ETE 2023

SENTIERS DE L'OBERLAND
Suisse

Randonnée itinérante
Refuges, gîtes ou auberge
6 jours / 5 nuits

Eiger, Mönch, Jungfrau, autrement dit l'Ogre, le Moine et la Demoiselle, forment une trilogie de sommets à plus de 4 000 mètres qui font le renom de l'Oberland bernois.
Ce "pays d'en haut" (traduction littérale) est un immense massif glaciaire, encore plus grand que Mont-Blanc et Mont-Rose réunis !

Il sera la toile de fond de cette traversée qui passe d'alpages en vallées sur le versant nord du massif, en empruntant des sentiers en balcon face à ce panorama magnifique !

Les villages très coquets, dans la plus pure tradition suisse, de Grindelwald, Mürren et autres, et les alpages bien entretenus complètent à merveille ce paysage de carte postale des Alpes helvétiques.

ESPACE EVASION Agence de voyage – IM.074.10.0036
50 rue de la Chapelle-Le Grand Chable - 74160 BEAUMONT
Tel : **00 33 450 31 03 65** (depuis l'étranger) - Fax : 00 33 (0)4 50 31 03 67
E.Mail : info@espace-evasion.com - www.espace-evasion.com

PROGRAMME

Jour 01 : Interlaken - Schynige Platte - Refuge Manndlenen Weber
Rendez-vous devant la gare ferroviaire d'Interlaken-Ost (Est), à 13h00.
Train à crémaillère pour Schynige Platte (1 980 m) qui montre déjà les beautés de l'Oberland et du Mittelland. Mise en jambes jusqu'au refuge Manndlenen-Weber (2 344 m), refuge perché sur un col, pour une soirée typique.
Présentation par l'accompagnateur du programme, des matériels et des techniques estivales d'orientation et de sécurité.
Repas et nuit au refuge.
Dénivelée : + 470 m ; - 95 m Horaire : 2h30 de marche Distance : 7.5 km
Transfert : environ 1h20

Jour 02 : Refuge Manndlenen-Weber - Faulhorn - Bachalpsee - First - Grindelwald - Alpiglen
Montée en direction du belvédère du Faulhorn (2 680 m), puis au lac de Bach, site remarquable avec des vues superbes sur les sommets de 4000 mètres connus de la région.
La télécabine et les sentiers précèdent l'arrivée à Grindelwald, célèbre village alpin réputé. Montée au pied de l'Eiger avant d'arriver à Alpiglen (1 620 m).
Repas et nuit en auberge.
Dénivelée : + 1100 m ; - 1200 m Horaire : 6h00 de marche Distance : 23 km

Jour 03 : Alpiglen – « Eiger Trail » - Kleine Scheidegg - Mürren
Nous cheminons sur le magnifique « Eiger Trail », sentier qui longe la face nor de l'Eiger pour rejoindre le col de Kleine Scheidegg (2061 m) où nous jouissons d'une vue imprenable sur la face nord de l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau. Une longue descente à travers les splendides alpages, nous mène au téléphérique qui nous relie à Mürren (1 650 m), village aux beaux chalets brunis par le soleil, sans voitures, perché sur un étroit plateau.
Repas et nuit en auberge.
Dénivelée : + 1050 m ; - 1600 m Horaire : 6h30 de marche Distance : 23 km

Jour 04 : Mürren - Sefinenfurke – Griesalp – Bundalp
De splendides vallées traditionnelles nous conduisent au pas de Sefinenfurke (2 612 m), brèche dans la crête rocailleuse où le panorama est encore une fois au rendez-vous. Nous reprenons ensuite les alpages et la forêt pour atteindre le charmant village de Griesalp (1 350 m). Un dernier effort nous propulse à Bundalp où nous allons passer une soirée inoubliable en pleine montagne dans une ferme d'alpage.
Hébergement en refuge.
Dénivelée : + 1300 m ; - 1300 m Horaire : 6h30 de marche Distance : 15 km

