

TRAVERSEE OBERLAND DIABLERETS

Suisse

Séjour itinérant en hôtels et refuges
6 jours / 5 nuits / 5,5 jours de marche



*Voici un magnifique itinéraire au cœur de la Suisse.
Il débute dans l'Oberland, puis longe les plus hauts sommets pour se terminer au cœur des Diablerets.*

Chaque soir étape dans une vallée différente où les chalets rivalisent de décorations pour vous séduire. Un soir nous irons dormir dans un refuge d'altitude pour profiter de l'ambiance haute montagne de ces sommets mythiques que sont le Wildhorn (3247 m) et les Diablerets (3209 m).

PROGRAMME

Jour 01 : Lundi

Transfert à Lenk, installation en auberge et randonnée dans **de jolis champs de neige** puis en forêt, jusqu'à la **cascade de Simmenfalle**.

Nuit au bout de la vallée de Lenk (1105 m).

Dénivelée : + 360 m ; - 360 m

Longueur : 4 kms

Horaire : 2 h 30 mn

Jour 02 : Mardi : Wildhornhütte (2303 m)

Nous longeons la Simme, rivière qui a donné son nom à la vallée (Simmental) et surtout à une race de vache (Simmen) qui fait la fierté de l'Oberland !

Puis nous remontons l'Iffig, un de ses affluents, jusqu'à l'alpage de Iffigenalp (1584 m) en découvrant quelques belles cascades en chemin.

A présent les arbres se font plus rares et nous rejoignons un **admirable vallon perché qui débouche sur le lac Iffigsee** (2065 m), entièrement gelé.

Une dernière montée pour rejoindre le refuge, **nous sommes au pied des glaciers du Wildhorn**. Les bagages ne sont pas disponibles ce soir.

Dénivelée : + 1230 m ; - 400 m

Longueur : 14 kms

Horaire : 6 h 30 mn

Jour 03 : Mercredi : L'Iffighore (2378 m)

Difficile d'aller plus haut en raquettes ! Aussi nous redescendons en direction du lac pour partir sur la gauche et **faire l'ascension de l'Iffighore** (2378 m).

Depuis ce **superbe belvédère** nous contemplons le Wildstrubel (3253 m), le Wildhorn (3248 m) et autres sommets alpins

Une belle descente le long de dômes successifs, nous permet de contourner les falaises et rejoindre l'alpage de Stigelberg (1681 m).

Un **second sommet** est au programme puisque nous remontons sur le Fürflue (2128 m).

Cela nous permet de franchir la crête qui nous sépare d'une nouvelle vallée, où nous rejoignons notre étape à Lauenen (1241 m).

Dénivelée : + 850 m ; - 1470 m

Longueur : 15 kms

Horaire : 6 h 30 mn

Jour 04 : Jeudi : Le Walliser Wispile (1982 m).

Depuis le hameau de Fang nous parcourons les alpages intermédiaires, où les bêtes viennent au printemps et à l'automne, en direction du **lac Lauenensee** (1395 m).

Puis nous remontons à travers une succession de clairières jusqu'au Walliser Wispile (1982 m), **sympathique sommet** situé sur l'arrête qui mène au Spitzhorn (2806 m).

Ce soir encore nous dormirons dans une autre vallée !

La descente est magnifique, face aux Diablerets (3209 m) et leurs glaciers !

Dénivelée : + 760 m ; - 800 m

Longueur : 12 kms

Horaire : 5 h 00 mn

Jour 05 : Vendredi : Le Col des Anderets (2030 m).

Comme souvent la journée débute en forêt, puis rapidement nous débouchons dans les alpages de Vordere Walig (1726 m).

Un **itinéraire en balcon face aux Diablerets** nous permet de rejoindre le col de Blattipass (1919 m).

Descente dans un vallon sauvage où se niche le lac de Arnensee (1712 m), pour remonter au col des Anderets (2030m). En franchissant ce col **nous changeons de vallée, mais aussi de canton et de langue !**

Nous voici aux Diablerets, dans le canton de Vaud, et l'on y parle français.

Dénivelée : + 1060 m ; - 1080 m

Longueur : 14 kms

Horaire : 6 h 30 mn

Jour 06 : Samedi : Chaux Ronde (2028 m)

A travers la forêt nous rejoignons la tête de Meilleret (1938 m) ! Puis nous parcourons la longue et belle arête des Vélards (3 km) jusqu'au sommet de Chaux Ronde (2028 m). Itinéraire spectaculaire offrant la **vue sur les Diablerets** à gauche, puis **le Chablais et les Dents du Midi** face à nous.

Descente en face sud jusqu'au col de Bretaye (1806 m), au col de Soud (1524 m) ou le village de Villars d'Oron (si les conditions d'enneigement le permettent. Puis transfert en train sur la gare de Bex.

Dénivelée : + 1035 m ; - 500 ou - 700 m Longueur : 11 kms Horaire : 5 h 30 mn

-Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter aux conditions météorologiques et nivologiques -

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Lundi à la gare de Bex à 13h30, en tenue de randonneur.

