RAQUETTE ACCOMPAGNE 2024

COLS ET HOSPICES MYTHIQUES DES ALPES EN RAQUETTES (SUISSE)

Randonnée raquette montagne en refuge
7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

C'est aux cols du Simplon (2000 m) et du Grand Saint Bernard (2469 m) que les chanoines de la congrégation du Grand Saint Bernard se sont établis pour perpétuer leur tradition d'accueil. Au départ de ces hébergements d'exception situés en altitude, nous vous convions à une semaine hors du temps à la découverte des vallons sauvages des Alpes suisses. Du côté de l'Hospice du Simplon, nous progressons au pied du Fletschhorn (3927 m) et du Breithorn. Après le transfert à Bourg Saint Pierre, l'arrivée en raquettes à l'Hospice du Grand Saint Bernard est un des moments forts du séjour, complété ensuite par les extraordinaires vues sur les Grandes Jorasses et le Mont-Blanc. Ces itinéraires en altitude nous permettent de traquer la neige tard dans la saison, mais surtout de découvrir de hautes vallées grandioses. Ce séjour, bien que sans difficulté, se déroule en altitude, avec les contraintes que cela impose au niveau des conditions météo, de l'hébergement et du portage. En bref, ce sont des hauts-lieux des Alpes, incontournables dans une vie de randonneur que nous vous invitons à découvrir.

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil
Rendez-vous en **gare de Brig** (Suisse) à **17 h 30 mn**. Merci de préciser votre **mode d'accès à l'inscription**. Transfert pour **l'Hospice du Simplon** (2000 m). Installation rapide dans les dortoirs pour être prêts pour le repas à l'hospice, servi à 19 heures. Présentation du séjour par l'accompagnateur.

Jour 02 : Premiers pas
Cette première journée raquettes permet de cheminer en douceur entre les différents hameaux d'estive qui jalonnent la « plaine » du col. Pour le premier pique-nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Nous passons à proximité de l'ancien **château de la famille Stockalper** qui a servi d'hospice provisoire durant la construction de la route entre 1801 et 1805. Cette route, comme l'hospice actuel, ont été commandités par Napoléon. Nuit à l'Hospice du Simplon.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique
10 km, + 300m / - 300m, 4h30 de marche
Jour 03 : L'ascension du Staldhorn
La journée est consacrée à l'ascension du **Staldhorn** (2462 m). Après avoir contourné l'aigle en pierre, nous traversons le petit hameau de **Hopsche** (2030 m). La montée très progressive vers le sommet nous permet d'apprécier le panorama sur le col du Simplon, le Breithorn (3438 m) et le Monte Leone (3553 m). Plusieurs options sont possibles pour la descente. Nuit à l'Hospice du Simplon.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique
11 km, + 500m / - 500m, 5h de marche
Jour 04 : Le Vallon de Rossusée
Un itinéraire en traversée nous éloigne du col du Simplon pour dénicher le large **vallon de Rossusée**. Celui-ci nous conduit en douceur à **l'Usseri Nanxlicke** (2602 m), magnifique col au pied du Spitzhorli (2737 m). Nuit à l'Hospice du Simplon.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique
13 km, + 700m / - 700m, 5h30 de marche
Jour 05 : Le Col du Grand Saint Bernard
Après le petit-déjeuner, nous prenons la route pour rejoindre **Bourg Saint Bernard** (1950 m) où nous laissons les véhicules. Nous déposons dans les véhicules les affaires non nécessaires pour les trois derniers jours. Nous portons nos affaires personnelles pour monter à l'hospice. Nous empruntons la Combe des Morts, ainsi appelée en référence aux nombreux voyageurs des XVIIIème et XIXème siècles qui y périrent dans le mauvais temps, pour atteindre le **Col du Grand Saint Bernard** (2469 m), où se situe le célèbre **Hospice du Grand Saint Bernard** où nous faisons étape. Avec un sac plus léger, nous pouvons ensuite gravir le col (2700 m) sous le Petit Mont Mort, petite épaule au-dessus de l'hospice, qui nous ménage de belles vues sur le versant italien.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique
8 km, + 750m / - 250m, 3h30 de marche
Jour 06 : Le côté italien et les panoramas uniques
Nous passons côté italien pour découvrir de vastes espaces propices à la pratique de la raquette. Après une courte descente, nous montons à la **Fenêtre de Ferret** (2698 m) qui donne accès au Val Ferret suisse. Nous poursuivons l'ascension jusqu'à un petit promontoire à

l'altitude de 2823 mètres d'où la vue sur les Grandes Jorasses et le massif du Mont-Blanc est tout simplement prodigieuse. Le retour s'effectue par la **Tête de Fonteinte** (2775 m) et la **Fenêtre d'En Haut** (2724 m). Nuit à l'Hospice du Grand Saint Bernard.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique
12 km, + 600m / - 600m, 5h de marche
Jour 07 : La fin de votre séjour
Pour cette dernière journée, nous entamons une courte descente, puis empruntons la montée dans une belle combe. Celle-ci nous conduit au **Col Ouest de Barasson** (2635 m). Nous atteignons l'arête frontière. La vue sur le versant italien est à nouveau magnifique. Nous regagnons la Combe des Morts pour retrouver les véhicules.
Arrivée prévue en gare de **Martigny (Suisse)** vers **16 heures.**

