



HIVER 2025-2026

RAQUETTE ET BALNEO A ALETSCHE Suisse

Randonnée accompagnée, hôtel **
6 jours / 5 nuits**

*De vraies vacances détente dans un site classé. Depuis plusieurs saisons maintenant, nous organisons ce séjour exclusif situé au pied d'Aletsch, le plus long glacier d'Europe. Ce site unique et majestueux fait partie, depuis novembre 2002, du patrimoine mondial de l'humanité. Au cours de balades tranquilles, en utilisant au mieux les remontées mécaniques, nous prenons le temps de vivre ! Nos randonnées faciles nous conduisent à des belvédères et des balcons splendides. Notre hôtel**** est loin des palaces clinquants et sa gestion familiale nous permet d'avoir un contact privilégié avec nos hôtes. Au retour de balade, des loisirs aquatiques avec piscine chauffée et espace thermal complètent les soins thermaux dispensés par des professionnels. Breiten, notre petit village suisse du Valais est la seule "station thermale" dans les Alpes qui utilise les propriétés curatives d'une piscine d'eau saline. Ce précieux sel provient de la mer préhistorique qui recouvrait la Suisse il y a plus que 250 millions d'années et dont l'exploitation se fait surtout à Schweizerhalle, au cœur de la Confédération Helvétique mais loin du cadre somptueux des Alpes.*

PROGRAMME

Jour 01 : Breiten-Mörel

Arrivée à partir de 14h00 à l'hôtel Salina Maris, Breiten sur Mörel. Installation pour les 5 nuits.

Découverte des installations de l'hôtel (piscine thermale, salle de fitness, sauna et bain de vapeur), que vous pourrez utiliser immédiatement.

A 18h00, apéritif avec les autres participants et présentation du programme de la semaine.

Dîner au restaurant au centre du village et nuit à l'hôtel. (Le dîner sera pris tous les soirs dans ce restaurant).

Jour 02 : Sources du Rhône - vallée de Conches

Transfert à Oberwald (1368 m). La montée se fait le long du Rhône naissant. Cette vallée préservée et authentique recèle des trésors architecturaux et vous donne l'occasion d'apprécier l'importance que les habitants accordent aux traditions.

Temps libre pour profiter du spa de l'hôtel.

Dénivelée : + 290 m

Horaire : 3 h 00 de marche

Jour 03 : Simplon

Départ pour le col du Simplon (2005 m). Magnifique randonnée sur le haut plateau. Nous commençons par une randonnée du col au Bielti (1892 m), puis nous montons le long du Chrummbach jusqu'au sentier de raquettes. Nous suivons le sentier en direction du Hopschusee.

Lors d'un détour, nous faisons un pique-nique près de la « Niwi Hitte » (2150 m). Nous retournons ensuite au col en passant par Stalden.

Retour en voiture à Breiten.

Temps libre pour profiter du spa de l'hôtel.

Dénivelé : + 490 m ; - 490 m

Horaire : 4h00 de marche.

Jour 04 : Saalwald - Alpage de Brischeru

Transfert en bus vers Saalwald (Mund). Randonnée jusqu'à Chaschtler. De là, le sentier nous mène à travers la forêt de Leemegga jusqu'à l'alpage de Birscheru. Au point le plus haut de notre randonnée (2057 m), nous avons une vue fantastique sur la vallée du Rhône et les montagnes entourant le Cervin.

Après le pique-nique, nous sommes descendus à travers la forêt de Horumatte jusqu'à Meinimatte.

Retour à Breiten.

Temps libre pour profiter du spa de l'hôtel.

Dénivelée : + 490 m ; - 490 m

Horaire : 4h00 de marche

Jour 05 : Wasenalp - Mäderlücke (col du Simplon)

Transfert en bus jusqu'à Rothwald (1725 m). De là, nous montons vers l'alpage de Wase puis vers le restaurant Mäderlicka (2230).

Vue sensationnelle sur la vallée du Rhône et de nombreux sommets environnants. Nous descendons à travers une magnifique forêt de mélèzes.

Temps libre pour profiter du spa de l'hôtel.

Dénivelée : +/- 560 m

Horaire : 4h30 de marche

Jour 06 : Moosfluh - Forêt d'Aletsch - Riederfurka - Riederalp

Nous nous promenons dans la réserve naturelle de la forêt d'Aletsch, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Retour de Riederalp à Mörel.

Fin du séjour au plus tard à 14h00 à l'hôtel (les chambres devront être libérées le matin avant le départ de la randonnée).

Dénivelée : + 500 m ; - 500 m

Horaire : 3h00 à 4h00 de marche.

NB :

- Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs de niveau moyen.
- Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par le guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.
- Au cœur de l'hiver, le départ des randonnées se fait en général à 9 h et 10 h. Le vendredi seulement, nous partons plus tôt pour être au plus tard à 14 heures de retour à l'hôtel.

Points forts

- 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 et le hameau de Mörel ont l'avantage d'être de petits villages de dimension humaine. N'oubliez pas vos sandales en plastique et votre maillot de bain. Le peignoir est fourni.

FORFAIT DE BASE

La piscine thermale

La piscine couverte de Breiten contient une eau saline en provenance de Schweizerhalle, dont la concentration est de 3 % de sel et de sels minéraux, ce qui correspond à peu près à la teneur en sel de la 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 nos régions il y a des millions d'années, ce qui a formé les gisements salins exploités depuis plus d'un siècle par les Salines du Rhin, à Schweizerhalle. Le sel est pompé sous forme d'eau saline, entre 140 et 400 mètres de profondeur ; cette eau est transportée à Breiten dans de grands wagons-citernes, où elle est mêlée à notre eau vive. La composition est contrôlée et contient une base de calcium-hydrogène-carbonate- sulfate.

Bon à savoir : Les effets curatifs de l'eau saline

L'eau saline a montré depuis longtemps ses qualités thérapeutiques, notamment lorsqu'elle est utilisée à une température de 33 °C. Sous forme de cures, elle est spécialement recommandée dans les cas suivants :

- affections du système musculo-articulaire : arthroses, ostéochondrose/spondylite, discopathies, arthrites chroniques, spondylite ankylosante de Berthier, rhumatisme articulaire ;
- lésions mécaniques : troubles de la mobilité après accidents, traitement de réadaptation après opérations orthopédiques et chirurgicales ;
- maladies du métabolisme : obésité ;
- affections cardio-vasculaires : troubles de la tension ou la circulation, troubles cardiovasculaires ;
- surmenage et usure générale de l'organisme.

Le sauna : Cette technique de régénération des fonctions sudatoires est née en Scandinavie. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum. Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires, et donc une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

Le hammam : Issu des pays chauds depuis l'Antiquité, le hammam (bain de vapeur) possède de réelles vertus. La fine moiteur d'une agréable vapeur à 40-45 °C agit sur la peau pour lui donner douceur, souplesse et éclat. La douce chaleur, combinée à une hygrométrie importante, élimine par la transpiration les impuretés accumulées jour après jour. Le stress et la fatigue se font moins pesants et la détente vous gagne rapidement.

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 :

- massages, gymnastique ;
- drainage lymphatique ;
- application de saumure ;
- inhalation de saumure ;
- bain aromatique ou de petit-lait.

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

Tarifs disponibles lors de l'inscription ou sur place.

Vous avez la possibilité de réserver des prestations supplémentaires.

OPTION BIEN-ÊTRE RELAXANT (voir directement sur place)

Massage relaxant basé sur Esalen de 55'

+ bain de Cléopâtre en jacuzzi (15')

Massage complet (55')

Massage Lomi Lomi Nui (80')

Massage Matterhorn Hot-Stone (55')

Traitement du visage ,sensitiv' (55')

Purification, peeling, massage, masque, crème de soin

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 à partir de 14h00 à l'hôtel Salina Maris** à Breiten Morel. Présentation du programme à 18h00.**

Accès train : Gare de Morel

Paris-gare de Lyon via Genève ou Bâle et Brig jusqu'à Mörel. Navette gratuite pour l'hôtel, merci de nous informer de vos horaires d'arrivée. Nous viendrons vous chercher

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.myswitzerland.com/fr-ch/tickets-swiss-transfer-ticket.html
- 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 ; autoverlad-ticketshop.bls.ch/BLS_TicketShop.aspx?strecke=KaGo&culture=fr

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 par jour).

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

Carte

Michelin n° 217, Suisse.

Adresse pour GPS : Breiten 1, 3983 Mörel, Suisse

- Une vignette de 40 CHF (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.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

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.

DISPERSION

Le jour 06 à l'hôtel dans l'après midi (au plus tard à 14h00 à l'hôtel)

Les chambres devront être libérées le matin avant le départ en randonnée.

Hébergements avant ou après la randonnée : voir rubrique « dates et prix »

NIVEAU

Niveau 2 sur une échelle de 5.

Randonneurs contemplatifs.

Marche de 3 à 4 heures par jour sur parcours vallonné. 3 à 4 heures de marche par jour environ. 150 m à 550 m de dénivelée positive

De la balade accessible à tous à la grande randonnée ou au parcours glaciaire.

Vous préparer à partir : Préparation physique : Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (8 à 12 km).

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) 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.

- Sous réserve de disponibilité lors de votre inscription, nous pouvons vous proposer une chambre individuelle pour l'ensemble de votre séjour, voir la rubrique "Services plus".
- Selon les disponibilités au moment de la réservation, les familles (ou amis) peuvent choisir un appartement d'hôtel pour 3 à 4 personnes à prix réduit, voir la rubrique "Services plus".
- Sous réserve de disponibilité lors de votre inscription, nous pouvons également vous proposer une chambre de catégorie supérieure, voir la rubrique "Services plus".

- 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 quatre étoiles en Suisse correspondent généralement au standing de nos hôtels trois étoiles français.

Les repas

- Le buffet petit déjeuner fabuleux est servi à l'hôtel (7h30 à 10h30).
- Les pique-niques sont pris sur le terrain, ils sont préparés par l'hébergeur (sauf boisson).
- Les dîners sont pris au restaurant au centre du village (navette gratuite à disposition, 2min.).

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.

TRANSFERTS INTERNES

Comme mentionnés au programme.

MATERIEL NON COMPRIS

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 : inclus

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

PORTAGE DES BAGAGES

Votre sac à dos contient le pique-nique et les affaires pour la journée.

GROUPE

De 6 à 14 personnes

ENCADREMENT

Guides locaux francophones exclusifs de 6 à 14 participants.

Des accompagnateurs de randonnée suisses se relaieront sur l'ensemble du séjour. Quelques randonnées sont aussi encadrées par Markus, votre hôte (Moniteur Suisse Rando/Raquettes ESA), ou Jean Denis. Lorsque le groupe est inférieur à 5 inscrits, à 21 jours du départ, les clients de l'hôtel (francophones et/ou germanophones) pourront rejoindre le groupe afin que notre circuit soit confirmé. Le programme pourra être légèrement différent.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr

Pendant la journée, vous portez sur vous

- Un sous-vêtement thermique type Carline (séchage rapide), à manches longues.
- Une micropolaire.
- Un pantalon de montagne coupe-vent et imperméable ou surpantalon.
- Des chaussettes avec une excellente thermicité.
- Une paire de guêtres si votre pantalon n'en fait pas office.
- Un bonnet ou une cagoule type Windstopper.
- Un tour de cou polaire ou type Buff.



- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- De très bonnes lunettes de soleil avec protections latérales ou des lunettes de glacier.
- Une paire de gants légers type polaire/Windstopper.

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos équipé de bretelles larges, d'une armature anatomique réglable, et de sangles permettant de fixer les raquettes, d'une contenance de 30 à 35 litres, pour vos affaires de la journée.

- 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 collant thermique type Carline (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
- Un masque de ski.
- Une paire de gants chauds et imperméables type Goretex.
- Une gourde ou bouteille d'eau solide (1 litre au minimum) (poche à eau/pipette déconseillée, risques de gel).
- Une Thermos de boisson chaude éventuellement.
- Le pique-nique de midi et vos vivres de course.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum.
- Un couteau de poche.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Le matériel technique (voir ci-dessous).
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez le reste de vos affaires personnelles

- Une trousse de toilette.
- Des chaussettes de rechange.
- Des vêtements de rechange.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors (dans la neige).
- Le complément de votre pharmacie individuelle.

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 désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, 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.

Voir le chapitre "La santé" qui peut vous donner des indications sur des traitements particuliers : altitude, palu ...

Matériel technique : Une paire de chaussures chaudes et imperméables adaptées à la pratique de la raquette à neige. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.

DATES ET PRIX

Dates :	Prix par personne en chambre de 2
Du 11 au 16 janvier 2026	1095 €
Du 25 au 30 janvier 2026	1145 €
Du 01 au 06 février 2026	1195 €
Du 01 au 06 mars 2026	1195 €
Du 15 au 20 mars 2026	1145 €
Du 29 mars au 03 avril 2026	1095 €

Hébergement individuel

Vous pouvez opter pour un hébergement individuel :

Chambre double à usage individuel : 300 € (pour toute la durée du circuit)

Chambre supérieure : 100 €/personne

Chien (sans nourriture + transport en télécabine) : 50 €

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

Nuit supplémentaire petit déjeuner chambre double : 120 €

Nuit supplémentaire petit déjeuner en chambre individuelle : 180 €

Supplément chambre supérieure + 20 €/personne

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) : - 100 € par personne

Niveau de confort

Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous pouvez opter pour une chambre standing. D'une surface de 40 à 45 mètres carrés, ces chambres sont orientées sud/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) : + 100 € par personne

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.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtel**** base chambre double
- Les petits-déjeuners du J2 au J6.
- Les pique-niques de midi du J2 au J6 (sans boissons)
- Les repas du soir du J1 au J5 (sans boissons-dîner pris dans un restaurant du village)
- Les transferts prévus au programme.
- L'encadrement par des accompagnateurs Suisse.
- Le matériel collectif spécifique au circuit.
- L'accès libre à la piscine thermale, au sauna, au hammam et au jacuzzi (peignoir fourni).
- le parking pour la voiture
- la taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les soins de physiothérapie et massage

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Le supplément chambre individuelle
- La location d'une paire de bâtons et raquette (35CHF/10CHF pour la semaine)
- Les pourboires
- Les assurances annulation assistance rapatriement interruption de séjour
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente.

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.

Les pourboires : Vous avez été satisfait de votre voyage. Un geste de remerciement fera plaisir à vos guides et le personnel de l'hôtel. À la réception il y a une caisse commune pour tous les employés de l'hôtel (sauf guides).

POUR EN SAVOIR PLUS

Remise en forme et espace détente

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

Cartes

- www.suissemobile.ch
- Carte nationale de la Suisse 42 (1 : 100'000).
- Carte nationale de la Suisse 264, 265 + 274 (1 : 50'000)
- Carte nationale de la Suisse 1250, 1269, 1289 (1 : 25'000)

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 = 0,92 €.

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 sécurité

Aucune région du monde ne peut être considérée comme totalement sûre.

Nous vous informons des risques éventuels de manière transparente, en multipliant ses sources : recherches personnelles, veille permanente des sites spécialisés, rencontres avec le Quai d'Orsay, missions "sécurité" sur le terrain, échange continu avec nos spécialistes de région, nos équipes locales, l'association de voyagistes ATT-ATR.

Il est essentiel, cependant, de rappeler que nous ne pouvons nous substituer à votre propre décision. En présence de risque avéré, nous nous réservons donc le droit de :

- renforcer notre encadrement (pour les circuits accompagnés) ;
- modifier l'itinéraire de nos circuits ;
- fermer un circuit ou une destination pour une période plus ou moins longue lorsque nous estimons que le niveau de risque n'est pas acceptable. Votre sécurité et votre plaisir sont notre priorité.

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 :

	jan.	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	-3/5	-1/6	1/10	4/15	10/21	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.

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 XIX^e 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

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.

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.

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.
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.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

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

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.

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

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 : 100 % 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 entraînera 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 avec un minimum de 4 €/personne).
- Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).
- 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 avec un minimum de 11 €/personne).

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 : n°AU460941 - GENERALI –

BP 7 – 38530 CHAPAREILLAN