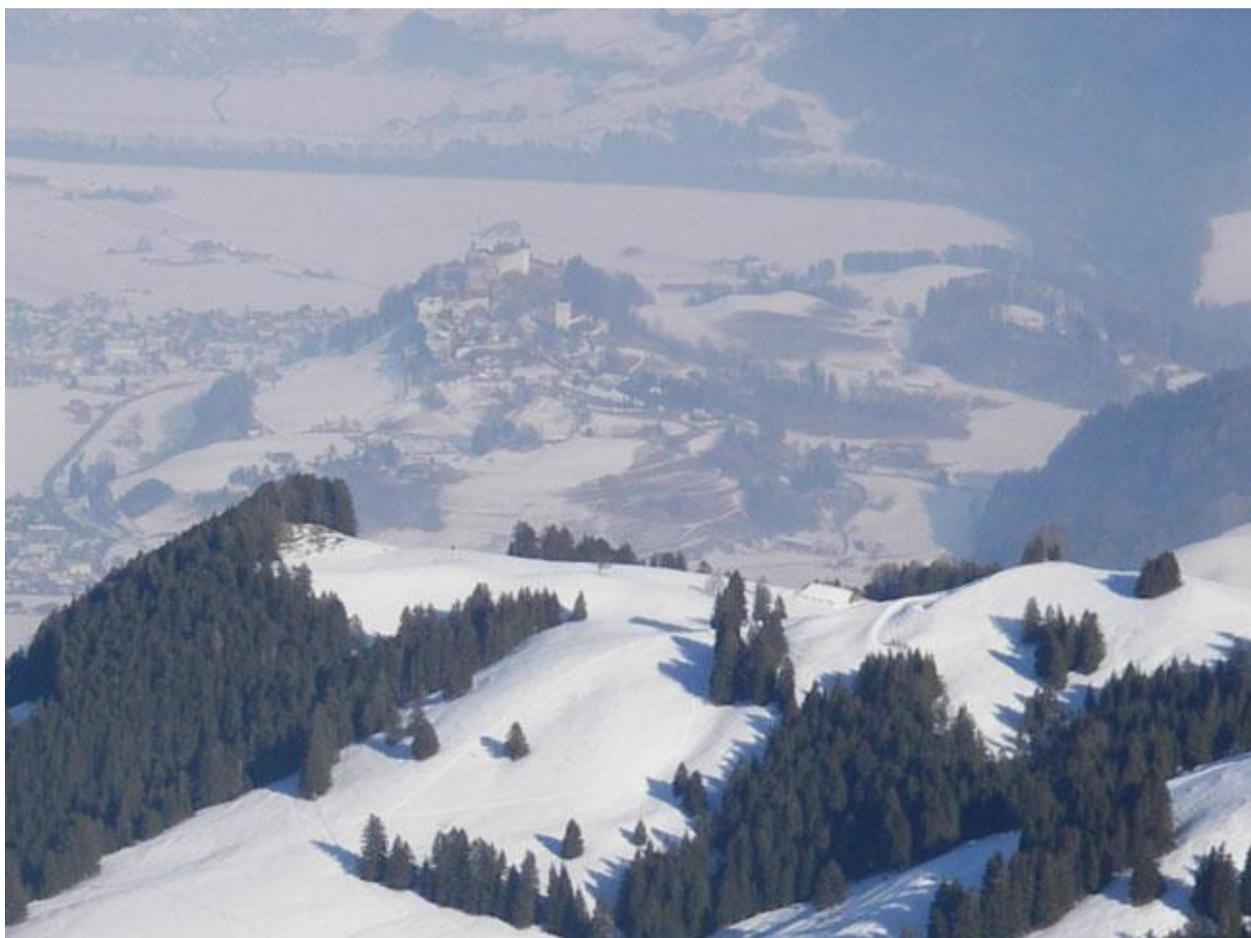


WE REVEILLON EN VALLEE DE GRUYERE

Suisse

Randonnée en étoile accompagnée

4 jours / 3 nuits



Au bout de la vallée de Gruyère, isolé dans le hameau des Allières se trouve un hôtel familial avec quelques chambres, où nous nous installons pour 4 jours de randonnée à raquettes dans les montagnes des pré-alpes fribourgeoises.

PROGRAMME

Jour 01 : accueil à la gare des Allieres à 14h00, installation à l'hôtel. Courte ascension sur les hauts de Rossinière pour rejoindre les Ciernes (1150 m). Découverte de la vallée de la Sarine qui fait la limite entre Suisse francophone et Suisse alémanique.

Dénivelée : + 270 m ; - 270 m Horaire : 3 h 00 Distance : 4 km

Jour 02 : Les Rodomonts (1878 m)

Transfert pour Rougemont.

Randonnée sur les Rodomonts (1878 m), magnifique course de crête offrant un large panorama sur les massifs de l'Oberland, des Diablerets et des préalpes fribourgeoises. Depuis Rougemont, pittoresque village du Pays d'Enhaut autrefois occupé par les moines clunisiens, nous remontons progressivement une large croupe arrondie nous menant au point culminant du massif. Rapidement, nous dépassons la limite forestière et alors le regard s'échappe sur les massifs voisins.

Dénivelée : + 900 m ; - 900 m Horaire : 6 h 00 Distance : 9 km

Jour 03 : L'Aiguille (1713 m)

De hameaux en fermes d'alpages à travers bois et champs de neige nous rejoignons le sommet de l'Aiguille (1713 m). Une **traversée face au Moléson** et ses couloirs spectaculaires nous permet de rejoindre les Chauxes et les Chenalettes, nous évoluons dans les **alpages historiques de « La Gruyère »**. Descente dans la vallée de la Sarine.

Dénivelée : + 850 m ; - 970 m Horaire : 6 h 00 Distance : 12 km

Jour 04 : La Laitemaire (1678 m).

Nous rejoignons Château d'Oex. Depuis les Granges (991 m) nous faisons l'ascension de l'un des **belvédères naturels** de la vallée. Du sommet de la Laitemaire, qui surplombe la vallée de la Sarine, l'on découvre l'Oberland **et ses sommets mythiques Eiger et Jungfrau**. Descente mémorable dans les grands champs de neige.

Dénivelée : + 600 m ; - 600 m Horaire : 5 h 00 Distance : 10 km

Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter aux conditions météorologiques et nivologiques -

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à la gare des Allieres à 14h00, en tenue de randonneur, le ventre plein et un thermos de thé dans le sac à dos..

Si vous arrivez en retard, bloqué par la neige, perdu en ville... passez un coup de fil à votre guide ou à l'hébergement (coord. envoyées avec la convocation).

Accès voiture :

Pour Montreux : Venant de l'est de la France, de Belgique et de Suisse :

Rejoindre Bulle, via Pontarlier et Lausanne ou via Bale et Berne, puis remonter la vallée de la Sarine en direction de Château d'Oex et Gstaad, jusqu'à Rossinière. Vignette autoroute indispensable (40 SFr, valable toute l'année, à prendre à la frontière).

Venant du centre et du sud de la France :

Rejoindre Genève par l'A40 et poursuivre par autoroute suisse : échangeur n°13 suivre la direction Lausanne en empruntant le contournement de Genève, puis suivre l'autoroute A9 en direction de Martigny-Simplon. Juste avant Montreux prendre l'A12 en direction de Fribourg et Berne. Vignette autoroute indispensable (40 SFr, valable toute l'année, à prendre à la frontière). Autoroute A12, prendre la sortie Bulle, puis remonter la vallée de la Sarine en direction de Château d'Oex et Gstaad. Après le village de Montbovon prendre à gauche une petite route en direction des Allieres (pneus neige indispensable).

Accès train : gare CFF des Allieres

Renseignements et réservations : www.cff.ch

Accès avion :

Aéroport international de Geneve Cointrin + train CFF

DISPERSION

Le Jour 04 à la gare des Allieres vers 16h00.

Retour train : gare CFF des Allieres

Renseignements et réservations : www.cff.ch

Hébergements avant ou après la randonnée :

Il est possible d'arriver la veille ou de rester une nuit de plus à l'issue du séjour dans l'hôtel, selon disponibilités. Option : Dîner + nuit + petit déjeuner = 90 €.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Les euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

NIVEAU

Marcheur sportif.

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5.

Ce séjour est accessible aux randonneurs qui n'ont jamais pratiqué la raquette à neige. Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 800 m en moyenne en montée et/ou descente.

Dénivelée moyenne : 800 m

Maximum : 900 m

Longueur moyenne : 9 km

Maximum : 10 km

Horaire moyen : 5 h 30 mn

Maximum : 6 h 00 mn

HEBERGEMENT

3 nuits à l'hôtel la Croix de Fer aux Allieres, en chambres de 4 personnes avec Salle de bains et W-C sur le palier.

Couettes et draps fournis. Prévoir linge de toilette.

Les repas

Le dîner est constitué de spécialités locales, tout en respectant un équilibre sur le séjour.

Le petit déjeuner est adapté à la pratique de la randonnée. Les pique-niques sont copieux et accompagnés d'une boisson chaude. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

Les déplacements entre l'hébergement et le départ des randonnées s'effectuent avec les voitures des participants.

PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en étoile. Vous portez uniquement un sac à dos avec vos affaires de la journée et le pique-nique.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 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 !!!!
- Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration d'un ordinateur portable.
- 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 personnelles.

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

10 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Nathalie ou Philippe, Accompagnateurs en Montagne français connaissant bien le pays, spécialistes de la randonnée hivernale.

MATERIEL FOURNI

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR

Nous vous conseillons d'emporter OBLIGATOIREMENT :

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, 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 à raquettes, 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.
- 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 pour 2 à 3 jours de marche).
- 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 (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- 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 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.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

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.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.

- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- 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.

DATES ET PRIX

Dates : 30 décembre au 02 janvier 2021

Prix : 595 €/personne

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le prêt des raquettes et des bâtons

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- le moyen de transport
- les assurances annulation - assistance - rapatriement

POUR EN SAVOIR PLUS

CLIMAT ET ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si il faut porter les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige.

BIBLIOGRAPHIE

Le Guide Vert : "*Suisse*" - Ed Michelin ;
Country Guide : "*Suisse*" - Ed Petit Futé ;
Le Guide du Routard : "*Suisse*" - Ed Hachette.

CARTOGRAPHIE

1/25 000 n° 2517 « Rochers de Naye – Moléson » (Suisse)
1/50 000 n° 262T « Rochers de Naye » (Suisse)

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

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 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION 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) :

Dans le **cas général**.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrètement d'un bateau**.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.**

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.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID (4.3 % 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).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), 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.

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- **Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour toute autre épidémie)**

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour

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 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 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement,
- ...

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- 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)

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur 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