

HIVER 2018 - 2019

COLS ET HOSPICES MYTHIQUES DES ALPES EN RAQUETTES (SUISSE)

**Randonnée raquette montagne en refuge
7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée**



C'est aux cols du Simplon (2000 m) et du Grand St Bernard (2469 m) que les chanoines de la congrégation du Grand St 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 St Pierre, l'arrivée en raquettes à l'Hospice du Grand St 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 plus haute 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 et 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 St 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 St Bernard** (2469 m), où se situe le célèbre **Hospice du Grand St 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 Fonteinte** (2775 m) et la **Fenêtre d'En Haut** (2724 m). Nuit à l'Hospice du Grand St Bernard.

Dénivelée : + 600 m, - 600 m

Longueur : 12 km

Horaire : 5 h

Code : RQCHMA

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 **17 heures**.

Dénivelée : + 500 m, - 900 m

Longueur : 10 km

Horaire : 5 h

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 Gare de Lyon : 11h57 15h37 : Lausanne : 15h50 17h32 : Brig

Lyon Part Dieu : 12h38 14h29 : Genève : 15h12 17h32 : Brig

Marseille : 10h07 11h54 : Lyon Part Dieu : 12h38 14h29 : Genève

Genève : 15h12 17h32 : Brig

Horaires indicatifs 2019 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

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, simple et gratuite.

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 20 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 2019 : Genève-Aéroport : 15h02 17h32 : Brig

Code : RQCHMA

DISPERSION

Le Jour 07 à 17 heures devant la Gare de Martigny (Suisse).

Retour train : Gare de Martigny (Suisse)

Martigny : 17h16 18h10 : Lausanne : 18h23 22h05 : Paris Gare de Lyon

Martigny : 17h16 18h10 : Lausanne : 18h18 19h00 : Genève

Genève : 19h31 21h22 : Lyon Part Dieu

Lyon Part Dieu : 22h14 00h12 : Marseille

Horaires indicatifs 2019 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 que 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 20 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 2019 : Martigny : 17h49 19h39 : 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, puis route direction Furka jusqu'à Mörel et à gauche après la gare de téléphérique, direction Breiten-hôtel Salina Maris.

Office du Tourisme de Brig : au 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 au 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 SFr, valable toute l'année, à prendre à la frontière).

NIVEAU

3 chaussures

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 tel 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...

L'hospice est pourvu de chaussons.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

« 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.

Code : RQCHMA

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 St Bernard au pied de la montée vers l'Hospice du Grand St 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 St Bernard.

Portage limité au maximum. Vous portez vos affaires personnelles pour monter et descendre à l'Hospice du Grand St 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.**

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.

Code : RQCHMA

- 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.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Un drap-sac. **Les duvets sont inutiles.**
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

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

| | |
|--|-------|
| du Dimanche 15 mars au Samedi 21 mars 2020 | 698 € |
| du Samedi 28 mars au Vendredi 3 avril 2020 | 718 € |
| du Dimanche 26 avril au Samedi 2 mai 2020 | 698 € |

Supplément mini dortoir de 2 à 4 personnes (sous réserve de disponibilités) : + 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.

Code : RQCHMA

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

POUR EN SAVOIR PLUS

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

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.

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

INSCRIPTIONS (Extrait de nos CGV)

Pour réserver votre séjour : Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet en remplissant le formulaire en ligne ou en demandant notre bulletin d'inscription envoyé par mail ou par courrier.

Règlement : L'inscription devient effective après avoir rempli et signé la fiche d'inscription, et versé un acompte de **30% minimum du montant du séjour. Le solde sans rappel de notre part**, devra être réglé impérativement au plus tard **30 jours avant le départ**. Si l'inscription intervient moins de 30 jours avant le départ, elle devra être accompagnée de l'intégralité du montant du séjour. Une inscription non soldée dans les délais pourra être annulée sans rappel, l'acompte restant acquis à Destinations Queyras. La facture envoyée par mail lors du paiement de l'acompte tient lieu de confirmation d'inscription. Il ne sera pas envoyé de récépissé ou autres justificatifs lors du paiement du solde. Attention : n'envoyez jamais de chèque seul, sans bulletin d'inscription ou sans explication.

ANNULATION (Extrait de nos CGV)

DE NOTRE PART : DESTINATIONS QUEYRAS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

DE VOTRE PART : Les retenues ci-dessous vous seront remboursées si vous remplissez l'une des nombreuses conditions de l'assurance-annulation, déduction faite du montant de la prime d'assurance et de la somme retenue pour frais de dossier. L'annulation devra nous être notifiée par téléphone ou mail et confirmée par mail. L'annulation sera effective à la date de réception du mail. Attention, pour que ces conditions d'annulation s'appliquent, vous devez avoir payé l'intégralité de votre séjour. À plus de 31 jours du départ, pour tout séjour hors aérien, si vous souhaitez changer de séjour ou de date, une somme forfaitaire de 30 € sera retenue par personne.

Pour tout séjour avec aérien ou bateau, le billet étant émis dès l'inscription et aux dates imposées par la compagnie pour certains types de tarifs, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100% du prix du billet avec les taxes, quelle que soit la date d'annulation de votre séjour. En cas de modification du billet du voyage, les conditions appliquées seront celles imposées par la compagnie aérienne, le participant devra s'acquitter d'une somme supplémentaire de 30€.

En cas désistement :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

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

- De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
- De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
- A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

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

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures ou lieux de rendez-vous.
- Tout participant interrompant un séjour de son fait.
- Tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à indemnité.

ASSURANCES (Extrait de nos CGV)

Vous avez l'obligation de souscrire une assurance rapatriement dès l'inscription de votre séjour. Si vous ne souscrivez pas celle que nous proposons, merci de nous faire parvenir l'attestation de votre assurance rapatriement.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

1. Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
2. Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour)
3. Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (3,9 % du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Nos Conditions Générales de Vente peuvent être téléchargées directement sur notre site :

<https://www.randoqueyras.com/conditionsvente.html> ou vous sera envoyé lors de l'établissement de votre facture.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

***CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM***

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z