

HIVER 2012-2013

WEEK END TRAPPEUR DIABLERETS

Au pied des Diablerets (Suisse)
Randonnée itinérante avec nuit en refuge
2 jours /1 nuit



Un nouveau week-end trappeur entre légendes et histoire : quand un berger évoque celui que l'on ne doit pas nommer, il arrive des choses terribles !

Au sud des Diablerets nous rejoignons un refuge confortable niché à 1870 m dans un cadre enchanteur. C'est l'occasion d'évoquer l'histoire de cet alpage suisse, digne d'un conte ...

Le secteur de Anzeindaz, situé autour du refuge, est un véritable "paradis pour raquettes" : terrain vallonné dans une ambiance haute montagne, au pied de sommets de plus de 3000 m !

Une baignade en eau chaude thermale est aussi au programme, pour clôturer le week-end !

PROGRAMME

Jour 01 : Samedi : Accueil à 10h00 devant la gare de Bex. Nous faisons un bout de route jusqu'à Solalex (répartition dans les voitures des participants), puis nous chaussons les raquettes en direction du refuge d'Anzeindaz, pique-nique en cours de route.

Dénivelée : + 500 m Longueur : 4 kms Horaire : 3 h 00 mn

Jour 02 : Dimanche : Anzeindaz se présente comme un grand plateau vallonné cerné de magnifiques sommets : les Diablerets (3209 m), la Tête à Pierre Grept (2904 m), la Tête à Grosjean (2606 m) ou la Pierre qu'Abotse (2656 m). Il y a beaucoup de légendes à propos de ces montagnes aux noms et aux formes étranges. Randonnée jusqu'au Pas de Cheville d'où nous découvrons les alpages de Derborence, théâtre d'un terrible éboulement en 1714. Ramuz en fit un très beau roman.

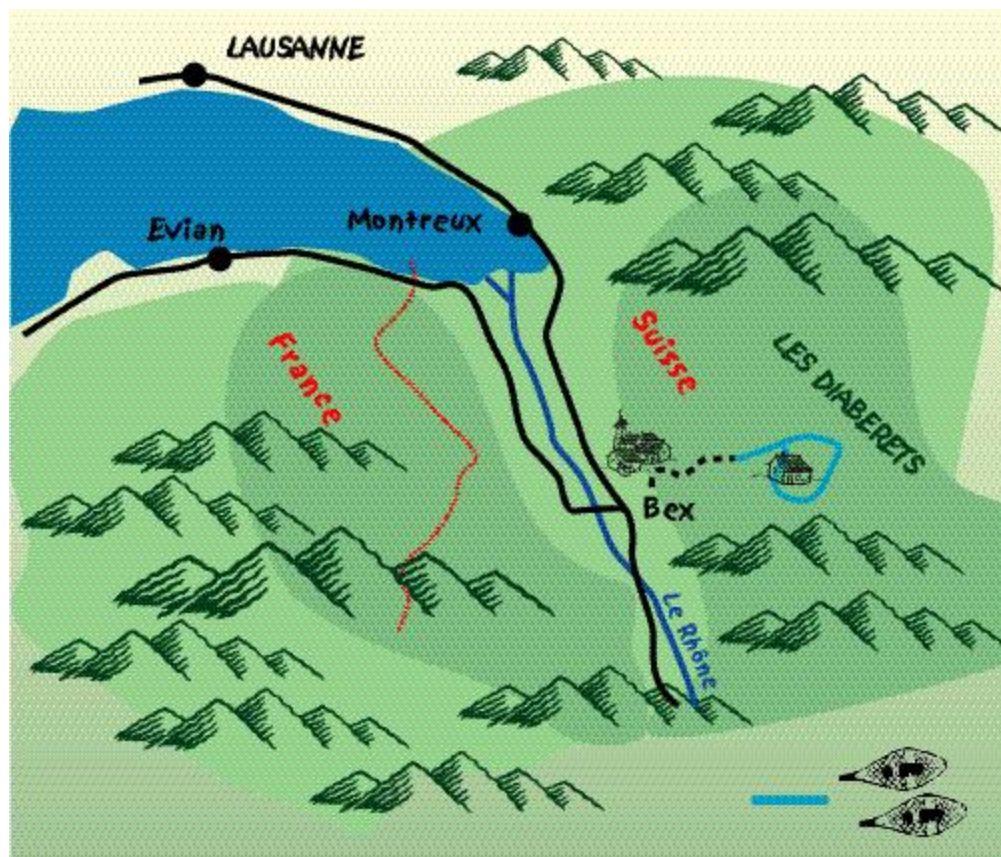
Dénivelée : + 500 m Longueur : 9 kms Horaire : 5 h 00 mn

Fin du séjour vers 17h.

Si le programme de la journée le permet et pour ceux qui le souhaitent : baignade et détente aux eaux chaudes de Lavey les Bains (environ 23 €).

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

Attention : Ce week-end peut être annulé en cas de mauvaise météo ou de fort risque d'avalanches. La décision est prise le jeudi soir.



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Samedi à 10h00 devant la gare de Bex.

Si vous arrivez en retard : passez un coup de fil au 06.07.52.14.99.

Accès voiture :

Depuis un tiers nord de la France :

Rejoindre Lausanne, via Pontarlier ou via Bâle, 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-les-Bains/Evian-les-Bains). Prendre la N206 en direction de Thonon-les-Bains, puis la D 903 pour passer par Bons-en-Chablais. Traverser Evian-les-Bains et passer la frontière à St Gingolph. Poursuivre sur Monthey, puis Bex.

Accès train : Gare CFF de Bex, à vérifier sur <http://www.sbb.ch/fr/>

Le Vendredi : Paris gare de Lyon 16h23 – Bex 22h22 (via Basel, Bern et Lausanne TGV)

Accès avion : aéroport Geneve Cointrin + train Geneve-Bex

DISPERSION

Le dimanche en Gare de Bex à 17h00.

Retour train : à vérifier sur <http://www.sbb.ch/fr/>

Bex 17h36 – Paris gare de Lyon 22h21 (via Lausanne TGV)

Hébergements avant ou après la randonnée :

Voici quelques hébergements à Bex et un sur la route :

- 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
- Gîte le Titlis à BERNEX (proche Evian) tel : 04 50 73 62 48

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

NIVEAU

Pour marcheurs contemplatifs.

Randonneur niveau 2 sur échelle de 5

itinéraire de montagne avec des dénivelées de 500 m de moyenne en montée et/ou descente. Il est préférable d'avoir déjà pratiqué la randonnée en raquettes à neige.

Dénivelée moyenne : 500 m

Maximum : 500 m

Longueur moyenne : 6.5 km

Maximum : 9 km

Horaire moyen : 3 h 00 mn

Maximum : 5 h 00 mn

HEBERGEMENT

Une nuit en refuge gardé. Nuit en dortoir (6/8 places) avec les couvertures du refuge (prévoir un drap ou un sac à viande pour améliorer le confort).

Si vous le souhaitez vous pouvez dormir en chambre de 2 ou 3 personnes avec un supplément de 19 €/personne (à réserver à l'inscription). Les toilettes et lavabos sont collectifs !

Il est possible de prendre une douche chaude pour 6 SFr/personne (à régler sur place - compris dans le supplément chambre).

Les repas

Le dîner et le petit déjeuner sont préparés par le gardien du refuge, il s'agit de repas chauds. 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.

TRANSFERTS INTERNES

Véhicule de l'accompagnateur + ceux des participants.

PORTAGE DES BAGAGES

Votre sac à dos, avec vos affaires personnelles + les pique-niques fournis par Espace Evasion.

GROUPE

6 à 12 personnes.

Dédoublement : En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé.

ENCADREMENT

Accompagnateur en Montagne français, spécialiste de la randonnée hivernale.

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

Nous vous conseillons d'emporter **OBLIGATOIREMENT** :

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 40 à 50 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
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,3 l minimum) + gobelet + couverts
- 1 frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif)

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Médicament 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)

DATES ET PRIX

Dates du samedi au dimanche	Prix par personne
Tous les WE du 12 janvier au 31 mars 2013, pour les groupes constitués de 6 personnes minimum	169 €

Supplément chambres de 2 ou 3 personnes : + 20 €/nuit (à régler à l'inscription)

**WE de Pâques : 3 jours/2 nuits du 30 mars au 01 avril 2013 – 328 €/personne –
fiche descriptive sur demande**

Famille, club, associations, écoles, comités d'entreprise.... à partir de 7 personnes vous constituez un groupe et vous bénéficiez de réductions sur ce séjour :

- 5% pour les petits groupes (de 8 à 10 personnes)
 - 8% pour les grands groupes (à partir de 11 personnes)
- Et vous pouvez choisir d'autres dates (selon disponibilités).**

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le prêt des raquettes et des bâtons
- le prêt du matériel de sécurité

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'accès aux Bains de Lavey
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- l'équipement individuel
- l'assurance annulation 2%
- l'assistance - rapatriement 1%

POUR EN SAVOIR PLUS

CLIMAT – ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si il faut porter les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige.

INFORMATION SUR LA REGION

<http://www.myswitzerland.com>

CARTOGRAPHIE

1 / 25 000 Suisse 1285 « Les Diablerets »

1 / 50 000 Suisse 272 « St Maurice »

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

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

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

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

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)

ASSURANCE ANNULATION

Cette assurance est facturée séparément (2% du coût du voyage). Elle est facultative. Ce contrat d'assurance est souscrit auprès des Mutuelles du Mans. Les événements garantis sont :

- la maladie grave, accident grave ou décès atteignant l'une des personnes assurées, son conjoint ou concubin, leurs ascendants ou descendants, gendres et belles-filles, accompagnants. La gravité de l'accident ou de la maladie devra être constatée par une autorité médicale.

- le décès d'un frère, d'une soeur, d'un beau-frère ou d'une belle-soeur.

- un dommage matériel causé par un accident, un incendie, une explosion ou un événement naturel entraînant des dommages importants aux locaux professionnels ou d'habitation principale ou secondaire occupés par l'assuré et nécessitant sa présence urgente et impérieuse en vue d'effectuer les actes conservatoires nécessaires.

- la modification incontournable des dates de congés payés par l'employeur, et la substitution de nouvelles dates de séjours impossible.

- le refus par l'employeur (hors société intérimaire) d'octroyer des congés à un chômeur ayant retrouvé du travail dans les 4 mois qui précèdent le séjour.

Les frais qui vous seront éventuellement remboursés par l'assureur seront calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

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

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT :

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement auprès de ESPACE EVASION, moyennant 1 % du montant du voyage. 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.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais que seules les cartes bancaires haut de gamme (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une garantie frais de recherche et secours.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de MMA ASSISTANCE couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 000 €

- le rapatriement avec assistance en cas de blessure ou maladie,

- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,

- l'assistance en cas de décès,

- l'avance sur caution pénale à l'étranger,

- l'avance sur honoraires d'avocats à l'étranger,

- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers.

Ne sont pas garantis : les opérations de secours effectuées par les compagnons de l'assuré ou par des tiers présents sur les lieux de l'accident.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur la fiche d'information spéciale remise lors de l'inscription ou sur simple demande.

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.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé dans un pays d'Europe occidentale.

ESPACE EVASION

Agence de Voyage – IM.074.10.0036

Garantie financière : Covea Caution – 34 Place de la République - 72013 LE MANS Cédex 2

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex