets et pour vous établir un devis sur mesure en fonction de vos attentes, de la taille de votre groupe, des dates et de la durée de votre séjour.

## Assurances

**Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.**

**1/ L'assurance multirisque avec extension de garanties spéciales épidémies et pandémies**, en complément du contrat multirisque n°4312 déjà existant

**2/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

**3/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311** vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

**4/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312**

**5/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313** vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

***Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.***

***Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.***

## Accès

### ► En train

Consulter le site des chemins de fer suisses : [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

### ► En voiture

Reportez-vous pour l'itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Par le nord : accès par Bâle, Lucerne

Par l'ouest : accès par Frasnès, Neuchâtel, Bern

Par le sud : accès par Genève, Lausanne, Bern

### ► Garer sa voiture

Parking payant à Grindelwald, Parkhaus Eiger+ (environ 120 CH par semaine) ou à la gare de Frutigen, CHF 42 les 7 jours, à payer au guichet de la gare.

### ► Retour à sa voiture

Retour de Frutigen - Grindelwald via Interlaken :

Nombreux trains via Spiez et Interlaken (1h40 de trajet).

## 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 [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).

## 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 vérifiée 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](#).

# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

---

## **Pour transporter vos affaires**

- Un sac à dos confortable de 40 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 20kg.

## **Pour randonner**

- Des chaussures de montagne tenant bien 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)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche, **IMPERATIF !**
- Gants, bonnets

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 ! (marque Icebreaker, Ruka, etc.).  
D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

## **Pour le pique-nique du midi**

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre et demi minimum (obligatoire)

## **Contre le soleil et la pluie**

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

## **Après l'effort**

- Une paire de chaussures légères style tennis pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un drap sac
- Une frontale
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Le pays

Pays : Suisse  
Capitale : Bern

## Formalités

Pensez à vous munir de votre Passeport ou de la Carte Nationale d'Identité en cours de validité.

## Santé

Se munir de la carte européenne d'assurance maladie, à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins 15 jours avant le départ. Les conditions sanitaires sont analogues à celles de la France.

## Téléphone

Indicatif téléphonique : + 41

## Décalage horaire

Il n'y a pas de décalage horaire entre la France et la Suisse.

## Langue

Allemand et parfois français.

## Devises

Le Franc Suisse : 1 € = 1,10 CHF environ (au 15/10/2020).  
Change possible dans toutes les gares, postes ou banques.

## Adresses utiles

### Office National Suisse du Tourisme à Zurich

Numéro de téléphone : 01 44 51 65 51 ou 00800 100 30  
callcenter@sbn.ch  
Site internet : <https://www.myswitzerland.com/fr-fr/>

**Agence Officielle des Chemins de Fer Fédéraux Suisses** : mêmes coordonnées. Renseignements et vente de billets individuels internationaux et intérieurs.

Si vous avez des trajets à faire en train en Suisse, demandez-leur donc de vous renseigner sur les conditions du « Swiss Pass » : elles sont souvent avantageuses.

Site internet : [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

## Cartographie

Wanderkarte 1/50000ème Berner Oberland 5004  
Wanderkarte 1/50000ème Gstaad – Adelboden 5009

## À votre service

L'équipe est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.