

AU CŒUR DU PARC NATUREL DU DIEMTIGTAL

DATES DU SÉJOUR

09 au 11 mars 2025

D'autres dates possibles
pour groupes sur demande

à raquette en autonomie (Oberland bernois)

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits dans le même refuge



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Cette randonnée, sur un plateau surplombant deux vallées (Simmental et Diemtigtal), en bordure du parc naturel 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 : refuge dans une ferme d'alpage dans un site magnifique, bien équipée
- ❖ Partiellement en étoile (2 nuits dans le même refuge)
- ❖ 2^{ème} jour, portage uniquement des affaires de la journée
- ❖ 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 Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

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 : rendez-vous 10H30, gare de Oey-Diemtigen

Le matin, départ de la randonnée à partir du parking situé sur les hauteurs de Diemtigen pour longer le lac Ägelsee, remonter un vallon forestier et découvrir les fermes d'alpage de Zustafel posées au pied d'une barre rocheuse (bel endroit pour la pause de midi) ; nous trouverons le col nous permettant de contourner la barre rocheuse par de magnifiques clairières et forêt et déboucher sur l'alpage de Rinderalp. Un crochet par le sommet Abendberg, nous permettra de découvrir la vallée du Diemtigtal.

Arrivée au refuge vers 16h30.

750 m de dénivelée positive - 50 m de dénivelée négative - 5 km - 3heures de marche effective

JOUR 2 :

. Départ à 9H30. Montée au sommet Turne (2079 m) devant permettre un large panorama sur les préalpes, la Gruyère, et la chaîne alpine pour laisser glisser ensuite nos raquettes sur Rinderalp

500 m de dénivelée positive - 500 m de dénivelée négative - 08 km - 4 heures de marche effective

JOUR 3 :

Départ à 9H. Un crochet par le sommet Abendberg, nous permettra de découvrir la vallée du Diemtigtal.

Le retour sur les hauteurs de Diemtigen se fera sur des terrains davantage découverts (prairie) sur la dernière partie offrant de belles vues dégagées sur la vallée du Simmental. Arrivée vers 14H00 à notre point de départ

200 m de dénivelée positive - 930 m de dénivelée négative - 7 km - 3h30 heures de marche effective

RENDEZ-VOUS

Le Jour 1, rendez-vous à la gare de Oey-Diemtigen à 10h30 (arrivée train en provenance de Genève ou Bâle via Bern)

Covoiturage possible en fonction de la provenance des personnes

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour vers 14h00 au point de départ de la randonnée

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 : 2

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

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement : refuge

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^{er} soir, repas lyophilisé le 2^{ème} 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 mars 2025

*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 .

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 Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

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€ / personnes
- 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.