Jour 05 : Bundalp - Col d'Hortürli - Blüemlisalp - Oeschinensee - Kandersteg
Montée dans l'une des plus grandioses vallées de l'Oberland pour atteindre le col d'Hortürli (2 750 m). Nous caressons les langues glaciaires du Blüemlisalp pour rejoindre le splendide lac d'Oeschninen, ancien lieu de passage des colporteurs et contrebandiers. Nous rejoignons enfin le sympathique village de Kandersteg (1170 m) où nous passerons la nuit.
Hébergement en refuge
Dénivelée : + 950 m ; - 1600 m Horaire : 6h00 de marche Distance : 13 km

Jour 06 : Kandersteg - Bunderchrinde - Adelboden
Lever matinal pour rejoindre la Télécabine d'Allmenalp nous mène au point de départ de notre dernière randonnée. Nous traversons le bel alpage d'Allme jusqu'au pied du Bunderspitz

Le sentier continue à travers un monde minéral vers l'Alpschelegrat (2260m). Nous rejoignons alors le col de Bunderchrinde (2385m).
Selon les conditions météorologiques et la forme physique du groupe nous pourrons faire l'ascension du Bunderspitz (2546m). La vue sur L'Eiger, la Jungfrau et la Mönch est impressionnante.
Plus bas nous apercevons le village d'Adelboden que nous rejoignons en passant par le vallon de Vordere Bunder.
Transfert au point de départ, à Interlaken. Séparation vers 17h30.
Dénivelée : + 650 à 850 m ; - 1000 m à 1200 m Horaire : 5 à 6 h de marche
Distance : 14.6km
Transfert : environ 50 minutes

Pour des raisons de sécurité, votre guide est susceptible de modifier le programme selon les conditions et le niveau des participants.
La durée des étapes est donnée à titre indicatif. En début et fin de saison, en fonction de la date d'ouverture des refuges et des remontées mécaniques et de mise en circulation des navettes, l'itinéraire du circuit pourra être modifié.

Les points forts de ce voyage :
• La découverte des cimes prestigieuses et des glaciers mythiques : Eiger, Mönch et Jungfrau.
• Les villages suisses typiques au coeur des alpages de l'Oberland bernois.
• La réalisation d'une section du fameux Eiger Trail, sous la face nord de l'Eiger.
• Un accès facilité : point de rencontre et de séparation à Interlaken

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL
Rendez vous devant la gare ferroviaire d'Interlaken-Ost (Est), à 13h00.

Accès train
Aller Paris/Bern/Interlaken-Ost. Horaires à vérifier sur les sites www.cff.ch (compagnie ferroviaire suisse), www.voyages-sncf.com ou auprès de la gare la plus proche.
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
http://www.swisstravelsystem.com/fr/billets/swiss-transfer-ticket-fr.html

Accès voiture
Autoroute Lyon/Interlaken-Ost via Genève. Vous pouvez consulter itinéraire et plan sur www.viamichelin.fr.
Il n'existe pas de parking gratuit dans Interlaken. Vous pourrez garer votre véhicule au parking extérieur (moins cher) de la gare ferroviaire
Interlaken-Ost qui permet un stationnement illimité. Comptez environ 10 CHF / jour. Plus d'informations sur www.interlaken.ch. et www.parking.ch/fr/parkings/interlaken

DISPERSION
Séparation à Interlaken vers 17h30 le dernier jour

Hébergements avant ou après la randonnée :
Vous pouvez réserver des nuits supplémentaires avant ou après votre voyage.
Interlaken
Auberge : de 75 à 115 € (selon la saison et/ou prestation choisie)

- Avec dortoirs, chambre double (lit double), twin (lits jumeaux)
- B&b

Saint-Gervais-les-Bains
Hôtel 2 étoiles : de 46 à 78 € (selon la saison et/ou prestation choisie)
- Chambre double (lit double), individuelle, triple, twin (lits jumeaux)
- B&b

NIVEAU

Marcheurs «experts»
Randonnée de niveau 4 sur une échelle de 5.
Marche de 6 heures par jour sur sentier et hors sentier et 700 à 1 000 mètres de dénivelée positive environ et/ 15 à18 km. Possibilité de passages en altitude.
La découverte de la magnifique région de l'Oberland et de ses hauts sommets mythiques est destinée aux randonneurs de niveau 4 ayant une bonne forme physique. Cet itinéraire présente quelques étapes aux dénivelées et/ou aux distances journalières dépassant la définition stricte de notre niveau 4. Cependant, le rythme des randonnées, et l'attention de nos accompagnateurs en montagne prouvent qu'un randonneur moyen de niveau 4 est tout à fait à l'aise sur cet itinéraire.

HEBERGEMENT

Nuits en dortoir ou chambres partagées dans tous les hébergements, que nous dormions en refuge de montagne, gîte ou auberge.
L'hébergement du jour 1 est un refuge de montagne authentique ce qui signifie que les équipements sont sommaires : il n'y a pas de douche, ni d'accès à l'eau potable. Il vous sera cependant possible d'acheter de l'eau minérale sur place.

Les repas
Les petits déjeuners et les dîners sont préparés et servis chauds par les hébergements. Les pique-niques de midi sont copieux
Le pique-nique tient une place importante dans une journée de randonnée. Sain et équilibré, il permet de reprendre des forces avant de poursuivre l'étape du jour. La dégustation de produits locaux est une ouverture sur les traditions et la culture régionale, et puis c'est avant tout un moment d'échange convivial.
Pendant nos séjours de randonnée, nos guides sont attentifs à ce que ces repas partagés soient des moments privilégiés, et cherchent à diversifier autant que possible les menus tout en tenant compte des contraintes liées au transport et à la conservation des aliments dans les conditions spécifiques du voyage.
Si vous avez des contraintes alimentaires strictes, nous vous invitons à nous les communiquer avant le départ, dans votre espace personnel. Rappelez-le à votre guide lors du premier briefing : chargé des pique-niques, il sera votre relais auprès des hébergeurs.

TRANSFERTS INTERNES

Pour le premier jour, il y a uniquement un train par heure, merci de bien respecter l'heure du rendez-vous à Interlaken, car cela peut compromettre toute la logistique du circuit.
Jour 01 : train à crémaillère Interlaken - Schynige Platte.
Jour 02 : téléphérique First - Grindelwald.
Jour 03 : téléphérique Stechelberg- Mürren.
Jour 05 : téléphérique Oeschinensee - Kandersteg.
Jour 06 : téléphérique Kandersteg - Allmenalp ; transfert en navette privative Adelboden – Interlaken.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du voyage, lorsqu'ils en sont équipés, et ce quelle que soit la réglementation en vigueur dans le pays visité.

Vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité d'Allibert ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée, sauf pour 2 nuits où vous porterez vos affaires personnelles (affaires de la journée, vêtement de nuit et nécessaire de toilette). Vous retrouvez vos bagages le soir aux autres hébergements et le J 6 à la gare d'Interlaken Ost.

GROUPE

De 6 à 14 participants.
En début de saison (jusqu'à fin juin ou tout début juillet selon les années), certains cols restent enneigés rendant l'itinéraire plus difficile physiquement et/ou techniquement et nécessitant parfois des modifications d'itinéraire pour assurer la sécurité. Nous conseillons aux personnes qui estiment leur niveau "un peu juste" de reporter leur départ à une date ultérieure en saison pour profiter plus sereinement du parcours

ENCADREMENT

Un accompagnateur en montagne spécialiste de la région.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pendant la journée, vous portez sur vous

- Des sous-vêtements respirant (séchage rapide).
- Une micropolaire
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 40/50 litres :

- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick pour les lèvres haute protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Le pique-nique de midi et vos vivres de course fournis par Allibert.
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 8 kilos maximum, contenant :

- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange.
- Un collant thermique (en cas de journée froide)
- Un bonnet.
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Un drap sac pour la nuit. (uniquement nécessaire dans les refuges, gîtes et auberges)

- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors
- Une lampe frontale.

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence type Contagrip ou Vibram.
- Les bâtons de marche télescopiques sont fortement conseillés.

DATES ET PRIX

Du Dimanche au Vendredi	Prix par personne
Du 09 au 14 juillet 2023	975 €
Du 23 au 28 juillet 2023	975 €
Du 13 au 18 août 2023	975 €
Du 27 août au 01 septembre 2023	975 €
Du 03 au 08 septembre 2023	975 €

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état.
- L'hébergement du Jour 1 au Jour 6
- Les dîners du J 1 au Jour 5, les petits-déjeuners du Jour 2 au Jour 6
- Les pique-niques du midi du Jour 2 au Jour 6.
- Les vivres de courses remis dans un sac individuel.
- Les transferts de bagages sauf aux étapes J1, J4
- Les trains à crémaillère et téléphériques

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Votre acheminement aller et retour jusqu'au lieu de R-V et de séparation.
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les transferts non mentionnés au programme
- Le parking à Interlaken si vous venez en voiture
- Les entrées dans les sites, monuments, musées…
- L'eau minérale dans certains refuges (notamment au refuge de Weber)
- Les douches lorsqu'elles ci sont payantes
- Les assurances annulation assistance rapatriement interruption de séjour
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

Test PCR

Les tests PCR éventuels à effectuer sur place (à destination) sont à votre charge et à régler sur place.

FORMALITES

Pour un séjour sur le territoire suisse, en période de restrictions sanitaires pour cause de covid-19, la procédure est la suivante.

1/ Entrée en Suisse

— Votre schéma vaccinal doit être **complet** et le délai d'activation respecté (délai de 28 jours après Johnson & Johnson, 7 jours après les autres vaccins européens). Le résultat d'un test RT-PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement du covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois fait également office de pass sanitaire.
Attention : il est de votre responsabilité de vous assurer, avant votre départ, que vous détenez un pass sanitaire « français » valide (nombre de doses notamment). Veuillez vous référer au site du gouvernement indiqué ci-dessous. Sur ce même site, vous trouverez les indications pour obtenir votre pass sanitaire « européen » (document en anglais) : https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/pass-sanitaire

— Entrée possible sans restriction et sans test PCR SAUF pour les personnes non vaccinées ou guéries entrant sur le territoire. Ces dernières doivent présenter un **test PCR négatif (ne remontant pas à plus de 72 h)** ou un **test rapide antigénique (ne remontant pas à plus de 24h).** Les personnes qui ne peuvent pas présenter un test valide négatif doivent s'attendre à une amende et se faire tester en Suisse

— Les personnes en provenance de zones frontalières (région Grand-Est, région Bourgogne-Franche-Comté, région Auvergne-Rhône-Alpes) qui sont non vaccinées ou guéries peuvent entrer sur le territoire Suisse sans test PCR.
Ces liens donneront la meilleure visibilité sur les informations mises à jour : https://travelcheck.admin.ch/home
https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel- cov/empfehlungen-fuer-reisende/quarantaene-einreisende.html

2/ Retour en France
— Les voyageurs qui ont un schéma vaccinal complet (2 doses et si nécessaire dose de rappel) ou guéries (certificat de rétablissement) peuvent voyager librement vers la France.

— Les voyageurs non vaccinés ou guéris de plus de 12 ans doivent présenter le résultat négatif d'un test PCR ou antigénique datant de moins de 24 heures pour entrer en France. Le test en lui-même est à votre charge. Compter entre 160 CHF à 180 CHF. Selon le séjour et la logistique requise, vous pourriez avoir à passer une nuit supplémentaire sur place.