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique
10 km, + 500m / - 900m, 5h de marche
COMPLEMENT DE PROGRAMME
Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, risques d'avalanches, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !
Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

Enneigement :
Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours.
L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 17 h 30 mn devant la Gare de Brig (Suisse).
Merci de nous préciser votre **mode d'accès à l'inscription**, afin de nous permettre d'organiser les navettes jusqu'au départ de la randonnée.
Infos accueil
Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'Hospice du Simplon (Tél : 0041 27 979 13 22) ou directement à l'agence au 04 51 20 50 50.
Arrivée en train
Gare de Brig (Suisse)
Arrivée en voiture
Gare de Brig (Suisse)
Itinéraire : www.viamichelin.fr
Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont indispensables (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

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 ; www.bit.ly/navetteLoetschberg.

Une vignette annuelle de 40 CHF (environ 41 €) est obligatoire pour circuler sur toutes les autoroutes suisses. Elle est disponible aux postes-frontières, station essence, bureaux de poste, commissariats.
Si vous laissez votre véhicule à la gare d'Albertville, nous pouvons vous proposer un transfert pour rejoindre le départ de la randonnée et vous ramener au même endroit en fin de randonnée. **Attention, places limitées !**
Transfert aller - retour : **40 € par personne à réserver à l'inscription**.

Parking
Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking de l'Hospice du Simplon. Nous gagnons ensuite Bourg Saint Bernard où vous pouvez laisser votre voiture au départ des trois derniers jours de randonnée.

DISPERSION

Le Jour 07 à 16 heures devant la Gare de Martigny (Suisse).
Retour en train
Gare de Martigny (Suisse)
Retour en voiture
Gare de Martigny (Suisse)
Vous rejoignez la gare de Martigny depuis le parking de Bourg Saint Bernard, avec votre véhicule.
Si vous avez réservé le transfert retour :
Arrivée Gare d'Albertville vers 19 heures (**à réserver à l'inscription**)

FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Attention ! A la différence de la France, les secours coûtent très chers en Suisse. Vérifiez 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 de certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

- Carte vitale.
- La "**Carte européenne d'assurance maladie**"
- Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

Si vous circulez en voiture sur autoroute en Suisse, vous devez acheter la **Vignette autoroute** (40 CHF, valable toute l'année, à prendre à la frontière).

NIVEAU

Dénivelé moyen : 560 m Maximum : 750 m
Longueur moyenne : 11 km Maximum : 13 km
Horaire moyen : 4 h 45 mn Maximum : 5 h 30 mn
Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.
Ce séjour, bien que sans difficulté, se déroule en altitude, avec les contraintes que cela impose au niveau des conditions météo. Il se déroule bien au-dessus de la limite de la végétation et l'ambiance est une atmosphère haute-montagne.

HEBERGEMENT

Hospice du Simplon gardé et chauffé, en dortoirs de 10 personnes, avec douches chaudes, pour 4 nuits. Les salons et autres lieux nous sont ouvert pour profiter de ce lieu à l'impressionnante architecture.
Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

Hospice du Grand Saint Bernard gardé et chauffé, en dortoirs de 12 personnes, avec douches chaudes, pour 2 nuits. Après le repas du soir, il n'est pas rare d'être invités à voir un film sur les chanoines. Différents lieux sont accessibles au public tels que le musée sur la montagne et l'histoire des hospices, un salon avec bibliothèque, le trésor de l'hospice exposé en plusieurs salles... Les chanoines font le réveil en musique, la toilette avec le boléro de Ravel... Plus qu'un hébergement, c'est un lieu chargé d'histoire et de valeurs…, où l'on se sent attendu. Un Refuge avec un grand R…
Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

Vous avez le choix entre deux formules d'hébergement :

<u>Formule gîte d'étape :</u>
Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre mixte de 10 à 12 personnes.
Les sanitaires sont à l'étage.
Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures. Vous devez amener votre drap sac et vos serviettes.

<u>Formule mini-dortoir :</u>
Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre mixte de 2 à 4 personnes.
A l'Hospice du Simplon, vous pouvez avoir des chambres de 2 personnes.

A l'Hospice du Grand St Bernard, chambres à 2,3 et 4 lits…, avec répartition au mieux fait par l'Hospice. Si vous êtes 2, vous pouvez être amenés à partager la chambre avec 2 autres personnes.
Les sanitaires sont à l'étage.
Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures. Vous devez amener votre drap sac et vos serviettes.

Repas :
Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes dans les hospices. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse et adaptée au programme des randonneurs.
Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ils sont préparés par l'accompagnateur pour les 4 premiers jours. Ceux des deux derniers jours sont préparés par l'Hospice du Grand Saint Bernard.
Hébergement avant ou après la randonnée :
Si vous désirez prolonger votre séjour, contactez-nous au 04 51 20 50 50, nous saurons vous trouver une solution adaptée à vos besoins.

TRANSFERTS INTERNES
Si vous venez en voiture, nous vous demandons de bien vouloir utiliser votre véhicule pour rejoindre l'Hospice du Simplon. En milieu de séjour, il est prévu de reprendre les véhicules pour rejoindre Bourg Saint Bernard au pied de la montée vers l'Hospice du Grand Saint Bernard.

PORTAGE DES BAGAGES
Pour les 4 premiers jours :
Séjour en étoile : vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

Pour les 3 derniers jours :
Vous pouvez laisser dans les véhicules un sac avec les affaires dont vous n'avez pas besoin à l'Hospice du Grand Saint Bernard.
Portage limité au maximum. Vous portez vos affaires personnelles pour monter et descendre à l'Hospice du Grand Saint Bernard. Lors de la randonnée du sixième jour, vous n'emportez que vos affaires pour la journée et le repas de midi, réparti entre tous.

Prévoyez une place pour du matériel collectif de sécurité.

GROUPE
De 6 à 12 personnes seulement
Groupes constitués :
Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.
Vous avez un rêve, un projet…, consultez-nous.

ENCADREMENT
Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, qualification raquettes **connaissant parfaitement les massifs**.
Il possède une attestation délivrée par les autorités suisses lui permettant d'encadrer des randonnées raquettes en Suisse.
Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

- Raquettes TSL
- Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

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 (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), 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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence.
- 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.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- 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 montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. **Proscrire absolument les bottes et après-skis**.
- 1 paire de guêtres.

- 1 masque de ski contre le brouillard

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.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :
- Un drap-sac. **Les duvets sont inutiles**.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette.
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :
- Vos médicaments habituels.
- 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.

Et puis…
- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

DATES ET PRIX

Tarif par personne : **875.00 €**

OPTIONS

Supplément mini dortoir de 2 à 4 personnes (sous réserve de disponibilités) : **+ 118 €**
Transfert aller - retour depuis la gare d'Albertville : **40 € par personne à réserver à l'inscription**.
Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le prêt des raquettes et des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

NOS POINTS FORTS

- Le séjour dans les deux hospices, magnifiques lieux chargés d'histoire.
- L'ambiance haute-montagne, malgré la faible difficulté de la randonnée.
- L'arrivée en raquettes à l'Hospice du Grand Saint Bernard, imposant bâtiment construit sur le col entre la Suisse et l'Italie.
- La vue incomparable sur le massif du Mont-Blanc et sur trois pays : Suisse, Italie et France.
- L'accueil par les chanoines de l'Hospice du Grand Saint Bernard.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- La fourniture du matériel : raquettes et bâtons, ainsi que le matériel de sécurité.
- L'accès en train facile (6 h de Paris) avec prise en charge à la gare de Brig et dispersion en gare de Martigny.
- En correspondance avec les horaires de train (pas de nuit supplémentaire sur place).

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.
Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.
Pour comprendre et mieux découvrir les massifs du Valais, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.
Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

PARTENARIAT

Raidlight Vertical
Pour vos équipements et votre matériel, Randhorizons fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : **RAIDLIGHT VERTICAL**.
Bénéficiez de **20%** de réduction avec le code **RANDHORIZONS2023**.
Rendez-vous sur le site internet www.raidlight.com

RESEAU

Vagabondages

VAGABONDAGES est un réseau de spécialistes de la randonnée et des vacances actives non motorisées unis par une même éthique professionnelle. Signataires de la présente charte, ils s'engagent :

- À assurer directement, ou en priorité par l'intermédiaire du réseau VAGABONDAGES, l'organisation des séjours qu'ils proposent,
- À offrir un encadrement professionnel compétent spécialiste du milieu ou du thème abordé,
- À constituer des groupes de dimension humaine, et valoriser, à travers leurs formules, l'authenticité et la convivialité de leur terroir d'ancrage ou de passion,
- À respecter l'environnement et les patrimoines historique, culturel et humain rencontrés dans l'exercice de leur profession,
- À honorer leurs engagements contractuels dès acceptation d'une inscription, tant sur le plan des prix que sur celui de la qualité des prestations, à prendre en compte vos remarques et suggestions, notamment par la remise systématique d'un questionnaire de satisfaction, dans un souci constant de perfectionnement de la qualité des séjours.