

RAQUETTE ET BALNEO A ALETSCHE **Sanctuaires des Glaciers**

Séjour en liberté
6 jours / 5 nuits



De vraies vacances détente dans un site exceptionnel au pied du glacier d'Aletsch qui, avec ses 23 km de long, est le plus grand d'Europe. Vous randonnerez, à raquettes à neige, sur des itinéraires faciles, le plus souvent en balcon, ponctués de belvédères offrant des panoramas fabuleux sur les sommets mythiques du Valais suisse. Votre hôtel, Badehotel Salina Maris – Wellness & Vintage, de gestion familiale, est confortable et chaleureux.

Au retour de balade, des loisirs aquatiques avec piscine chauffée, sauna, hammam et Jacuzzi complètent les soins thermaux dispensés par des professionnels. Breiten est la seule "station thermale reconnue" dans les Alpes bénéficiant des propriétés curatives d'une eau saline. Ce précieux sel provient de la mer préhistorique qui recouvrait la Suisse il y a plus de 250 millions d'années.

Le cadre somptueux des montagnes de l'Oberland et du glacier d'Aletsch, plus long glacier d'Europe. Un hôtel quatre étoiles dans un petit village suisse avec thermes intégrés, des possibilités nombreuses de randonnées et de découvertes, selon vos envies... Un séjour exceptionnel !

PROGRAMME

Jour 01 : Hôtel Salina Maris - 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.

Apéro avec votre hôte, lors duquel vous obtiendrez des informations détaillées sur les randonnées que vous avez choisies et des conseils concernant p.ex. la météo, la condition de la neige etc.

Dîner au restaurant au centre du village.

Nuit à l'hôtel.

Dénivelée : + 250 m ; - 250 m

Horaire : 1h30 de marche environ

Jours 02 à 06 : Randonnées dans l'Aletsch et le Goms : Les 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.

Dénivelée : + 225 m ; - 225 m

Horaire : 3h00 de marche environ

Les alpages de l'Aletsch (de Fiescheralp à Riederalp)

Traversée tout en balcon à travers les alpages, 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.

Dénivelée : + 199 m ; - 513 m

Horaire : 2h30 de marche environ

Rando 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.

Dénivelée : + 490 m ; - 400 m

Horaire : 2h30 de marche environ

Alternative 4h30 et +/-490m)

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.

Dénivelée : + 500 m ; - 500 m

Horaire : 3h00 de marche environ

Village et alpages 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 alpages, vous découvrirez une fois de plus un panorama inoubliable.

Dénivelée : + 450 m ; - 450 m

Horaire : 3h00 de marche environ

Jour 06 : Fin du séjour dans l'après-midi après la dernière randonnée

NB : Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.

Les randonnées ont été données à titre d'exemple et pourront être modifiées selon la météo.

D'autres randonnées vous seront présentées sur place

Les points forts de cette randonnée

- La découverte d'un patrimoine local aux multiples facettes culturelles et naturelles.
- L'approche du plus long glacier d'Europe (23 km), le glacier d'Aletsch.
- Un séjour en étoile au départ d'un hôtel quatre étoiles, hébergement de charme disposant d'un centre de remise en forme certifié en Suisse.
- L'accès libre aux installations thermales.
- La possibilité d'établir, avant le départ, un programme de soins spécifiques. Un spécialiste se tient à votre disposition pour mettre en place le planning en fonction de vos randonnées.
- Un accès facilité par le train et le TGV, un accueil personnalisé à la gare de Mörel.

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 – station thermal suisse reconnu – et le hameau de Mörel ont l'avantage d'être de petits villages de dimensions humaines. N'oubliez pas vos sandales en plastique et votre maillot de bain. Le peignoir est fourni.

Forfait de base

La piscine thermique

La piscine couverte de Breiten contient 10% de saumure Suisse. L'eau de la piscine a une concentration de 3 % de sel et de sels minéraux, c'est-à-dire à peu près 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, formant les gisements salins exploités depuis plus d'un siècle par les salines du Rhin, à Schweizerhalle.

Le sel est pompé sous forme de saumure, entre 140 et 400 mètres de profondeur ; cette eau est transportée à Breiten dans de grands wagons- citernes où elle est mêlée à l'eau vive. La composition est contrôlée et contient une base de calcium-hydrogène-carbonate-sulfate (Ca-HCO₃-SO₄). L'eau saline a depuis longtemps démontré ses qualités thérapeutiques, notamment lorsqu'elle est utilisée à une température de 33 °C. Sous forme de cure, elle est particulièrement recommandée dans les cas suivants :

- affections du système musculo-articulaire: courbatures, arthroses, ostéochondrose-spondylite, discopathies, arthrites chroniques, spondylite ankylosante de
- Berthier, rhumatisme articulaire ;
- lésions mécaniques : troubles de la mobilité après accident, traitement de réadaptation après opération orthopédique ou chirurgicale ;
- maladies du métabolisme : obésité ;
- affections cardiovasculaires : troubles de la tension ou de la circulation, troubles cardiovasculaires ;
- surmenage et fatigue 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, d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

Le hammam

Depuis l'Antiquité, les vertus du bain de vapeur, le hammam, ne sont plus à démontrer. La fine moiteur d'une agréable vapeur à 40-45 °C agit sur la peau pour lui donner douceur, souplesse et éclat. La douce chaleur associée à une hygrométrie importante élimine par la transpiration les impuretés accumulées. Le stress et la fatigue se font moins pesants, et la détente vous gagne rapidement.