— Signer une déclaration sur l'honneur : document administratif que nous vous fournirons.

Plus généralement, formalités suisses habituelles.

— Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour*. Pour les personnes majeures de nationalité française, les cartes nationales d'identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, même si elles présentent une date périmée ont, sans modification du document, une validité de 15 ans. Dans ce cas, nous vous recommandons de télécharger à l'adresse http://media.interieur.gouv.fr/interieur/cni-15ans/document-a-telecharger- suisse.pdf la fiche d'information multilingue expliquant ces règles et de l'emporter avec vous. Conseil : privilégiez l'utilisation d'un passeport valide à une carte d'identité portant une date de validité dépassée, même considérée comme valide.*

— Pour les ressortissants canadiens, veuillez consulter le site du gouvernement canadien http://voyage.gc.ca/voyager/avertissements

— Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires suisses de votre pays. Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures…).

Informations concernant les mineurs
Vous voyagez avec des enfants
Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures (visa, passeport…) : voir ci-dessus.

— Formalités de sortie du territoire français
Pour sortir du territoire, tous les mineurs résidant habituellement en France (quelle que soit leur nationalité), s'ils ne sont pas accompagnés par un titulaire de l'autorité parentale, devront présenter les trois documents suivants :
• pièce d'identité : carte d'identité ou passeport selon les exigences du pays de destination ;
• autorisation de sortie du territoire signée par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (formulaire Cerfa n° 15646*01 à imprimer depuis
le site www.service-public.fr et à compléter) ;
• photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Cartes
Cartes suisses : n° 254 Interlaken, n° 263 Wildstrubel et n° 264 Jungfrau.

Les devises
La Suisse ne fait pas partie de la zone euro.
La devise est le franc suisse (CHF).
Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 1,08 CHF - 1 CHF = 0,91 €.
Les distributeurs automatiques de billets permettent de retirer de l'argent en toute facilité.
Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple).

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

Suisse
Quand on évoque la Suisse, les clichés ne sont jamais bien loin : chocolat, coucous, banques, neutralité, ordre et propreté. Ce petit pays présente pourtant de nombreuses raisons de les dépasser. Sa culture nationale est d'une grande richesse, profitant de trois influences bien différentes : allemande, française et italienne. Son histoire a laissé de nombreuses traces architecturales dignes d'intérêt ; châteaux, abbatiales, vestiges romains et musées de toutes sortes rappellent que la Confédération helvétique, si elle ne date que de 1848, regroupe des cantons dont trois, Uri, Schwytz et Nidwald, sont unis depuis le XIIIe siècle. Et s'il semble difficile de définir ce qui constitue la Suisse – les Suisses eux-mêmes prétendent que ce qui
les maintient ensemble, c'est le simple désir de rester unis –, ce pays, dont 60 % du territoire sont occupés par les Alpes, ne manque ni d'attrait ni de relief !

Population 8 millions d'habitants.
Superficie 41 285 km2.
Capitale Berne.
Villes principales Zurich, Genève, Bâle, Lausanne.
Point culminant pointe Dufour (mont Rose, 4 634 m).
Langues officielles allemand, français, italien, romanche.
Religions catholiques romains (42 %), protestants (35 %), musulmans (4,3 %).
Décalage horaire aucun décalage horaire par rapport à la France.

La 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.

Le 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.
Un climat de montagne caractérise les régions élevées, qui se traduit par des températures plus fraîches et des précipitations plus abondantes. En haute montagne, le nombre de jours de gel peut dépasser 150 par an et le manteau neigeux peut persister durant six mois.
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.

La météo
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 terme 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.

Le chocolat
Consommé à l'origine sous forme de boisson, le chocolat n'est fabriqué "à croquer" qu'à partir de la seconde moitié du XIXe siècle. Parmi les marques qui ont subsisté, la plus ancienne est celle de François-Louis Cailler, qui a ouvert, en 1819, l'une des premières manufactures de chocolat mécanisées.

Le fromage
Chaque canton possède sa spécialité fromagère : Gruyère, Grisons, Valais, Appenzell, Thurgovie... Le plus célèbre des fromages suisses est bien évidemment le gruyère qui tient son appellation de la région du même nom. Il est toujours fabriqué à partir de lait cru à l'état naturel.

Le carnotzet
Un "carnotzet" est une petite cave à vin dans laquelle on se réunit pour déguster des mets du terroir (fondue, croûte au fromage...) autour d'une bonne bouteille. Il y en a dans de nombreux restaurants traditionnels, mais on en trouve aussi parfois dans les sous-sols des immeubles. Les habitants peuvent ainsi le réserver pour organiser des fêtes. En général, c'est une salle aux murs boisés, équipée d'une grande table, de bancs et de prises pour brancher l'appareil à raclette !

Le couteau suisse
Outil indispensable de l'armée suisse depuis 1961, le fameux petit couteau rouge à croix blanche est devenu un emblème de la Suisse. Sans cesse amélioré, il fait plus que couper et peut aussi comporter une loupe, un cure-dents, un coupe-cigare, un stylo bille, une lampe, un baromètre et même une clé USB !

Les trains et funiculaires
Le réseau ferroviaire suisse est très condensé et la densité du trafic, l'une des plus élevées au monde. Le réseau compte en moyenne 122 kilomètres de voies ferrées pour 1 000 km2. En comparaison, la moyenne de l'Union européenne est de 46 kilomètres de voies pour 1 000 km². Bien sûr, cela va presque de soi, mécanique et montagne réunies, c'est un Suisse du nom d'Egben qui mit au point le principe du funiculaire en 1879.

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).

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.

Que doivent prévoir les amateurs de photos ?
Pour les appareils numériques, prévoyez une autonomie suffisante, car il n'est pas toujours possible de recharger les batteries, notamment dans les refuges d'altitude.

Sites Internet
http://www.anena.org, Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches.
http://www.routard.com/guide/code_dest/alpes.htm.
http://fr.wikipedia.org/wiki/Alpes.

BIBLIOGRAPHIE

Suisse, guide Voir, Hachette Tourisme.
Suisse, guide du Routard, Hachette Tourisme.
La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.
Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.
Les Sports de neige, Jean-Paul Zuanon, Les guides du CAF, Seuil.
Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche , Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.
La neige. Connaître et observer la neige pour mieux prévoir les avalanches , Robert Bolognesi, Nathan.
Tout savoir (ou presque) sur la neige et les avalanches , Anena.
DVA mode d'emploi, Anena.
Dans le secret des avalanches, guide pratique pour l'estimation du risque , François Sivardière, Glénat.
S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.
Découvrir la neige au travers d'un DVD, Neige et Avalanches, édité par le CRDP-Grenoble.

LITTERATURE

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.

CARTOGRAPHIE

IGN Didier-Richard n° 11 Vanoise.
TOP 25 n° 3534 OT Les 3 Vallées.

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.123envoiture.com www.allostop.net
Site officiel du parc national de la Vanoise : www.vanoise.com

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 abrégeant 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 MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION
Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :
- Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
- Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).
- Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID (4.3 % du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation
L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les évènements garantis sont :
- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour causes dénommées :
  * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
  * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), déduction faite de franchise éventuelle, 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'événement qui entraîne l'annulation.

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.

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour tout autre épidémie)

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 de Mutuaide Assistance sont :
- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- 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 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par évènement,
- ...

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)
- Soutien psychologique suite à mise en quarantaine
- Frais médicaux sur place
- Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)
- Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assisteur 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 remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. 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 NOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances – Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex