

ETE 2025

RANDONNEE & BIEN ETRE dans les HAUTES VOSGES

Séjour Randonnée en étoile en hôtel***
6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche



Le massif des Vosges s'élève progressivement d'ouest en est pour culminer sur la crête des Vosges (1400 m). Derrière, les vallées alsaciennes plongent rapidement pour rejoindre la plaine du Rhin. Cette longue crête qui domine la forêt comporte plusieurs sommets offrant tous une vue à 360 °. En contrebas plusieurs lacs glaciaires, nichés au creux de cirques forestiers et rocheux, sont un havre de fraîcheur en pleine saison estivale.

C'est dans ce cadre que nous vous proposons de randonner cet été pour parcourir les forêts humides de conifères, les forêts de hêtres aux troncs noueux et les hautes Chaumes, prairies d'altitude aux reflets dorés.

En fin d'après-midi, au retour de la randonnée, vous pourrez vous détendre dans l'espace bien être de l'hôtel.

*Hébergement en hôtel *** de charme, au col de la Schlucht.*

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil à partir de 18h00 dans votre hôtel, situé sur les hauteurs du Valtin à 1130 m. Installation pour 5 nuits. Présentation du séjour par l'accompagnateur et repas.

Jour 02 : Le Tanet (1292 m) - Le lac vert

Nous quittons l'hôtel pour emprunter l'ancienne voie du tramway qui mène à la Schlucht. Nous traversons **la réserve du cirque glaciaire de Misselheim** pour rejoindre **le lac vert**. Pause de midi au bord du lac ou sur la crête au-dessus. Retour par le GR5, nous empruntons les travers dans les hêtraies d'altitude pour observer les **formes incongrues des arbres** rabougris par les conditions météo. Les chaumes offrent des **vues panoramiques** sur une grande partie du massif des Vosges et l'Alsace.

Dénivelée : + 630 m, - 630 m Longueur : 15 km Horaire : 6 h

Jour 03 : Le Hohneck (1363 m)

Étape de crêtes, de cirques glaciaires et de sommets, tout en altitude, entre 900 et 1360 m, Succession de points de vue sur l'ensemble du **Massif des Vosges** : sublime !

Départ sur les traces des chamois en montant vers le **Haut de Falimont** et les **Rochers de la Martinswand**. Moment exceptionnel, les crêtes qui se découpent et le calme intense du petit matin. Descente dans le prestigieux **cirque glaciaire du Frankenthal**, réserve naturelle nationale. Tour du petit Hohneck avant l'ascension du **Hohneck**.

Dénivelée : + 680 m, - 680 m Longueur : 12 km Horaire : 6 h

Jour 04 : Le Rainkopf (1302 m) - Lac de la Lande (1036 m)

La journée commence sur **les Hautes Chaumes** qui dominent la Bresse et Metzeral. Nous longeons ensuite la grande crête par le sentier des névés jusqu'à la montée au sommet du **Rainkopf**, point culminant de la journée. Retour par le lac de la Lande. Pique-nique sur le gazon. Nous découvrons des tourbières bombées et les zones humides du **lac de la Lande** qui constituent un joyau de nature et de vie. Retour par le bas châtelet et le cirque glaciaire de **Retournemer**.

Dénivelée : + 480 m, - 480 m Longueur : 16 km Horaire : 6 h

Jour 05 : Le Grand Ballon (1424 m) - le Markstein (1200 m)

Transfert en bus sur la route des crêtes, **magnifique route historique** de 18 km en balcon. Nous allons rejoindre **le Grand ballon** (1424m). Site d'histoire et mémorial de la grande guerre, son sommet est dominé par un radar aéronautique qui dissimule une table d'orientation à 360 °. Retour à pied au Markstein. **Balade sur la crête**, à travers les alpages à vaches bordés d'arbres épars. Le sentier arpente un paysage ouvert qui permet d'observer la **profonde vallée de Thann**, abritant de vieux arbres remarquables aux mille histoires.

Retour en bus à la Schlucht puis 15 mn de marche pour rejoindre l'hôtel.

Dénivelée : + 280 m, - 450 m Longueur : 12 km Horaire : 5 h

Jour 06 : Le Haut Gazon (1224 m) – La Tourbière de Belbriette (1000 m)

Depuis l'hôtel nous partons dans une nouvelle direction pour monter sur le Haut Gazon, une clairière qui occupe le sommet de la montagne. Nous marchons dans les prés bois qui dominent **la vallée des lacs** de la Vologne. Le **lac de Longemer** impressionnant de longueur et le **lac de Retournemer**, bloqué au fond du cirque étroit, ont vu passer le tramway qui montait au Hohneck à la belle époque à partir de 1904. Détour par la tourbière et remontée par Balveruche pour rejoindre l'hôtel.

