

# Raquettes & balnéo en Suisse

## Séjour liberté à Aletsch

Suisse

Code voyage : CHELR0001

Raquettes liberté • Séjour en étoile

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



De vraies vacances détente dans un site classé. Nous organisons ce séjour exclusif situé au pied d'Aletsch, le plus long glacier d'Europe. Ce site unique et majestueux fait partie, depuis novembre 2002, du patrimoine mondial de l'humanité. Au cours de balades tranquilles, en utilisant au mieux les remontées mécaniques, nous prenons le temps de vivre ! Nos randonnées faciles nous conduisent à des belvédères et des balcons splendides.

Vous êtes logés dans un hôtel 4\*, loin des palaces clinquants. Au retour de balade, des loisirs aquatiques avec piscine chauffée et espace thermal complètent les soins thermaux dispensés par des professionnels. Breiten, notre petit village suisse du Valais est la seule "station thermale" dans les Alpes qui utilise les propriétés curatives d'une piscine d'eau saline.

### Points forts

- Des randonnées faciles dans le cadre somptueux du glacier d'Aletsch au cœur de la Suisse
- Paysage ouvert sur les cimes de l'Oberland, patrimoine mondial de l'Unesco
- Séjour en hôtel 4\* confortable et chaleureux (piscine thermale d'eau salée, sauna, hammam)

# PROGRAMME

---

## J1 • Breiten - Mörel

Accueil à l'hôtel en début d'après-midi. Présentation des installations de remise en forme (thermes, salles de sport, sauna, Jacuzzi et hammam), dont vous pourrez ensuite profiter pour vous relaxer. Randonnée en direction du petit village de Mörel, en dessous de l'hôtel, pour découvrir les chalets suisses traditionnels. Apéritif avec votre hôte, lors duquel vous obtiendrez des informations détaillées sur les randonnées que vous avez choisies et des conseils concernant la météo, les conditions de neige etc.

**Dîner au restaurant au centre du village et nuit en hôtel 4\*.**

## J2 • Sources du Rhône (Oberwald)

Circuit aux confins du Valais, à la rencontre des sources du Rhône, à travers une superbe forêt d'épicéa. En cours de route, vous pourrez déguster des spécialités valaisannes au restaurant d'alpage.

*3 heures de marche, +200m, -200m.*

**Dîner au restaurant au centre du village et nuit en hôtel 4\*.**

## J3 • Les Alpagnes de l'Aletsch (de Fiescheralp à Riederalp)

Traversée tout en balcon à travers les alpagnes, en passant par les stations entièrement piétonnes de l'Aletsch. Panorama exceptionnel sur les principaux sommets du Valais. En chemin, une halte s'impose au chalet d'altitude de FurriHütte.

*3 h 30 de marche, +300 m, -300 m.*

**Dîner au restaurant au centre du village et nuit en hôtel 4\*.**

## J4 • Randonnée panoramique sur le glacier d'Aletsch (Mossfluh)

La plus belle randonnée de la semaine. Parcours en crête dominant l'immense glacier d'Aletsch, avec des panoramas fabuleux de carte postale.

*2 h 30 de marche, +400 m, -400 m.*

**Dîner au restaurant au centre du village et nuit en hôtel 4\*.**

## J5 • Vallée de Binn

Depuis le village de Fäld, vous remontez un ancien chemin d'alpage qui serpente au milieu d'une belle forêt de mélèzes jusqu'à Brunnebiel. Retour par Eggerebode à votre point de départ.

*4h de marche ; +500 m, -500 m.*

**Dîner au restaurant au centre du village et nuit en hôtel 4\*.**

## J6 • Village et alpagnes de Bellwald

Prenez le temps de visiter ce charmant village aux nombreux chalets de bois, un des plus beaux du Valais. Puis en remontant à travers la forêt pour rejoindre les alpagnes, vous découvrirez une fois de plus un panorama inoubliable.

*3 heures de marche, +450 m, -450 m.*

**Fin de séjour en début d'après-midi.**

## Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait de la météo. 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 2 / 5

Intermédiaire. Itinéraire vallonné présentant un dénivelé positif de 160 à 500 m par jour. Journée de 2 à 3 heures de marche. Pas de difficulté technique mais il faut être en bonne forme physique.

## Transport des bagages

Rien à porter : vous portez seulement un petit sac avec vos affaires de la journée et votre pique-nique. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à la fin de l'étape.

## Groupe

A partir de 2 personnes.

## Durée

6 jours, 5 nuits.

## Dossier de voyage

Nous nous chargeons de la réservation de l'hôtel. Sur place votre hôte vous fournira l'ensemble des informations nécessaire, une carte détaillée de l'itinéraire, un "pas à pas" explicatif, les traces au format GPX.

## Confort

### ► Hébergement

En chambre de deux (twin ou double) ; les chambres font environ 30m<sup>2</sup>. Possibilité de chambre individuelle avec un supplément.

Si plusieurs participants se connaissent, possibilité d'être logés en appartement : minimum 55m<sup>2</sup>, 2 chambres, salon, kitchenette.

L'hôtel 4\* Salina Maris (hôtel thermal) à Breiten-Mörel est idéalement situé, près des voies de communication routières ou ferroviaires. L'établissement est également proche des téléphériques d'accès aux stations situées en altitude. Les thermes se trouvent au sous-sol ; l'ascenseur permet de se rendre à la piscine et à la salle de sport.

### ► Restauration

- Les pique-niques de midi ne sont pas inclus.
- Les petits-déjeuners sont servis à l'hôtel (7h30 à 10h30).
- Les dîners sont pris au restaurant au centre du village (navette gratuite à disposition, 2 minutes de trajet).

## ► Remise en forme et espace détente

La santé et le bien-être font partie de la culture suisse. Si des stations entières sont tournées vers le wellness, terme usité dans cette région des Alpes, Breiten et le hameau de Mörel ont l'avantage d'être de petits villages de dimension humaine. N'oubliez pas vos sandales en plastique et votre maillot de bain. Le peignoir est fourni.

### La piscine thermale

La piscine couverte de Breiten contient une eau saline en provenance de Schweizerhalle, qui comporte une concentration de 3% de sel et de sels minéraux, ce qui correspond à peu près à la teneur en sels de la mer 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 la région 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-HCO<sub>3</sub>-SO<sub>4</sub>).

### 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 degrés. Sous forme de cures, elle est spécialement recommandée dans les cas suivants :

- affections du système musculo-articulaire : arthroses, ostéochondrose/spondylite, discopathies, arthrites chroniques, spondylite ankylosante de Berthier, rhumatisme articulaire ;
- lésions mécaniques : troubles de la mobilité après accidents, traitement de réadaptation après opérations orthopédiques et chirurgicales ;
- maladies du métabolisme : obésité ;
- affections cardio-vasculaires : troubles de la tension ou la circulation, troubles cardio-vasculaires
- 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° 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 min
- Massage Lomi Lomi Nui (80min) : 155 €
- Traitement du visage, sensitiv' (55 min : purifiacation, peeling, massage, masque, crème de soin) : 105 €

## Début / Fin

### ► Début

Le J1 à partir de 14h à l'hôtel (le briefing est prévu à 18h).

### ► Fin

Le J6 à l'hôtel vers 11h. Si vous le souhaitez vous pouvez utiliser l'espace piscine et bien-être l'après-midi.

## Prolongez votre séjour

Il vous est tout à fait possible d'ajouter une nuit supplémentaire avant ou après votre séjour.

## Dates de départ

Date de départ à votre convenance de début décembre à début avril.

L'enneigement en moyenne montagne est parfois aléatoire. Vous êtes avant tout des randonneurs, en cas de manque de neige sur certaines parties de l'itinéraire, nous assurons tout de même le départ de nos séjours. Pensez à vous munir de chaussures de marche.

## Votre Budget

### ► Les prix comprennent

- l'hébergement en hôtel 4\* en chambre de 2
- les petits déjeuners et les dîners
- l'apéritif et le briefing d'accueil
- l'accès libre à la piscine thermale, au sauna, au hammam et au jacuzzi (peignoir fourni par l'hôtel) et à la salle de fitness
- Le parking (extérieur) et la taxe de séjour

### ► Les prix ne comprennent pas

- les soins de physiothérapie et de massage
- le prêt du matériel (raquettes et bâtons)
- les transferts
- les pique-niques
- les boissons individuelles
- les dépenses d'ordre personnel
- les assurances
- les frais d'inscription
- les visites non prévues au programme
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « les prix comprennent »

### ► Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre single (sous réserve de disponibilités)
- Supplément chambre supérieur (sous réserve de disponibilités)
- Réduction appartement 3 à 4 personnes (sous réserve de disponibilités)
- Nuit supplémentaire (tarif par personne) à Aletsch en hôtel 4\* en demi-pension

## Location de matériel

- Location raquettes : 35 CHF (à régler sur place)
- Location bâtons : 10 CHF (à régler sur place)

## 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 voiture

Autoroute Lyon-Genève-Martigny-Brig, route direction Furka jusqu'à Mörel et à gauche direction Breiten. Consultez votre itinéraire sur le site internet : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Une vignette de 40 CHF (environ 39 €) est obligatoire pour circuler sur toutes les autoroutes suisses. Elle est disponible aux postes-frontières, bureaux de poste, commissariats.

### ► Garer sa voiture

Parking gratuit à l'hôtel, garage possible pour 5CHF par nuit.

### ► En train

Gare ferroviaire de Mörel (2 changements depuis Paris).

Navette gratuite pour se rendre à l'hôtel à Breiten (sur réservation).

Pour connaître les horaires, consulter le site Internet des chemins de fer Suisse : <https://www.sbb.ch/fr/>

### ► Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage, rendez-vous sur [BlaBlaCar](http://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 vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; 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](http://Dropbox) ou [WeTransfer](http://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 35 à 40 litres pour porter sur votre dos les journées de randonnée.
- Un bagage pour vos affaires.

## Matériel technique

- Une paire de chaussures chaudes et imperméables adaptée à la pratique de la raquette à neige
- Une paire de guêtres (facultatif)
- Une paire de raquette
- Une paire de bâtons

## Pour randonner

- Une tenue de randonneur adaptée à la randonnée hivernale :
- Une veste en fourrure polaire
- Un pull chaud (en polaire ou laine)
- Une veste Goretex
- Un pantalon souple mais chaud adapté à la pratique d'un sport de plein air en hiver.
- Collants, haut et bas : nous vous conseillons les sous-vêtements en laine, comme ceux de la marque Icebreaker : toujours chauds et (presque !) sans odeur
- 3 paires de chaussettes adaptées à la montagne en hiver
- Une paire de gants de ski de fond + une paire de moufles (obligatoire)
- Un bonnet chaud ou un passe-montagne

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 basket pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini pharmacie : médicaments personnels, Elastoplaste, biogaze ou "2<sup>ème</sup> peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos, etc.
- Sandales en plastique
- Votre maillot de bain.
- Le peignoir est fourni.

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Le pays

Pays : Suisse

Capitales : Bern

## Formalités

### ► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

### ► 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.

## Adresses utiles

### Office du tourisme d'Aletsch Arena

Tél. : +41 (0) 2 79 28 58 58

Site internet : <https://www.aletscharena.ch/fr/>

### Suisse Tourisme

11 bis, rue Scribe

FR-75009 Paris

E-mail : [info@myswitzerland.com](mailto:info@myswitzerland.com)

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

## Téléphone

Suisse : +41

## Décalage horaire

Il n'y a pas décalage horaire.

## Langue

Français et allemand.

## Devise

Le France suisse (CHF)

Le 07/10/2022 : 1 € = 0.97 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 1/60 000e (cette carte regroupe tous les itinéraires de la semaine)