SOINS OPTIONNELS : Vous pouvez aussi souscrire à l'option soins optionnels, voir la rubrique Services Plus.

Remise en forme : Physiothérapie dispensée par un médecin spécialiste.

Vous pouvez réserver les soins dès à présent ou décider sur place en fonction de votre forme :

- Matterhorn Hot Stone Massage
- Lomi Lomi Nui - massage de temple hawaïien
- massage partiel classique
- drainage lymphatique
- application de saumure
- inhalation de saumure
- bain aromatique ou de petit-lait au jacuzzi:

D'autres installations complètent les soins en option : salle de fitness (gratuit).

Tarifs disponibles lors de l'inscription ou sur place.

Services supplémentaires : Vous avez la possibilité de réserver des prestations supplémentaires.

RELAXANT: Massage relaxant basé sur Esalen de 40' + bain de Cléopâtre en jacuzzi (15')	€ 135
Massage complet (55')	€ 105
Massage Matterhorn Hot-Stone (55')	€ 134
Massage Lomi-Lomi (80')	€ 155
Traitement du visage 'sensitiv' (55')	€ 105

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le premier jour à l'hôtel Salina Maris** à Breiten-Mörel en début d'après-midi.**

Accès train : Ligne Paris-gare de Lyon via Genève et Brig jusqu'à Mörel. Navette gratuite pour l'hôtel. Merci de nous communiquer votre horaire d'arrivée.

Horaires à vérifier auprès de Suisse Tourisme (Paris) au 01 44 51 65 55 ou www.cff.ch

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 www.bit.ly/transfertTicket.

Si vous arrivez en train, une navette peut venir vous chercher à la gare de Mörel ; il vous suffit de contacter l'hôtel au +41 (0)27 928 42 42.

Accès voiture :

Pour se rendre à Brig, au bout du Valais :

- Depuis Genève, le long du lac Léman puis du Rhône ;
- Depuis Milan par le col du Simplon (ouvert tout l'année) ;
- Depuis l'Allemagne, généralement par Bâle, Berne, Thun, Kandersteg (embarquement des voitures sur train environ toutes les 30 minutes pour une traversée de 12 minutes du tunnel du Lötschberg ; www.bit.ly/navetteLoetschberg).

A Brig, prendre la direction du tunnel de Furka jusqu'à Mörel (8 km de Brig). A Mörel, prendre la petite route qui monte sur la gauche, juste après le téléphérique de Riederalp, en direction de Breiten. L'hôtel se trouve 800 mètres plus haut, à gauche de la route. Garage couvert ou parking (CHF 5 – 7.5 par jour).

Attention : Restez sur la route principale dans la vallée, ne tournez PAS à Bitsch en direction de Ried-Mörel !

NB

- Une vignette de 40 CHF environ (environ 35 €) est obligatoire pour circuler sur toutes les autoroutes suisses. Elle est disponible aux postes-frontières, bureaux de poste, commissariats.
- Il est impératif d'utiliser des pneus neige dès que le temps l'exige.
- Pour entrer sur le territoire suisse, les ressortissants français doivent posséder une carte nationale d'identité ou un passeport en cours de validité.

Carte

Michelin n° 217, Suisse.

Adresse pour GPS : Breiten 1, 3983 Mörel, Suisse

DISPERSION

Le jour 06 à l'hôtel.

Hébergements avant ou après la randonnée : voir dans dates et prix

NIVEAU

Niveau 1 à 2+ sur une échelle de 5.

Randonneurs épicuriens à contemplatifs+

Niveau de randonnée à choisir : marche 2 à 5 heures par jour sur parcours vallonné.

L'orientation : Vous êtes maître de votre itinéraire et vous devez savoir utiliser une carte. Le topo fourni au départ vous donne quelques précisions. Le personnel de l'hôtel est en mesure de vous conseiller.

Et en plus vous trouvez près des descriptifs des randonnées un lien qui vous amène sur une carte détaillée sur www.suissemobile.ch pour votre Smartphone. Ouvrez ce lien sur votre Smartphone ou votre ordinateur et trouvez la carte. Avec la régistration (payante*) pour « SchweizMobil Plus » vous pouvez télécharger toutes les cartes sur votre Smartphone.

* CHF 35.00 par an (2018). www.suissemobileplus.ch/suissemobileplus.

Autonomie : lire le balisage et s'orienter avec une carte et/ou suivre un tracé GPS dans un environnement francophone ou international.

HEBERGEMENT

L'hôtel quatre étoiles Salina Maris à Breiten-Mörel est idéalement situé, près des voies de communication routières et ferroviaires. L'établissement est également proche des téléphériques d'accès aux stations situées en altitude. Les chambres ensoleillées sont très spacieuses et confortables et disposent toutes d'un balcon ou d'une terrasse. Soit singles, doubles ou triples, voire des suites pouvant accueillir de trois à cinq personnes, elles sont toutes très bien équipées, (WIFI gratuit, peignoirs, sèche-cheveux, lits doubles Queen size, etc.) Les thermes, ainsi que l'espace bien-être (sauna, hammam, fitness, solarium) se trouvent directement dans la maison et sont accessibles du matin au soir. Elles offrent un vaste choix de soins et de thérapies. Un grand jardin, véritable havre de paix, embaumé par les fleurs du sud, garantit un relax complet. Le restaurant au centre du village vous prépare des repas à la carte ou en pension (deux menus au choix). Soit mets traditionnels, cuisine internationale ou fusion, ils respectent tous les produits et senteurs du terroir.

Les chambres/appartements sont spacieuses. Selon la formule choisie, vous logez :

- En chambre double classique : les chambres sont orientées au sud et jouissent du soleil du matin. Elles disposent d'environ 30 m² de superficie, balcon ou terrasse, minibar, sat-tv, radio, téléphone, bain/WC. L'ameublement comprend une table, des fauteuils, deux bons lits ou un grand lit (1.8 m de largeur). Possibilité de vous surclasser en chambre double supérieure, voir notre rubrique Services Plus.
- En chambre single : chambre double à usage single deux bons lits ou un grand lit (1.6 – 1.8 m de largeur).
- En chambre double supérieur : les chambres sont orientées au sud-est et jouissent du soleil de l'après-midi. Elles disposent d'environ 40 m² de superficie, balcon ou terrasse, minibar, sat-tv, radio, téléphone, bain/WC. L'ameublement comprend une table, des fauteuils, deux bons lits ou un grand lit (1.8 m de largeur).
- En appartement d'hôtel de 3 à 6 personnes : logement idéal pour amis ou famille, qui désirent passer un séjour ensemble. Les appartements ont deux chambres à coucher ou une chambre à coucher et deux lits en grande mezzanine, 1 salles de bains et un grand séjour.

Les thermes se trouvent dans l'hôtel ; l'ascenseur permet de se rendre à la piscine, à l'espace bien-être et à la salle de sport.

NB :

- Sous réserve de disponibilité lors de votre inscription, nous pouvons vous proposer une chambre double à usage individuel pour l'ensemble de votre séjour, voir la rubrique Services Plus.
- Sous réserve de disponibilité lors de votre inscription, nous pouvons également vous proposer une chambre de catégorie supérieure avec vue sur le jardin, voir la rubrique Services Plus.
- Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuit(s) supplémentaires, voir la rubrique Services Plus.
- Les hébergements 4 étoiles en Suisse correspondent généralement au standing des hôtels 3 étoiles français.

Les repas

- Le buffet petit déjeuner fabuleux est servi à l'hôtel (7h30 à 10h30).
- Les dîners sont pris au restaurant au centre du village (navette gratuite à disposition, 2 min. ; à pied 10 min.)
- Il est possible de réserver les pique-niques la veille pour le lendemain. A récupérer le matin avant votre départ. Le prix dépend de votre choix d'articles (sandwich, fruits, gâteau, etc.). Au pied du village, à Mörel, une supérette permet des achats nécessaires pour votre propre pique-nique.

Hébergement individuel

Vous pouvez opter pour un hébergement individuel :

Chambre double à usage individuel : voir tarif

Appartement d'hôtel pour 3 à 4 personnes

Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous pouvez opter pour un appartement d'hôtel avec 2 à 3 pièces. D'une surface de 45 à 65 mètres carrés, ces appartements donnent beaucoup de place pour des familles (ou des amis). Elles disposent toutes d'une salle de bains/W.C., minibar, téléphone, SAT-TV, d'un balcon et/ou d'une terrasse.

Appartement d'hôtel (pour toute la durée du circuit) :

Niveau de confort

Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous pouvez opter pour une chambre standing. D'une surface de 40 mètres carrés, ces chambres sont orientées sud-ouest et bénéficient du soleil l'après-midi. Elles disposent toutes d'une salle de bains/W.-C., minibar, téléphone, SAT-TV, d'un balcon ou d'une terrasse.

Surclassement en chambre supérieure (pour toute la durée du circuit) :

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts nécessaires ou facultatifs pendant le circuit sont à votre charge.

PORTAGE DES BAGAGES

Votre sac à dos contient vos affaires pour la journée

GROUPE

A partir de 2 personnes

ENCADREMENT**Pas d'encadrement.**

Randonnées en liberté. Vous êtes maître de votre itinéraire et vous devez savoir utiliser une carte, la boussole.

Le topo fourni au départ vous donne quelques précisions.

A chaque étape, vous pourrez glaner des renseignements sur l'état des sentiers ou demander directement au responsable de l'hébergement.

Vous êtes maître de votre itinéraire et vous devez savoir utiliser une carte. Le topo fourni au départ vous donne quelques précisions. Le personnel de l'hôtel est en mesure de vous conseiller.

Et en plus vous trouvez près des descriptifs des randonnées un lien qui vous amène sur une carte détaillée sur www.suissemobile.ch pour votre Smartphone. Ouvrez ce lien sur votre Smartphone ou votre ordinateur et trouvez la carte. Avec la régistation (payante*) pour « SchweizMobil Plus » vous pouvez télécharger toutes les cartes sur votre Smartphone.

* CHF 35.00 par an (2018). www.suissemobileplus.ch/suissemobileplus.

CARNET DE ROUTE

Il vous sera envoyé environ 10 jours avant le départ, ou sera à votre disposition le premier jour à l'hôtel, après réception du solde.

Les cartes vous seront remises à l'hôtel

Vous êtes maître de votre itinéraire et vous devez savoir utiliser une carte. Le topo fourni au départ vous donne quelques précisions. Le personnel de l'hôtel est en mesure de vous conseiller.

Et en plus vous trouvez près des descriptifs des randonnées un lien qui vous amène sur une carte détaillée sur www.suissemobile.ch pour votre Smartphone. Ouvrez ce lien sur votre Smartphone ou votre ordinateur et trouvez la carte. Avec la régistation (payante*) pour « SchweizMobil Plus » vous pouvez télécharger toutes les cartes sur votre Smartphone.

* CHF 35.00 par an (2020). www.suissemobileplus.ch/suissemobileplus Grâce aux codes de réduction, que l'on trouve sur Internet, vous pouvez obtenir l'application à un prix réduit. Au moment de la rédaction de cette description, avec le code suivant vous obtenez le programme au meilleur prix: 1032-9562-8253-9629.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr

Cette liste présente l'équipement de base à prévoir. Si une randonnée nécessite un matériel spécifique, celui-ci est précisé.



Equipement de base

- Des sous-vêtements thermiques
- Des micropolaires.
- Une veste chaude en polaire (excellent rapport poids/isolation).
- Une veste imperméable et respirante
- Un pantalon de montagne ou de ski.
- Des chaussettes à l'excellente thermicité.
- Une paire de guêtres.
- Un bonnet ou une cagoule
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil avec un indice de protection adapté aux sports de neige.
- Une paire de gants chauds et imperméables
- Une couverture de survie (modèle renforcé).
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).
- Une Thermos éventuellement pour préparer des boissons chaudes.
- Une lampe frontale.

Chaussures et matériel technique pour la raquette

- Des chaussures de trek imperméables et montantes ou spécialement conçues pour cette activité
- Des raquettes robustes et légères, adaptables à vos chaussures, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes.
- Des bâtons télescopiques pour faciliter la marche.

Location du matériel technique : raquettes à neige

Si vous souhaitez louer du matériel, merci de nous l'indiquer au moment de la réservation ; celui-ci vous sera remis à l'hôtel au moment de votre arrivée sur place.

- Location de raquettes : 35 CHF par personne
- Location de bâtons : 10 CHF par personne
- Location de l'ARVA : 25 CHF par personne

Tous pour la durée du séjour. A régler sur place. Nous ne louons pas de chaussures.

Portage : Un sac à dos équipé de bretelles larges, d'une armature anatomique réglable et permettant de fixer vos raquettes (contenance de 20 à 40 l, pour vos affaires de la journée).

Couchage

- Draps et linge de toilette sont fournis par l'hôtel.

Divers

- Un maillot de bain pour le centre de remise en forme et des sandales en plastique (le peignoir est fourni).
- Des vêtements de rechange.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler si besoin.
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Un couteau de poche, une boîte hermétique (type Tupperware) et des couverts pour les salades de midi.
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Un adaptateur pour les prises électriques suisses afin de pouvoir brancher vos appareils électroniques portatifs (ordinateur, appareil photos...).
- Une pochette antivols, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit.

Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, de la tulle grasse, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

DATES ET PRIX

Du 20 décembre 2024 au 20 avril 2025

Hotel Maris	Tarif promo Du 06/12 au 19/12/24 Du 04 au 29/01/25 Du 28/03 au 20/04/25	Moyenne saison Du 30/01 au 06/02/25 Du 03/03 au 27/03/25	Haute saison Du 07/02 au 02/03/2025	Noël/Nouvel An Du 20/12/24 au 03/01/25
Prix/ personne				
2 personnes (chambre double ou twin)	795 €	865 €	995 €	1045 €

Supplément chambre individuelle : + 300 €

Supplément chambre supérieure : +100 €/personne

Appartement d'hôtel pour 3 à 4 personnes : -100 €

Chien : 50 €

Nuit supplémentaire

Chambre double en petit déjeuner : 120 €/personne

Chambre individuelle petit déjeuner : 180 €

Chambre supérieure : 20 €/personne/nuit

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit au programme
- Les petits-déjeuners du J2 au J6
- Le repas du soir du J1 au J5 (pris au restaurant au centre du village, sans boissons)
- Le carnet de route (comprenant une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes).
- L'accès libre à la piscine thermale, au sauna, au hammam et au jacuzzi
- Le parking extérieur
- La taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- Le prêt du matériel (raquettes, bâtons, ARVA) : 35 CHF + 10 CHF /personne pour la semaine
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires, les vivres de courses
- Les repas du midi (épicerie, supermarchés ou marchés...)
- Les entrées dans les sites, monuments, musées (prévus et non prévus au programme)
- Les soins de physiothérapie
- L'application swissmobile plus
- Le supplément chambre individuelle
- Le supplément chambre supérieure
- Les nuits supplémentaires
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend".
- Les frais de dossier s'appliquant aux modifications de prestations et prestations supplémentaires
- Les assurances annulation assistance rapatriement, interruption de séjour
- Les transports pour se rendre au départ des randonnées

NB : Dans la plupart des restaurants et des refuges les carafes d'eau ne sont pas gratuites. Ou l'eau vous est servie en forme de bouteilles d'eau minérale ou bien en carafe, les deux sont payantes.

Devises : La Suisse ne fait pas partie de la zone euro. La devise est le franc suisse (CHF).

Taux de change (cours indicatif ; sep. 18) : 1 € = 1,15 CHF – 1 CHF = 0,87 €.

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).

POUR EN SAVOIR PLUS

Carte européenne d'assurance maladie

Vous voyagez dans un Etat de l'Union européenne, de l'Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse.

Avant votre départ, procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays du séjour. Nominatif et individuel, le formulaire est à demander auprès de www.ameli.fr.

FORMALITES

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

Les formalités administratives

- 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 suivante : <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...).

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

Depuis le 15 janvier 2017, 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.

Le téléphone portable

Les différents réseaux sont complémentaires en montagne et il est de plus en plus rare de trouver une zone non couverte. En cas d'urgence, les secours sont joignables dans toute l'Europe via le 112. Ce numéro de téléphone unique prend en compte tous les réseaux quelque que soit l'abonnement.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel : 0 892 35 35 35 ou www.sncf-connect.com

LA 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, abbayes, 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 XIII^e 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 !

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.

Moyenne des températures minimales et maximales, en °C :

	janv.	fév.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Genève	-2/4	-1/6	1/10	4/14	8/18	11/22	13/25	13/24	10/20	7/15	2/8	-1/5
Riederalp	-10/-4	-10/-4	-8/-2	-2/3	1/8	6/12	8/16	8/15	7/13	5/11	-3/2	-6/-1
Brig / Breiten	-4/3	-2/4	0/8	3/13	9/19	13/23	15/26	14/25	12/20	8/16	3/9	-2/6

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.

L'histoire

Occupée par les Celtes, le territoire de ce qui deviendra la Suisse est annexé par Rome entre le II^e et le I^{er} siècles avant J.-C. Avec les grandes invasions du Ve siècle, le territoire se partage entre les Burgondes, déjà chrétiens, qui se fondent aisément dans la population latinisée autochtone, installée de part et d'autre du Jura et du Léman, et les Alamans païens qui germanisent le bassin du Rhin et de l'Aar inférieur. Convertis par des missionnaires irlandais, les Alamans poursuivent leur expansion, remontant les vallées alpines et isolant les parlers romanches. Le Saint Empire romain germanique, fondé en 962, qui comprend le pays des Alamans, annexe en 1032 le royaume de Bourgogne, dont l'Helvétie fait partie. La paix retrouvée permet la renaissance du commerce alpin entre la Germanie et l'Italie et l'épanouissement des villes de Zurich, Lucerne, des centres épiscopaux (Bâle, Lausanne, Genève) et monastiques (Saint-Gall). Profitant de l'affaiblissement progressif de la puissance impériale, des Etats féodaux voient le jour dès le XI^e siècle, le pays de Vaud est occupé par les ducs de Savoie au XIII^e siècle. Au milieu du XIII^e siècle, les Habsbourg, grâce à la protection des Hohenstaufen, contrôlent la Suisse centrale et occidentale et cherchent à affermir leur autorité en faisant administrer leurs possessions par des baillis. En 1291, les trois cantons forestiers de Schwyz, Uri et Unterwald se lient par un pacte perpétuel pour défendre leurs libertés. C'est l'acte de naissance de la Confédération suisse.

En 1332, Lucerne, puis Zurich en 1351, Glaris et Zoug en 1352, enfin Berne en 1353 s'allient aux trois cantons primitifs. Le danger habsbourgeois va resserrer leurs liens. Avec l'armistice de 1389, qui aboutit à la "paix perpétuelle" de 1474, les Habsbourg reconnaissent l'indépendance de la Confédération, forte de huit cantons, la Suisse restant toutefois membre de l'Empire. Les cantons, tout en restant liés entre eux, mènent leur propre politique extérieure et réunissent autour d'eux, soit par la négociation, soit par les armes, le Valais, Neuchâtel, Appenzell, Saint-Gall, Schaffhouse, Bienne, Mulhouse et Soleure. La Confédération dispose d'une excellente armée organisée et pourvue d'artillerie dès le XV^e siècle. Vainqueurs de l'empereur Maximilien I^{er} dans la guerre de Souabe, les cantons lui imposent la reconnaissance de fait de leur indépendance par le traité de Bâle (1499). Devenue puissance internationale, la Suisse renforce ses frontières. Au XVI^e siècle, la Confédération compte treize cantons et constitue une véritable puissance militaire, les mercenaires suisses étant très recherchés par les princes européens. En 1525, après la sécularisation des biens du clergé, la suppression des images dans les églises et de la messe, l'instauration d'un consistoire chargé de la police des mœurs et des affaires matrimoniales, Zurich a complètement adopté la Réforme, suivie par Berne, Bâle et Schaffhouse. Le protestantisme triomphe également dans les villes de Saint-Gall, Bienne, Mulhouse et dans les bailliages communs. Les cinq cantons montagnards (Uri, Schwyz, Unterwald, Lucerne, Zoug), ainsi que Fribourg et Soleure, catholiques, s'allient au duc Ferdinand d'Autriche. Un équilibre précaire se maintient entre les cantons catholiques, les plus nombreux, et les cantons protestants, les plus peuplés. Berne libère Genève de la menace savoyarde en occupant le pays de Vaud l'année où Calvin s'y établit (1536). Les familles protestantes élaborent une confession de foi helvétique. Le partage du pays entre les deux confessions est un fait accompli.

Au traité de Westphalie en 1648, les grandes puissances se mettent d'accord pour reconnaître l'indépendance totale et la neutralité de la Confédération à l'égard de l'Empire. Sur le plan social, un fossé se creuse entre un patriciat de plus en plus fermé et des classes populaires de plus en plus misérables, surtout dans les villes, bien qu'on assiste à un essor de l'agriculture. L'essor économique est surtout dû aux progrès des communications. Le textile connaît une

grande expansion grâce au travail de la soie et de la laine, puis du coton. Berne fabrique des armes, et l'horlogerie commence à se développer à partir du XVIII^e siècle. Ces productions, le plus souvent exportées, enrichissent le patriciat urbain, qui investit ses bénéfices dans des activités bancaires, en particulier à Zurich, Genève, Bâle et Berne. Mais, sur le plan institutionnel, la sclérose est complète. Les oligarchies se ferment de plus en plus sur elles-mêmes, suscitant l'envie des non-privilegiés et de ceux qui ne peuvent obtenir la bourgeoisie (droit de cité, citoyenneté) du lieu où ils résident. Cet antagonisme devient d'autant plus vif qu'il coïncide avec les progrès de la propagation des Lumières et des idées de Jean-Jacques Rousseau. Ainsi, les Genevois se révoltent à plusieurs reprises au XVIII^e siècle. L'effondrement napoléonien entraîne l'abrogation, par la Diète, de l'Acte de médiation de 1803 qui avait reconstitué l'organisation confédérale du pays. Les anciens gouvernements sont rétablis, mais les six cantons (Saint-Gall, Grisons, Argovie, Thurgovie, Tessin et Vaud) créés par Bonaparte en 1803 demeurent et ce sont vingt-deux cantons qui concluent un nouveau pacte confédéral en 1815. La neutralité perpétuelle du pays est reconnue. La Diète reste une simple réunion d'ambassadeurs sans pouvoir réel ; le directoire fédéral est exercé à tour de rôle par Zurich, Berne et Lucerne, et le seul organe permanent est la chancellerie fédérale. En 1848, une nouvelle Constitution est élaborée (elle régira la Suisse jusqu'en

1999). Le pays, composé de vingt-cinq cantons et demi-cantons, devient une véritable union fédérale dotée d'un gouvernement central, qui siège à Berne. Une Assemblée fédérale, qui remplace l'ancienne Diète, est divisée en un Conseil national, représentant toute la population, et un Conseil des Etats, représentant les cantons ; l'exécutif, collégial, est assuré par le Conseil fédéral. Chacun des sept conseillers le préside pour un an à tour de rôle. Les cantons conservent la compétence générale en restant souverains pour tout ce qui ne relève pas du droit fédéral : instruction, cultes, travaux publics, commerce et industrie. La plus grande partie des affaires militaires, les relations extérieures, les postes, la monnaie, les douanes relèvent de la Confédération.

En 1863, la fondation de la Croix-Rouge par Henri Dunant donne une nouvelle dimension à la neutralité suisse. Par ailleurs, le pays poursuit son expansion économique, les deux grands tunnels du Saint-Gothard (capitaux germano-italiens) et du Simplon (capitaux français) sont percés de 1872 à 1882 et de 1898 à 1905. Ces réalisations favorisent le commerce, alimenté par une industrie de haute qualité ; de grandes banques d'affaires apparaissent. La Première Guerre mondiale et l'immédiat après-guerre provoquent des difficultés économiques et sociales, mais la neutralité et la vocation humanitaire du pays sont strictement respectées : la Société des Nations est installée à Genève. Pendant l'entre-deux-guerres, le pays reste stable bien que fortement touché par la crise, syndicats et patronat renonçant à la grève et au lock-out pour régler leurs différends. De leur côté, les formations pro-nazies qui se développent dans les années 1930 n'obtiennent qu'une audience très réduite. Au cours de la Seconde Guerre mondiale, la Suisse reste fidèle à sa double vocation de neutralité et d'aide humanitaire. Si la Suisse sort de la guerre épargnée, elle reste assez isolée et objet de quelque défiance. Elle réussit à régler avec les Alliés le contentieux issu des paiements en or d'origine douteuse effectués par les Allemands pendant la guerre.

Max Petitpierre, chef du département politique fédéral (Affaires étrangères) de 1945 à 1961, définit le statut extérieur du pays par la formule "Neutralité et solidarité", devenue référence internationale. Cette conception comporte un programme, de plus en plus actif, de coopération : développement d'institutions diplomatiques, organisation ou accueil de conférences, maintien ou installation à Genève des institutions de l'Organisation des Nations unies, l'Organisation internationale du travail ou l'Organisation mondiale de la santé, ainsi que les hauts-commissariats pour les réfugiés... Représentée au Conseil de l'Europe, membre fondateur de l'Association européenne de libre-échange en 1959, adhérente à l'Unesco, signataire d'un accord de libre-échange avec les communautés européennes en 1972, la Suisse rejette les engagements trop contraignants, ou trop coûteux, que les opposants considèrent comme incompatibles avec une neutralité, assimilée par eux à l'indépendance nationale. Ainsi en est-il du rejet massif, par la votation du 16 mars 1986, d'une adhésion à l'ONU. Cette neutralité est aussi une neutralité armée. En fait, la mentalité défensive, héritée de la guerre et s'appuyant sur une armée de milice, nombreuse et immédiatement disponible, sur un réseau d'abris civils et sur des "réserves obligatoires", se renforce avec la guerre froide, qui fait naître en Suisse la notion de défense globale.

La recherche d'un consensus (démocratie de concordance) se manifeste par l'institution, en

1959, de la “formule magique”, répartissant selon une quasi-proportionnalité les sept sièges du Collège exécutif fédéral entre les quatre grands partis du Parlement : deux sièges au parti socialiste, deux au parti chrétien-conservateur, deux au parti radical-démocratique et un aux agrariens (Union démocratique du centre). L'aménagement des droits politiques s'opère lentement : le vote des femmes, notamment, est acquis en 1971, sur le plan fédéral, mais, dans le domaine local, il faut attendre

1990 pour qu'un arrêt du Tribunal fédéral brise la résistance du dernier canton refusant ce droit. La fin de la guerre froide engage la Suisse à redéfinir le rôle et l'importance de son armée de milice. L'abaissement de la limite d'âge du service et la réduction substantielle des effectifs sont complétés par l'établissement d'un service civil de remplacement. En 1996, la Suisse accède à la présidence de l'Organisation pour la sécurité et la coopération en Europe, chargée de l'application en Bosnie-Herzégovine des accords de Dayton. Elle rejoint, la même année, le partenariat pour la paix de l'OTAN, jugé compatible avec la conception d'une neutralité quelque peu assouplie. En revanche, les électeurs ont rejeté, en 1994, la création d'un corps suisse de casques bleus.

La votation de 2002 marque un tournant dans la culture politique suisse, fondée sur la neutralité et la revendication de la différence : par 54,6 % des voix, les Suisses se prononcent en faveur de l'adhésion de la Confédération à l'ONU. Acceptant, sous la pression internationale, de remettre partiellement en cause le secret bancaire – la banque UBS avait déjà passé un accord à l'amiable avec les Etats-Unis pour régler le litige l'opposant au fisc américain –, la Suisse signe son douzième accord de double imposition conforme aux standards de l'Organisation de coopération et de développement économiques, ce qui lui permet de sortir de la liste grise des paradis fiscaux en 2009. L'intégration de la Suisse dans la construction européenne occupe le devant de la scène politique depuis 1988. Les accords de 1998, qui portent sur la libre circulation des personnes, des transports terrestres et aériens, sur l'agriculture, la recherche, les marchés publics et le commerce, sont approuvés par les Suisses lors d'un référendum en 2000. Entre décembre 2008 et mars 2009, la Suisse intègre l'espace Schengen de libre circulation des personnes.

Une nouvelle Constitution fédérale est approuvée par référendum en 1999. Pour l'essentiel, le nouveau texte supprime les articles historiquement dépassés et reprend en les modernisant des dispositions existantes, deux des principales innovations étant l'interdiction de la discrimination et une plus grande latitude des cantons dans leur politique extérieure.

Aux élections législatives de 1999, l'Union démocratique du centre (UDC, droite nationaliste) de C. Blocher fait une véritable percée avec 22,5 % des voix, à égalité avec les socialistes. Ce parti vient en tête des élections législatives de 2003 et effectue sa percée la plus spectaculaire dans la partie francophone de la Confédération. Le rejet par 57 % des Suisses du projet de naturalisation simplifiée pour les étrangers de deuxième et troisième génération lors du référendum de 2004 constitue une nouvelle victoire pour l'UDC, seul parti à avoir appelé à voter non. L'issue du scrutin révèle une scission profonde entre cantons francophones et cantons alémaniques. Au terme d'une campagne violemment xénophobe, l'UDC remporte, pour la deuxième fois consécutive, les élections à l'Assemblée fédérale en 2007.

Les élections de 2011 ne modifient guère l'équilibre des forces politiques au Conseil national : l'UDC reste le premier parti devant les socialistes. Globalement en tête des élections cantonales depuis 2007, l'UDC reste cependant en quatrième position au Conseil des Etats avec cinq conseillers sur 46.

La tendance au repli identitaire d'une partie de la population se manifeste à nouveau lors de la votation de 2014 contre l'immigration de masse. Cette initiative de l'UDC visant à réintroduire des plafonds annuels à l'immigration et des contingents pour les autorisations de séjour en Suisse est approuvée. Fraîchement accueilli par l'Union européenne, ce résultat très serré révèle cependant la division du pays sur cette question sensible. A l'exception surtout de Bâle-Ville et de Zurich, les cantons alémaniques se prononcent majoritairement pour ces restrictions tandis que le non l'emporte en Suisse romande. Susceptible de rendre caducs d'autres accords bilatéraux passés avec l'UE en remettant en cause la libre circulation des personnes et d'avoir des répercussions défavorables sur l'économie helvétique, la mise en œuvre de cette initiative s'avère délicate et reste encore en suspens.

A l'issue d'une campagne électorale dominée par la question des migrants et des réfugiés

politiques, l'UDC sort encore renforcée de ce scrutin de 2015.

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

Guides

Suisse, guide Voir, Hachette Tourisme.

Suisse, guide du Routard, Hachette Tourisme.

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.
Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.
Les 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.

Littérature

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.

Tourisme responsable

Suisse

Le respect des us et coutumes

Propreté (ne jamais jeter quoi que ce soit hors d'une poubelle), ponctualité (pays de l'horlogerie oblige), strict respect du code de la route (les automobilistes s'arrêtent systématiquement si vous faites mine de traverser, et avec le sourire), les Suisses pratiquent au quotidien le savoir-vivre ensemble dans le respect de tous et de chacun. Et rien ne les choque plus que de voir quiconque agir différemment ! Les Français n'ont pas en Suisse une excellente réputation... Veillons à ne pas les conforter dans cette vision un peu négative.

Voici quelques conseils pour respecter au mieux ces populations et leurs cultures :

- Respectez l'espace personnel de vos hôtes, adaptez-vous aux usages de la culture locale.
- Photographier des personnes repose sur un échange, assurez-vous de leur accord.
- Dans la plupart des restaurants et des refuges les carafes d'eau ne sont pas gratuites. Ou l'eau vous est servie en forme de bouteilles d'eau minérale ou bien en carafe, les deux sont payantes.

Ces précautions favorisent les échanges.

La préservation de l'environnement

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

La flore

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

La faune

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

Pour conserver ce patrimoine naturel d'exception :

- Respectez la réglementation en vigueur dans les parcs régionaux et nationaux.
- Evitez de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel et de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique.
- N'approchez pas la faune de trop près ; il ne faut pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire. Lire notre conseil de guide "La faune de montagne" <http://www.allibert-trekking.com/91-respect-faune-montagne.htm>
- Pensez toujours à ramasser vos papiers, mouchoirs, mégots, etc.
- Evitez de laisser les déchets difficiles à recycler (tels piles, lingettes, plastiques) dans les zones rurales ou les petits villages qui ne disposent pas de filière de recyclage. Rapportez-les dans les grandes villes ou ramenez-les avec vous.
- Dans le cadre d'une démarche responsable, évitez l'achat de bouteilles en plastique. Nous vous conseillons de prévoir une gourde personnelle que vous pourrez remplir.
- Si vous dormez en refuge, consultez notre conseil de guide sur les règles de vie dans les refuges :
- <http://www.allibert-trekking.com/1075-regles-refuges.htm#blocRepere>

Nous vous invitons par ailleurs à télécharger la charte éthique du voyageur : <http://www.allibert-trekking.com/320-environnement-responsable-durable.htm>. Comment réduire votre empreinte carbone ?

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

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.fr, 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

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 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION 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) :

Dans le **cas général**.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrètement d'un bateau**.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, 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. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.**

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.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % 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 événements 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).
- **Assurance Bagages** : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, 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.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements 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 hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

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)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend les **garanties des assurances annulation et assistance rapatriement**, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

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

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

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 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