

RAQUETTE ET BALNEO A ALETSCHE **Suisse**

Randonnée accompagnée, hôtel ****
6 jours / 5 nuits



*De vraies vacances détente dans un site classé. Depuis plusieurs saisons maintenant, nous organisons ce séjour exclusif situé au pied d'Aletsch, le plus long glacier d'Europe. Ce site unique et majestueux fait partie, depuis novembre 2002, du patrimoine mondial de l'humanité. Au cours de balades tranquilles, en utilisant au mieux les remontées mécaniques, nous prenons le temps de vivre ! Nos randonnées faciles nous conduisent à des belvédères et des balcons splendides. Notre hôtel**** est loin des palaces clinquants et sa gestion familiale nous permet d'avoir un contact privilégié avec nos hôtes. Au retour de balade, des loisirs aquatiques avec piscine chauffée et espace thermal complètent les soins thermaux dispensés par des professionnels. Breiten, notre petit village suisse du Valais est la seule "station thermale" dans les Alpes qui utilise les propriétés curatives d'une piscine d'eau saline. Ce précieux sel provient de la mer préhistorique qui recouvrait la Suisse il y a plus que 250 millions d'années et dont l'exploitation se fait surtout à Schweizerhalle, au cœur de la Confédération Helvétique mais loin du cadre somptueux des Alpes.*

PROGRAMME

Jour 01 : Breiten-Mörel

Arrivée à partir de 14h00 à l'hôtel Salina Maris** à Breiten Morel. Installation pour les 5 nuits.**

Présentation des installations de l'hôtel (thermes, salles de sport, sauna, jacuzzi et hammam), dont vous pourrez ensuite profiter.

A 18h00, présentation du programme de la semaine.

Dîner au restaurant au centre du village et nuit à l'hôtel.

Jour 02 : Sources du Rhône - vallée de Conches

Transfert à Oberwald (1368 m). La montée s'effectue le long du Rhône naissant. Cette vallée, préservée et authentique, recèle des trésors architecturaux et vous donnera l'occasion d'apprécier l'importance accordée aux traditions par les habitants.

Dénivelée : + 290 m

Horaire : 3 h 00 de marche

Jour 03 : Bettmerhorn - Biel - Riederalp

Nous rejoignons en téléphérique le Bettmerhorn, à 2647 mètres d'altitude. Puis nous descendons la crête facile jusqu'à Biel (2292 m) pour ensuite rejoindre la station et le village de Riederalp. Cette randonnée offre des panoramas uniques sur les Alpes bernoises, le glacier d'Aletsch, les 4000 valaisans et la vallée du Rhône.

Dénivelée : + 160 m ; - 660 m

Horaire : 3h à 4h00 de marche

Jour 04 : Wasenalp - Mäderlücke (col du Simplon)

Transfert en bus jusqu'à Rothwald (1725 m). De là, montée vers les habitations de Wase puis jusqu'au restaurant Mäderlicka (2230). Vue sensationnelle sur la vallée du Rhône et sur de nombreux sommets alentours. Nous descendons à travers une magnifique forêt de mélèzes. Si nous avons du temps, nous ferons un arrêt au château de Stockalper et une visite rapide de la plus ancienne partie du village de Naters (ossuaire, etc.).

3 h 30 de marche. M = D : 560 m.

Dénivelée : +/- 560 m

Horaire : 3h30 de marche

Jour 05 : Moosfluh - forêt d'Aletsch - Riederfurka - Riederalp

Départ en téléphérique pour Riederalp et Moosfluh (2333 m). Un panorama extraordinaire s'ouvre sur les crêtes au-dessus du lac Bleu, les sommets des Alpes valaisannes et le glacier d'Aletsch, long de plus de 23 kilomètres !

Nous randonnons au cœur de la réserve naturelle de la forêt d'Aletsch classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Retour par la Riederfurka à Riederalp. Temps libre pour profiter de l'espace bien-être de l'hôtel.

3 h de marche. M / D : 400 / 800 m.

Dénivelée : + 400 m à + 800 m ; -400 m à - 800 m

Horaire : 3h00 de marche

Jour 06 : Moosfluh – Blausee - Riederalp

Depuis le Moosfluh (2333 m), la vue sur les crêtes au-dessus du lac Bleu et les panoramas sur les Alpes valaisannes et le glacier d'Aletsch, long de plus de 23 kilomètres, sont fantastiques.

Séparation en milieu d'après midi.

Dénivelée : + 400 m

Horaire : 3 h 00 de marche. .

NB : Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs de niveau moyen, hors pauses et temps pris pour le pique-nique.

Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par le guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.

Au cœur de l'hiver, le départ des randonnées se fait en général entre 10h et 12h, lorsque l'atmosphère est déjà bien réchauffée par le soleil. Le vendredi seulement, nous partirons plus tôt pour être au plus tard à 14h de retour à l'hôtel.

Points forts

- Des randonnées à raquettes faciles dans le cadre somptueux du glacier d'Aletsch au cœur de la Suisse..
- Le site fabuleux du glacier d'Aletsch et des cimes de l'Oberland, patrimoine mondial de l'Unesco.
- Les prestations de l'hôtel, confortable et chaleureux : piscine thermale d'eau salée, sauna, hammam..
- L'accès libre aux espaces dédiés à la détente et à la récupération

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 à partir de 14h00 à l'hôtel Salina Maris** à Breiten Morel.**

Accès train : Gare de Morel

Paris-gare de Lyon via Genève et Brig jusqu'à Mörel 13h33. Navette gratuite pour l'hôtel.

Merci de vous informer de vos heures d'arrivée.

Horaires à vérifier auprès de Suisse Tourisme (Paris) au 01 44 51 65 55 ou www.cff.ch

Accès voiture : Autoroute Lyon-Genève-Martigny-Brig, puis route direction Furka jusqu'à Mörel et, à gauche après la gare de téléphérique, direction Breiten-hôtel Salina Maris. Garage couvert et gratuit.

À noter : vous arrivez en train, une navette peut venir vous chercher à la gare de Mörel ; il suffit de contacter l'hôtel au (+00 41)27 928 42 42.

NB : Une vignette de 45 CHF (environ 43 €) est obligatoire pour circuler sur toutes les autoroutes suisses. Elle est disponible aux postes-frontières, station essence, bureaux de poste, commissariats. Il est impératif d'utiliser des pneus neige dès que le temps l'exige.

Pour entrer sur le territoire suisse, les ressortissants français doivent posséder une carte nationale d'identité ou un passeport en cours de validité.

DISPERSION

Le jour 06 à l'hôtel dans l'après midi.

Hébergements avant ou après la randonnée :

Possibilité de réserver une ou plusieurs nuits avant ou après le séjour :

Base chambre double avec petit-déjeuner : 110 euros par personne.

Base chambre double en demi-pension : 140 euros par personnes.

Supplément chambre individuelle : + 25 euros sur les prix indiqués ci-dessus.

NIVEAU

Niveau 2 sur une échelle de 5.

Randonneurs contemplatifs.

HEBERGEMENT

L'hôtel**** Salina Maris à Breiten-Mörel est idéalement situé, près des voies de communication routière ou ferroviaire. L'établissement est également proche des téléphériques d'accès aux stations situées en altitude.

Les chambres sont très spacieuses, doubles voire des suites pouvant accueillir 3 à 5 personnes. Les thermes se trouvent au sous sol ; l'ascenseur permet de se rendre à la piscine et aux salles de sport.

A noter : les hébergements 4* en Suisse correspondent généralement "au standing" de nos 3* français

Service + :

- Supplément single (à réserver et régler au moment de l'inscription) : **150 €** pour la durée du séjour.
- Surclassement chambre supérieure (40 à 45 m² – plus ensoleillée) : 75 €/personne

Réduction chambre 3 / 4 personnes : 50 €/personne

Les repas

Les pique-niques de midi sont pris sur le terrain. Ils sont préparés par votre hébergeur.

Les petits-déjeuners sont servis à l'hôtel (7h30 à 10h30)

Les dîners sont pris au restaurant au centre du village (navette gratuite à disposition, 2 minutes)

LES SOINS OPTIONNELS

Soins optionnels : vous pouvez réserver certains soins optionnels à l'avance qui vous seront dispensés au centre de remise en forme de l'hôtel qui dispose également d'une salle de fitness et d'un solarium. Notez que les séances de physiothérapie sont dispensées par un médecin spécialiste.

Les soins corporels et de bien-être :

- Massage du corps : 25 minutes pour 43 € et 55 minutes pour 77 €.
- Massage Hot Matterhorn-Stone Massage pour 99 €, 55 minutes.

Les forfaits bien-être:

- le forfait "relaxant" : massage relaxant basé sur Esalen (40') + bain de Cléopâtre en jacuzzi (15') à 108 €
- le forfait "luxe" : massage Lomi Lomi Nui (55') + peeling du dos combiné avec un massage relaxant du dos (pour homme) ou traitement du visage + purification, peeling, masque et crème (pour femmes) à 152 €.

TRANSFERTS INTERNES

-

PORTAGE DES BAGAGES

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

GROUPE

De 2 à 14 personnes

BON A SAVOIR : Lorsque le groupe est inférieur à 6 inscrits, à 21 jours du départ, les clients de l'hôtel (francophone et/ou germanophone) pourront rejoindre le groupe afin que notre circuit soit confirmé. Dans ce cas, vos guides, qui sont francophones feront les commentaires dans les deux langues. Le programme pourra être quelque peu différent. Nous restons à votre disposition pour toutes vos questions !

ENCADREMENT

Guides locaux francophones.

Vos hôtes Markus et Francesca seront vos interlocuteurs privilégiés tout au long du séjour, ils vous renseigneront jour par jour sur le déroulement de votre circuit. Leur équipe d'accompagnateurs de randonnées Suisse (Hilar, Armin..) se relayeront sur l'ensemble du séjour, ils ont une très bonne connaissance de la région et sont spécialisés dans les randonnées culturelles et nature dans leur région. Quelques randonnées sont aussi encadrées par Markus, votre hôte.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Un sous-vêtement thermique type Carline (séchage rapide), à manches longues.
- Une micropolaire.
- Un pantalon de montagne coupe-vent et imperméable ou surpantalon
- Une paire de chaussures chaudes et imperméables adaptées à la pratique de la raquette à neige.
- Des chaussettes avec une excellente thermicité.
- Une paire de guêtres si votre pantalon n'en fait pas office.
- Un bonnet ou une cagoule type Windstopper.
- Un tour de cou polaire ou type Buff.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- De très bonnes lunettes de soleil avec protections latérales ou des lunettes de glacier.
- Une paire de gants légers type polaire/Windstopper.

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 40 litres, permettant de fixer les raquettes.

- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un collant thermique type Carline (sur vous, sous le pantalon de montagne, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick pour les lèvres (haute protection)
- Une paire de gants chauds et imperméables type Goretex.
- Une gourde ou bouteille d'eau solide (1 litre minimum) (poche à eau/pipette déconseillée, risques de gel).
- Un thermos de boisson chaude éventuellement.
- Le pique-nique de midi et vos vivres de course fournis
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgique, médicaments personnels).
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Le matériel technique (voir fiche technique)
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 10 kilos maximum, contenant

- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors (dans la neige).
- Une lampe frontale.
- Un masque de ski (pour les jours de mauvais temps)

NB : Des chaussures de randonnée imperméables et une paire de guêtres sont suffisantes pour ce type de séjour

- Une paire de raquettes
- Une paire de bâtons.

Pour la remise en forme :

- N'oubliez pas vos sandales en plastique et votre maillot de bain. Le peignoir est fourni.

À noter : si vous souhaitez louer ce matériel (excepté les chaussures), merci de l'indiquer au moment de l'inscription. Le matériel vous sera remis sur place et le montant de la location devra être réglé auprès de l'hôtelier. 45 CHF personne /semaine pour la location d'une paire de bâtons et de raquettes.

DATES ET PRIX

Dates : du Dimanche au Vendredi	Prix par personne
Du 22 au 27 décembre 2017	895 €
Du 14 au 19 janvier 2018	795 €
Du 28 janv au 02 février 2018	845 €
Du 11 au 16 février 2018	895 €
Du 18 au 23 février 2018	895 €
Du 25 fév. au 02 mars 2018	895 €
Du 04 au 09 mars 2018	845 €
Du 18 au 23 mars 2018	795 €
Du 01 au 06 avril 2018	795 €

Supplément chambre individuelle (à réserver et régler à l'inscription) : 150 €/personne.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtel**** base chambre double
- Les petits-déjeuners du J2 au J6.
- Les pique-niques de midi du J2 au J6
- Les repas du soir du J1 au J5
- Les transferts prévus au programme.
- L'encadrement par des accompagnateurs Suisse.
- Le matériel collectif spécifique au circuit.
- L'accès libre à la piscine thermale, au sauna, au hammam et au jacuzzi (peignoir fourni par l'hôtel).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les soins de physiothérapie et massage
- L'accès au solarium (5 CHF les 6 minutes).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Le supplément chambre individuelle
- La location d'une paire de bâtons et raquette : 45 CHF pour la semaine
- Les soins de physiothérapie et massage
- Les pourboires
- L'assurance annulation assistance rapatriement interruption de séjour 3.9%
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente.

Devises

Des distributeurs automatiques de billets permettent de retirer facilement de l'argent.

POUR EN SAVOIR PLUS

Remise en forme et espace détente

La santé et le bien-être font partie de la culture suisse. Si des stations entières sont tournées vers le wellness, terme usité dans cette région des Alpes, Breiten et le hameau de Mörel ont l'avantage d'être de petits villages de dimension humaine. N'oubliez pas vos sandales en plastique et votre maillot de bain. Le peignoir est fourni.

La piscine thermale

La piscine couverte de Breiten contient une eau saline en provenance de Schweizerhalle, qui comporte une concentration de 3% de sel et de sels minéraux, cce qui correspond à peu près à la teneur en sels de la mer Méditerranée. En effet, l'eau de mer s'évapore sous l'action du vent et du soleil sur les rivages, les bras de mer ou les salines artificielles. Le sel contenu dans l'eau de mer se cristallise et se dépose lentement. Ce même phénomène a eu lieu dans la région il y a des millions d'années, ce qui a formé les gisements salins exploités depuis plus d'un siècle par les Salines du Rhin, à Schweizerhalle. Le sel est pompé sous forme d'eau saline, entre 140 et 400 mètres de profondeur ; cette eau est transportée à Breiten dans de grands wagons-citernes, où elle est mêlée à notre eau vive. La composition est contrôlée et contient une base de calcium-hydrogène-carbonate-sulfate (Ca-HCO₃-SO₄).

Bon à savoir : Les effets curatifs de l'eau saline

L'eau saline a montré depuis longtemps ses qualités thérapeutiques, notamment lorsqu'elle est utilisée à une température de 33 degrés. Sous forme de cures, elle est spécialement recommandée dans les cas suivants :

- affections du système musculo-articulaire : arthroses, ostéochondrose/spondylite, discopathies, arthrites chroniques, spondylite ankylosante de Berthier, rhumatisme articulaire ;
- lésions mécaniques : troubles de la mobilité après accidents, traitement de réadaptation après opérations orthopédiques et chirurgicales ;
- maladies du métabolisme : obésité ;
- affections cardio-vasculaires : troubles de la tension ou la circulation, troubles cardio-vasculaires ;
- surmenage et usure générale de l'organisme.

Le sauna

Cette technique de régénération des fonctions sudatoires est née en Scandinavie. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum. Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires, et donc une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

Le hammam

Issu des pays chauds depuis l'antiquité, le hammam (bain de vapeur) possède de réelles vertus. La fine moiteur d'une agréable vapeur à 40 - 45° agit sur la peau pour lui donner douceur, souplesse et éclat. La douce chaleur, combinée à une hygrométrie importante, élimine par la transpiration les impuretés accumulées jour après jour. Le stress et la fatigue se font moins pesants et la détente vous gagne rapidement.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Les pourboires

Vous avez été satisfait de votre voyage. Un geste de remerciement fera plaisir à votre guide.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.espace-evasion.com ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'ASSURANCE ANNULATION

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport

- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, 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.**

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

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, INTERRUPTION DE SEJOUR :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,

- ...

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 nous fournir une attestation et nous signer une décharge. 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 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex