

APASSIOUNA

Didier TRISTANT

DEA Accompagnateur en Montagne
Encadrement, enseignement et formation
Sur les milieux naturels et montagnards
en France et à l'étranger
apassiouna@wanadoo.fr
0682971573

ORGAYA

LE CLOS ST PAUL BAT A
10, Avenue du Général De Gaulle
06500 GORBEO
06.13.25.01.82 / contact@orgaya.com
N° SIRET 792721 27600014
CODE APE 8551Z
www.orgaya.com

&

Vous proposent

OBERLAND

Au Pied des Géants !



Destinataire

Didier PIOT
6 rue d'Arcy 02130 BRANGES
0680680584
didier.piot@wanadoo.fr

Lieux de découverte

Voici la traversée du plus prestigieux balcon des Alpes, de Grindelwald à Lenk. Une semaine durant, vous admirerez les faces extraordinaires du Wetterhorn (3701m), de l'Eiger (3970m), du Mönch (4029m), de la Jungfrau (4158m) et du Breithorn (3782 m). Les sentiers que vous suivrez vous offriront une infinie variété de paysages de montagne, balcons, vallées verdoyantes, villages traditionnels et fleuris, lacs d'altitude.

Le "trek des Alpes", à découvrir ou redécouvrir pour votre plus grand bonheur ! Les étapes dans les villages suisses ajoutent au bonheur de cette traversée exceptionnelle d'un bon niveau technique.

Le voyage

Montagnes mythiques de l'Oberland bernois formant une trilogie de sommets à plus de 4 000 mètres, figurent les horizons superbes de cette traversée. Les villages coquets ; Grindelwald, Mürren... ; Dans la plus pure tradition suisse, et les alpages fleuris complètent ce paysage de carte postale des Alpes helvétiques.

Vous allez aimer,

- **La découverte de cimes prestigieuses et de glaciers mythiques : Eiger, Mönch et Jungfrau.**
 - **Les villages suisses typiques au cœur des alpages de l'Oberland bernois.**
 - **Un habitat à l'architecture remarquable et traditionnelle.**
 - **Un milieu préservé et riche en faune.**

Caractéristique technique

Période de pratique montagnaise : de mi-juin, à fin septembre.

Date : Du dimanche 16 juin au dimanche 23 juin 2024.

Durée : 8 jours / 7nuits / 6 jours de randonnée et de découverte du territoire.

Séjour : **Itinérant sans bagages !**

Hébergements : Hôtels, gîtes et refuges gardés, en chambre double, collective et/ou dortoir.

Repas : Séjour en pension complète (hors boissons). Pique-niques à midi.

Activité : Randonnée pédestre alpine.

Un pied sûr, ne pas avoir le vertige et une bonne condition physique sont indispensables pour ces sentiers en milieu alpin. En cas de mauvais temps, des raccourcis en bus / téléphérique sont parfois possibles.

Terrain : Sentiers pédestres bien marqués, excepté à l'approche de certains cols. Quelques passages techniques et aériens avec pierriers. Il est nécessaire d'avoir une bonne forme physique.

Niveau de pratique : Dénivelé : +/- 900 à 1600 m et 6 à 8 heures de marche par jour.

Nombre de participants : 12 personnes maxi.

Intervenant : Accompagnateur en montagne, diplômé d'État d'alpinisme.

Comment y arriver :

En train Aller Paris/Bern/Interlaken-Ost. Horaires à vérifier sur les sites www.sbb.ch (compagnie ferroviaire suisse), www.sncf-connect.com ou auprès de la gare la plus proche.

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>

En voiture Autoroute Lyon/Interlaken-Ost via Genève. Vous pouvez consulter itinéraire et plan sur www.viamichelin.fr. Il n'existe pas de parking gratuit dans Interlaken. Vous pourrez garer votre véhicule au parking extérieur (moins cher) de la gare ferroviaire Interlaken-Ost qui permet un stationnement illimité. Comptez environ 10 CHF / jour. Plus d'informations sur www.interlaken.ch. et www.parking.ch/fr/parkings/interlaken

Rendez-vous : Dimanche 16 juin 2024 en milieu d'après-midi à Meiringen, hôtel :



TARIFS : € / personne réservation auprès de l'agence **ORGAYA**

6 personnes : 1690€

8 personnes : 1550€

10 personnes : 1470€

12 personnes : 1410€

Le prix comprend

- L'hébergement en demi-pension du J1 au J7.
- Les pique-niques de midi du J2 au J7.
- Les dîners du J1 au J7.
- Les transferts en bus et en taxi nécessaires au séjour.
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour,
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État.
- Les frais d'organisation du circuit.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'assurance en responsabilité civile individuelle.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous, le départ du séjour et jusqu'au lieu de séparation.
- Les transferts supplémentaires pour le déroulement du séjour.
- Les sites touristiques payants.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».



Le Séjour !

Paysages pittoresques entourés de sommets innombrables avec plus de 800 lacs, événements mondiaux et expériences incomparables, moments de plaisir et sensations de joie, traditions vivantes et coutume palpable: l'Oberland bernois est l'une des régions les plus diversifiées de Suisse.

Une mosaïque de paysages... La formule est usée ? Elle convient pourtant parfaitement à ce vaste territoire dont la forme pourrait (avec un soupçon d'imagination !) rappeler celle de la peau de l'ours de son blason.

Au centre, *Berne*, cité créée en 1191 par les Zähringen. Une ville capitale (et siège de la Confédération helvétique depuis 1848) qui a traversé les siècles sans dommage, aujourd'hui riche d'un patrimoine qui lui a valu d'être classée par l'UNESCO.

À l'est, quasiment aux portes de la ville, s'étend la riante et presque hors du temps *vallée de l'Emmental*, où est fabriqué le fameux fromage du même nom. Au sud, surplombant les glaciers scintillants comme des cascades rugissantes, pointent les sommets de l'Oberland bernois dont les trois inséparables (et mondialement connus) *Eiger, Mönch et Jungfrau*. Il est quasiment indispensable d'en gravir les pentes en train jusqu'à la gare la plus haute d'Europe, à 3 454 m d'altitude.

Autres sites superbes à découvrir, les eaux des *lacs de Brienz ou de Thoune* en bateau: deux lacs parmi les... 800 dénombrés dans la région !

L'Oberland bernois, ce sont également des hameaux et des villages riches en patrimoine et en traditions locales, à découvrir au hasard des alpages ou au creux des vallées. D'ailleurs, impossible de dresser le portrait de cette région sans évoquer un autre de ces joyaux, la célèbre station de *Gstaad*, où boutiques de luxe et somptueux chalets de stars n'ont pas effacé quelques siècles d'authenticité alpine.



PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Meiringen

Arrivée en véhicules personnels ou transports publics depuis notre point de départ jusqu'à Meiringen en suisse. Nuitée à Meiringen.

Nuitée à Meiringen.

Jour 2 : Interlaken / Meiringen - Grindelwald

Le car postal nous mène à Rosenlauri, petit transfert où s'ouvre le premier itinéraire de randonnée vers Grindelwald via la Grande Scheidegg, devant le magnifique panorama de la triade Eiger, Mönch et Jungfrau.

Journée aménagée avec trains à crémaillère d'où l'on peut déjà apprécier les beautés de l'Oberland et du Mittelland pour rejoindre Grindelwald.

A partir de la Schwarzwaldalp, cette vallée de montagne sauvage est dominée sur la gauche par la falaise abrupte et les langues terminales du glacier, ainsi que les petites cascades du Wellhorn. A droite s'imposent la magnifique flore et ses prairies, fleurs et forêts, à l'abri de la Schwarzhorn.

Détails : env. 14 km, ↑ 700 m ↓ 980 m

Durée : env. 4.50 heures

Ou

Détails : env. 23 km, ↑ 1500 m ↓ 1100 m

Durée : env. 7.40 heures

Nuitée à Grindelwald.

Transfert possible.

Jour 3 : Grindelwald - Wengen / Lauterbrunnen

L'itinéraire nous fait d'abord passer devant la face nord de l'Eiger jusqu'à la Petite Scheidegg. Derrière nous l'agitation des touristes et rando très agréable jusqu'à Wengen.

Douce montée par les prairies jusqu'à la Kleine Scheidegg avec les imposantes coulisses de l'Eigernordwand. Sentier d'altitude ensoleillé puis plongée dans la vallée du Lauterbrunnental avec ses falaises et ses chutes d'eau spectaculaires.

Grindelwald est entouré d'imposantes coulisses montagneuses avec l'Eiger et le Wetterhorn. La face nord droit devant (*La première ascension de l'Eiger remonte à 1858, tandis que sa face nord ne fut gravie que 80 ans plus tard*) ! Le chemin se poursuit via Alpighen avec une vue magnifique sur Grindelwald, la Grosse Scheidegg et le Faulhorn. A partir de celle-ci, nous nous trouverons au cœur des imposantes coulisses du glacier Eigergletscher: à droite le Mönch, le Jungfraujoch et la Jungfrau.

Détails : env. 16.5 km, ↑ 1'155 m ↓ 915 m

Durée : env. 5.50 heures

Ou

Détails : env. 19 km, ↑ 1200 m ↓ 1400 m

Durée : env. 6.30 heures

Nuitée à Wengen / Lauterbrunnen.

Transfert possible.

Jour 4 : Wengen / Lauterbrunnen - Pochtenalp / Griesalp

Petit détour par Lauterbrunnen et de là, train pour Mürren. L'itinéraire de randonnée passe par la Spillbodenalp jusqu'à la Rotstockhütte et le Sefinenfurgge. Descente vers le Pochtenalp ou le Griesalp. Un tronçon spectaculaire.

La terrasse ensoleillée de Mürren fait face au trio Eiger-Mönch-Jungfrau. Lauterbrunnen est blotti entre des sommets gigantesques et des cascades mugissantes. L'eau des chutes de Staubbachfall, la plus haute chute d'eau libre du pays, dévale le flanc gauche de la vallée du Lauterbrunnental sur 300 mètres. De plus, la vallée est l'une des plus grandes réserves naturelles de Suisse. Mürren est fermé à la circulation automobile et constitue le village habité en permanence à l'altitude la plus élevée (1650 m d'altitude) du canton de Berne. Moments forts au point culminant de la Sefinenfurgge, vue panoramique époustouflante sur le Schilthorn, la vallée du Kiental et l'alpage de Blüemlisalp. De l'Obere Dürreberg nous rejoignons l'alpage de la Griesalp.

Détails : env. 21.5 km, ↑ 1'315 m ↓ 1'415 m

Durée : env. 7.3 heures

Ou

Détails : env. 22 km, ↑ 2000 m ↓ 1'400 m

Durée : env. 7.50 heures

Nuitée à Griesalp ou Pochtenalp
Transfert possible.

Jour 5 : Pochtenalp / Griesalp - Kandersteg

Étape reine par le Hohtürli et ses 2778m d'altitude. Beau détour par la cabane de Blümlisalphütte et les glaces éternelles. Descente par les moraines vers le spectaculaire lac Oeschinensee bleu profond, un des plus beaux lacs des Alpes, bordé de falaises. Sapins rouges et épicéas dominant à cette altitude. Après avoir franchi la limite forestière, nous atteignons l'Obere Bundalp. Arrivé à Uf der Wart, direction le Hohtürli ! Vue splendide sur l'Eiger, le Mönch, la Jungfrau, le Schilthorn, le lac Thunersee, le Niesen, la Wildi Frau, le Blüemlisalphorn, le glacier Blüemlisalpgletscher et le Wildstrubel.

Détails : env. 16 km, ↑ 1'450 m ↓ 1'685 m

Durée : env. 7.00 heures

Nuitée à Kandersteg
Transfert possible.

Jour 6 : Kandersteg - Adelboden

Transfert jusqu'à Allmenalp, puis traversée jusqu'au Bonderchrinde. Profitons de la magnifique vue panoramique sur les Alpes environnantes, avant de redescendre dans la vallée jusqu'à Adelboden.

Des traditionnelles maisons de bois de Kandersteg, par les alpages fleuris vers les falaises parcourues de chamois du Lohner, cette étape nous permet d'atteindre l'époustouflant col de Bunderchrinde vers la vallée de l'Engstligental.

Le massif du Lohner est impressionnant. Une fois le pâturage parcourue, nous cheminerons jusqu'à Alpschele. Vue au lointain sur le lac Oeschinensee, la cabane Blüemlisalphütte, à côté du Hohtürli et au sud, la pyramide de l'Altels et son immense face nord-ouest entièrement lisse.

Détails : env. 11.5 km, ↑ 835 m ↓ 1'220 m

Durée : env. 4.5 heures

Ou

Détails : env. 16 km, ↑ 1350 m ↓ 1170 m

Durée : env. 4.50 heures

Nuitée à Adelboden

Jour 7 : Adelboden - Lenk

Dernière étape depuis la célèbre station de sports d'hiver d'Adelboden jusqu'au Simmental. Douce montée longeant le Glisbach, par les bois, les marais et le col du Hahnenmoospass

144 chemin des Gours 06140 Tournettes/Loup - Tél : 06 82 97 15 73 - apassionna@wanadoo.fr

N° SIRET 423 752 070 000 31 / N° Ministère Jeunesse & Sports 00698 ED 0296 / Formation Professionnelle 93 06 04974 06

puis descente vers Lenk, belle cuvette de la vallée de l'Hintere Simmental avec chutes d'eau spectaculaires, coulisses du massif du Wildstrubelmassiv.

Il émane une atmosphère rurale de la région touristique familiale d'Adelboden. Ce village de chalets idylliques au pied du Wildstrubel compte parmi les destinations touristiques les plus diversifiées de l'Oberland bernois.

Belle vue sur le massif du Wildstrubel et le glacier de La Plaine Morte, où la Simme prend sa source aux «**Sieben** Brünnen», plusieurs sources bouillonnant dans une écume blanche... En chemin vers Lenk où les débuts touristiques remontent aux sources soufrées censées aider en cas de rhumatismes et d'affections des voies respiratoires. Jusqu'à aujourd'hui, les hôtes des termes apprécient l'effet bienfaisant de l'eau.

Détails : env. 13 km, ↑ 725 m ↓ 975 m

Durée : 4.30 heures

Nuitée à Lenk

Transfert possible.

Jour 8 : Lenk - Interlaken / Meiringen.

Après le petit déjeuner, transfert sur Meiringen pour récupérer les véhicules personnels ou les transports en commun. Fin du séjour.

TRÈS IMPORTANT L'ENCADREMENT SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER LE PROGRAMME QU'ELLE QU'EN SOIT LA CAUSE (CONDITIONS METEOROLOGIQUES, NIVEAU TECHNIQUE DES PARTICIPANTS) DANS LE SOUCI D'UN MEILLEUR DEROULEMENT DE VOTRE SEJOUR. LES TEMPS DE MARCHÉ SONT DONNES A TITRE INDICATIF ET NOUS POUVONS ETRE AMENES A MODIFIER L'ITINERAIRE, SUR LE PLAN DE L'ORGANISATION (SURCHARGE DES HEBERGEMENTS, DEDOUBLEMENT DE GROUPES, MODIFICATION DE L'ETAT DU TERRAIN, ETC.).



Vous préparez à partir...

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 20 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre équipement individuel

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirant (séchage rapide).
- Une micro polaire.
- Un pantalon et / ou un short de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne).

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, obligatoire !!!

- Des bâtons de marche télescopiques, légers, indispensables !!!

Votre sac à dos à bretelles larges et dos anatomique d'au moins 40 litres :

- Une veste imperméable et respirante type Goretex avec capuche.
- Un pull chaud en polaire type Polartec ou Windstopper
- Une doudoune.
- Un pantalon de pluie à ouvertures latérales.
- Guêtres légères, bonnet et une paire de gants.
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Une gourde, contenance 2L (ou poche à eau, pipette).
- Un tube de crème solaire et un stick pour les lèvres (haute protection).
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler.
- Le pique-nique de midi et les vivres de course.
- Quelques sachets pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange pour la durée du séjour.
- Un collant thermique.
- Une couverture de survie.
- Un drap sarcophage.
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Une lampe frontale.

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 antiseptique 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.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, une paire de gants, somnifère léger et / ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels

Cartes

Cartes suisses : n° 254 Interlaken, n° 263 Wildstrubel et n° 264 Jungfrau.

Pour en savoir plus

Consulter le site www.berneroberland.ch.



Accès

En train Aller Paris/Bern/Interlaken-Ost. Horaires à vérifier sur les sites www.sbb.ch (compagnie ferroviaire suisse), www.sncf-connect.com ou auprès de la gare la plus proche.

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>

En voiture Autoroute Lyon/Interlaken-Ost via Genève. Vous pouvez consulter itinéraire et plan sur www.viamichelin.fr. Il n'existe pas de parking gratuit dans Interlaken. Vous pourrez garer votre véhicule au parking extérieur (moins cher) de la gare ferroviaire Interlaken-Ost qui permet un stationnement illimité. Comptez environ 10 CHF / jour. Plus d'informations sur www.interlaken.ch. et www.parking.ch/fr/parkings/interlaken

Les déplacements possibles, pendant le séjour.

J2 : Meiringen - Grindelwald.

Entre Meiringen et Grosse Scheidegg circule un bus qui permet d'éviter env. 1350 mètres de dénivellation. Entre Grosse Scheidegg et Grindelwald circule un bus qui permet d'éviter env. 900 mètres de dénivellation.

J3 : Grindelwald - Lauterbrunnen.

Entre Grindelwald et Kleine Scheidegg verkehrt circule un train qui permet d'éviter env. 1000 mètres de dénivellation. Entre Kleine Scheidegg et Lauterbrunnen circule un train qui permet d'éviter env. 1200 mètres de dénivellation.

J4 : Lauterbrunnen - Griesalp.

Entre Lauterbrunnen (Seilbahn) et Mürren BLM circule un téléphérique/un train qui permet d'éviter env. 650 mètres de dénivellation.

J5 : Griesalp - Kandersteg

Entre Oeschinen (Bergstation) et Kandersteg (Talst. Oeschinen) circule un téléphérique qui permet d'éviter env. 500 mètres de dénivellation.

J7 : Adelboden - Lenk

Entre Adelboden, Post et Hahnenmoos circule un bus et /ou un téléphérique qui permet d'éviter env. 600 mètres de dénivellation.

Entre Lenk, Bühlberg et Lenk im Simmental, Bahnhof circule un bus qui permet d'éviter env. 600 mètres de dénivellation.

J8 : Transfert Lenk - Meiringen.