

Cols et Hospices Mythiques des Alpes à raquette



PRESENTATION

Randonnée raquette montagne en refuge

7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

C'est aux cols du Simplon (2000 m) et du Grand Saint Bernard (2469 m) que les chanoines de la congrégation du Grand Saint Bernard se sont établis pour perpétuer leur tradition d'accueil. Au départ de ces hébergements d'exception situés en altitude, nous vous convions à une semaine hors du temps à la découverte des vallons sauvages des Alpes suisses. Du côté de l'Hospice du Simplon, nous progressons au pied du Fletschhorn (3927 m) et du Breithorn. Après le transfert à Bourg Saint Pierre, l'arrivée en raquettes à l'Hospice du Grand Saint Bernard est un des moments forts du séjour, complété ensuite par les extraordinaires vues sur les Grandes Jorasses et le Mont-Blanc.

Ces itinéraires en altitude nous permettent de traquer la neige tard dans la saison, mais surtout de découvrir de hautes vallées grandioses. Ce séjour, bien que sans difficulté, se déroule en altitude, avec les contraintes que cela impose au niveau des conditions météo, de l'hébergement et du portage. En bref, ce sont des hauts-lieux des Alpes, incontournables dans une vie de randonneur que nous vous invitons à découvrir.

PROGRAMME

Jour 01 :

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

Jour 02 :

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

Dénivelée : + 300 m, - 300 m

Longueur : 10 km

Horaire : 4 h 30 mn

Jour 03 :

La journée est consacrée à l'ascension du Staldhorn (2462 m). Après avoir contourné l'aigle en pierre, nous traversons le petit hameau de Hopsche (2030 m). La montée très progressive vers le sommet nous permet d'apprécier le panorama sur le col du Simplon, le Breithorn (3438 m) et le Monte Leone (3553 m). Plusieurs options sont possibles pour la descente. Nuit à l'Hospice du Simplon.

Dénivelée : + 500 m, - 500 m

Longueur : 11 km

Horaire : 5 h

Jour 04 :

Un itinéraire en traversée nous éloigne du col du Simplon pour dénicher le large vallon de Rossusée. Celui-ci nous conduit en douceur à l'Usseri Nanxlicke (2602 m), magnifique col au pied du Spitzhorli (2737 m). Nuit à l'Hospice du Simplon.

Dénivelée : + 700 m, - 700 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 05 :

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

Dénivelée : + 750 m, - 250 m

Longueur : 8 km

Horaire : 3 h 30 mn

Jour 06 :

Nous passons côté italien pour découvrir de vastes espaces propices à la pratique de la raquette. Après une courte descente, nous montons à la Fenêtre de Ferret (2698 m) qui donne accès au Val Ferret suisse. Nous poursuivons l'ascension jusqu'à un petit promontoire à l'altitude de 2823 mètres d'où la vue sur les Grandes Jorasses et le massif du Mont-Blanc est tout simplement prodigieuse. Le retour s'effectue par la Tête de Fontainte (2775 m) et la Fenêtre d'En Haut (2724 m). Nuit à l'Hospice du Grand Saint Bernard.

Dénivelée : + 600 m, - 600 m

Longueur : 12 km

Horaire : 5 h

Jour 07 :

Pour cette dernière journée, nous entamons une courte descente, puis empruntons la montée dans une belle combe. Celle-ci nous conduit au Col Ouest de Barasson (2635 m). Nous atteignons l'arête frontière. La vue sur le versant italien est à nouveau magnifique. Nous regagnons la Combe des Morts pour retrouver les véhicules.

Arrivée prévue en gare de Martigny (Suisse) vers 16 heures.

Dénivelée : + 500 m, - 900 m

Longueur : 10 km

Horaire : 5 h

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, risques d'avalanches, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo,

niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

Enneigement :

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 17 h 30 mn devant la Gare de Brig (Suisse).

Merci de nous préciser votre **mode d'accès à l'inscription**, afin de nous permettre d'organiser les navettes jusqu'au départ de la randonnée.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'Hospice du Simplon (Tél : 0041 27 979 13 22).

Accès train : Gare de Brig (Suisse)

Paris Est : 10h46	12h41 : Strasbourg : 12h51	14h08 : Bâle : 14h28	16h40 :
Brig			
Lyon Part Dieu : 12h38	14h35 : Genève : 15h11	17h32 : Brig	
Marseille : 09h44	11h28 : Lyon Part Dieu : 12h38	14h35 : Genève	
Genève : 15h11	17h32 : Brig		

Horaires indicatifs 2021 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf. Vous pouvez également consulter les sites www.cff.ch.

Accès voiture : Gare de Brig (Suisse)

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont indispensables (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et

respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

L'utilisation en est efficace et simple.

Pour se rendre à Brig, au bout du Valais :

- Depuis Genève, le long du lac Léman puis du Rhône ;
- Depuis Milan par le col du Simplon (ouvert tout l'année) ;
- Depuis l'Allemagne, généralement par Bâle, Berne, Thun, Kandersteg (embarquement des voitures sur train environ toutes les 30 minutes pour une traversée de 12 minutes du tunnel du Lötschberg ; www.bit.ly/navetteLoetschberg).

Une vignette annuelle de 40 CHF (environ 35 €) 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.

Si vous laissez votre véhicule à la gare d'Albertville, nous pouvons vous proposer un transfert pour rejoindre le départ de la randonnée et vous ramener au même endroit en fin de randonnée. **Attention, places limitées !**

Transfert aller - retour : **38 € par personne à réserver à l'inscription.**

Rendez-vous le Jour 1 à 13 heures à la gare d'Albertville.

Dispersion le Jour 7 vers 19 heures à la gare d'Albertville.

Parking :

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

Accès avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée.

Exemple de train en 2020 : Genève-Aéroport : 15h02 17h32 : Brig

DISPERSION

Le Jour 07 à 16 heures devant la Gare de Martigny (Suisse).

Retour train : Gare de Martigny (Suisse)

Martigny : 16h16	17h50 : Genève : 18h30	21h42 : Paris Gare de Lyon
Martigny : 17h16	18h50 : Genève : 19h30	21h22 : Lyon Part Dieu
Lendemain Martigny : 08h16	06h50 : Genève : 07h14	09h22 : Lyon Part Dieu
Lyon Part Dieu : 10h36	12h23 : Marseille	

Horaires indicatifs 2021 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf. Vous pouvez également consulter les sites www.cff.ch.

Retour bus : Gare de Martigny (Suisse)

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit, grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus, ou covoiturage.

Retour voiture : Gare de Martigny (Suisse)

Vous rejoignez la gare de Martigny depuis le parking de Bourg Saint Bernard, avec votre véhicule.

Si vous avez réservé le transfert retour :

Arrivée Gare d'Albertville vers 19 heures (**à réserver à l'inscription**)

Retour avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève : www.gva.ch

Train pour la gare CFF de l'aéroport. Les niveaux enregistrement et arrivée sont directement accessibles depuis la gare CFF de l'aéroport.

Exemple de train en 2021 : Martigny : 16h16

17h59 : Genève-Aéroport

Hébergement avant ou après la randonnée :

L'hôtel suivant est un partenaire :

Hôtel Salina Maris**** (00 41 27 928 42 42), www.espace-thermal.ch/hotel/bien-etre à Breiten (Mörel).

Autoroute Lyon - Genève - Martigny - Brig.

A 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 !

Office du Tourisme de Brig : 00 41 27 921 60 30 ou www.brig-belalp.ch

Hôtel à Martigny : Hôtel** Le Relais du Grand Quail : 00 41 27 722 20 50

Office de Tourisme de Martigny : 00 41 27 720 40 49 ou www.martignytourism.ch

FORMALITES

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

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

Attention ! A la différence de la France, les secours coûtent très chers en Suisse. Vérifiez que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et de certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

- Carte vitale.
- La "**Carte européenne d'assurance maladie**".

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans.

Elle est valable un an et elle est gratuite.

La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

Vous pouvez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union Européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

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

NIVEAU

Dénivelée moyenne : 560 m Maximum : 750 m

Longueur moyenne : 11 km Maximum : 13 km

Horaire moyen : 4 h 45 mn Maximum : 5 h 30 mn

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

Ce séjour, bien que sans difficulté, se déroule en altitude, avec les contraintes que cela impose au niveau des conditions météo. Il se déroule bien au-dessus de la limite de la végétation et l'ambiance est une

atmosphère haute-montagne.

HEBERGEMENT

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

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

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

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

L'hospice est pourvu de chaussons.

« A 2400 mètres d'altitude, inaccessible par la route en hiver, l'Hospice du Grand Saint Bernard est un lieu unique. La première mention de l'hospice apparaît dans le *Guide du Pèlerin de Saint Jacques de Compostelle* (1139) qui signale qu'il compte parmi les trois grands hospices du monde... L'ensemble imposant de bâtiments abrite quatre chanoines et un groupe de laïcs qui y vivent à l'année. Ces prêtres perpétuent inlassablement la vocation d'accueil qui caractérise l'hospice. N'importe qui - et même les hommes en rupture de ban - peut venir y chercher du réconfort. C'est d'ailleurs toute la force et la richesse du lieu : le don que font les chanoines de leur temps, pour la simple joie de la montagne, ou pour la réflexion spirituelle. » (Alpes Magazine n°43)

Vous avez le choix entre deux formules d'hébergement :

Formule gîte d'étape :

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre mixte de 10 à 12 personnes.

Les sanitaires sont à l'étage.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures. Vous devez amener votre drap sac et vos serviettes.

Formule mini-dortoir :

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre mixte de 2 à 4 personnes.

A l'Hospice du Simplon, vous pouvez avoir des chambres de 2 personnes.

A l'Hospice du Grand St Bernard, chambres à 2,3 et 4 lits..., avec répartition au mieux fait par l'Hospice. Si vous êtes 2, vous pouvez être amenés à partager la chambre avec 2 autres personnes.

Les sanitaires sont à l'étage.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures. Vous devez amener votre drap sac et vos serviettes.

Repas :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes dans les hospices. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ils sont préparés par l'accompagnateur pour les 4 premiers jours. Ceux des deux derniers jours sont préparés par l'Hospice du Grand Saint Bernard.

TRANSFERTS INTERNES

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

PORTAGE DES BAGAGES

Pour les 4 premiers jours :

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

Pour les 3 derniers jours :

Vous pouvez laisser dans les véhicules un sac avec les affaires dont vous n'avez pas besoin à l'Hospice du Grand Saint Bernard.

Portage limité au maximum. Vous portez vos affaires personnelles pour monter et descendre à l'Hospice du Grand Saint Bernard. Lors de la randonnée du sixième jour, vous n'emportez que vos affaires pour la journée et le repas de midi, réparti entre tous.

Prévoyez une place pour du matériel collectif de sécurité.

GROUPE

De 6 à 12 personnes seulement

Dédoublement :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, qualification raquettes **connaissant parfaitement les massifs.**

Il possède une attestation délivrée par les autorités suisses lui permettant d'encadrer des randonnées raquettes en Suisse.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

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

MATERIEL FOURNI

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

Raquettes TSL 225

Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

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

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).

- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

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

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 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 montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

Proscrire absolument les bottes et après-skis.

- 1 paire de guêtres.

- Des sous-vêtements.

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.

- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.

- Crème solaire + écran labial.

- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

- 1 couverture de survie.

- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :

- Un drap-sac. **Les duvets sont inutiles.**

- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (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).
- 1 frontale ou lampe de poche.

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.

Et puis...

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

Partenariat PEDIBUS - Raidlight - Vertical

PEDIBUS, implantée dans le Parc Naturel de Chartreuse depuis 1986, compte comme voisins les entreprises sœurs Raidlight et Vertical installées à St Pierre de Chartreuse.

Les deux marques conçoivent des produits légers, techniques et toujours plus ergonomiques pour les pratiques de montagne depuis plus de 12 ans, et même depuis 1984 pour Vertical. Forts de cette histoire, de l'expérience d'employés de tous niveaux sportifs, et d'une collaboration étroite avec les utilisateurs en recueillant leurs avis, Raidlight et Vertical proposent des produits adaptés à la pratique de chacun.

Raidlight et Vertical, tout comme PEDIBUS, partagent cette passion de la Randonnée et de l'Outdoor, cette envie de parcourir des sentiers et chemins, qui apportent lacet après lacet leurs lots de paysages et de découvertes. En partageant le même cadre, les mêmes passions et les mêmes valeurs, nous nous sommes naturellement rapprochés, pour progresser ensemble.

En effet, nos valeurs nous engagent à limiter au maximum l'empreinte de notre activité sur l'environnement, à développer l'activité de nos territoires de montagne, mais aussi à être respectueux des hommes et de la nature ici et à l'étranger.

Pour nos deux entreprises, pas de grands discours aujourd'hui, mais plutôt des produits vrais, simples et efficaces.

Les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous :

Parmi la large gamme proposée par Raidlight et Vertical, les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous différents modèles et vous conseillent :

Le Sac à dos Mixed Alp 38 litres VERTICAL

Il a fait l'unanimité pour son rapport poids (750 g) / capacité / fonctionnalités.



La Doudoune Hybrid Aeroquest VERTICAL

Veste Polyvalente adaptée à toutes les sorties hivernales.



La Veste Santi MP+ VERTICAL

Une veste coupe-vent 2 couches polyvalente, dans des conditions dynamiques et abrasives.



Le Pantalon Windy Spirit MP+ VERTICAL

Un pantalon très souple et très résistant pour un usage hivernal.



Vous retrouverez ces équipements sur les sites sur www.raidlight.com et sur www.verticalmountain.com, ou dans la boutique de St Pierre de Chartreuse.



Par ailleurs, avec votre inscription, PEDIBUS sera heureux de vous proposer des offres exclusives négociées pour vous.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

du **Dimanche** 11 avril au **Samedi** 17 avril 2021 **698 €**
du **Dimanche** 25 avril au **Samedi** 1er mai 2021 **698 €**

+ 98 €

Transfert aller - retour depuis la gare d'Albertville : **38 € par personne à réserver à l'inscription.**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

LE PRIX COMPREND

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

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les éventuels jetons de douche.

- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.

Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement

- Interruption de séjour.

- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

NOS POINTS FORTS

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

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir les massifs du Valais, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

BIBLIOGRAPHIE

La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

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

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

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.

ALPES MAGAZINE n°38 " Martigny, la fondation Gianadda ", p 30.

ALPES MAGAZINE n°43 " Saint Bernard, soutane et peaux de phoques ", p 16.

ALPES MAGAZINE n°122 " Tour de la Pointe de Drône ", p 88.

ALPES MAGAZINE n°137 " Martigny : Vaches, vignes et vergers ", p 64.

ALPES MAGAZINE n°140 " La Suisse des grands cols alpins ", p 64.

ALPES MAGAZINE n°141 " Val Ferret, le petit Canada ", p 70.

ALPES MAGAZINE n°144 " Le Grand St Bernard, pour les siècles des siècles ", p 26.

ALPES MAGAZINE n°181 " Le Grand St Bernard, un phare en hiver ", p 32.

CARTOGRAPHIE

Carte de l'Office Fédéral Suisse de Topographie N°1289 Brig au 1/25000.

Carte de l'Office Fédéral Suisse de Topographie N°1309 Simplon au 1/25000.

Carte de l'Office Fédéral Suisse de Topographie N°1365 Grand St Bernard au 1/25000.

PROGRAMME JANVIER

DESCRIPTION

Jour 01 :

Rendez-vous en gare de Brig (Suisse) à 17h30. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription. Transfert pour l'Hospice du Simplon (2000m). Installation rapide dans les dortoirs pour être prêts pour le repas à l'hospice, servi à 19h. Présentation du séjour par l'accompagnateur.

Jour 02 :

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

Dénivelé : + 300m/- 300m

Longueur : 10km

Horaire : 4h30

Jour 03 :

La journée est consacrée à l'exploration du secteur de Rothwald (1811m), en redescendant un peu plus bas dans la vallée. Cette randonnée sera particulière car nous allons progresser entre forêts et espaces dégagés dans un décor à la limite de la végétation. Si les conditions sont au rendez-vous, nous explorerons les pentes de Wasenalp (2321m), au pied du Wasenhorn (3245m). Plusieurs options sont possibles pour la descente. Nuit à l'Hospice du Simplon.

Dénivelé : + 500m/- 500m

Longueur : 11km

Horaire : 5h

Jour 04 :

Un itinéraire en traversée nous éloigne du col du Simplon pour dénicher le large vallon de Rossusée. Celui-ci nous conduit en douceur à l'Usseri Nanxlicke (2602m), magnifique col au pied du Spitzhorli (2737m). Nuit à l'Hospice du Simplon.

Dénivelé : + 700m/- 700m

Longueur : 13km

Horaire : 5h30

Jour 05 :

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route pour rejoindre Champex (1400m), après un transfert de 2h. Nous laissons nos véhicules pour rejoindre notre hébergement en raquettes. Les bagages sont

acheminés en chenillette ! En effet, le Relais d'Arpette n'est pas accessible l'hiver car la route se transforme en piste de ski... Installation à l'hébergement puis rapidement nous rechaussons les raquettes pour effectuer une petite balade à dimension variable dans les alpages du vallon d'Arpette.

Dénivelé : + 350m/- 350m

Longueur : 8km

Horaire : 2h30

Jour 06 :

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

Dénivelé : + 750m/- 250m

Longueur : 8km

Horaire : 3h30

Jour 07 :

Pour cette dernière journée, nous entamons une courte descente, puis empruntons la montée dans une belle combe. Celle-ci nous conduit au Col Ouest de Barasson (2635m). Nous atteignons l'arête frontière. La vue sur le versant italien est à nouveau magnifique. Nous regagnons la Combe des Morts pour retrouver les véhicules.

Arrivée prévue en gare de Martigny (Suisse) vers 17h.

Dénivelé : + 500m/- 900m

Longueur : 10km

Horaire : 5h

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, risques d'avalanches, etc.), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

Enneigement :

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