Accès voiture :

Depuis un tiers nord de la France :

Rejoindre Lausanne, via Pontarlier ou via Bale, puis suivre l'autoroute A9 en direction de Martigny-Simplon jusqu'à la Sortie Bex. Vignette autoroute indispensable (40 SFr, valable toute l'année, à prendre à la frontière).

Depuis le centre et le sud de la France :

Rejoindre Genève par l'A40 et poursuivre :

-par autoroute suisse : échangeur n°13 suivre la direction Lausanne en empruntant le contournement de Genève, puis suivre l'autoroute A9 en direction de Martigny-Simplon jusqu'à la Sortie Bex. **Vignette autoroute indispensable** (40 SFr, valable toute l'année, à prendre à la frontière).

-Par la route : échangeur 13, continuer en direction de Chamonix, jusqu'à la sortie n°15 (Thonon-Evian). Prendre la N206 en direction de Thonon, puis la D 903 pour passer par Bons en Chablais. Traverser Evian et passer la frontière à St Gingolph. Poursuivre sur Monthey, puis Bex.

Accès train :

Depuis Paris : Paris Gare de Lyon 07h58 – Bex 12h22 (changement à Lausanne).

Depuis Lyon : Lyon Part Dieu 09h04 – Bex 13h22 (changement à Genève).

Depuis Marseille : Marseille St Charles 07h10 – Bex 13h22 (changement à Lyon et Genève).

Horaires à vérifier sur www.cff.ch.

DISPERSION

Le Samedi à la gare de Bex à 17h30.

Retour train : Bex 17h36 – Genève 19h04 puis TGV Genève 19h17 – Paris 22h49.

Horaires à vérifier sur www.cff.ch.

Hébergements avant ou après la randonnée : Hôtels à Bex :

Hôtel de la FONTAINE tel. 00 41 24 463 33 85

Hôtel de VILLE tel. 00 41 24 463 20 82

Hôtel du CEDRE*** tel. 00 41 24 463 01 11 - cedre@hotel-cedre.ch

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

Une assurance assistance-rapatriement est indispensable car les secours sont facturés très chers en Suisse.

NIVEAU

Pour randonneurs experts

Randonneur niveau 4 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec journée qui alternent les dénivelées de 700 m un jour et de 1100 m le lendemain.

Dénivelée moyenne : 900 m

Dénivelée maximum : 1230 m

Longueur moyenne : 13 km

Maximum : 15 km

Horaire moyen : 5 h 00 mn

Maximum : 6 h 00 mn

HEBERGEMENT

3 nuits en hôtels, en chambres de 2 à 4 personnes avec lavabo. Salle de bains et W-C dans la chambre ou sur le palier selon le jour. Ces hôtels offrent un confort de montagne, chambres mansardées, couettes et autres traditions de l'accueil Suisse.

1 nuit en centre de vacances, en petit dortoir. Salle de bains et W-C sur le palier.

1 nuit en refuge de montagne, dortoir. Toilettes et lavabo collectif. Douche payante (env.2 €).

Repas : Les dîners sont constitués de spécialités locales, tout en respectant un équilibre sur la semaine. Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée. Les pique-niques sont copieux et accompagnés d'une boisson chaude. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule d'étape en étape sauf la nuit 2.

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.

- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.

- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.

- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).

- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!

- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

Groupes constitués de 6 à 14 personnes.

ENCADREMENT

Jean Luc ou Nathalie, Accompagnateurs en Montagne Jurassiens, spécialistes de la randonnée hivernale, signataire de la charte de qualité France Raquette.

MATERIEL FOURNI

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes "Inook Expert" très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr

Nous vous conseillons d'emporter :

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, **le principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.



- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

DATES ET PRIX

Dates : départ le lundi de début mars à fin avril

Pour les groupes constitués de 6 personnes minimum

Nombre de participants	Prix par personne
6 à 7 personnes	940 €
8 à 9 personnes	840 €
10 à 11 personnes	775 €
12 à 14 personnes	735 €

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le portage des bagages (sauf jour 2)
- le prêt des raquettes et des bâtons
- les transferts et prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- le repas du jour 1
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous

- l'équipement individuel
- l'assurance annulation - assistance rapatriement interruption 3.9%

POUR EN SAVOIR PLUS

INFORMATION SUR LA REGION

<http://www.myswitzerland.com>

CARTOGRAPHIE

1 / 25 000 Suisse 1266 « Lenk » ; 1267 « Gemmi » ; 1285 « Les Diablerets »
+ éventuellement 1265 « Les Mosses »
1 / 50 000 Suisse 263 « Wildstrubel » ; 272 « St Maurice »
+ éventuellement 262 « Rochers de Naye »

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiure.com www.allostop.net

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement).

En cas de désistement de l'ensemble du groupe les sommes retenues seront les suivantes :

- Plus de 30 jours avant le départ : 10% du montant du séjour avec un minimum de 30 €.
- De 30 à 15 jours avant le départ : 50% du montant du séjour.
- Moins de 15 jours avant le départ : 100% du montant du séjour.

Le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

ASSURANCE MULTIRISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.espace-evasion.com ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'Assurance Annulation

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 MOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex