

Glacier d'Aletsch, merveille du Valais

Suisse

Code voyage : CHELP0008

Randonnée liberté • Séjour en étoile

6 jours • 5 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5

*Glacier d'Aletsch*

Un somptueux centre thermal et un site naturel mondialement connu. Dans un cadre d'exception, une alternance de randonnées et de séances de remise en forme. Un potentiel d'itinéraires pour tous les niveaux, depuis les alpages jusqu'au bord des glaciers impressionnants. Chaque jour, une randonnée selon son envie. De vraies vacances détente dans un site exceptionnel au pied du glacier d'Aletsch qui, avec ses 23 km de long, est le plus grand d'Europe. Vous randonnerez sur des itinéraires faciles, ponctués de belvédères offrant des panoramas fabuleux sur les sommets mythiques du Valais Suisse. Votre hôtel, Badehotel Salina Maris – Wellness & Vintage, de gestion familiale, est confortable et chaleureux. Au retour de balade, des loisirs aquatiques avec piscine chauffée, sauna, hammam et Jacuzzi complètent les soins thermaux dispensés par des professionnels. Breiten est la seule "station thermale reconnue" dans les Alpes bénéficiant des propriétés curatives d'une eau saline. Ce précieux sel provient de la mer préhistorique qui recouvrait la Suisse il y a plus de 250 millions d'années.

Points forts

- Un site classé au Patrimoine mondial : le plus long glacier d'Europe.
- Votre hôte comme spécialiste des nombreux sentiers balisés.
- Un accès facilité par le train avec un accueil personnalisé à la gare de Mörel.
- Le confort de l'hôtel quatre étoiles avec un accès libre à piscine thermale, au sauna et au hammam.

PROGRAMME

Au jour le jour

Choisissez avec l'aide de votre hôte vos randonnées parmi beaucoup propositions. Les randonnées varient entre les niveaux 2 et 3, pour satisfaire tout le monde. Différentes options vous seront proposées chaque jour.

J1 • Breiten – Ried Mörel - Breiten

Arrivé à l'hôtel. Vous pouvez effectuer une balade en direction du village de Ried-Mörel (1189 m) pour découvrir les chalets exposés à l'adret ou tout simplement de profiter d'une première séance de détente. Découverte de la piscine et des installations thermales, accessibles depuis les chambres par l'ascenseur.

Nuit à Breiten à l'Hôtel Salina Maris 4*.

2h de marche. + 250 m, - 250 m de dénivelé.

J2 à J6 • Plusieurs randonnées possibles

Gorge de la Masse

Randonnée sur le Massaweg le long d'un canal d'irrigation « un bisse » au-dessus des gorges de la Massa, rivière glaciaire. Retour à l'hôtel. *4h ou 5h de marche. + 400m, - 400m de dénivelé.*

Ernen – Alpe Frid

Journée de découverte au départ du petit village classé d'Ernen. Ce village a su garder son caractère et son charme d'antan. Après sa visite, vous monterez tranquillement entre forêts et alpage jusqu'à rejoindre l'Alp Frid d'où vous surplombes les austères et étroites vallées de Binn. Retour au village par une agréable piste forestière.

4h de marche. + 550m, - 550m de dénivelé.

Villages et alpages de Munster à Reckingen

Vous rejoindrez le village de Münster en train et visite de ce village plein de charme. Montée en forêt et traversée entre petits chalets typiques et alpages à perte de vue. Découverte d'un environnement sauvage et exceptionnel. A Ritzingen, vous reprendrez le train pour Breiten.

3h de marche. + 335m, - 260m de dénivelé.

Riederalp – Moosfluh

Rapide descente pour rejoindre le village de Mörel puis montée en téléphérique pour rejoindre le départ de la randonnée au village de Riederalp (1925 m). Jolie randonnée en boucle vers le Moosfluh (2227 m), un magnifique belvédère sur le glacier d'Aletsch. Vous emprunterez un joli sentier en balcon au-dessus du glacier. Cheminement au milieu de pins ardoles centenaires et face aux sommets de l'Oberland. Descente jusqu'à l'hôtel. *4h de marche. + 350m, - 350m de dénivelé.*

Lac du Hopschlu

Jolie randonnée au départ du village de Ulm en direction de Simplon en passant par le lac du Hopschlu. *3h15 de marche. + 430m, - 430m de dénivelé.*

Fin du séjour après la randonnée du J6.

Markus, votre hôte, pourra vous proposer des randonnées en fonction de votre niveau et de vos centres d'intérêt. Grand connaisseur de la région, il sera à votre disposition pour bien organiser vos journées.

Exemples d'autres randonnées :

- Le col du Simplon sur la route du Stockalperweg Sud 5h30 de marche. + 500m, - 1150m de dénivelé.
- Balcon du Simplon, de Rosswald à Rothwald 6h30 de marche. +800m, - 800m de dénivelé.
- Forêt d'Aletsch 3h30h de marche. + 450m, - 450m de dénivelé
- Pont suspendu de Belalp à Riederalp 5h15 de marche. +751m, - 927m de dénivelé.
- D'Oberwald à Munster : les balcons de la vallée de Conches 5h de marche. +580m, - 580m de dénivelé.
- Zermatt – Seenweg 2h30 de marche. + 165m, - 454m de dénivelé.
- Sidelhorn – le Col du Grimsel 4h de marche. + 650m, - 650m de dénivelé.
- Moosalp 3h30 de marche. +500m, - 500m de dénivelé.
- Lac de Marjelen 4h30 à 6h30 de marche. +430m, - 430m de dénivelé.
- De fiescheralp à Riederalp 2h30 de marche. + 200m, - 513m de dénivelé.

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 2 / 5

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.

Transport des bagages

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

Groupe

À partir de 2 personnes.

Durée

6 jours, 5 nuits, 5 ou 6 jours de randonnée.

Dossier de voyage

Une convocation vous sera remise. Sur place votre hôte vous fournira l'ensemble des informations nécessaire.

Confort

► Hébergement

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.).

Les thermes, ainsi que l'espace bien-être (sauna, hammam, fitness, solarium) se trouvent directement dans l'hôtel et sont accessibles du matin au soir. Elles offrent un vaste choix de soins et de thérapies. Un grand jardin, véritable havre de paix, embaumé par les fleurs du sud, garantit un relax complet.

N.B. : Les hébergements quatre étoiles en Suisse correspondent généralement à nos trois étoiles en France.

Option confort

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.

L'espace bien-être

La piscine thermale

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 orthopédique et chirurgicale
 - 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.

Forfait Relaxant (135 €)

- Massage relaxant basé sur la méthode Esalen (40 mn).
- Bain de Cléopâtre en Jacuzzi (15 mn).

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 (tarifs indicatifs) :

- Massage du corps : 55 mn pour 105 €
- Hot Matterhorn-Stone Massage pour 134 € 55 mn
- Massage Lomi Lomi Nui (80min) : 155 €
- Traitement du visage, sensitiv' (55 min : purification, peeling, massage, masque, crème de soin) : 105 €

► Restauration

Les petits-déjeuners sont servis à l'hôtel.

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.

Début / Fin

► Début

Le J1 dans l'après-midi à l'hôtel Salina Maris, à Mörel.

► Fin

Le J6 après la randonnée.

Prolongez votre séjour

Vous pouvez réserver des nuits supplémentaires avant ou après votre voyage.

Nuit supplémentaire à Aletsch en hôtel 4* :

- En nuit et petit-déjeuner ou demi-pension
- En chambre seule, ou en chambre de deux (possibilité à choisir l'option chambre supérieure)
- En appartement d'hôtel (3 à 4 personnes)

Dates de départ

Date de départ à votre convenance de mai à octobre.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'hébergement tel que décrit
- Les petits déjeuners du J2 au J6
- Les dîners du J1 au J5
- L'accès libre à la piscine thermale, au sauna, au hammam et au jacuzzi (peignoir fourni)
- Le parking extérieur pour la voiture
- Le roadbook avec les randos
- Un apéritif avec votre hôte, qui vous aidera à choisir les randonnées, vous donnera des conseils utiles et vous donnera les cartes correspondantes pour les randonnées sélectionnées (impression couleur à l'échelle 1 : 25 000 ou 1 : 50 000)

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement jusqu'à l'hôtel
- Les transferts prévus
- Les soins de physiothérapie et de massage
- Les pique-niques et les boissons
- Les dépenses d'ordre personnel
- Les visites de sites
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Les prix comprennent"

► Options, suppléments et réduction

- Supplément chambre individuelle
- Sur classement en chambre supérieure (pour toute la durée du circuit)
- Option Bien-être
- Nuits supplémentaires avant ou après votre voyage.

► Vos dépenses sur place

- Les transports
- Les entrées dans les sites prévues au programme
- Les soins de physiothérapie (voir services plus)
- Les pique-niques
- Les boissons pour les diners (vin, eau minérale, cafés, carafes)
- Les pourboires

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

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). Informations et réservations aux gares SNCF ou sur SBB.ch

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 38 €) 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.

► 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.

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 Wettransfer 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 et durable

► 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 : www.tourisme-responsable.org

► 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, notre patrie : <http://parc-du-vercors.fr>

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable : <http://www.europarc.org/sustainable-tourism/>

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- Crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

Vêtements

- Pantalons de randonnée ou une paire de guêtres
- Shorts
- Maillot de bain
- Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau, foulard ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir
- Chaussures de détente type sandales ou chaussons

Bagages

Sac à dos : prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter votre pique-nique et quelques encas.

INFORMATIONS PRATIQUES

Formalités

► Le pays

Pays : Suisse

Capitales : Berne

► 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.

► Géographie

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 (4 478 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.

► L'économie

L'économie suisse figure parmi les plus prospères et les plus développées bien que la Suisse soit très pauvre en matières premières et ne dispose pas d'énergies fossiles. Orienté vers les services, comme les banques et les assurances, ainsi que la mécanique de précision, le pays produit surtout des biens à forte valeur ajoutée. Le niveau de vie est l'un des plus élevés du monde. De plus, sa stabilité et sa neutralité ont attiré bon nombre de capitaux étrangers et d'organisations internationales comme l'ONU.

La Suisse n'a pas échappé à la crise mondiale de ces dernières années, mais elle n'en demeure pas moins l'image même de la réussite économique et sociale.

► La société

Si l'espérance de vie en Suisse est l'une des plus élevées du monde, l'indice de fécondité des femmes est parmi les plus faibles (1,27), d'où un vieillissement de la population. Un tiers des Suisses vivent dans les cinq plus grandes villes, la tendance actuelle étant de quitter les centres urbains pour s'installer dans les communes situées à la périphérie des banlieues.

La Suisse compte environ 20 % d'étrangers, originaires principalement de pays européens (Italie, Espagne, Allemagne, France, Autriche), ce qui la place au second rang européen en termes d'immigration, après le Luxembourg. La progression des communautés turques, des communautés de l'ex- Yougoslavie et des réfugiés est de plus en plus marquée.

► Les langues

La Suisse reconnaît quatre langues : l'allemand, parlé par environ 64 % des Suisses (dont 97 % parlent le dialecte alémanique), le français, 20 %, et l'italien, 7 % ; le romanche, quatrième langue nationale, n'est parlé que par moins de 1 % de la population, principalement dans les Grisons. Dérivé du latin, cet idiome a survécu dans l'isolement des vallées montagneuses. Le reste de la population issue notamment de l'immigration utilise principalement une langue non nationale. La plupart des cantons sont monolingues, trois sont bilingues français-allemand (Valais, Fribourg et Berne), les Grisons sont trilingues (allemand, romanche, italien).

► La préservation de l'environnement

La flore et la faune suisses sont d'une grande richesse. Les écosystèmes alpins, en particulier, abritent une importante biodiversité, l'une des plus élevées d'Europe.

La flore

Le territoire suisse est riche de quelque 10'000 espèces de végétaux et de champignons. Comme dans tous les pays montagneux, la végétation est étagée : cultures et prairies dans les vallées et sur les premières pentes, forêts et alpages montant jusqu'à la limite des neiges. Sur les ubacs, les forêts de conifères (sapins et épicéas) dominent, les adrets étant plus riches en feuillus et en mélèzes. Le Jura, au climat froid (on parle de la Sibérie neuchâteloise), est le domaine du hêtre et des conifères, tandis que dans le Tessin, au climat plus doux, le châtaignier est très répandu, formant de vastes peuplements sur les pentes orientées au sud et à l'ouest. Le plateau central est propice aux hêtres et aux pâturages.

La faune

La faune rassemble près de 40'000 espèces connues. On y trouve plusieurs milliers d'insectes, dont près de 190 espèces de papillons. Les amphibiens comptent une vingtaine d'espèces et les reptiles, une quinzaine. Près de 400 espèces d'oiseaux, sédentaires ou de passage, fréquentent le territoire suisse, sur lesquelles environ 175 sont nicheuses. Les mammifères sont représentés par près de 90 espèces, en majorité des rongeurs et des chauves-souris (une trentaine d'espèces). Parmi les mammifères emblématiques de la faune des montagnes figurent la marmotte des Alpes, le chamois et le bouquetin. L'ours brun qui, exterminé par la chasse, était absent des Alpes suisses depuis 1904, a fait sa réapparition en 2004 ; il est représenté par quelques individus isolés venus d'Italie et d'Autriche. Le loup, qui avait disparu au XIXe siècle, fait lui aussi, depuis le début des années 2000, des incursions sporadiques, depuis l'Italie et la France.

Pour conserver ce patrimoine naturel d'exception :

- Respectez la réglementation en vigueur dans les parcs régionaux et nationaux.
- Evitez de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel et de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique.
- N'approchez pas la faune de trop près ; il ne faut pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire. Lire notre conseil de guide "La faune de montagne" Pensez toujours à ramasser vos papiers, mouchoirs, mégots, etc.
- Evitez de laisser les déchets difficiles à recycler (tels piles, lingettes, plastiques) dans les zones rurales ou les petits villages qui ne disposent pas de filière de recyclage. Rapportez-les dans les grandes villes ou ramenez-les avec vous.
- Dans le cadre d'une démarche responsable, évitez l'achat de bouteilles en plastique. Nous vous conseillons de prévoir une gourde personnelle que vous pourrez remplir.
- Si vous dormez en refuge, consultez notre conseil de guide sur les règles de vie dans les refuges

Afin de limiter les émissions de CO₂, nous vous invitons à covoiturer pour vous rendre au départ de votre circuit.

Adresses utiles

Office du tourisme d'Aletsch Arena

Tél. : +41 (0) 2 79 28 58 58

Site internet : www.aletscharena.ch

Suisse Tourisme

11 bis, rue Scribe

FR-75009 Paris

E-mail : info@myswitzerland.com

Site internet : <https://www.myswitzerland.com/fr-fr/>

Devises

Le France suisse = CHF

Le 17/11/2020 : 1 € = 1,08 CHF

Electricité

Tension électrique : 220 V, 50 Hz. Les prises de courant sont de type J composée de deux fiches rondes, et d'une broche de terre en plus. Prévoir un adaptateur.

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 1/60 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 Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

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.