

Le Grand Saint-Bernard à raquettes



PRESENTATION

Randonnée raquette montagne en refuge
3 jours, 2 nuits, 3 jours de randonnée

C'est dans le cadre prestigieux du **Col du Grand Saint Bernard**, passage entre le Valais suisse et le Val d'Aoste italien, que nous posons nos raquettes depuis quelques années. Comme Charlemagne, Napoléon et de nombreux voyageurs depuis des siècles, nous trouverons le gîte et le couvert à l'Hospice du Grand Saint Bernard (2469 m). De splendides vallons s'offrent à nous, tant du côté suisse qu'italien et nous aurons comme fond de décor le Mont-Blanc tout proche. Ces itinéraires en plus haute altitude nous permettent de traquer la neige tard dans la saison, mais surtout de découvrir de hautes vallées grandioses. Ce week-end, 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, c'est un haut-lieu des Alpes, incontournable dans une vie de randonneur, que nous vous invitons à découvrir.

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil

Rendez-vous en gare de **Martigny (Suisse)** à **12 heures**. Soyez habillés **en tenue de randonnée**, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. Nous vous demandons d'avoir déjeuné avant le départ. Présentation du séjour par l'accompagnateur et répartition des participants dans les différents véhicules. Cela permet également de vérifier le contenu du sac à dos afin de ne porter que l'indispensable. Nous rejoignons ensuite **Bourg St Bernard** (1950 m) où nous laissons les voitures. 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 St Bernard** (2469 m), où se situe notre étape à l'**Hospice du Grand St Bernard**.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

6 km, + 510m / - 0m, 3h de marche

Jour 02 : La Fenêtre de Ferret

Nous passons côté italien pour découvrir de vastes espaces propices à la pratique de la raquette. Après une petite descente, nous montons à la **Fenêtre de Ferret** (2698 m) qui donne accès au Val Ferret suisse. Nous poursuivons l'ascension jusqu'à un 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).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

12 km, + 600m / - 600m, 5h de marche

Jour 03 : Le Col Ouest de Barasson - Fin du séjour

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

Arrivée prévue en gare de **Martigny (Suisse)** vers **16 h 15 mn**.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

10 km, + 400m / - 910m, 5h de marche

COMPLEMENT DE PROGRAMME

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

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 12 heures devant la Gare de Martigny (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.

Nous vous demandons d'avoir déjeuné avant le départ de la randonnée.

Arrivée en train

Gare de Martigny (Suisse).

Arrivée en voiture

Gare de Martigny (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.

Une vignette annuelle de 40 CHF (environ 41 €) est obligatoire pour circuler sur toutes les autoroutes suisses. Elle est disponible aux postes-frontières, station essence, bureaux de poste, commissariats.

Parking

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking au départ de la randonnée.

DISPERSION

Le Jour 03 à 16 h 15 mn devant la Gare de Martigny (Suisse).

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous désirez prolonger votre séjour, contactez-nous, nous saurons trouver une solution adaptée à vos envies.

Retour en train

Gare de Martigny (Suisse)

Retour en voiture

Gare de Martigny (Suisse)

FORMALITES

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

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

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

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

Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

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

NIVEAU

Niveau soutenu 3.

Dénivelé moyen : 530 m

Maximum : 600 m

Longueur moyenne : 10 km

Maximum : 12 km

Horaire moyen : 4 h 30 mn

Maximum : 5 h

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

HEBERGEMENT

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

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

Vous avez le choix entre deux formules d'hébergement :

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 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 à l'Hospice du Grand St Bernard. 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). Le pique-nique du premier jour est fourni, ceux des jours suivants préparés par l'Hospice du Grand St Bernard.

TRANSFERTS INTERNES

Si vous venez en voiture, nous vous demandons de bien vouloir utiliser votre véhicule pour rejoindre le départ de la randonnée.

PORTAGE DES BAGAGES

Limité au maximum. Vous portez la totalité de vos affaires personnelles pour monter et descendre à l'Hospice. Lors de la randonnée du deuxième jour, vous n'emportez que vos affaires pour la journée et le repas de midi, réparti entre tous.

Prévoyez une place pour du matériel collectif de sécurité.

GROUPE

De 6 à 12 personnes seulement

Groupes constitués :

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

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

ENCADREMENT

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

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

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

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

MATERIEL FOURNI

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

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

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

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

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

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit

de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

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

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

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

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
 - 1 foulard ou tour de cou.
 - 1 bonnet.
 - 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
 - T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence.
 - 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
 - 1 veste en fourrure polaire.
 - 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
 - 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
 - 1 pantalon de trekking ample.
 - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
 - 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- 1 paire de guêtres.

- **1 masque de ski contre le brouillard**

Equipement :

- **1 sac à dos de 35/40 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :

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

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Et puis...

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

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Prix par personne sur toute la période : **398.00 €**

Options

- Formule chambrées de 2-3 personnes : 90.00 € / personne.

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

LE PRIX COMPREND

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

LE PRIX NE COMPREND PAS

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

POUR EN SAVOIR PLUS

NOS POINTS FORTS

- L'arrivée en raquettes à l'Hospice du Grand St Bernard, imposant bâtiment chargé d'histoire, construit sur le col entre la Suisse et l'Italie.
- La journée sur le versant italien du col.
- La vue incomparable sur le massif du Mont-Blanc et sur trois pays : Suisse, Italie et France.
- La chaleur et l'ambiance hors du temps et de l'espace de votre hébergement.
- L'accueil par les chanoines de l'Hospice.
- 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 (5 h de Paris) avec prise en charge à la 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 le massif du Grand St Bernard, 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.