



RANDONNEE ACCOMPAGNEE 2019

ALPES, SUISSE : RANDO-FORME A ALETSCHE

Randonnée accompagnée en étoile en hôtel **
6 jours, 5 nuits**

Le site exceptionnel « Alpes Suisse - Aletsch-Jungfrau » se situe entre Oberland et Haut-Valais, dans un environnement alpin classé au patrimoine mondial par l'Unesco. Markus, propriétaire de l'établissement et guide-accompagnateur francophone, spécialiste de la région, organise depuis plusieurs années ces séjours rando et forme, été comme hiver. Il est secondé par une équipe d'accompagnateurs spécialistes de la région qui, au gré des randonnées, vous feront découvrir toutes les facettes de la faune, de la flore et de la culture locale. L'hôtel, au cœur d'une nature sauvage, offre des prestations liées au bien-être : massages, bains spéciaux et, surtout, une piscine à l'eau de saumure. Ce précieux sel provient de la mer préhistorique qui recouvrait la Suisse il y a plus de 250 millions d'années, et dont l'exploitation se fait à Schweizerhalle. Côté randonnée, Markus a établi des itinéraires très agréables pour découvrir en quelques jours toutes les facettes du patrimoine local. L'occasion aussi d'approcher l'un des plus beaux glaciers.

Les points forts de cette randonnée

- La découverte d'un patrimoine local aux multiples facettes culturelles et naturelles.
- L'approche du plus long glacier d'Europe, le glacier d'Aletsch, par des sentiers en balcon offrant de superbes vues dégagées.
- Un séjour en étoile au départ d'un hôtel quatre étoiles, hébergement de charme disposant d'un centre de remise en forme certifié en Suisse.
- L'accès libre aux installations thermales à tout moment de la journée et de la soirée (dans la limite des heures d'ouverture).
- La possibilité d'établir, avant le départ, un programme de soins spécifiques. Un spécialiste se tient à votre disposition pour mettre en place le planning de votre choix en fonction de vos randonnées quotidiennes.
- Un accès facilité par le train et le TGV, un accueil personnalisé à la gare de Mörel.

ARCANSON - Les Gaillardes - 38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51 E-Mail : contact@arcanson.com

www.arcanson.com

PROGRAMME

Jour 1

Breiten (Mörel)

Rendez-vous à partir de 14 heures à l'hôtel Salina Maris, à Mörel, et installation. Vous pouvez effectuer une balade en direction du village de Ried- Mörel (1 189 m) pour découvrir les chalets exposés à l'adret (non accompagné) ou tout simplement de profiter d'une première séance de détente. Découverte de la piscine et des installations thermales, accessibles depuis les chambres par l'ascenseur.

À 18 heures, présentation par l'accompagnateur du programme de la semaine pendant l'apéritif de bienvenue.

Randonnée facultative et non accompagnée : 1 h 30 de marche. M = D : 250 m.

Jour 2

Breiten –Mund – Alpage Brischere – Breiten

Transfert de Breiten au village Safran Mund. Montée par la forêt au-dessus du village de Mund jusqu'à l'alpage de Brischere. Vous continuez en direction du belvédère de Bättchrijzi (2 177 m) qui révèle un panorama majestueux sur la vallée du Rhône et ses fameux "4 000" du Valais. Nous sommes sous le sommet du Gärsthrön, descente vers le village de Mund.

Mont. / Desc. : **815 m** Distance : **11 km** Durée : **env. 4 h 20 de marche**

Jour 3

Breiten – Binn – lac de Halsen (2 791 m) – Ernen – Breiten

Aujourd'hui, nous partons à l'assaut d'un sommet facile d'accès : le Brudelhorn (2 790 m). Transfert dans la vallée de Aegen jusqu'à Landstafel (1 925 m). Montée par le vallon de Leng pour rejoindre le charmant lac de Distel. Nous sommes au cœur de l'étage alpin. Nos derniers efforts nous permettent d'atteindre le sommet où nous jouissons d'un point de vue fantastique sur la vallée de Conche et les hautes montagnes alentours.

Mont. / Desc. : **646 m** Distance : **13 km** Durée : **env. 4 h de marche**

Jour 4

Breiten – col du Simplon – lac Hopsche – Staldhorn (2458 m) – Bielti – Breiten

Départ pour le col du Simplon (2 006 m) en bus. Vous randonnez par le lac Hopsche jusqu'au Staldhorn (2 458 m) avec une vue du Fletschhorn jusqu'au glacier d'Aletsch et et aux sommets de l'Oberland bernois. Le sentier descend ensuite à travers le magnifique paysage du Simplon, suit brièvement une bisse valaisanne et passant par Bielti et Blatte pour rejoindre le Simplon. Une courte visite au monument du col du Simplon, l'aigle royal, conclut la visite. Retour par la télécabine et le bus à Breiten.

Mont. / Desc. : **755 m** Distance : **9.5 km** Durée : **4 h 15 de marche**

Jour 5

Breiten – Moosfluh – forêt d'Aletsch (Unesco) – Lac bleu – Breiten

Courte descente jusqu'au village de Mörel, montée en téléphérique jusqu'à Riederalp (1 925 m) et Moosfluh (2 335 m). Ce belvédère impressionnant sur le glacier d'Aletsch permet de randonner sur un superbe balcon au-dessus du glacier le plus long d'Europe. Vous aurez même l'occasion de descendre jusqu'au glacier d'Aletsch pour observer la glace et prendre le pique-nique. La remontée s'effectue à travers la forêt d'Aletsch jusqu'au lac bleu. Retour à Riederalp et descente en télécabine à Mörel.

Mont. / Desc.: **385 m / 836 m** Distance : **8 km** Durée : **env. 4 h de marche**

Jour 6

Breiten – Blatten – Gorge de la Massa – Ried-Mörel – Breiten

Court transfert jusqu'à Blatten, puis randonnée pour rejoindre la gorge. Vous parcourez ensuite un vieux bisse pour découvrir le site des gorges de la Massa. Descente à Mörel avec le téléphérique ou à Breiten à pied. Fin de séjour après la randonnée, séparation en début d'après-midi à l'hôtel (entre 13 h e 14 h).

Mont. / Desc. : **155 m / 767 m** Distance : **10 km** Durée : **env. 3 h 30 de marche**

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

En fonction des conditions météorologiques, certains itinéraires pourront être modifiés. Vous en êtes informé la veille pour le lendemain.

NB : en dessous de 6 inscrits, notre partenaire sur place est susceptible de compléter le groupe avec ses propres clients (francophones et/ou germanophones). Le guide est francophone et fera les commentaires dans les deux langues. Nous confirmons donc la totalité de nos départs quel que soit le nombre de participants.

REMISE EN FORME

FORFAIT DE BASE

La piscine thermale

La piscine couverte de Breiten contient une eau saline en provenance de Schweizerhalle, dont la concentration est de 3 % de sel et de sels minéraux, ce qui correspond à peu près à la teneur en sel de la 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 nos régions 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.

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 °C. 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 cardiovasculaires ;
- 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 °C 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.

SOINS OPTIONNELS

RELAXANT: Massage relaxant basé sur Esalen de 40' + bain de Cléopâtre en jacuzzi (15')	€ 108
LUXE: Massage Lomi Lomi Nui (55') + Homme: peeling du dos, combiné avec un massage relaxant du dos ou Femme: Traitement du visage pour peau sensible: Purification, peeling, masque, crème (env. 40 Min)	€ 152
BEAUTÉ: Vague dansante - Jambes légères: Massage des pieds et des jambes, compresses froides aux extraits d'algues (55') + Traitement du visage CLASSIC: Purification, peeling, élimination, correction des sourcils, masque, massage du visage et du décolleté, crème (100') + Bain de Cléopâtre en jacuzzi (15')	€ 208
Massage partiel (25')	€ 43
Massage complet (55')	€ 77
Massage Matterhorn Hot-Stone (55')	€ 99

Remise en forme

Physiothérapie dispensée par un médecin spécialiste.

Vous pouvez réserver les soins dès à présent ou décider sur place en fonction de votre forme :

- massages, gymnastique ;
- drainage lymphatique ;
- application de saumure ;
- inhalation de saumure ;
- bain aromatique ou de petit-lait.

D'autres installations complètent les soins en option : salle de fitness (gratuit), solarium.

Tarifs disponibles lors de l'inscription ou sur place.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à partir de 14 heures à l'hôtel Salina Maris

Accès

En train :

Paris-gare de Lyon via Genève ou Bâle et Brig jusqu'à Mörel. Navette gratuite pour l'hôtel, merci de nous informer de vos horaires d'arrivée. Horaires à vérifier auprès de Suisse Tourisme (Paris) au 01 44 51 65 55 ou www.cff.ch

NB :

- Pour votre voyage en train, en Suisse, pensez au Swiss Transfer Ticket, qui ouvre droit à certaines réductions intéressantes (gratuité de votre trajet en Suisse ou réduction sur le TGV Lyria au départ de Paris). Informations et réservations aux gares SNCF ou sur <http://www.swisstravelsystem.com/fr/billets/swiss-transfer-ticket-fr.html>
- Si vous arrivez en train, une navette peut venir vous chercher à la gare de Mörel ; il vous suffit de contacter l'hôtel au +41 (0)27 928 42 42.

En voiture :

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 ; <https://goo.gl/5Hk8i3>).

À Brig, prendre la direction du tunnel de Furka jusqu'à Mörel (8 km de Brig). A Mörel, prendre la petite route qui monte sur la gauche, juste après le téléphérique de Riederalp, en direction de Breiten. L'hôtel se trouve 800 mètres plus haut, à gauche de la route. Garage couvert ou parking (CHF 5 par jour).

Attention : Restez sur la route principale dans la vallée, ne tournez PAS à Bitsch en direction de Ried-Mörel!

NB :

- Une vignette de 43 CHF (environ 35 €) est obligatoire pour circuler sur toutes les autoroutes suisses. Elle est disponible aux postes-frontières, 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.

Carte

Michelin n° 217, Suisse.

DISPERSION

À l'hôtel le jour 6 entre 13 h et 14 h

FORMALITES

À prévoir avant votre départ

Les formalités administratives

- Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour.
- Pour les personnes majeures de nationalité française, les cartes nationales d'identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, même si elles présentent une date périmée ont, sans modification du document, une validité de 15 ans.
- Dans ce cas, nous vous recommandons de télécharger à l'adresse suivante : <http://media.interieur.gouv.fr/interieur/cni-15ans/document-a-telecharger-suisse.pdf> la fiche d'information multilingue expliquant ces règles et de l'emporter avec vous.
- Conseil : privilégiez l'utilisation d'un passeport valide à une carte d'identité portant une date de validité dépassée, même considérée comme valide.
- Pour les ressortissants canadiens, veuillez consulter le site du gouvernement canadien <http://voyage.gc.ca/voyager/avertissements>
- Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires suisses de votre pays.
- Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).

Vous voyagez avec des enfants

Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures (visa, passeport...) : voir ci-dessus.

Formalités de sortie du territoire français

Depuis le 15 janvier 2017, pour sortir du territoire, tous les mineurs résidant habituellement en France (quelle que soit leur nationalité), s'ils ne sont pas accompagnés par un titulaire de l'autorité parentale, devront présenter les trois documents suivants :

- pièce d'identité : carte d'identité ou passeport selon les exigences du pays de destination ;
- autorisation de sortie du territoire signée par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (formulaire Cerfa n° 15646*01 à imprimer depuis le site www.service-public.fr et à compléter) ;
- photocopie du titre d'identité du parent signataire.

La santé

Vaccins

Pas de vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/-coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Consulter notre fiche conseils de guides : la vaccination

Pour plus d'info : www.diplomatie.gouv.fr/ ou www.pasteur.fr/ ou les sites canadiens : www.phac-aspc.gc.ca/ ou voyage.gc.ca

Carte européenne d'assurance maladie

Vous voyagez dans un État de l'Union européenne, de l'Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse.

Avant votre départ, procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie (CEAM).

Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays du séjour. Nominatif et individuel, le formulaire est à demander auprès de www.ameli.fr.

NIVEAU

Niveau 3 sur 5 :

marche de 5 heures par jour sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivellée positive environ et/ou 15 kilomètres.

HEBERGEMENT

Hôtel confortable, base chambre double (voir triple), avec toilettes et bains dans chaque chambre. L'hôtel dispose d'un centre de remise en forme certifié (avec piscine, sauna, hammam, gym).

Pour les demandes de chambre individuelle, nuits supplémentaires, etc., voir le paragraphe "Les options sur place".

NB :

- Les hébergements quatre étoiles en Suisse correspondent généralement à nos trois étoiles françaises.
- En fonction des disponibilités au moment de l'inscription et moyennant un supplément, vous pouvez réserver un hébergement individuel, supplément voir la rubrique Services Plus.
- En fonction des disponibilités au moment de l'inscription, vous pouvez réserver un appartement triple ou quadruple, réduction voir la rubrique Services Plus.
- En fonction des disponibilités au moment de l'inscription et moyennant un supplément, vous pouvez opter pour une chambre de confort supérieur, voir la rubrique Services Plus.
- Vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver une chambre dans l'un de nos hôtels partenaires, voir la rubrique Services Plus.

Les repas

- Les petits déjeuners sont servis à l'hôtel (7h30 à 10h30).
- Les pique-niques sont pris sur le terrain, ils sont préparés par l'hébergeur (sauf boisson).
- Les dîners sont pris au restaurant au centre du village (navette gratuite à disposition, 2 min.).

TRANSFERTS INTERNES

Les déplacements

- Un minibus réservé au groupe.
- Le train de la ligne de montagne Furka-Oberwald reliant le col de Furka à Zermatt.
- Le Car postal, institution suisse réputée pour son confort et ses services.
- Le téléphérique.

PORTAGE DES BAGAGES

Uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE

De 2 à 14 participants

ENCADREMENT

Guide de randonnée local

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous préparer à partir

Préparation physique Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Voir le chapitre "La santé" qui peut vous donner des indications sur des traitements particuliers : altitude, palu, ...

Votre équipement

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Un sous-vêtement thermique type Carline (séchage rapide), à manches longues.
- Une micropolaire.
- Un pantalon de montagne coupe-vent et imperméable ou surpantalon.
- 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, un foulard ou une 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 équipé de bretelles larges, d'une armature anatomique réglable, et de sangles permettant de fixer les raquettes, d'une contenance de 30 à 35 litres, pour vos affaires de la journée.

- 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, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
- Un masque de ski.
- Une paire de gants chauds et imperméables type Goretex.
- Une gourde ou bouteille d'eau solide (1 litre au minimum) (poche à eau/pipette déconseillée, risques de gel).

Code : PA10ASE

- Une Thermos de boisson chaude éventuellement.
- Vos vivres de course
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum.
- Un couteau de poche.
- 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 ci-dessous).
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez le reste de vos affaires personnelles

- Une trousse de toilette.
- Une serviette de toilette.
- Des chaussettes de rechange.
- 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 drap-sac pour les refuges ou gîtes (les couvertures sont fournies).
- Le complément de votre pharmacie individuelle.

DATES ET PRIX

Date	1 pers.	2 pers.	3 pers.	4 pers.
Du 23/06 au 28/06/19	945 €	795 €	745 €	745 €
Du 14/07 au 19/07/19	995 €	845 €	795 €	795 €
Du 21/07 au 26/07/19	1 045 €	895 €	845 €	845 €
Du 28/07 au 02/08/19	1 045 €	895 €	845 €	845 €
Du 04/08 au 09/08/19	1 045 €	895 €	845 €	845 €
Du 11/08 au 16/08/19	1 045 €	895 €	845 €	845 €
Du 18/08 au 23/08/19	995 €	845 €	795 €	795 €
Du 25/08 au 30/08/19	995 €	845 €	795 €	795 €

Code : PA10ASE

Du 01/09 au 06/09/19	945 €	795 €	745 €	745 €
Du 15/09 au 20/09/19	945 €	795 €	745 €	745 €

NB :

- 1 personne = chambre individuelle
- 2 personnes = chambre double
- 3 personnes = appartement d'hôtel
- 4 personnes = appartement d'hôtel

Options :

- > Supplément chambre individuelle pour toute la durée du séjour : 150 € / pers.
- > Supplément chambre supérieurs : + 75 € / pers.

Option Bien-être – Soins :

Relaxant : Massage relaxant basé sur Esalen de 40' + bain de Cléopâtre en jacuzzi (15')	€ 108
LUXE : Massage Lomi Lomi Nui (55') '+ Homme : peeling du dos, combiné avec un massage relaxant du dos ou Femme : Traitement du visage pour peau sensible : Purification, peeling, masque, crème (env. 40 min)	€ 152
BEAUTÉ : Vague dansante - Jambes légères : Massage des pieds et des jambes, compresses froides aux extraits d'algues (55') + Traitement du visage CLASSIC : Purification, peeling, élimination, correction des sourcils, masque, massage du visage et du décolleté, crème (100') + Bain de Cléopâtre en jacuzzi (15')	€ 208
Massage partiel (25')	€ 43
Massage complet (55')	€ 77
Massage Matterhorn Hot-Stone (55')	€ 99

Prolongez votre voyage :

Nuits supplémentaires

Vous pouvez réserver des nuits supplémentaires avant ou après votre voyage.

Hôtel Salina Maris 4 étoiles :

- Chambre double petit-déjeuner : € 114 (par personne)
- Chambre double demi-pension : € 141 (par personne)
- Supplément chambre supérieure : + € 15 (par personne)
- Supplément chambre individuelle : + € 23 (par personne)

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtel 4 étoiles base chambre double.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 6.
- Les pique-niques de midi du J 2 au J 6
- Les dîners du J 1 au J 5.
- Les transferts prévus au programme.
- L'encadrement par un accompagnateur de randonnées 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'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place

- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les soins de physiothérapie et massage.
- Le place de parc ou le garage : CHF 7.50 par jour
- L'accès au solarium (5 CHF les 6 minutes).
- Les boissons pour les pique-niques et les dîners (vin, minérale, cafés, caraffes)
- Les pourboires.

NB : Dans la plupart des restaurants et des refuges les carafes d'eau ne sont pas gratuites. Ou l'eau vous est servie en forme de bouteilles d'eau minérale ou bien en carafe, les deux sont payantes.

Les devises

La Suisse ne fait pas partie de la zone euro. La devise est le franc suisse (CHF).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 1,15 CHF - 1 CHF = 0,87 €.

Les distributeurs automatiques de billets permettent de retirer de l'argent en toute facilité.

Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple).

POUR EN SAVOIR PLUS

Le Pays Suisse

Quand on évoque la Suisse, les clichés ne sont jamais bien loin : chocolat, coucous, banques, neutralité, ordre et propreté. Ce petit pays présente pourtant de nombreuses raisons de les dépasser. Sa culture nationale est d'une grande richesse, profitant de trois influences bien différentes : allemande, française et italienne. Son histoire a laissé de nombreuses traces architecturales dignes d'intérêt ; châteaux, abbayes, vestiges romains et musées de toutes sortes rappellent que la Confédération helvétique, si elle ne date que de 1848, regroupe des cantons dont trois, Uri, Schwytz et Nidwald, sont unis depuis le XIII^e siècle. Et s'il semble difficile de définir ce qui constitue la Suisse – les Suisses eux-mêmes prétendent que ce qui les maintient ensemble, c'est le simple désir de rester unis –, ce pays, dont 60 % du territoire sont occupés par les Alpes, ne manque ni d'attrait ni de relief !

La géographie

Situé dans les Alpes occidentales, la Suisse est bordée à l'ouest et au nord-ouest par la France, au nord par l'Allemagne, à l'est par l'Autriche et le Liechtenstein, au sud par l'Italie. Son relief est formé de deux chaînes montagneuses (Alpes au sud et Jura au nord-ouest), séparées par un plateau de collines, de plaines et de lacs. Les Alpes suisses comprennent plusieurs chaînes, dont les Alpes pennines où se trouvent le mont Rose et le Cervin (4 478 m), et les massifs glaciaires du Aar-Gothard. Le col du Saint-Gothard est la principale voie de passage entre l'Europe centrale et l'Italie. Les monts du Jura sont moins élevés (le mont Tendre culmine à 1 679 m).

Le plateau central constitue la région vitale du pays où se concentre l'essentiel de la population et des agglomérations. La Suisse est parcourue de nombreux fleuves ou cours d'eau dont le Rhin, le Rhône, le Tessin et l'Inn ; de nombreux lacs sont situés au débouché des vallées alpines : lacs Léman, de Constance, de Lugano, lacs Majeur, de Neuchâtel, des Quatre-Cantons (ou de Lucerne), de Zürich, de Brienz, de Thun. Le pays se divise à peu près également entre un quart de régions incultes, un quart de pâturages en moyenne altitude, un quart de forêts, un quart de terres cultivables. Toutes les zones habitables sont très densément peuplées.

Le climat

La Suisse jouit dans l'ensemble d'un climat tempéré, de type montagnard, avec des influences continentales : hivers longs et enneigés, étés chauds et orageux. Du fait de sa situation centrale, le pays est exposé aux quatre grands courants du climat européen : ouest océanique, est continental, nord subpolaire, et sud méditerranéen. Il en résulte une quantité de microclimats locaux. Les précipitations sont inégales, les régions les plus élevées recevant plus d'eau et de neige. Les vents froids du nord prédominent en hiver. Le foehn, vent sec du sud-est, souffle aussi parfois.

Moyenne des températures minimales et maximales, en °C :

	janv.	fév.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Genève	-2/4	1/6	1/10	4/14	8/18	11/22	13/25	13/24	10/20	7/15	2/8	-1/5
Rieralp	-10/-4	-10/-4	-8/-2	-2/3	1/8	6/12	8/16	8/15	7/13	5/11	-3/2	-6/-1
Brig/Breiten	-4/3	-2/4	0/8	3/13	9/19	13/23	15/26	14/25	12/20	8/16	3/9	-2/6

Un climat de montagne caractérise les régions élevées, qui se traduit par des températures plus fraîches et des précipitations plus abondantes. En haute montagne, le nombre de jours de gel peut dépasser 150 par an et le manteau neigeux peut persister durant six mois.

Le relief a une incidence majeure sur les changements de temps et joue sur l'organisation de la vie sociale, culturelle et économique de ces régions. Les montagnes, par leur altitude, ont le pouvoir de retenir les nuages, de forcer les précipitations dans certaines vallées et d'en préserver d'autres. Aussi, nous sommes amenés à parcourir des vallées verdoyantes et arrosées, et d'autres plus sèches. Nous rencontrons des microclimats étonnants qui protègent des espèces de plantes et d'animaux remarquables. D'un versant à un autre, et pourtant dans le même massif, les conditions météorologiques peuvent être radicalement différentes sous l'influence du relief, de la direction du vent et des températures. Il suffit parfois de basculer dans la vallée voisine pour trouver des conditions agréables, totalement opposées.

La météo

Dans les Alpes, le temps change vite, c'est un élément à prendre au sérieux dans l'organisation de votre voyage et dans le choix de vos randonnées. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, vous pouvez bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, un brusque changement de température au cours d'une randonnée est toujours possible. Lorsque vous partez en montagne, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil.

L'économie

L'économie suisse figure parmi les plus prospères et les plus développées bien que la Suisse soit très pauvre en matières premières et ne dispose pas d'énergies fossiles. Orienté vers les services, comme les banques et les assurances, ainsi que la mécanique de précision, le pays produit surtout des biens à forte valeur ajoutée. Le niveau de vie est l'un des plus élevés du monde. De plus, sa stabilité et sa neutralité ont attiré bon nombre de capitaux étrangers et d'organisations internationales comme l'ONU.

La Suisse n'a pas échappé à la crise mondiale de ces dernières années, mais elle n'en demeure pas moins l'image même de la réussite économique et sociale.

La société

Si l'espérance de vie en Suisse est l'une des plus élevées du monde, l'indice de fécondité des femmes est parmi les plus faibles (1,27), d'où un vieillissement de la population. Un tiers des Suisses vivent dans les cinq plus grandes villes, la tendance actuelle étant de quitter les centres urbains pour s'installer dans les communes situées à la périphérie des banlieues.

La Suisse compte environ 20 % d'étrangers, originaires principalement de pays européens (Italie, Espagne, Allemagne, France, Autriche), ce qui la place au second rang européen en termes d'immigration, après le Luxembourg. La progression des communautés turques, des communautés de l'ex- Yougoslavie et des réfugiés est de plus en plus marquée.

L'histoire

Occupée par les Celtes, le territoire de ce qui deviendra la Suisse est annexé par Rome entre le II^e et le I^{er} siècles avant J.-C. Avec les grandes invasions du Ve siècle, le territoire se partage entre les Burgondes, déjà chrétiens, qui se fondent aisément dans la population latinisée autochtone, installée de part et d'autre du Jura et du Léman, et les Alamans païens qui germanisent le bassin du Rhin et de l'Aar inférieur. Convertis par des missionnaires irlandais, les Alamans poursuivent leur expansion, remontant les vallées alpines et isolant les parlers romanches. Le Saint Empire romain germanique, fondé en 962, qui comprend le pays des Alamans, annexe en 1032 le royaume de Bourgogne, dont l'Helvétie fait partie. La paix retrouvée permet la renaissance du commerce alpin entre la Germanie et l'Italie et l'épanouissement des villes de Zurich, Lucerne, des centres épiscopaux (Bâle, Lausanne, Genève) et monastiques (Saint-Gall). Profitant de l'affaiblissement progressif de la puissance impériale, des États féodaux voient le jour dès le XI^e siècle, le pays de Vaud est occupé par les ducs de Savoie au XIII^e siècle.

Au milieu du XIII^e siècle, les Habsbourg, grâce à la protection des Hohenstaufen, contrôlent la Suisse centrale et occidentale et cherchent à affermir leur autorité en faisant administrer leurs possessions par des baillis. En 1291, les trois cantons forestiers de Schwyz, Uri et Unterwald se lient par un pacte perpétuel pour défendre leurs libertés. C'est l'acte de naissance de la Confédération suisse.

En 1332, Lucerne, puis Zurich en 1351, Glaris et Zoug en 1352, enfin Berne en 1353 s'allient aux trois cantons primitifs. Le danger habsbourgeois va resserrer leurs liens. Avec l'armistice de 1389, qui aboutit à la "paix perpétuelle" de 1474, les Habsbourg reconnaissent l'indépendance de la Confédération, forte de huit cantons, la Suisse restant toutefois membre de l'Empire. Les cantons, tout en restant liés entre eux, mènent leur propre politique extérieure et réunissent autour d'eux, soit par la négociation, soit par les armes, le Valais, Neuchâtel, Appenzell, Saint-Gall, Schaffhouse, Bienne, Mulhouse et Soleure. La Confédération dispose d'une excellente armée organisée et pourvue d'artillerie dès le XV^e siècle. Vainqueurs de l'empereur Maximilien I^{er} dans la guerre de Souabe, les cantons lui imposent la reconnaissance de fait de leur indépendance par le traité de Bâle (1499). Devenue puissance internationale, la Suisse renforce ses frontières. Au XVI^e siècle, la Confédération compte treize cantons et constitue une véritable puissance militaire, les mercenaires suisses étant très recherchés par les princes européens. En 1525, après la sécularisation des biens du clergé, la suppression des images dans les églises et de la messe, l'instauration d'un consistoire chargé de la police des mœurs et des affaires matrimoniales, Zurich a complètement adopté la Réforme, suivie par Berne, Bâle et Schaffhouse. Le protestantisme triomphe également dans les villes de Saint-Gall, Bienne, Mulhouse et dans les bailliages communs. Les cinq cantons montagnards (Uri, Schwyz, Unterwald, Lucerne, Zoug), ainsi que Fribourg et Soleure, catholiques, s'allient au duc Ferdinand d'Autriche. Un équilibre précaire se maintient entre les cantons catholiques, les plus nombreux, et les cantons protestants, les plus peuplés. Berne libère Genève de la menace savoyarde en occupant le pays de Vaud l'année où Calvin s'y établit (1536). Les familles protestantes élaborent une confession de foi helvétique. Le partage du pays entre les deux confessions est un fait accompli.

Au traité de Westphalie en 1648, les grandes puissances se mettent d'accord pour reconnaître l'indépendance totale et la neutralité de la Confédération à l'égard de l'Empire. Sur le plan social, un fossé se creuse entre un patriciat de plus en plus fermé et des classes populaires de plus en plus misérables, surtout dans les villes, bien qu'on assiste à un essor de l'agriculture. L'essor économique est surtout dû aux progrès des communications. Le textile connaît une grande expansion grâce au travail de la soie et de la laine, puis du coton. Berne fabrique des armes, et l'horlogerie commence à se développer à partir du XVII^e siècle. Ces productions, le plus souvent exportées, enrichissent le patriciat urbain, qui investit ses bénéfices dans des activités bancaires, en particulier à Zurich, Genève, Bâle et Berne. Mais, sur le plan institutionnel, la sclérose est complète. Les oligarchies se ferment de plus en plus sur elles-mêmes, suscitant l'envie des non-privilegiés et de ceux qui ne peuvent obtenir la bourgeoisie (droit de cité, citoyenneté) du lieu où ils résident. Cet antagonisme devient d'autant plus vif qu'il coïncide avec les progrès de la propagation des Lumières et des idées de Jean-Jacques Rousseau. Ainsi, les Genevois se révoltent à plusieurs reprises au XVIII^e siècle. L'effondrement napoléonien entraîne l'abrogation, par la Diète, de l'Acte de médiation de 1803 qui avait reconstitué l'organisation confédérale du pays. Les anciens gouvernements sont rétablis, mais les six cantons (Saint-Gall, Grisons, Argovie, Thurgovie, Tessin et Vaud) créés par Bonaparte en 1803 demeurent et ce sont vingt-deux cantons qui concluent un nouveau pacte fédéral en 1815. La neutralité perpétuelle du pays est reconnue. La Diète reste une simple réunion d'ambassadeurs sans pouvoir réel ; le directoire fédéral est exercé à tour de rôle par Zurich, Berne et Lucerne, et le seul organe permanent est la chancellerie fédérale. En 1848, une nouvelle Constitution est élaborée (elle régira la Suisse jusqu'en 1999). Le pays, composé de vingt-cinq cantons et demi-cantons, devient une véritable union fédérale dotée d'un gouvernement central, qui siège à Berne. Une Assemblée fédérale, qui remplace l'ancienne Diète, est divisée en un Conseil national, représentant toute la population, et un Conseil des Etats, représentant les cantons ; l'exécutif, collégial, est assuré par le Conseil fédéral.

Chacun des sept conseillers le préside pour un an à tour de rôle. Les cantons conservent la compétence générale en restant souverains pour tout ce qui ne relève pas du droit fédéral : instruction, cultes, travaux publics, commerce et industrie. La plus grande partie des affaires militaires, les relations extérieures, les postes, la monnaie, les douanes relèvent de la Confédération.

En 1863, la fondation de la Croix-Rouge par Henri Dunant donne une nouvelle dimension à la neutralité suisse. Par ailleurs, le pays poursuit son expansion économique, les deux grands tunnels du Saint-Gothard (capitaux germano-italiens) et du Simplon (capitaux français) sont percés de 1872 à 1882 et de 1898 à 1905. Ces réalisations favorisent le commerce, alimenté par une industrie de haute qualité ; de grandes banques d'affaires apparaissent. La Première Guerre mondiale et l'immédiat après-guerre provoquent des difficultés économiques et sociales, mais la neutralité et la vocation humanitaire du pays sont strictement respectées : la Société des Nations est installée à Genève. Pendant l'entre-deux-guerres, le pays reste stable bien que fortement touché par la crise, syndicats et patronat renonçant à la grève et au lock-out pour régler leurs différends. De leur côté, les formations nazies qui se développent dans les années 1930 n'obtiennent qu'une audience très réduite. Au cours de la Seconde Guerre mondiale, la Suisse reste fidèle à sa double vocation de neutralité et d'aide humanitaire. Si la Suisse sort de la guerre épargnée, elle reste assez isolée et objet de quelque défiance. Elle réussit à régler avec les Alliés le contentieux issu des paiements en or d'origine douteuse effectués par les Allemands pendant la guerre.

Max Petitpierre, chef du département politique fédéral (Affaires étrangères) de 1945 à 1961, définit le statut extérieur du pays par la formule "Neutralité et solidarité", devenue référence internationale. Cette conception comporte un programme, de plus en plus actif, de coopération : développement d'institutions diplomatiques, organisation ou accueil de conférences, maintien ou installation à Genève des institutions de l'Organisation des Nations unies, l'Organisation internationale du travail ou l'Organisation mondiale de la santé, ainsi que les hauts commissariats pour les réfugiés... Représentée au Conseil de l'Europe, membre fondateur de l'Association européenne de libre-échange en 1959, adhérente à l'Unesco, signataire d'un accord de libre-échange avec les communautés européennes en 1972, la Suisse rejette les engagements trop contraignants, ou trop coûteux, que les opposants considèrent comme incompatibles avec une neutralité, assimilée par eux à l'indépendance nationale. Ainsi en est-il du rejet massif, par la votation du 16 mars 1986, d'une adhésion à l'ONU. Cette neutralité est aussi une neutralité armée. En fait, la mentalité défensive, héritée de la guerre et s'appuyant sur une armée de milice, nombreuse et immédiatement disponible, sur un réseau d'abris civils et sur des "réserves obligatoires", se renforce avec la guerre froide, qui fait naître en Suisse la notion de défense globale.

La recherche d'un consensus (démocratie de concordance) se manifeste par l'institution, en 1959, de la "formule magique", répartissant selon une quasi-proportionnalité les sept sièges du Collège exécutif fédéral entre les quatre grands partis du Parlement : deux sièges au parti socialiste, deux au parti chrétien-conservateur, deux au parti radical-démocratique et un aux agrariens (Union démocratique du centre). L'aménagement des droits politiques s'opère lentement : le vote des femmes, notamment, est acquis en 1971, sur le plan fédéral, mais, dans le domaine local, il faut attendre

1990 pour qu'un arrêt du Tribunal fédéral brise la résistance du dernier canton refusant ce droit. La fin de la guerre froide engage la Suisse à redéfinir le rôle et l'importance de son armée de milice. L'abaissement de la limite d'âge du service et la réduction substantielle des effectifs sont complétés par l'établissement d'un service civil de remplacement. En 1996, la Suisse accède à la présidence de l'Organisation pour la sécurité et la coopération en Europe, chargée de l'application en Bosnie-Herzégovine des accords de Dayton. Elle rejoint, la même année, le partenariat pour la paix de l'OTAN, jugé compatible avec la conception d'une neutralité quelque peu assouplie. En revanche, les électeurs ont rejeté, en 1994, la création d'un corps suisse de casques bleus.

La votation de 2002 marque un tournant dans la culture politique suisse, fondée sur la neutralité et la revendication de la différence : par 54,6 % des voix, les Suisses se prononcent en faveur de l'adhésion de la Confédération à l'ONU.

Acceptant, sous la pression internationale, de remettre partiellement en cause le secret bancaire – la banque UBS avait déjà passé un accord à l'amiable avec les États-Unis pour régler le litige l'opposant au fisc américain –, la Suisse signe son douzième accord de double imposition conforme aux standards de l'Organisation de coopération et de développement économiques, ce qui lui permet de sortir de la liste grise des paradis fiscaux en 2009. L'intégration de la Suisse dans la construction européenne occupe le devant de la scène politique depuis 1988. Les accords de 1998, qui portent sur la libre circulation des personnes, des transports terrestres et aériens, sur l'agriculture, la recherche, les marchés publics et le commerce, sont approuvés par les Suisses lors d'un référendum en 2000. Entre décembre 2008 et mars 2009, la Suisse intègre l'espace Schengen de libre circulation des personnes.

Une nouvelle Constitution fédérale est approuvée par référendum en 1999. Pour l'essentiel, le nouveau texte supprime les articles historiquement dépassés et reprend en les modernisant des dispositions existantes, deux des principales innovations étant l'interdiction de la discrimination et une plus grande latitude des cantons dans leur politique extérieure.

Aux élections législatives de 1999, l'Union démocratique du centre (UDC, droite nationaliste) de C. Blocher fait une véritable percée avec 22,5 % des voix, à égalité avec les socialistes. Ce parti vient en tête des élections législatives de 2003 et effectue sa percée la plus spectaculaire dans la partie francophone de la Confédération. Le rejet par 57 % des Suisses du projet de naturalisation simplifiée pour les étrangers de deuxième et troisième génération lors du référendum de 2004 constitue une nouvelle victoire pour l'UDC, seul parti à avoir appelé à voter non. L'issue du scrutin révèle une scission profonde entre cantons francophones et cantons alémaniques. Au terme d'une campagne violemment xénophobe, l'UDC remporte, pour la deuxième fois consécutive, les élections à l'Assemblée fédérale en 2007.

Les élections de 2011 ne modifient guère l'équilibre des forces politiques au Conseil national : l'UDC reste le premier parti devant les socialistes. Globalement en tête des élections cantonales depuis 2007, l'UDC reste cependant en quatrième position au Conseil des États avec cinq conseillers sur 46.

La tendance au repli identitaire d'une partie de la population se manifeste à nouveau lors de la votation de 2014 contre l'immigration de masse. Cette initiative de l'UDC visant à réintroduire des plafonds annuels à l'immigration et des contingents pour les autorisations de séjour en Suisse est approuvée. Fraîchement accueilli par l'Union européenne, ce résultat très serré révèle cependant la division du pays sur cette question sensible. À l'exception surtout de Bâle-Ville et de Zurich, les cantons alémaniques se prononcent majoritairement pour ces restrictions tandis que le non l'emporte en Suisse romande. Susceptible de rendre caducs d'autres accords bilatéraux passés avec l'UE en remettant en cause la libre circulation des personnes et d'avoir des répercussions défavorables sur l'économie helvétique, la mise en œuvre de cette initiative s'avère délicate et reste encore en suspens.

À l'issue d'une campagne électorale dominée par la question des migrants et des réfugiés politiques, l'UDC sort encore renforcée de ce scrutin de 2015.

Le chocolat

Consommé à l'origine sous forme de boisson, le chocolat n'est fabriqué "à croquer" qu'à partir de la seconde moitié du XIXe siècle. Parmi les marques qui ont subsisté, la plus ancienne est celle de François-Louis Cailler, qui a ouvert, en 1819, l'une des premières manufactures de chocolat mécanisées.

Le fromage

Chaque canton possède sa spécialité fromagère : Gruyère, Grisons, Valais, Appenzell, Thurgovie... Le plus célèbre des fromages suisses est bien évidemment le gruyère qui tient son appellation de la région du même nom. Il est toujours fabriqué à partir de lait cru à l'état naturel.

Le carnotzet

Un "carnotzet" est une petite cave à vin dans laquelle on se réunit pour déguster des mets du terroir (fondue, croûte au fromage...) autour d'une bonne bouteille. Il y en a dans de nombreux restaurants traditionnels, mais on en trouve aussi parfois dans les sous-sols des immeubles. Les habitants peuvent ainsi le réserver pour organiser des fêtes.

En général, c'est une salle aux murs boisés, équipée d'une grande table, de bancs et de prises pour brancher l'appareil à raclette !

Le couteau suisse

Outil indispensable de l'armée suisse depuis 1961, le fameux petit couteau rouge à croix blanche est devenu un emblème de la Suisse. Sans cesse amélioré, il fait plus que couper et peut aussi comporter une loupe, un cure-dents, un coupe-cigare, un stylo bille, une lampe, un baromètre et même une clé USB !

Les trains et funiculaires

Le réseau ferroviaire suisse est très condensé et la densité du trafic, l'une des plus élevées au monde. Le réseau compte en moyenne 122 km de voies ferrées pour 1'000 km². En comparaison, la moyenne de l'Union européenne est de 46 km de voies pour 1 000 km². Bien sûr, cela va presque de soi, mécanique et montagne réunie, c'est un Suisse du nom d'Egben qui mit au point le principe du funiculaire en 1879.

Les langues

La Suisse reconnaît 4 langues : l'allemand, parlé par environ 64 % des Suisses (dont 97 % parlent le dialecte alémanique), le français, 20 %, et l'italien, 7 % ; le romanche, quatrième langue nationale, n'est parlé que par moins de 1 % de la population, principalement dans les Grisons. Dérivé du latin, cet idiome a survécu dans l'isolement des vallées montagneuses. Le reste de la population issue notamment de l'immigration utilise principalement une langue non nationale. La plupart des cantons sont monolingues, 3 sont bilingues français-allemand (Valais, Fribourg, Berne), les Grisons sont trilingues (allemand, romanche, italien).

Électricité

Tension électrique : 220 V, 50 Hz. Les prises de courant sont de type J composée de deux fiches rondes, et d'une broche de terre en plus. Prévoir un adaptateur.

Que doivent prévoir les amateurs de photos ?

Pour les appareils numériques, prévoyez une autonomie suffisante, car il n'est pas toujours possible de recharger les batteries, notamment dans les refuges d'altitude.

Sites Internet

<http://www.anena.org>, Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches.

http://www.routard.com/guide/code_dest/alpes.htm.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Alpes>.

Bibliographie

Guides

Suisse, guide du Routard, Hachette Tourisme.

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Sports de neige, Jean-Paul Zuanon, Les guides du CAF, Seuil.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll.

Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

La neige. Connaître et observer la neige pour mieux prévoir les avalanches, Robert Bolognesi, Nathan.

Tout savoir (ou presque) sur la neige et les avalanches, Anena.

DVA mode d'emploi, Anena.

Dans le secret des avalanches, guide pratique pour l'estimation du risque, François Sivardière, Glénat.

S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.

Découvrir la neige au travers d'un DVD, Neige et Avalanches, édité par le CRDP-Grenoble.

Littérature

La Grande Peur dans la montagne, Charles-Ferdinand Ramuz, LGF Livre de Poche.

La Montagne magique, Thomas Mann, LGF livre de Poche.
Heidi, Johanna Spyri, Rouge et Or.

Tourisme responsable

Suisse

Le respect des us et coutumes

Propreté (ne jamais jeter quoi que ce soit hors d'une poubelle), ponctualité (pays de l'horlogerie oblige), strict respect du code de la route (les automobilistes s'arrêtent systématiquement si vous faites mine de traverser, et avec le sourire), les Suisses pratiquent au quotidien le savoir-vivre ensemble dans le respect de tous et de chacun. Et rien ne les choque plus que de voir quiconque agir différemment ! Les Français n'ont pas en Suisse une excellente réputation... Veillons à ne pas les conforter dans cette vision un peu négative.

Voici quelques conseils pour respecter au mieux ces populations et leurs cultures :

- Respectez l'espace personnel de vos hôtes, adaptez-vous aux usages de la culture locale.
- Photographier des personnes repose sur un échange, assurez-vous de leur accord.
- Dans la plupart des restaurants et des refuges les carafes d'eau ne sont pas gratuites. Ou l'eau vous est servie en forme de bouteilles d'eau minérale ou bien en carafe, les deux sont payantes.

Ces précautions favorisent les échanges.

La préservation de l'environnement

La flore et la faune suisses sont d'une grande richesse. Les écosystèmes alpins, en particulier, abritent une importante biodiversité, l'une des plus élevées d'Europe.

La flore

Le territoire suisse est riche de quelque 10'000 espèces de végétaux et de champignons. Comme dans tous les pays montagneux, la végétation est étagée : cultures et prairies dans les vallées et sur les premières pentes, forêts et alpages montant jusqu'à la limite des neiges. Sur les ubacs, les forêts de conifères (sapins et épicéas) dominent, les adrets étant plus riches en feuillus et en mélèzes. Le Jura, au climat froid (on parle de la Sibérie neuchâteloise), est le domaine du hêtre et des conifères, tandis que dans le Tessin, au climat plus doux, le châtaignier est très répandu, formant de vastes peuplements sur les pentes orientées au sud et à l'ouest. Le plateau central est propice aux hêtres et aux pâturages.

La faune

La faune rassemble près de 40'000 espèces connues. On y trouve plusieurs milliers d'insectes, dont près de 190 espèces de papillons. Les amphibiens comptent une vingtaine d'espèces et les reptiles, une quinzaine. Près de 400 espèces d'oiseaux, sédentaires ou de passage, fréquentent le territoire suisse, sur lesquelles environ 175 sont nicheuses. Les mammifères sont représentés par près de 90 espèces, en majorité des rongeurs et des chauves-souris (une trentaine d'espèces). Parmi les mammifères emblématiques de la faune des montagnes figurent la marmotte des Alpes, le chamois et le bouquetin. L'ours brun qui, exterminé par la chasse, était absent des Alpes suisses depuis 1904, a fait sa réapparition en 2004 ; il est représenté par quelques individus isolés venus d'Italie et d'Autriche. Le loup, qui avait disparu au XIXe siècle, fait lui aussi, depuis le début des années 2000, des incursions sporadiques, depuis l'Italie et la France.

Pour conserver ce patrimoine naturel d'exception :

- Respectez la réglementation en vigueur dans les parcs régionaux et nationaux.
- Évitez de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel et de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique.
- N'approchez pas la faune de trop près ; il ne faut pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire. Lire notre conseil de guide "La faune de montagne"

- Pensez toujours à ramasser vos papiers, mouchoirs, mégots, etc.
- Évitez de laisser les déchets difficiles à recycler (tels piles, lingettes, plastiques) dans les zones rurales ou les petits villages qui ne disposent pas de filière de recyclage. Rapportez-les dans les grandes villes ou ramenez-les avec vous.
- Dans le cadre d'une démarche responsable, évitez l'achat de bouteilles en plastique. Nous vous conseillons de prévoir une gourde personnelle que vous pourrez remplir.
- Si vous dormez en refuge, consultez notre conseil de guide sur les règles de vie dans les refuges

Afin de limiter les émissions de CO2, nous vous invitons à covoiturer pour vous rendre au départ de votre circuit.

FAITES PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ ARCANSON !

Vous pouvez dès à présent nous rejoindre sur les reseaux sociaux :



Nous vous invitons également à visiter notre  www.edmondarcanson.com.

Vous trouverez peut-être le récit et les photos de ce séjour...

Et à votre retour, vous pourrez partager à votre tour votre expérience sur le blog !

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

Quand réserver ?

De toute façon, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription soit prise en compte et vous augmentez les chances de départ du séjour ou circuit en question. (Un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé). Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive 21 jours avant le départ. Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, nous vous retournons votre acompte.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé accompagné d'un acompte de 30 % (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois). Attention ! N'envoyez jamais de chèque seul sans bulletin d'inscription.

Sur ce bulletin d'inscription doit figurer le nom, le prénom, la date de naissance et l'adresse de chaque participant (même s'il s'agit de la même famille).

Pour les voyages à l'étranger, renseignez aussi le n° de passeport, la date de validité et le nom de famille exact figurant sur le passeport, pour chacun des participants. Vous pouvez aussi nous joindre une photocopie de cette pièce d'identité.

Pour vous inscrire, 2 solutions :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site : www.arcanson.com. Choisissez le circuit et votre date de départ, puis cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de cette date. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et choisissez votre mode de règlement :

- Carte bancaire : paiement en ligne sécurisé,
- Chèque français à l'ordre d'Arcanson : à nous envoyer par courrier,
- Chèques Vacances (pour les séjours en France uniquement) : à nous envoyer par courrier recommandé,
- Virement (frais à votre charge) : coordonnées disponibles en fin de formulaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription et retournez-le-nous par courrier, accompagné de votre règlement. Vous n'avez pas ce bulletin ? Nous pouvons vous la faire parvenir par e-mail. Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

Confirmation de réservation :

À réception de votre fiche d'inscription et du règlement, nous traitons votre réservation.

Celle-ci vous sera confirmée par courrier électronique ou courrier postal.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré (au plus tard 21 jours avant le départ) pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

ANNULATION

De notre part :

ARCANSON 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 :

Lorsque vous annulez et quel qu'en soit la raison, il est nécessaire de prévenir Arcanson le plus rapidement possible par téléphone, e-mail ou courrier postal.

Les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (**la date prise en compte étant celle à laquelle ARCANSON a pris connaissance du désistement**) :

- A plus de 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours : 35% du prix du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50% du prix du séjour.
- Entre 13 et 7 jours : 75% du prix du séjour.
- À moins de 7 jours : 100% du prix du séjour.

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

Tout participant 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 MULTIRISQUES ANNULATION FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SÉJOUR

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.arcanson.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 Séjour :

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 8 000 € par assuré,
- ...

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 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.

ARCANSON - Les Gaillardes - 38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : contact@arcanson.com Web : www.arcanson.com

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.

RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 5, rue du Centre 93199 Noisy le Grand

RCP : MMA, 102 av. de Romans 26000 Valence