



GTA : LENK – MONTREUX EN LIBERTE

5 jours / 4 nuits / 4 jours de marche
Randonnée itinérante liberté, sans sac

La dernière partie de la Via Alpina propose des plaisirs variés : les grimpeurs se réjouiront des passages difficiles tels que la montée vers le col de Trüttlis et les gourmets auront l'eau à la bouche et se hâteront, à l'odeur du fromage fabriqué artisanalement au-dessus du feu dans les chalets d'alpage. Quelles que soient vos préférences, l'itinéraire vous réserve deux moments exceptionnels, laissant chaque voyageur le souffle coupé : la première fois lors de la longue ascension du col de Chaude et la deuxième fois, à la vue du lac Léman scintillant, qui marque la fin de la Via Alpina en Suisse.

Nos points forts :

- Une véritable traversée alpine en autonomie
- Les alpages du « Pays d'en Haut »
- La vue sur le Lac Léman depuis les sommets des alpes vaudoises
- Un itinéraire parfaitement élaboré
- La possibilité de faire transférer vos bagages tout le long du parcours

PROGRAMME

JOUR 1 : LENK – GSTAAD

Prise en charge de vos bagages à Lenk. Au départ de Lenk, montée par les alpages vers le territoire des lynx puis traversée d'une région calcaire humide offrant une vue dégagée. Après le col de Trüttlisberg, descente dans la longue vallée de Turbach empreinte d'un riche passé. Enfin, arrivée à Gstaad la mondaine.

Distance : 22 km D + 990 m D - 1 000 m Durée : 7 h.

JOUR 2 : GSTAAD – L'ETIVAZ

Sentier d'altitude avec panorama superbe. Vous rejoignez l'auberge de montagne « Eggli » avant de parcourir la région calcaire de Wilde Bode jusqu'à la frontière linguistique, au col de Jable. Devant vous s'étend un vaste pâturage parsemé de cabanes d'alpage avec leurs grands toits de bardeaux. C'est ici, sur les hauteurs de L'Etivaz, qu'est fabriqué le fromage AOC du même nom.

Distance : 16 km D+ 940 m, D- 850 m. Durée : 6 h 30.

JOUR 3 : L'ETIVAZ – ROSSINIÈRE / CHATEAU-D'OEX

Tout en descendant en pente douce, l'itinéraire suit le torrent « La Torneresse » sur plusieurs kilomètres jusqu'à l'endroit où la vallée se resserre, au niveau des Gorges du Pissot. Le vaste et magnifique panorama de la vallée du Pays-d'Enhaut se déploie. Après Château-d'Oex, vous descendez à travers champs jusqu'à Rossinière. Puis trajet en train pour passer la nuit à Château-d'Oex.

Distance : 14 km. D + 150 m, D - 400 m. Durée : 3 h 30

JOUR 4 : CHATEAU-D'OEX / ROSSINIÈRE - MONTREUX

Train le matin, jusqu'à la Rossinière. Depuis Rossinière, vous traversez un pont datant de 1650 et continuez jusqu'au col de Solomon. Après la descente dans la vallée de l'Hongrin, montée au col de Chaude qui offre une vue plongeante sur le lac Léman. L'ascension continue jusqu'à la gare du train à crémaillère des Rochers-de-Naye. Descendre en train à Montreux.

Distance : 18 km. D+ 1 590, D- 520 m. Durée : 7 h 30

JOUR 5 : MONTREUX

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement de fin de printemps, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme. Notre implantation locale nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

Attention, lorsque vous aurez commencé votre randonnée vous devrez suivre le programme indiqué et aucune modification d'hébergement ne pourra être effectuée.



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 à la gare de Lenk. Déposez vos bagages au comptoir des bagages au plus tard à 10h00.

Arrivée en train : Arrivée en gare de Lenk.

Informations et horaires : <https://www.sbb.ch/fr/gare-services/a-la-gare/gares/gare.7279.lenk-im-simmmental.html>

Train Lötschberger par Berne – Spiez – Zweisimmen ou GoldenPass Panoramic (MOB) par Montreux – Zweisimmen.

Laissez la voiture à la maison !

Laissez la voiture à la maison ! Dans le cadre de toute randonnée à pied ou à vélo en Suisse, chaque participant ou participante recevra un coupon des CFF lui permettant de **déduire CHF 10.– du prix du billet pour arriver en train**. Il est possible de bénéficier de la réduction dans la boutique en ligne, au guichet ou via l'application des CFF.

Pour de nombreux voyages, nous utilisons au début et à la fin les guichets de bagages dans les gares pour la remise des valises. Vous pouvez combiner facilement ces services en arrivant en train. **Si vous possédez un AG, vous pouvez le signaler lors de la réservation. Nous porterons le montant de la réduction sur votre facture.** Si vous n'avez pas besoin du coupon pour le voyage lui-même, vous pourrez l'utiliser dans le courant de l'année. Tout remboursement rétroactif est malheureusement impossible pour des raisons administratives.

Arrivée en voiture

Depuis Berne, la capitale de la Suisse, la destination Lenk-Simmmental est facilement accessible. Le Simmental est la première vallée de l'Oberland bernois. Il suffit de prendre la direction du sud près de Spiez au bord du lac de Thoune.

En voiture, vous arrivez par l'autoroute A6 Berne – Thoune. Prenez la sortie Wimmis / Zweisimmen. Après le tunnel « Simmenfluh », vous parvenez à l'entrée du Simmental.

Le Simmental est aussi accessible depuis Bulle (canton de Fribourg) par Charmey – Jaunpass – Boltigen ou par Château d'Oex – Saanen – Zweisimmen.

Parking

Été

Zone bleue sur la place du marché et Warteraums Halten (au-dessus de Chäs-Spycher).

Station aval du Betelberg et station aval du Metsch, Brüggmatte, Halten, patinoire, Wallisermatte et Murersrohr : parking gratuit en été.

Le parking Wallisermatte n'est pas disponible en été.

Hiver

Zone bleue sur la place du marché et Warteraums Halten (au-dessus de Chäs-Spycher).

Station aval du Betelberg et station aval du Metsch : parking gratuit.

Places de stationnement payantes de courte durée : Brüggmatte, Halten, patinoire, Wallisermatte et Murersrohr.

Places de stationnement payantes de longue durée : Brüggmatte et Wallisermatte.

Vous trouverez plus d'informations sur les tarifs et les lieux des parkings [ici](#). Les parkings mentionnés sont payants du 1er décembre au 31 mars.

Apps

Les frais de parking peuvent être payés sans espèces via [Parkingpay](#) ou [Easypark](#), [paybyphone](#) ou [SEPP](#) (également disponible sous forme d'application mobile) ainsi que avec Twint. Les tickets de stationnement peuvent également être obtenus auprès de la municipalité de Lenk ou du Tourist Center Lenk.

Arrivée en avion

Depuis les aéroports internationaux de Zürich, Bâle et Genève vous arrivez dans le Simmental en quelques heures. Avec un vol direct à l'aéroport de Berne-Belp, vous atterrissez à proximité de l'Oberland bernois : depuis Belp jusqu'à la Lenk, il ne vous reste plus qu'une heure de voyage en voiture ou 1h 45 min en train.

DISPERSION

Le jour 05 à la gare de Montreux. Les valises sont remises au comptoir des bagages au plus tard à 17h00.

Pour retourner à Lenk :

- Prendre le train PE direction Zweisimmen
- Changer de train à Zweisimmen
- Prendre le GoldenPass direction Lenk im Simmental

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

Pour marcheurs experts.

Randonneur niveau 4 sur une échelle de 5.

Le dernier tronçon est difficile. La première et la dernière étape en particulier ne sont pas à sous-estimer et nécessitent une bonne condition physique. Malgré l'altitude moins élevée que dans l'Oberland bernois, il est indispensable d'avoir un pied sûr.

Dénivelée moyenne : 1 130 m Maximum : 1 900 m

Longueur moyenne : 18 km Maximum : 22 km

Horaire moyen : 5 h 30 mn Maximum : 7 h 30

HEBERGEMENT

4 nuits en hôtels en chambre de 2 avec salle de bain.

Le petit-déjeuner est assuré par les hébergeurs.

Le repas du soir n'est pas inclus dans votre forfait car les hébergements en Suisse ne font pas de menus. Mais vous pouvez manger à la carte dans votre hébergement, ou ailleurs.

Pique-nique de midi à préparer par vos soins à l'aide des commerces locaux ou possibilité de les réserver auprès de l'hébergeur à votre arrivée à l'étape

En cas d'indisponibilité des hébergeurs prévus au programme nous nous efforçons de vous proposer une solution de remplacement. Cette solution peut impliquer des modifications de confort de chambre et/ou de modification tarifaire soumis à acceptation de votre part.

TRANSFERTS INTERNES

-

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par un véhicule d'étape en étape. Votre sac à dos contient les affaires pour la journée et le pique-nique.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées. Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

À partir de 1 participant

CARNET DE ROUTE

Nous réduirons à l'avenir la quantité de documents imprimés. Vous recevrez, avec le dossier de votre excursion, une instruction vous expliquant comment vous orienter à l'aide d'une application à télécharger sur votre téléphone. Nous mettrons des informations complémentaires à votre disposition en ligne. Vous recevrez au préalable carnet de route et de la documentation contenant les éléments suivants :

- Votre programme de voyage
- Étiquette pour les bagages
- Description de l'utilisation de l'app
- Éventuels bons d'échange

En route, vous vous orientez sans problème avec l'application. Vous y trouverez, outre votre carte numérique, d'autres informations sur votre voyage. L'app est également disponible hors ligne, il suffit de télécharger le voyage à l'avance.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr

Nous vous conseillons de confectionner votre sac à dos en respectant la liste ci-dessous, et n'oubliez pas que l'on peut faire un peu de lessive au refuge !

Vêtements :

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse)

une veste en fourrure polaire

une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui séchent 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. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.



L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants légers pour se protéger du froid en altitude
- 1 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Le matériel indispensable

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- papier toilette

- crème solaire indice 4

Pour le soir à l'hébergement

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- 1 maillot de bain (selon les hébergements)
- 1 draps de sac (obligatoire dans tous les hébergements sauf hôtel où les draps sont fournis)

Pharmacie personnelle (liberté)

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Ciseaux
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

Attention ! Quelle que soit la formule choisie, le drap de sac est obligatoire pour dormir dans les gîtes et refuges.

DATES ET PRIX

Dates : Départ le jour de votre choix du 13/06 au 27/09/2026.

Haute saison : 13/06 au 11/09/2026

Basse saison : 12/09 au 27/09/2026

Prix : Haute saison **930 €** / personne

Basse saison **875 €** / personne

Supplément chambre individuelle: **200 €**

Options : Nuit supplémentaire en B&B (tarif par personne)

A Lenk en chambre de 2 : **115 €** /personne

A Lenk en chambre individuelle : **140 €** /personne

A Montreux en chambre de 2 : **105 €** /personne

A Montreux en chambre individuelle : **160 €** / personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et de réservation du circuit
- L'hébergement en nuit + petit déjeuner en chambre de 2
- Le dossier de randonnée tel que décrit au programme
- Le transport des bagages
- Frais de prise en charge des bagages à la gare
- Bon pour l'arrivée en train
- Assistance téléphonique
- Application de navigation et données GPS disponibles
- Abonnement SuisseMobile-Plus pour un an

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Les pique-niques de midi
- Le transfert retour à votre véhicule
- Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »
- Taxe de séjour à régler sur place
- Frais de réservation de CHF 20.- par adulte (garantie des fonds de la clientèle prescrite par la loi incluse)
- Trajet en funiculaire Les Rochers-de-Naye – Montreux non inclus (env. CHF 17.- avec demi-tarif)

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

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