Dénivelée : + 390 m, - 390 m Longueur : 10 km Horaire : 5 h

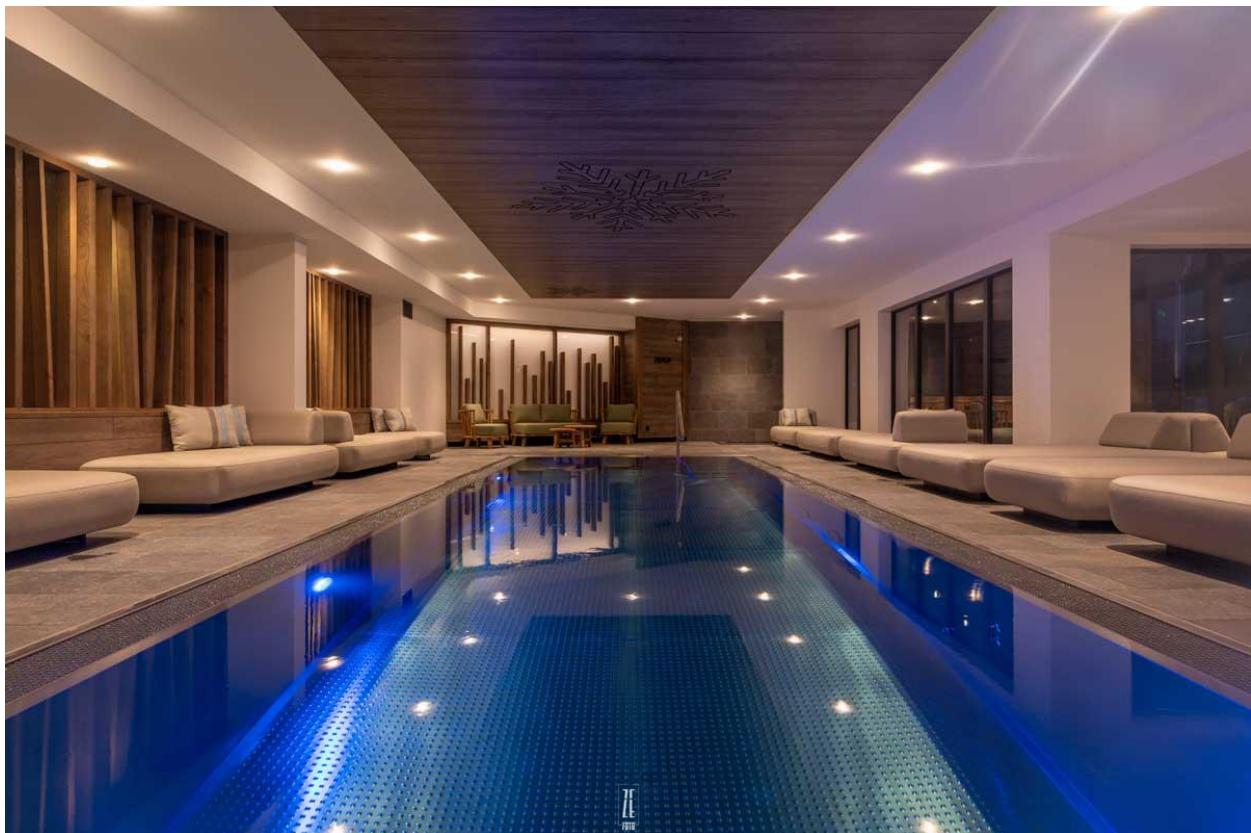
Fin du séjour à 16h30.

Ce programme est donné à titre indicatif, l'accompagnateur se réserve le droit de changer l'ordre et le choix des randonnées en fonction des participants et des conditions météorologiques.

DETENTE APRES LA RANDONNEE

Accès libre au spa « les Sources de la Meurthe » :

Cet espace détente propose une piscine, un jacuzzi, un sauna, un hammam, une salle de sport et une salle de silence.



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vous arrivez en voiture : le dimanche à partir de 16 heures à l'hôtel. En arrivant présentez vous en précisant que vous participez au séjour ESPACE EVASION. On vous installera dans votre chambre et vous pourrez vous détendre dans les salons de l'hôtel en attendant le dîner (prévu au plus tard à 19h00), la présentation du séjour se fera au cours du repas.

Vous arrivez en train :

le Dimanche à 18h15 à la gare de Munster. Puis transfert à l'hôtel en minibus (option transferts avec supplément – voir rubrique « dates et prix »)

Si vous arrivez en retard, perdu : passez un coup de fil à l'hôtel (coordonnées envoyées dans votre convocation)

Accès voiture :

Le col de la Schlucht est accessible depuis Munster ou depuis Gerardmer. L'adresse de l'hôtel vous sera envoyée avec votre convocation

Fromages au buffet

Tartelette aux fraises & framboises

Crème de courgette escortée d'un petit toast de luxe (foie gras/pain d'épices)

Tartelette carotte-cumin

Emincé de volaille au trompette de la mort polenta

Fromages au buffet

Aumonière aux pommes

TRANSFERTS INTERNES

La majorité des randonnées se font en partant à pied de l'hôtel. Pour elle au Grand Ballon nous nous répartissons dans la voiture des participants ou prenons la navette des Crêtes.

Transfert A/R depuis la gare de Munster (option avec supplément).

PORTRAGE DES BAGAGES

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

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Philippe, **Pierre Yves ou David**, Accompagnateurs en Montagne Vosgiens.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

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

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).

- une veste en fourrure polaire chaude.

- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

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

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

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

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- Tee shirt

- Shorts
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain, bonnet de bain, tenue de sport d'intérieur et une paire de sandales.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement

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

Pharmacie personnelle

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

DATES ET PRIX

Dates du dimanche au vendredi	Prix par personne Chambre double ou twin	Chambre individuelle
18 au 23 mai 2025	1 165 €	+190 €
01 au 06 juin 2025	1 165 €	+190 €
13 au 18 juillet 2025	1 240 €	+205 €
27 juillet au 01 aout 2025	1 240 €	+205 €
10 au 15 aout 2025	1 240 €	+205 €
24 au 29 aout 2025	1 240 €	+205 €
19 au 24 octobre 2025	1 165 €	+190 €

Option Transferts A/R depuis gare de Munster : + 45 €/personne

Nuit supplémentaire en ½ pension en chambre de 2 : 140 €/personne

Nuit supplémentaire en ½ pension en chambre individuelle : 215 €/personne

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- l'accès à l'espace Bien Etre de l'hôtel
- l'encadrement par un accompagnateur du pays

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- les transferts depuis la gare
- le supplément chambre individuelle
- les assurances annulation - assistance - rapatriement - interruption de séjour

POUR EN SAVOIR PLUS

Les **Vosges** constituent le massif le plus bas des grands massifs français (Alpes, Pyrénées, Massifs Central, Jura, Vosges), avec une altitude maximale de 1 424 mètres au **Grand Ballon** et une étendue s'étirant sur seulement 70 km de large pour 120 km de long. Sa latitude élevée en fait pourtant le massif le plus froid à altitude égale, avec une limite pluie-neige bien plus basse que celle des Alpes ou des Pyrénées par exemple. Sur la zone de crêtes, lieu où s'épanouissent les chaumes d'altitudes, où le vent d'ouest balaye les maigres arbrisseaux, le climat est similaire à celui de l'Ecosse. Les Hautes-Vosges, ce secteur de la zone centrale aux altitudes dépassant les 800-1000 mètres, est une zone de climat rude, froid ou frais toute l'année, humide, avec une couverture neigeuse qui peut être très importante et durer jusqu'aux feux de l'été. Le contraste avec les vallées vosgiennes est saisissant, il est en est de même de façon encore plus importante avec la plaine d'Alsace.

La zone forestière, d'essence très majoritairement résineuse, change vers 1000 mètres, devient plus clairsemée, se compose de feuillus, de hêtres, davantage aptes à résister aux caprices de la nature par leur capacité à épouser le milieu. C'est ainsi qu'on retrouve des arbres petits et tordus par le vent et le froid sur les chaumes du Ballon d'Alsace, du Rainkopf, du Gazon du Faing, et des autres sommets.

La flore locale doit s'adapter à des conditions météorologiques difficiles : vents forts, froid, neige, exposition au soleil. Au sortir de l'été, elle est composée de chaume (d'où le nom), d'arbustes bas (myrtilles, aïrelles, bruyères). La chaume est le lieu d'existence d'essences végétales et animales rares encore bien préservées, activement protégées à la fois par la sensibilisation et par les zones naturelles sur les sommets ou non : Tourbière de la Charme,

Massif du Ballon de Servance, Massif de Ventron, Tourbière de Machey, Langenfeldkopf, Hohneck - Jardin d'Altitude, Frankental - Missheimle, Tanet - Gazon du Gaing, Forêt des Deux Lacs). Les actions entreprises dans le cadre du Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges complètent ce dispositif.

Cette chaume d'altitude était autrefois le lieu de pâturage des vaches vosgiennes, élevées par les marcaires, tradition perdue qui tend à renaître à nouveau. Les chaumes les plus remarquables sont celles du Ballon de Servance (une montagne quelque peu oubliée qui abrite une faune et une flore exceptionnelles et qui est l'exemple le plus pur de la montagne vosgienne arrondie avec sa chaume à son sommet), le Ballon d'Alsace, le Drumont, le Grand Ventron, la Haute Crête allant du Gazon du Faing au Grand Ballon. Des pratiques agricoles extensives permettent le maintien des chaumes dans un bon état de conservation. On pourrait hâtivement les apparenter aux prairies d'altitudes d'autres massifs mais la chaume vosgienne reste unique en son genre.

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