

TOUR DU CERVIN (Suisse – Italie)

**Randonnée itinérante en hôtel, gîte et refuge avec portage
6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée**



Cet itinéraire d'altitude, et de découverte d'une harmonie fantastique de sommets entre 3 000 et 4 000 mètres, emprunte des vallées magnifiques contrastant avec les langues glaciaires des cols Collon et Teodulo. Une approche du Matterhorn, nom local du Cervin, et une grande randonnée aux allures d'expédition !

PROGRAMME

Jour 01 : ST. NIKLAUS - JUNGU - COL AUGSTBORD - GRUBEN-MEIDEN

Rendez-vous devant la gare ferroviaire de St. Niklaus à **9 heures**. Montée en téléphérique à Jungu, coquet petit village d'altitude (1955 m) face aux splendides Dômes de Mischabel. Nous quittons les mélèzes parfumés pour les alpages et les éboulis du col Augstbord (2894 m). Descente à travers les bosquets d'arolles dans la vallée de Meiden et Gruben (1825 m), authentiques hameaux de montagne. Dîner et nuit en gîte.

Dénivelée : + 950 m, - 1050 m

Horaire : 6 h de marche

Jour 02 : GRUBEN-MEIDEN - COL DE FORCLETTA - ZINAL

Randonnée au départ de la vallée de Turtmann (Tourtemagne). Agréable et patiente montée au col de Forcletta (2874 m) où une splendide vue s'étend de la Dent Blanche au Mont-Blanc. Arrivée dans le riche val d'Anniviers, dominé par la couronne impériale de Zinal, chapelet de sommets glaciaires de plus de 4 000 mètres. Continuation jusqu'à Zinal (1675 m). Dîner et nuit en gîte.

Dénivelée : + 1030 m, - 1200 m

Horaire : 7 h de marche

Jour 03 : ZINAL - LAC DE MOIRY - COL DE TORRENT - LA SAGE - LES HAUDÈRES - AROLLA

Transfert en bus vers le beau village suisse de Grimentz avant d'arriver au lac de Moiry (2250 m). Montée dans les alpages du col de Torrent (2918 m), au-dessus du tranquille lac des Autannes. Vue sur la Dent Blanche et le Grand Cornier, nouvel horizon glaciaire. Descente vers les mayens de Cotters (2057 m) et La Sage (1644 m) au cœur de magnifique alpages. Transfert grâce aux fameux bus postaux par la vallée des Haudères et ses chalets typiques à Arolla. Dîner et nuit en hôtel.

Dénivelée : + 700 m, - 1300 m

Longueur : 15 km

Horaire : 5 h 30 de marche

Jour 04 : AROLLA - COL COLLON - PRARAYER

Départ matinal au pied du bas glacier d'Arolla, splendide langue glaciaire, très homogène, que nous remontons facilement. Les sommets environnants et le col Collon dégagent une ambiance haute montagne fantastique. Ce passage obligé à 3 087 mètres, entre Italie et Suisse, était fréquenté jadis par les bergers et leurs troupeaux. Descente dans des paysages variés : des glaciers à la vallée par les alpages et les forêts. Dîner et nuit au refuge Prarayer (2005 m), en fond de vallée.

Dénivelée : + 1000 m, - 1080 m

Horaire : 8 h de marche

Jour 05 : PRARAYER - COL VALCOUNERA - REFUGE PERUCCA-VUILLERMOZ - FENÊTRE DE TSIGNANAZ - BREUIL-CERVINIA

L'antique sentier restauré pour rejoindre l'autre vallée présente quelques passages raides et aériens. Dans le dernier vallon suspendu avant le col Valcounera (3072 m), les pas résonnent sur les gigantesques blocs de pierre. Grande ambiance ! Après le passage du petit col, la descente est rapide jusqu'au petit refuge Perucca-Vuillermoz (2909 m), entre lacs et cascades, où nous nous arrêtons pour une pause bien méritée ! Le Cervino, jusqu'alors discret, impose maintenant sa massive face italienne lorsque nous atteignons la fenêtre de Tsignanaz (2445 m). Par le sentier, nous descendons vers le lieu-dit Les Perrères, transfert à la station touristique de Breuil-Cervinia (2006 m). Dîner et nuit en hôtel.

Dénivelée : + 1200 m, - 1200 m

Horaire : 7 h de marche

Code : STCERV

Jour 06 : BREUIL-CERVINIA - TESTA GRIGIA - TROCKENER STEG - CHALETS DE ZMUTT - ZERMATT

Après une nuit réparatrice en vallée, des télécabines nous hissent en altitude jusqu'à Testa Grigia (3480 m). Nous sommes dans un paysage de haute montagne, un guide de haute montagne italien nous accompagne pour nous faire traverser le plateau Rosa et le glacier du Teodulo. Au plus proche du fameux Cervin, nous sommes de retour en Suisse ! Nous rejoignons Trockener Steg (2939 m), puis Schwarzsee (2583 m), où le Matterhorn présente son profil le plus photogénique, au-dessus d'un environnement minéral et glaciaire splendide. Le sentier qui nous mène aux chalets de Zmutt prend de plus en plus de distance avec les glaciers, qui font place aux pâturages fleuris. Descente vers Zermatt au milieu des alpages.

Dénivelée : + 150 m, - 1850 m

Horaire : 6 h de marche

Séparation en fin d'après-midi.

Le programme ainsi que les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire, soit sur le plan de l'organisation (surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain...), soit par décision de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

FICHE PRATIQUE



ACCUEIL

Le Jour 01 à 9 heures devant la gare ferroviaire de St. Niklaus en tenue de randonneur.

Accès train : Gare ferroviaire de St. Niklaus

Ligne Paris-Lausanne-Visp-St. Niklaus

Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur <http://www.voyages-sncf.com/> ou encore sur le site de la Compagnie ferroviaire suisse <http://www.cff.ch/> (très clair et très pratique).

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).

Accès voiture : Gare ferroviaire de St. Niklaus

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.

Autoroute jusqu'à Genève ou Chamonix, puis Martigny, direction Zermatt puis Grächen au niveau de St. Niklaus. Parking le plus souvent payant (environ 8 CHF/jour ou 4 CHF, en fonction du parking) proche de la gare.

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.

Parking :

Possibilité de parking gratuit à l'entrée de St. Niklaus à 15 minutes à pied de la gare.

Code : STCERV

DISPERSION

Le Jour 6 vers 17 heures à Zermatt

Retour train : Gare de Zermatt

Informations et réservations aux gares SNCF ou sur
<http://www.swisstravelsystem.com/fr/billets/swiss-transfer-ticket-fr.html>

Retour voiture : Gare ferroviaire de St. Niklaus

Retour en train en 37 mn. Train toutes les 1/2h environ. 13 CHF environ.

Informations et réservations aux gares SNCF ou sur
<http://www.swisstravelsystem.com/fr/billets/swiss-transfer-ticket-fr.html>

Hébergement avant ou après la randonnée :

Pour Grächen ou Sankt Niklaus, contacter directement les deux offices de tourisme, qui proposent un large choix d'hébergements. Grächen Tourismus : info@graechen.ch, tél. + 41 (0)27 955 60 60. Tourismus Sankt. Niklaus & Region : info@st-niklaus.ch, tél. + 41 (0)27 956 36 63.

Notre conseil : hôtel Edelweiss à Sankt Niklaus : info@im-edelweiss.ch, tél. + 41 (0)27 956 26 16.

FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport. Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).
- 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.

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).

Les devises en Suisse

La Suisse ne fait pas partie de la zone euro.

La monnaie suisse est le Franc Suisse (1 CHF = 0,93 € ou 1 € = 1,08 CHF au 01/10/2020).

A la date de votre départ vous pouvez vous renseigner sur : <http://www.xe.com/>

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

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

Les devises en Italie

L'Italie fait partie de la zone euro.

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

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

NIVEAU



(en moyenne) marche de 6 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1 000 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 à 18 kilomètres. Possibilité de passages en altitude.

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

En début de saison (jusqu'à fin juin ou tout début juillet selon les années), certains cols restent enneigés, rendant l'itinéraire plus difficile physiquement et/ou techniquement et nécessitant parfois des modifications d'itinéraire pour assurer la sécurité. Nous conseillons aux personnes qui estiment leur niveau "un peu juste" de reporter leur départ à une date plus tardive dans la saison pour profiter sereinement du parcours.

HEBERGEMENT



— Cinq nuits en hôtel et refuges gardés, nuitées en dortoirs ou chambres partagées (douches possibles à chaque étape). La taille des dortoirs est variable selon les refuges, et, selon la répartition gérée par chaque gardien souvent le matin même de votre arrivée :

- J1 - dortoirs de 9 à 12 lits.
- J2 - dortoirs de 12 à 15 lits.
- J3 - dortoirs de 4 à 6 lits.
- J4 - dortoirs de 6 à 20 lits.
- J5 - chambre partagées de 2 à 4 lits.

NB :

— Les douches éventuellement payantes ne sont pas incluses au circuit (comptez entre 3 et 5 CHF par jeton de douche).

Repas :

- Les repas du matin et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements.
- Les pique-niques sont copieux et mis à disposition par votre accompagnateur.
- Un sac de vivres de course est remis au début du séjour à chaque participant.

PORTAGE DES BAGAGES



Vos bagages sont transportés par véhicule, vous les retrouvez le soir aux hébergements les Jour 1, Jour 2 et Jour 3. Et vous ne portez donc que vos affaires de la journée ces trois premiers jours. Vous portez vos affaires personnelles pour 3 jours et 2 nuits sur la deuxième partie du séjour

Code : STCERV

(quelques affaires pour passer les trois nuits en refuge). Vous retrouvez vos bagages le Jour 6 en fin de circuit à la gare de Zermatt.

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, spécialiste de la région et guide de haute montagne sur les parties glaciaires, le col Collon le Jour 4 et la traversée du glacier Teodulo le Jour 6.

Professionnels de la montagne, ils s'engagent 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

Pour le passage des deux cols haute-montagne, Col Collon et Col de Teodulo, nous vous fournissons une paire de crampons par personne. Votre accompagnateur vous les distribuera le Jour 4 au matin et les récupérera en fin de séjour à Zermatt.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une micropolaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique de 40 litres maximum :

- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick pour les lèvres haute protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Le pique-nique de midi et les vivres de course fournis par votre accompagnateur.
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 8 kilos maximum, contenant :

- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange.
- Un collant thermique (en cas de journée froide).
- Un bonnet.
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Un drap-sac pour la nuit (uniquement nécessaire dans les refuges, gîtes et auberges).
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
- Une lampe frontale.

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
 - Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- <http://www.salomon.com/fr/range/chaussures.html>
- Des bâtons de marche télescopiques (fortement conseillé).

Pharmacie personnelle

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

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un antivomitif.
 - Un antitussif (en comprimés).
 - Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
 - Un antiseptique.
 - Un veinotonique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Un collyre.
 - En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.
- Voir le paragraphe "La santé", qui peut vous donner des indications sur des traitements particuliers : altitude, paludisme...

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.



Le Maillot Manches Courtes TECHNICAL

C'est le haut idéal ! Il est très respirant et permet de rester au sec durant l'effort.



La Veste Santi MP+ VERTICAL

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



La Doudoune Down Jacket VERTICAL

Garnie à 90 % de duvet, elle est à la fois simple, fonctionnelle et efficace.



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.

Code : STCERV

DATES ET PRIX

Vous trouverez les dates et tarifs sur www.pedibus.org code : **STCERV**, dans un fichier joint ou sur demande.

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

LE PRIX COMPREND

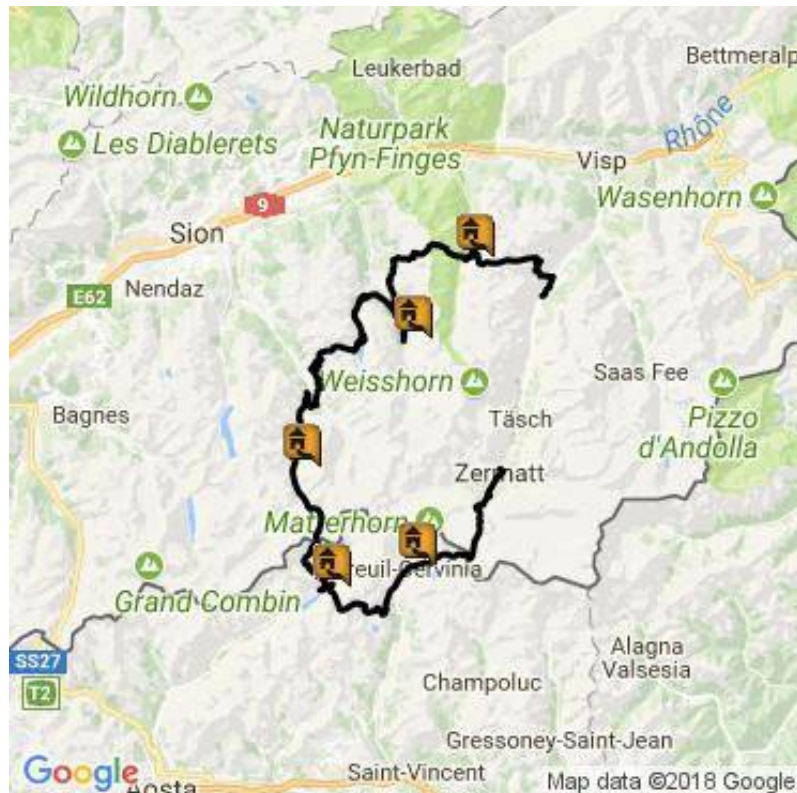
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- L'hébergement du J 1 au J 6.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 6.
- Les pique-niques de midi du J 1 au J 6.
- Les dîners du J 1 au J 5.
- Le transfert des bagages sauf aux étapes des J 4 et J 5.
- Le téléphérique St. Niklaus-Jungu (J1)
- Le transfert Zinal – lac de Moiry (J3)
- Le transfert Mayens de Cotter-Arolla via Les Haudères (J3)
- Le transfert les Perrères – Breuil Cervinia (J5)
- Le téléphérique Breuil-Cervinia/Testa Grigia (J6)
- Les vivres de course remises dans un sac individuel.
- Les frais d'organisation du circuit.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Le transfert de retour depuis Zermatt jusqu'à St. Niklaus.
- Les transferts non prévus au programme.
- Les éventuelles douches payantes dans les refuges.
- Les entrées dans les sites, monuments, musées.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- 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".

Code : STCERV

POUR EN SAVOIR PLUS



NOS POINTS FORTS

- Un parcours parmi les plus beaux "4000" des Alpes.
- Les horizons glaciaires splendides, avec vue sur les faces sud et nord du Cervin.
- La découverte des cultures de montagne du Valais suisse et du Val d'Aoste italien.
- En option, l'ascension du Breithorn, sommet facile de 4 164 mètres.

L'ESPRIT DU SÉJOUR

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.

Code : STCERV

LA SUISSE

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

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

Climat

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

Moyenne des températures minimales et maximales, en °C :

	janv.	fév.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Genève	-2/4	-1/6	1/10	4/14	8/18	11/22	13/25	13/24	10/20	7/15	2/8	-1/5
Sion	-2/2	-1/4	2/9	5/13	10/19	13/21	14/23	14/23	11/19	7/13	0/6	-1/2
Berne	-1/3	0/7	2/10	3/12	9/20	10/22	12/23	12/24	9/19	7/14	1/5	0/4

Un climat de montagne caractérise les régions élevées, qui se traduit par des températures plus fraîches et des précipitations plus abondantes. En haute montagne, le nombre de jours de gel peut dépasser 150 par an et le manteau neigeux peut persister durant six mois. Le relief a une incidence majeure sur les changements de temps et joue sur l'organisation de la vie sociale, culturelle et économique de ces régions. Les montagnes, par leur altitude, ont le pouvoir de retenir les nuages, de forcer les précipitations dans certaines vallées et d'en préserver d'autres. Aussi, nous sommes amenés à parcourir des vallées verdoyantes et arrosées, et d'autres plus sèches. Nous rencontrons des microclimats étonnants qui protègent des espèces de plantes et d'animaux remarquables. D'un versant à un autre, et pourtant dans le même massif, les conditions météorologiques peuvent être radicalement différentes sous l'influence du relief, de la direction du vent et des températures. Il suffit parfois de basculer dans la vallée voisine pour trouver des conditions agréables, totalement opposées.

La météo

Dans les Alpes, le temps change vite, c'est un élément à prendre au sérieux dans l'organisation de votre voyage et dans le choix de vos randonnées. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, vous pouvez bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, un brusque changement de température au cours d'une randonnée est toujours possible. Lorsque vous

partez en montagne, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil.

Code : STCERV

LES ALPES ITALIENNES

Les Alpes italiennes constituent la partie méridionale du massif à l'exception du Tessin qui est un canton suisse. Au nord, et d'ouest en est, les Alpes soudent l'Italie au continent européen en formant une frontière naturelle en arc de cercle, de Vintimille en Ligurie à Gorizia, en Frioul-Vénétie-Julienne, sur une longueur d'environ 1 200 km.

Dans sa partie septentrionale, la chaîne alpine appartient à l'ensemble des Préalpes calcaires abritant le massif des Dolomites. Les Alpes Liguriennes, Maritimes et Grées constituent la zone occidentale avec des reliefs entaillés de vallées profondes. Le centre se caractérise par les Alpes Pennines qui culminent au mont Cervin (4 478 m), dans la région du Val d'Aoste, les Alpes lépontiennes, rhétiques et bergamasques. Enfin, l'est du territoire abrite les Alpes de l'Adige, les Alpes carniques et les Alpes juliennes, avec le sommet Palla Bianca (3 736 m). La partie méridionale du massif est piqueté de grands lacs creusés par les anciens glaciers.

Climat

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

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

Températures maximales et minimales, en °C :

	janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Aoste (Vallée d'Aoste)	5/-3	7/0	12/3	15/7	21/11	24/14	27/16	25/14	21/12	15/7	8/2	5/-1
Cortina d'Ampezzo (Dolomites)	0/-6	5/-4	8/-1	10/0	18/6	20/8	22/11	23/11	15/6	13/4	4/-3	-1/-8

La météo alpine

Dans les Alpes, le temps change vite, c'est un élément à prendre au sérieux dans l'organisation de votre voyage et dans le choix de vos randonnées. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, vous pouvez bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, un brusque changement de température au cours d'une randonnée est toujours possible. Lorsque vous partez en montagne, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil. Votre guide sera de bon conseil, mais avant de partir, nous vous suggérons de bien lire les informations données dans les fiches techniques (rubrique "Équipement").

BIBLIOGRAPHIE

Guides

Suisse, guide Voir, Hachette Tourisme.

Suisse, guide du Routard, Hachette Tourisme.

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

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

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

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

Littérature

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

La Montagne magique, Thomas Mann, LGF livre de Poche.

Heidi, Johanna Spyri, Rouge et Or.

CARTOGRAPHIE

Office fédéral de topographie (Suisse) : n° 5006 Matterhorn, n° 273 Montana, n° 274 Visp, n° 283 Arolla, n° 284 Mischabel, n° 293 Valpelline.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le chocolat

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

Le fromage

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

Le carnotzet

Un "carnotzet" est une petite cave à vin dans laquelle on se réunit pour déguster des mets du terroir (fondue, croûte au fromage...) autour d'une bonne bouteille. Il y en a dans de nombreux restaurants traditionnels, mais on en trouve aussi parfois dans les sous-sols des immeubles. Les habitants peuvent ainsi le réserver pour organiser des fêtes. En général, c'est une salle aux murs boisés, équipée d'une grande table, de bancs et de prises pour brancher l'appareil à raclette !

Le couteau suisse

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

Les trains et funiculaires

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

Les langues

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

Electricité

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

Prévoir un adaptateur.

Que doivent prévoir les amateurs de photos ?

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

ADRESSES UTILES

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

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

Code : STCERV

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

Quand réserver ?

De toutes façons, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte. Votre acompte n'est débité que lorsque la randonnée est assurée (sauf paiement sur notre site sécurisé). Une randonnée est assurée lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive 21 jours avant le départ. Si la randonnée est annulée, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, nous vous remboursons votre acompte.

Comment réserver ?

- **En ligne** sur notre site internet www.pedibus.org en inscrivant le code du séjour en haut de la page d'accueil. Une fois sur la page du séjour, cliquez sur "Me préinscrire". Vous pouvez ensuite payer par tous moyens de paiement, en particulier par carte bancaire sur notre site sécurisé.
- **Par courrier.**

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

Inscription signée parvenue dans nos bureaux :

- à plus de 22 jours du départ : aucun frais d'inscription.
- entre 21 jours et 8 jours du départ : frais d'inscription : 10 € (20 € pour les randonnées liberté et les voyages).
- à moins de 8 jours du départ : d'inscription : 20 € (30 € pour les randonnées liberté et les voyages). Le paiement doit être obligatoirement effectué par carte bancaire.

Mode de paiement – au choix :

- Par carte bancaire Visa ou Mastercard (paiement en ligne sur notre site sécurisé www.pedibus.org).
- Par carte bancaire Visa ou Mastercard (paiement par correspondance). Dans ce cas, indiquez très lisiblement votre numéro de carte, la date d'expiration, les trois derniers chiffres du code inscrit au dos de votre carte, ainsi que votre signature au bas du bulletin d'inscription. Si vous n'habitez pas en France, nous vous conseillons de payer par carte bancaire. Attention : si vous payez l'acompte par carte bancaire par correspondance, sauf avis spécial de votre part, le solde sera débité également par carte bancaire, un mois avant la date de votre départ.
- Par chèque bancaire français à l'ordre de PEDIBUS (préciser au dos de votre chèque le nom des personnes concernées si vous réglez pour le compte de quelqu'un d'autre).
- Par chèques vacances.

Accusé de réception :

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception vous informant si d'ores et déjà votre randonnée est assurée.

Confirmation :

Lorsque la randonnée est assurée, nous vous adressons notre confirmation définitive. Elle comprend notre facture, la documentation de l'assurance et tous les éléments complémentaires nécessaires à l'organisation de votre randonnée. Pour les voyages à l'étranger, une convocation à l'aéroport vous parviendra au plus tard huit jours avant le départ.

Code : STCERV

ANNULATION

De notre part :

PEDIBUS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la **date prise en compte est celle à laquelle PEDIBUS a pris connaissance du 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 la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons de souscrire une assurance annulation.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID (4.3 % 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.

Il est disponible sur www.pedibus.org ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Code : STCERV

L'Assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé.

Les événements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...

- L'annulation pour Causes Dénommées :

*Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

*La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).

- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.3 %.

- Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour toute autre épidémie).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la **date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation**.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30000 € par évènement,
- ...

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.3 %.

- Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 € par nuit – maximum 14 nuits).
- Soutien psychologique suite à mise en quarantaine.
- Frais médicaux sur place.
- Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €).
- Frais hôteliers suite retour impossible (80 € par nuit – maximum 14 nuits).

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une **assistance rapatriement personnelle** devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

Rejoignez la communauté PEDIBUS sur : www.facebook.com/pedibus.org

[@RandoPedibus](http://www.twitter.com)



N'hésitez pas à partager :

- vos photos de randonnée.
- vos commentaires
- nos bons plans
- les dernières infos dans le monde de la randonnée, de la montagne et du voyage
- les actualités et nouveautés de Pedibus en direct

PEDIBUS – 63 chemin du Rosaire – Le Bourg – 38380 SAINT PIERRE D'ENTREMONT – FRANCE

Tél : (+33) 04 79 65 88 27 - Fax : (+33) 04 79 65 87 60

Email : pedibus@pedibus.org - Site Internet : www.pedibus.org

PEDIBUS SARL au capital de 8000 € - RCS de Chambéry n° 507 768 919 - Agence de Voyages IM073100009

Garant : Groupama – 5 Rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances – SARL SAGA - BP 54 - 69922 OULLINS Cedex.

N° SIRET : 507 768 919 00015

N° TVA Intracommunautaire : FR 48 507 768 919 Référence à l'article 266.1 du CGI régime de la marge bénéficiaire