La Pèlerine
32 Place Limozin
43170 SAUGUES
Tél : 04 71 74 47 40
contact@lapelerine.com
www.lapelerine.com
Siret : 439 482 233 00020

LE SPÉCIALISTE DES ITINÉRAIRES DE LÉGENDE

Sur les Pas des Huguenots : Yverdon – Soleure (Suisse)

En 1685, Louis XIV restreint la liberté de culte et de ce fait interdit la pratique du protestantisme. Avant cela, les protestants de France étaient déjà largement opprimés. Ils étaient traités de «Huguenots», mot issu de la déformation du terme allemand Eidgenossen, («confédérés» en français). Un mot qui laissait entendre que les protestants s'inspiraient de la Suisse, et plus précisément de Jean Calvin.

Au total, 60 000 réfugiés traversèrent la Suisse, en prenant le soin d'éviter les régions catholiques, pour rejoindre l'Allemagne.

Deuxième partie de la traversée de la Suisse. Elle chemine un long moment au pied du Jura, puis s'en éloigne un peu pour traverser la plaine de l'Aare.

Les trois premières journées se déroulent au bord des lacs de Neuchâtel et de Bienne et au pied, ou au milieu, des coteaux de vignes. C'est une alternance de petits chemins escarpés dans les coteaux ou les bois et de vastes pelouses en bord de lac. Plusieurs possibilités de baignades le long de cette partie !

Chaque village comporte un centre historique aux petites ruelles pittoresques dans lesquelles vous admirez les façades médiévales des maisons. Neuchâtel, capitale du canton du même nom, comporte également un quartier historique entièrement piéton, mais son charme vient surtout de la présence du lac et des ses quartiers, accrochés le long de la montagne, qui dominent le lac !

Le lac de Bienne marque la fin de la Suisse francophone et l'entrée dans la plaine de l'Aare, rivière qui prend sa source dans le Jura français, sous le nom d'Orbe, et rejoins le Rhin à la frontière allemande. C'est le fil rouge de cet itinéraire qui permet de visiter plusieurs villes historiques tel Soleure, Solothurn en allemand, où se termine ce séjour.

En toile de fond de cette randonnée il y a bien sûr les Alpes Suisses, omniprésentes ! c'est l'Eiger et la Jungfrau qui sont juste là, au-dessus des toits en tuiles des maisons médiévales !

7 jours - 6 nuits - 5 jours de marche

Jour 1 : YVERDON

Arrivée à Yverdon (430 m) en fin d'après-midi, dîner et nuit. Vous prendrez votre dîner dans un restaurant de la ville.

JOUR 2 : YVERDON – SAINT AUBIN (469 m)

Dès la sortie de la ville le chemin est au plus près du lac. Mis à part quelques écarts dans un village ou dans les vignes, il le suit jusqu'au soir. Ce n'est pas pour autant qu'il est monotone car une grande diversité de paysages se succèdent. Plages sauvages perdues au milieu d'un bois, zones marécageuses aménagées avec des pontons, petits ports et leurs guiguettes, vignes en terrasses, jardins en bord de lac se succèdent jusqu'à Saint Aubin. Charmant bourg où il est agréable de flâner entre le port et la vieille ville.

Dénivelée : + 130 m, - 90 m Longueur : 21 km Horaire : 5 h 15

JOUR 3 : SAINT AUBIN – NEUCHATEL (478 m)

Le « sentier du littoral » vous emmène jusqu'à Neuchâtel. En chemin les surprises sont nombreuses ! des pêcheries où sèches les filets et sont affichés les tarifs des poissons du lac, un écomusée qui nous apprend que l'homme pèche ici depuis six mille ans, Une plage abritant des œuvres d'arts ... Sans avoir pris garde au changement d'environnement on se retrouve au cœur de la ville dans un quartier animé. Il ne reste plus qu'à rejoindre l'hotel, qui peut se situer tout en haut !

Dénivelée : + 90 m, - 80 m Longueur : 21 km Horaire : 5 h 00

JOUR 4 : NEUCHATEL – DOUANNE (434 m)

Longue étape qu'il est possible de raccourcir en prenant le train.

D'un lac à l'autre ... en passant par la montagne ! Début de journée sur les rives du lac de Neuchâtel, puis soirée au bord du lac de Bienne. Entre les deux le chemin visite les flancs de la montagne entre alpages et forets, mais aussi dans

des sentiers escarpés au milieu du vignoble. Parmi les moments fort il y a aussi la visite du bourg médiéval du Landeron, ou les ruelles de Saint Blaise remontant le torrent du Ruau.

Dénivelée : + 460 m, - 500 m Longueur : 28 km Horaire : 6 h 30

JOUR 5 : DOUANNE – BUREN SUR AARE (425 m)

Le changement de langue se fait en douceur, beaucoup de panneaux sont en deux langues (allemand et français) et la plupart des habitants comprennent le français.

Plusieurs ambiances se succèdent lors de cette étape. Elle commence par des chemins au milieu des vignes en balcon sur le lac de Bienne, avec les sommets de l'Oberland en toile de fond. Suit un parcours forestier et une descente bucolique pour atteindre la ville de Bienne. Rapidement le chemin rejoint les rives du lac, puis longe les canaux conservant à l'itinéraire un environnement naturel. L'arrivée à Buren se fait par les bords de l'Aare après avoir traversé une zone agricole et quelques hameaux isolés.

Dénivelée : + 260 m, - 270 m Longueur : 22 km Horaire : 5 h 30

JOUR 6 : BUREN – SOLEURE (420 m)

Tantôt rive droite, tantôt rive gauche, la rivière Aare est le fil conducteur de cette étape !

Les méandres de l'Aare sont bordés de haies d'arbres et zones de roseaux qui sont protégées. Des tours d'observations permettent de reconnaitre les différents oiseaux qui y vivent. Le profil très plat de cette étape permet d'arriver assez tôt à Soleure pour avoir le temps de visiter la ville. Le centre historique est souvent appelée « la plus belle ville baroque de Suisse »

Dénivelée : + 15 m, - 20 m Longueur : 20 km Horaire : 6 h 00

JOUR 7 : SOLEURE

Fin de nos services après le petit déjeuner.

- Un bon moyen de découvrir la Suisse.
- Les baignades dans les lacs
- Les villages médiévaux.
- Ls sentiers escarpés dans les vignobles.
- Les points de vue sur les Alpes et l'Oberland.
- Un itinéraire adapté pour offrir des étapes régulières.
- Une chambre double chaque soir, avec douche et WC dans la chambre.
- L'accès en train facile avec l'accueil et la dispersion proche d'une gare.
- Les extensions permettant de visiter Yverdon et Soleure.

› DATES

Dates : Départ, **entre le 05 avril et le 02 novembre 2025** (dernière date de départ) selon vos disponibilités et celles des hébergements.
Merci de nous donner une date de départ avec + ou – 2 jours.

› LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- La nourriture et l'hébergement en formule nuit et petit déjeuner
- La fourniture d'un dossier de randonnée complet.
- Le transport des bagages à chaque étape.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi
- Les diners
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les éventuelles visites.
- Les éventuels transports en commun.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les assurances

- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier).

› ACCUEIL / DISPERSION

ACCUEIL

Le Jour 01 au premier hébergement à Yverdon en fin d'après-midi, la veille de votre premier jour de marche.

Si vous arrivez en retard : Pour toute arrivée après 18h30, merci de prévenir votre hébergeur.

DISPERSION

Le Jour 7 après le petit déjeuner à Soleure.

› NIVEAU

Niveau 3 : Marcheurs sportifs

Dénivelée moyenne	: 250 m	Maximum : 400 m
Longueur moyenne	: 23 km	Maximum : 27 km
Horaire moyen	: 5 h 45	Maximum : 6 h 30

Orientation : Sur demande, nous pouvons vous faire parvenir les traces GPS du parcours.

Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'une carte, d'un carnet de randonnée rédigé par nos soins et des indices sur le terrain. Vous n'empruntez que des itinéraires balisés.

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable

d’autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d’animaux, modification du terrain, etc…).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d’itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue…).

› HEBERGEMENTS

Hébergement en hôtels ***, auberges et chambres d’hôtes en chambre de 2 avec salle de bains.
Le cout de la vie en Suisse est plus élevé qu’en France, et les formules de ½ pension n’existent pas. Les nuits sont réservées avec le petit déjeuner, mais sans le diner. La plupart du temps vous pourrez manger dans le restaurant de l’hotel en choisissant à la carte ou avec une formule. Quand l’hotel n’a pas de restaurant vous trouverez facilement un restaurant en ville et l’hôtelier saura vous conseiller.

Par respect pour la période de repos journalière des hébergeurs (disponibles tôt le matin et tard le soir), les chambres ne sont pas disponibles avant 16 heures.

Supplément pour chambre individuelle.

Si vous désirez une chambre à 3 lits, il faut savoir que peu d’hébergements en sont équipés. Le troisième lit peut être un lit d’appoint, un lit d’enfant ou un canapé convertible. Pour les étapes où ce ne sera pas possible, un supplément par nuit pour chambre individuelle vous sera facturé.

Lorsqu’un hébergement est indisponible, nous pouvons être amenés à vous faire passer 2 nuits dans le même hébergement et organiser un transfert ou changer de catégorie d’hébergement (ce qui ne change en rien le contenu de votre randonnée mais peut occasionner un supplément pour lequel nous vous demandons votre accord). Les modifications de programme vous sont indiquées sur votre confirmation de réservation.

› RESTAURATION

Repas : ce séjour est en formule Nuit + Petit-déjeuner.

La plupart du temps vous pourrez prendre le repas du soir dans le restaurant de l'hotel en choisissant à la carte ou avec une formule. Quand l'hotel n'a pas de restaurant vous trouverez facilement un restaurant en ville et l'hôtelier saura vous conseiller.

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 8 h – 8 h 30. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec votre hébergeur la veille si cela est possible.

Pique-nique :
Vous vous chargez vous-même de vos pique-niques. Il est toujours possible d'acheter un pique-nique (à votre charge) dans les hébergements. Il suffit de le réserver de préférence l'avant-veille. Il existe de nombreuses possibilités de se ravitailler dans les villages traversés.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule
Nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.
Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, etc…), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque.

- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.

- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.

- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées. Ces quelques conseils ont été élaborés grâce à la collaboration d'un groupe de randonneurs et d'hébergeurs.

Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes bagages le Nom de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

› ACCES

Arrivée :

- **En train :** Gare de Yverdon les Bains (via Lausanne ou Genève)

- **En voiture :** Yverdon

Accès avion : Aéroport Genève Cointrin

Retour :

- **En train** : Gare de Solothurn (Via Bale et Strasbourg TGV ou Genève)

Retour bus : Gare de Solothurn

Retour voiture : Solothurn - Yverdon par le train (1 h 00 – un train toutes les 30 mn).

Retour avion : Aéroport de Genève Cointrin accessible en train (2 h 10 – un train toutes les 30 mn).

› DOSSIER DE VOYAGE

Vous recevrez le **dossier complet** comprenant tous les éléments nécessaires à la réalisation de votre randonnée. Un **dossier est fourni par groupe de 2 à 5 personnes. Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 30 € / dossier.**

Ce dossier comprend :

- Un topo guide rédigé par nos soins,
- Quatre cartes 1/50 000 avec itinéraire surligné (à nous rendre en fin de séjour)
- Une feuille de route avec la liste des hébergements ainsi que toutes les informations complémentaires.

Nous proposons également un carnet de route dématérialisé grâce à une application à télécharger sur votre Smartphone. En utilisant le GPS de votre téléphone cette application propose un guidage vocal et/ou visuel (flèches de direction).

LE PETIT + : LE CARNET DE ROUTE SUR VOTRE SMARTPHONE

Pour compléter votre dossier de Randonnée nous mettons gratuitement à votre disposition un carnet de route numérique.

Il s'agit d'une application à télécharger sur votre téléphone qui vous indiquera à chaque carrefour la direction à suivre et vous apportera des informations pratiques, ainsi que des précisions sur le patrimoine naturel ou culturel.

Vous pourrez également connaitre en temps réel votre position sur le parcours.

Avec la fonction vocale le téléphone peut rester dans votre poche ou dans votre sac.

Pour bénéficier de ce service il suffit de nous le préciser à la réservation.

› 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.
Pour des raisons de sécurité, nous vous demanderons le **numéro du téléphone portable** en votre possession durant la randonnée.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

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.
La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 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 short ou bermuda.
- 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.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- En début et en fin de saison (mai – juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- 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.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

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

- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

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

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION