

# ENTRE DEUX VALLEES SUISSES

Diemtigtal et Simmental

**à raquette en autonomie**  
(Oberland bernois)

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

## DATES DU SÉJOUR

09 au 11 février 2025

D'autres dates possibles  
pour groupes sur demande



*Attention, utilisez des photos libres de droits ou notez bien la mention des droits d'auteur si vous utilisez des photos qui ne sont pas à vous !!!!*

## DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Cette randonnée, sur un plateau surplombant deux vallées (Simmental et Diemtigtal), en bordure du parc naturelle régional du Diemtigtal, offre des points de vue exceptionnels sur la chaîne des préalpes de la Gruyère d'un côté et sur les imposants massifs de la chaîne alpine, allant de la trilogie Eiger, Mönch, Jungfrau en allant aux Diablerets. Le relief est idéal pour la pratique de la randonnée à raquette alternant forêts profondes et alpage. Loin des stations skis, l'endroit reste sauvage et préservé.

## POINTS FORTS

- ❖ Hébergement : ferme d'alpage et refuge dans un site magnifique
- ❖ L'expérience d'un séjour en autonomie et d'une immersion en montagne pendant 3 jours
- ❖ Points de vue
- ❖ Environnement préservé
- ❖ Terrain adapté à la pratique de la raquette

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1  
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

## PROGRAMME DU SÉJOUR



**ATTENTION : L'itinéraire est indicatif et susceptible de changement en fonction de la météo, et de la qualité de la neige.**

### JOUR 1 :

Le matin, départ des hauteurs de Zweisimmen (rendez-vous à la gare, horaire à préciser) pour remonter un vallon entre forêts et alpages avec leurs fermes typiques désertées à ce moment de l'année et atteindre le col de Meieberg et le plateau surplombant les deux vallées du Diemtigtal et du Simmental Une première nuit dans le refuge de l'alpage d'Obergstele (1800m) nous permettra d'apprécier la quiétude de l'endroit, et son site magnifique.

**850 m de dénivelée positive - 100 m de dénivelée négative - 7 km - 4 heures 45 de marche effective**

### JOUR 2 :

Départ vers 9H00. Un petit crochet nous permettra de surplomber le magnifique lac de Seebergsee. Après une descente dans les forêts et alpage d'Unders Muntigli, nous atteindrons une magnifique ligne de crête surplombant la vallée du Diemtigtal...Er nous retrouverons un 2<sup>ème</sup> refuge de belle classe dans un endroit tout splendide que le précédent sur l'alpage de Fromatt (1800m). Avec un peu de chance nous pourrons admirer le coucher de soleil depuis sa terrasse.

**650 m de dénivelée positive - 650 m de dénivelée négative - 09 km - 6 heures de marche effective**

### JOUR 3 :

Départ vers 9H ; et nous nous laisserons glisser nos raquettes par de belles pentes et chemins forestiers avec quelles bosses à grimper pour atteindre en début d'après-midi la vallée du Simmental.

**360 m de dénivelée positive - 1100 m de dénivelée négative - 08 km - 6 heures de marche effective**

## RENDEZ-VOUS

Le Jour 1, rendez-vous à la gare de Zweisimmen à 10h00 (arrivée train direct de Bern)  
**Covoiturage possible en fonction de la provenance des personnes**

## DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour à 16h00 à Zweisimmen

## ENCADREMENT DU SÉJOUR

Christian MOSER

N° de téléphone : + 33 6 82 24 04 33

Adresse e-mail : randoemotion67@gmail.com

## NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Nombre de participants minimum : 05 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ : modéré +

Moyen +

Indiquer le niveau de difficulté physique, de 1 à 4 : **3**

Détailler les aptitudes des participants requises pour ce séjour : avoir des habitudes de randonnée en montagne à la journée.

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement : refuges

Type de chambre pour le séjour : dortoir

Les participants prévoient :

- un nécessaire de toilette sommaire (pas d'eau courante en hiver, fontaine à l'extérieur si non gelée)
- Un drap de sac ou sac à viande (couettes dans le refuge)
- Le pique-nique pour dimanche, lundi et mardi midi

Repas : L'accompagnateur prévoit :

- Le repas du soir : fondue (produit de substitution pour les personnes n'aimant pas le fromage, plus dessert), le 1<sup>er</sup> soir, repas lyophilisé le 2<sup>ème</sup> soir
  - Le nécessaire pour le petit déjeuner : café, thé, tisane, brioche
- Les différents produits seront à répartir dans les sacs à dos au moment du départ

## DATES DU SÉJOUR

09 au 11 février 2024

*D'autres dates possibles  
pour groupes sur demande*

## PRIX DU SÉJOUR

195€ / personne

## LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuge en dortoir (draps et linge de toilette non fournis),
- Le dîner et le petit déjeuner
- raquettes, bâtons, DVA (détecteur de victimes d'avalanche), pelle sonde .

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour, (covoiturage possible selon domicile des participants, participation à convenir entre participants qui covoiturent)
- Les pique-niques de midi
- Les boissons.
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15€/personne
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

## MATÉRIEL FOURNI

- raquettes, bâtons, DVA (détecteur de victimes d'avalanche), pelle sonde .

## ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Véhicule équipée de pneus neiges + chaînes
- Un sac à dos (45-50l)
- Habits hivernaux : gants très chauds, bonnet, polaire, veste imperméable, tee-shirt technique, pantalon de ski.
- Masque de ski (conseillé)
- Chaussures de marche montantes aussi étanches que possible
- thermos de 1,5L
- Une paire de chaussettes chaudes
- Guêtres (conseillées)
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Pique-nique pour 3 jours à midi
- Un nécessaire de toilettes le plus sommaire possible (une brosse à dent et dentifrice, une petite serviette et petit savon).
- Un drap housse ou dit drap de sac (couettes dans les dortoirs).
- Lampe frontale pour le dortoir
- Linge de rechange :
  - Une paire de chaussettes chaudes que vous pourrez porter le soir en rechange au refuge, et mettre le lendemain.
  - Un tee-shirt technique pour la rando.
  - Un tee-shirt pour le refuge le soir pouvant servir également de pyjama et rechange pour la rando le dimanche.
  - Un pantalon léger ou un caleçon à mettre au refuge pour le soir et dormir.

**Pas besoin de chaussures de rechange pour le refuge : il y a des chaussons ou sabots**

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse

- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

## INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

**Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :**

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

**Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :**

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

## POUR EN SAVOIR PLUS

Dans cette rubrique, vous pouvez ajouter toutes les autres informations que vous jugez utiles à communiquer aux participants de votre séjour.

**Modèle de FICHE TECHNIQUE AEM Voyages - Mise à jour : 22/06/2022 - P.POUCHET**

**EN VERT : Titres, rubriques, paragraphes et phrases OBLIGATOIRES pour la validation de la fiche technique du séjour par AEM Voyages**