32 Place Limozin
43170 SAUGUES
Tél : 04 71 74 47 40

contact@lapelerine.com
www.lapelerine.com
Siret : 439 482 233 00020



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LE TOUR DU MONT BLANC

Cet itinéraire figure parmi les plus renommés et plus beaux du monde. Un incontournable des Alpes pour la majesté et la diversité des paysages rencontrés, à travers trois pays : la France, l'Italie et la Suisse. Aucun autre massif alpin n'offre un tel choix de sites et d'ascensions célèbres sur une si petite surface. Chaque soir, les chambres doubles des hôtels vous garantissent confort et repos optimal pour repartir à l'assaut des cols le lendemain.



6 jours - 5 nuits - 5 jours de marche

JOUR 1 : LE FAYET - COL DU TRICOT - LES CONTAMINES-MONTJOIE

5 h de marche +670m / -1300m



Rendez-vous devant la gare SNCF du Fayet avec le taxi qui transporte vos bagages. Notre tour du Mont- Blanc débute réellement en haut du tramway du Mont Blanc pour une étape au pied des hauts sommets. Une légère descente à travers bois permet de gagner le pied du glacier de Bionnassay, avant de remonter la belle combe du Tricot qui mène au col du même nom (2120 m). Une belle descente sur son versant sud mène au magnifique alpage de Miage (1560 m) et à ses chalets au pied des fameux dômes de Miage. Une courte remontée aux chalets du Truc, avant de redescendre en forêt jusqu'au village des Contamines-Montjoie.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi. Transfert : 50 minutes.

JOUR 2 : LES CONTAMINES-MONTJOIE - LES CHAPIEUX - BOURG-SAINT-MAURICE

6 h de marche +1300m / -940m



Court transfert matinal jusqu'à la chapelle de Notre-Dame-de-la-Gorge, avant d'emprunter la voie romaine en direction du refuge de Nant Borrant. La montée progressive au célèbre col du Bonhomme (2329 m) annonce un superbe passage au sud du massif. Vous êtes à cheval sur le massif du Mont-Blanc et celui du Beaufortain. L'ascension se prolonge jusqu'au col de la Croix-du-Bonhomme (2433 m). Magnifique panorama sur le mont Pourri (3779 m). Descente versant sud dans les alpages jusqu'au hameau typique des Chapieux, domaine des vaches tarines. Transfert en fin d'après-midi à Bourg-Saint-Maurice.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir Repas libres : midi Transfert : 10 + 30 minutes.

JOUR 3 : LA VILLE DES GLACIERS - COL DE LA SEIGNE - COURMAYEUR

5 h 30 de marche +750 m / -870m



Transfert de Bourg-Saint-Maurice au hameau de La Ville des Glaciers, haut lieu de fabrication du fameux fromage beaufort. Montée dans les alpages du col de la Seigne (2516 m), frontière entre France et Italie. De ce point de vue splendide, les versants du massif deviennent plus qu'imposants ! Descente dans le très beau val Vény au pied du glacier du Miage et de son lac bucolique où pousse une flore alpine unique. La descente se poursuit dans le vallon au pied de l'ancienne moraine du glacier, jusqu'à La Visaille. Transfert dans l'après-midi en bus local jusqu'à Courmayeur, capitale de l'alpinisme italien où nous profitons de la soirée.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libre : midi, soir. Transfert : 30 + 15 minutes.

JOUR 4 : COURMAYEUR - GRAND COL FERRET - CHAMPEX

4h30 de marche +770m / -830m



Transfert en bus vers Arnuva, au coeur du magnifique val Ferret italien, au pied des magnifiques Grandes-Jorasses. Montée progressive en alpages au grand col Ferret (2537 m) en passant par le refuge Elena. Ce col marque la frontière entre Italie et Suisse. Une fois la frontière passée, descente vers le hameau de Ferret (1740 m) au fond du val Ferret, suisse cette fois ! Transfert dans l'après-midi en Car postal pour le village de Champex, connu pour son lac dont vous aurez le temps de profiter.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 40 + 45 minutes.

JOUR 5 : CHAMPEX - TRIENT - ARGENTIÈRE (FENÊTRE D'ARPETTE EN OPTION)

5 h 30 de marche +700m / -930m

8 h de marche +1200m / -1380m



Depuis Champex, vous partez à la découverte des alpages suisses, célèbres pour leur vaches dont le lait produit des fromages parmi les plus fameux des Alpes ! A partir de Bovines, la vue sur la vallée du Rhône et le Valais est incomparable. Après une descente progressive en forêt, vous empruntez sur quelques centaines de mètres un

bisse, utilisé en Suisse pour canaliser l'eau du pied des glaciers aux vallées agricoles. Fin de randonnée au village de Trient (1280 m), et transfert au village d'Argentière, en haut de la vallée de Chamonix.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libre : midi, soir. Transfert : 30 minutes.

JOUR 6 : ARGENTIÈRE - LACS CHÉSERYS - LAC BLANC - CHAMONIX

5 h de marche +1115m / -500m



Cette journée inoubliable clôture votre séjour en beauté ! Cette randonnée dans le massif des Aiguilles-Rouges face au massif du Mont-Blanc offre des points de vue incroyables sur les glaciers et les sommets ! Depuis le col des Montets (1461 m), vous suivez un sentier en balcon qui vous mène aux lacs Chéserys, célèbres pour refléter les sommets les plus connus des Alpes ! Puis vous continuez jusqu'au non moins fameux lac Blanc (2352 m). Ouvrez les yeux, vous êtes au royaume des bouquetins ! Descente à pied jusqu'à la Flégère pour prendre le téléphérique qui nous ramène à Chamonix. Rendez-vous au tabac la Brume Alpine pour récupérer vos bagages, en fin d'après-midi.
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 10 minutes.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

- Une boucle mythique, aux étapes incontournables, dans un cadre extraordinaire.
- Toutes les nuits en chambre double en hôtel 2 et 3 étoiles
- La Traversée de trois pays : Suisse Italie et France.

>DATES ET TARIFS

Séjour à partir de 2 personnes.

Du 14 juin au 22 septembre 2027

Dates soumises à la disponibilité hôtelière au moment de la réservation et de

l'accès sur le site.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux jours avant ou après…) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.
Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Avec transport des bagages
Prix par personne (base chambre double) : 1425 €

Sans transport des bagages
Prix par personne (base chambre double) : 1200 €

› LE PRIX COMPREND

— L'hébergement tel que décrit.
— Le transport des bagages si vous avez choisi cette option.
— Les transferts de personnes aller/retour à Bourg St Maurice, de Trient à Argentière.
— Les petits déjeuners du J 2 au J 6.
— Les dîners du J 1, J2 et J 4.
— Le roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation) pour un groupe de deux à quatre personnes.
— La mise à disposition de l'ensemble des traces GPX des randonnées, sur demande.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

— L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
— Le dîner du J 3 à Courmayeur et du J 5 à Argentière
— L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
— Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
— Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place
— Les déjeuners : épiceries, supérettes ou refuges pour vos pique-niques.
— Les déplacements en transports publics locaux et les remontées mécaniques au cours du circuit.
• Le tramway du Mont Blanc environ 30 € ou la remontée de Bellevue, environ 19€.
• La navette de Visaille à Courmayeur et de Courmayeur à Arnuva, (gratuite en 2026) (rotation horaire régulière). En début et fin de saison, il est nécessaire de réserver ou de négocier un taxi. Se renseigner la veille auprès de votre hôte et éventuellement se regrouper avec d'autres randonneurs présents sur le parcours ou en faire la demande auprès de nos services lors de votre inscription.
• Le bus (Car postal suisse) de Ferret/La Fouly à Champex, environ 16 CHF.
•La remontée de la Flégère environ 19€.
• La navette locale d'Argentière au col des Montets (uniquement juillet/août) et des Praz-de-Chamonix à Chamonix, environ 2€ le ticket.
— Les entrées dans les monuments, musées.
— Les boissons.
— Les pourboires.

› ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous : : Rendez vous le jour 1 à la gare SNCF du Fayet avec le taxi qui transporte vos bagages.

Fin du séjour : Le jour 6, rendez-vous avec le taxi pour récupérer les bagages. Fin de séjour à la gare ferroviaire de Chamonix, en fin d'après-midi.

› NIVEAU

Niveau 3 : (en moyenne) marche de 6 heures par jour sur sentier et hors sentiers et/ou 700 à 1000 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 à 18 kilomètres.

Préparation physique niveau 3
Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1 h 30).

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 ultérieure en saison pour profiter plus sereinement du parcours

› HEBERGEMENTS

Toutes les nuitées en hôtels 2 ou 3 étoiles ou équivalent en chambre double.

Information :
Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements… Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle (lescheminsverscompostelle.fr)
CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises (clako-punaises.com)

› RESTAURATION

Nous avons le souci à la fois de vous assurer des repas équilibrés et adaptés à l'effort et de réduire au minimum le poids des sacs.
Les repas du soir, chauds et copieux, et les repas du matin sont préparés par nos hôtes.

Les dîners du J3 à Courmayeur et du J5 à Argentière ne sont pas inclus. Vous trouverez à Courmayeur et Argentière de nombreux restaurants autour de votre hôtel pour dîner.

Vous pouvez réserver les pique-niques de midi directement dans les hébergements de votre circuit. A commander à votre arrivée la veille et à récupérer le matin, au départ. Le réglement s'effectue sur place

› TRANSPORT DES BAGAGES

Selon la formule choisie :

1) Avec transfert des bagages, vous portez uniquement vos affaires de la journée. Vos bagages sont transportés par véhicule, vous les retrouvez le soir à chaque hébergement. Votre bagage doit se limiter à un seul sac souple par personne (type duffel), ne pesant pas plus de 10kg.
2) Sans transfert des bagages, vous portez l'ensemble de vos affaires de la semaine dans votre sac (veillez à son poids !).

› TRANSFERTS

Pour votre confort et la qualité du séjour, nous avons choisi d'écourter certaines étapes moins intéressantes. Ce séjour comprend par conséquent quelques transferts et utilise les services de remontées mécaniques :
— J 1 : tramway du Mont Blanc ou téléphérique de Bellevue.
— J 2 : transfert Les Contamines-Montjoie/Notre-Dame-de-la-Gorge en navette locale le matin ; transfert Les Chapieux/Bourg-saint-Maurice en taxi privé en fin d'après-midi.
— J 3 : transfert Bourg-saint-Maurice/La Ville des Glaciers en taxi privé le matin ; transfert La Visaille/Courmayeur en navette locale l'après-midi.

— J 4 : transfert Courmayeur/Arnuva en navette locale le matin ; transfert La Fouly/Champex en navette locale en fin d'après-midi.
— J 5 : transfert Trient/Argentière en taxi privé en fin d'après-midi.
— J 6 : navette locale Argentière/Montets le matin ; téléphérique de la Flégère ; navette locale Flégère/Chamonix l'après midi.

NB : au début et/ou à la fin de la saison, certaines navettes publiques nécessaires à la réalisation du circuit ne sont pas en fonction. Nous proposerons des solutions alternatives et contacts des taxis

— J 1 : Tramway du Mont Blanc : de mi-juin à fin septembre ou Bellevue : de début juin à mi-septembre — J 2 : Navette des Contamines : en haute saison, uniquement juillet/août
— J 3 : Navette Visaille/Courmayeur : de mi-juin à fin septembre
— J 4 : Navette Courmayeur/Arnuva : de mi-juin à fin septembre
Navette Fouly/Champex : à l'année
— J 6 : Remontée de la Flégère : de mi-juin à mi-septembre
Navettes locales de Chamonix : de juin à septembre
Les alternatives et contacts des taxis vous seront proposés

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez

› ACCES

Ligne TGV jusqu'à Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet. Horaires à vérifier sur l'application ou le site internet www.sncf-connect.com
Pour le retour, il existe des trains réguliers entre Chamonix et Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet.

Autoroute Blanche E25-A40 Lyon-Chamonix, sortie Saint-Gervais-Le Fayet.
Plus d'informations sur www.viamichelin.fr

A noter :
A Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet, possibilité de stationnement des véhicules personnels à la gare ferroviaire du Fayet. Très grand parking gratuit (200 places, parking longue durée maximum 7 jours) d'où vous pouvez rejoindre la gare à pied

(700 m environ)
A Chamonix : la plupart des parkings de Chamonix sont désormais payants (compter environ 20€ par jour). Plus d'infos sur Chamonix.com

NB : pour le retour, il existe des trains réguliers entre Chamonix et Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet.
Départ en moyenne toutes les 30 minutes aux heures de pointes ou toutes les heures le reste de la journée, durée d'environ 30 à 45 minutes, tarif indicatif 6€.

› FORMALITES ADMINISTATIVES

France :

— Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour.
Pour les personnes majeures de nationalité française, les cartes nationales d'identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 sont encore valables 5 ans après la date de fin de validité indiquée au verso.

— Pour les ressortissants canadiens : passeport valide 3 mois après la sortie prévue de l'espace Schengen (visa inutile pour un séjour inférieur à 90 jours).

— Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires françaises dans votre pays.
Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures…).
Italie

Conseil : privilégiez l'utilisation d'un passeport valide à une carte d'identité portant une date de validité dépassée, même considérée comme valide.

Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).

Suisse :

Pour un séjour sur le territoire suisse, la procédure est la suivante.

1/ Entrée en Suisse

— Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour.
Pour les personnes majeures de nationalité française, les cartes nationales d'identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, même si elles présentent une date périmée ont, sans modification du document, une validité de 15 ans. Dans ce cas, nous vous recommandons de télécharger à l'adresse http://media.interieur.gouv.fr/interieur/cni- 15ans/document-a-telecharger-suisse.pdf la fiche d'information multilingue expliquant ces règles et de l'emporter avec vous.

Conseil : privilégiez l'utilisation d'un passeport valide à une carte d'identité portant une date de validité dépassée, même considérée comme valide.

— Pour les ressortissants canadiens, veuillez consulter le site du gouvernement canadien http://voyage.gc.ca/voyager/avertissements

— Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires suisses de votre pays.
Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures…).

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/- coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin
Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.
Pour plus d'info : www.diplomatie.gouv.fr/
ou www.pasteur.fr/

› INFORMATIONS TOURISTIQUES

Alpes françaises

Présentation

Les Alpes, chaîne de montagnes majestueuses et imposantes, recèlent bien des trésors : sentiers dans des massifs secrets, grands tours à ne pas manquer, hautes routes en randonnée glaciaire ou à ski de randonnée, alpinisme pour atteindre les sommets.
Dans l'un des derniers bastions sauvages d'Europe, nos voyages alpins sont aussi une aventure humaine. Au-delà de la nature, de grands moments de convivialité et de plaisir, de partage des émotions avec ses compagnons de marche laissent des souvenirs impérissables. Approcher les voies de Whymper, suivre les sentiers de Terray, fouler les montagnes de Lafaille… Les plus grands noms de la montagne ont marqué nos itinéraires.
Implantés dans les Alpes, nous innovons pour vous permettre de passer de l'apprentissage à la réalisation de parcours prestigieux. Avec une passion intacte et une attention sans cesse renouvelée, nous vous emmenons toujours plus loin, jusqu'aux confins des Alpes orientales.
Partez à la découverte des plus beaux sites des Alpes, des plus classiques aux plus intimistes. Nul doute que vous trouviez avec nous de quoi vous éblouir !

Géographie

Principal système montagneux d'Europe, l'arc alpin s'étend sur 1 500 km, couvre 190 000 km2 de la Méditerranée à l'Autriche – du col d'Altare (Italie) à Vienne –, et est partagé par l'Italie, la France, la Suisse (60 % du territoire), l'Autriche, le Liechtenstein, l'Allemagne et la Slovénie. Larges d'au maximum 200 km, les Alpes culminent à 4 810 m au sommet du Mont-Blanc et comptent plus de 80 sommets dépassant l'altitude mythique de 4 000 mètres.
Les Alpes peuvent être subdivisées en trois parties, les Alpes occidentales, de la Méditerranée au massif du Mont-Blanc, les
Alpes centrales, de la Vallée d'Aoste au col du Brenner, et les Alpes orientales, du Brenner à la Slovénie. L'authenticité des paysages, la faune et la flore alpines sont les points communs de ces régions d'altitude où perdurent encore des traditions ancestrales bien préservées.
Les Alpes françaises couvrent une superficie d'environ 35 000 km2. Plusieurs sommets culminent à plus de 4 000 m d'altitude, dont le mont Blanc (4 810 m), la barre des Écrins (4 103 m). Loin de constituer une barrière, en dépit de leur masse et de leur altitude, les Alpes françaises constituent un massif montagneux ouvert sur le sillon rhodanien par des cluses et aéré par de profondes vallées glaciaires : sillon alpin dans les Alpes du Nord, vallée de la Durance dans les Alpes du Sud, Tarentaise, Maurienne, Romanche, facilitant les communications et des implantations urbaines très précoces.

Climat

Un climat de montagne caractérise ces régions élevées, qui se traduit 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.

Les Alpes françaises du Nord, où se situent les plus beaux glaciers, sont les plus arrosées : là coulent de splendides cours d'eau, torrents providentiels qui transportent l'eau des glaciers et charrient les roches. Les Alpes françaises du Sud, sous l'influence de la Méditerranée, offrent un climat plus doux, un univers plus minéral.

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.

Votre guide sera de bon conseil, mais avant de partir, nous vous suggérons de bien lire les informations données dans les fiches techniques (rubrique "Equipement").

Le numéro court de Météo France est le 3250 (0,34 € la minute).

Economie

Caractérisés pendant des siècles par une économie agricole de subsistance, les massifs alpins sont entrés dans l'économie mondialisée du XXe siècle selon des rythmes divers. En effet, les conditions climatiques et d'accès ne sont pas les mêmes pour toutes les régions. Cultures maraîchères, vergers, vignes se sont développés dans les vallées et sur les côteaux ; élevages bovin et ovin tiennent une place importante dans les hautes vallées avec une production de fromages d'appellation contrôlée ; les équipements hydroélectriques ont permis le développement de la chimie, des constructions mécaniques. Aujourd'hui, la recherche scientifique (nanotechnologies) est une très belle source de revenus pour la région, et ce que l'on nomme le sillon alpin, qui relie Genève, Annecy, Chambéry et Grenoble, est un espace économique et démographique en plein essor ; les hautes vallées ont trouvé dans le tourisme hivernal et estival un remède au dépeuplement.
La Convention alpine, qui réunit huit Etats (Allemagne, Autriche, France, Italie, Liechtenstein, Monaco, Suisse et Slovénie) est un traité qui a pour but la sauvegarde de l'écosystème naturel ainsi que la promotion du développement durable des Alpes.

Société

Plus de 12,5 millions d'habitants résident dans l'arc alpin, qui n'en est pas pour autant un territoire unifié. En effet, au-delà du point de vue géographique, chaque massif constitue une entité, un ensemble territorial "autonome" où prévaut le sentiment d'appartenance à une communauté. 1,2 millions d'habitants peuplent les Alpes françaises, dont 500 000 résident dans l'agglomération grenobloise.

La faune et la flore

Les variations climatiques liées à l'altitude entraînent un étagement de la végétation. Ainsi, les feuillus laissent progressivement la place aux conifères qui s'effacent à leur tour au profit de la pelouse alpine au-dessus de 2 000 m. De grandes différences apparaissent cependant entre les versants en fonction de leur exposition. Les adrets exposés au sud constituent un cadre privilégié pour l'implantation des villages et des cultures alors que les ubacs, tournés vers le nord, restent souvent boisés.
Nous aimons tous avoir la surprise d'un bouquetin au détour d'un chemin, évitons de les faire fuir. La marmotte est proche, mais ce n'est pas une raison pour la nourrir. Ne vous approchez pas trop des animaux, même pour une meilleure photo. Et plutôt que de cueillir l'edelweiss caché ou le parterre de gentianes printanières, mieux vaut les laisser sur pied et les prendre en photo. Le manque de nourriture et

le froid rendent les animaux sauvages très vulnérables. Quelques faits marquants : - un cerf de 90 kg dérangé fuit pendant 10 minutes, reste en état d'excitation pendant une heure et utilise 21 % d'énergie de plus que s'il n'avait pas été perturbé. Une fuite à la montée dans une couche de neige de 50 cm nécessite environ 50 fois plus d'énergie qu'en terrain plat ;
- un tétras-lyre dépense tant d'énergie à fuir qu'il meurt au bout du troisième dérangement ;
- un chamois qui tente de fuir en neige profonde dépense 50 fois plus d'énergie que s'il reste calme. Si l'animal prend la fuite à quatre reprises, il est en danger de mort.
Nos séjours vous emmènent souvent à la découverte de parcs nationaux et réserves : ce sont des espaces protégés et réglementés. A chacun d'y être attentif !

Bibliographie

Guides
La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.
Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.
Les Sports de neige, Jean-Paul Zuanon, Les guides du CAF, Seuil.
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.
Tout savoir (ou presque) sur la neige et les avalanches, édité par l'Anena.
DVA mode d'emploi, édité par l'Anena.
Dans le secret des avalanches, guide pratique pour l'estimation du risque, François Sivardière, Glénat.
S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.
Découvrir la neige au travers d'un DVD, Neige et Avalanches, édité par le CRDP-Grenoble.

Alpes italiennes

Présentation

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.

Géographie

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.

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 “Equipement”).

Suisse

Quand on évoque la Suisse, les clichés ne sont jamais bien loin : chocolat, coucous, banques, neutralité, ordre et propreté.
Ce petit pays présente pourtant de nombreuses raisons de les dépasser. Sa culture nationale est d’une grande richesse, profitant de trois influences bien différentes : allemande, française et italienne. Son histoire a laissé de nombreuses traces architecturales dignes d’intérêt ; châteaux, abbatiales, vestiges romains et musées de toutes sortes rappellent que la
Confédération helvétique, si elle ne date que de 1848, regroupe des cantons dont trois, Uri, Schwytz et Nidwald, sont unis depuis le XIIIe siècle. Et s’il semble difficile de définir ce qui constitue la Suisse – les Suisses eux-mêmes prétendent que ce qui les maintient ensemble, c’est le simple désir de rester unis –, ce pays, dont 60 % du territoire sont occupés par les
Alpes, ne manque ni d’attrait ni de relief !

Géographie

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.

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.

L'histoire du pays

Occupée par les Celtes, le territoire de ce qui deviendra la Suisse est annexé par Rome entre le IIe et le Ier siècles avant J.-C. Avec les grandes invasions du Ve siècle, le territoire se partage entre les Burgondes, déjà chrétiens, qui se fondent aisément dans la population latinisée autochtone, installée de part et d'autre du Jura et du Léman, et les Alamans païens qui germanisent le bassin du Rhin et de l'Aar inférieur. Convertis par des missionnaires irlandais, les Alamans poursuivent leur expansion, remontant les vallées alpines et isolant les parlers romanches. Le Saint Empire romain germanique, fondé en 962, qui comprend le pays des Alamans, annexe en 1032 le royaume de Bourgogne, dont l'Helvétie fait partie. La paix retrouvée permet la renaissance du commerce alpin entre la Germanie et l'Italie et l'épanouissement des villes de Zurich, Lucerne, des centres épiscopaux (Bâle, Lausanne, Genève) et monastiques (Saint-Gall). Profitant de l'affaiblissement progressif de la puissance impériale, des Etats féodaux voient le jour dès le XIe siècle, le pays de Vaud est occupé par les ducs de Savoie au XIIIe siècle. Au milieu du XIIIe siècle, les Habsbourg, grâce à la protection des Hohenstaufen, contrôlent la Suisse centrale et occidentale et cherchent à affermir leur autorité en faisant administrer leurs possessions par des baillis.

En 1291, les trois cantons forestiers de Schwyz, Uri et Unterwald se lient par un pacte perpétuel pour défendre leurs libertés. C'est l'acte de naissance de la Confédération suisse.

En 1332, Lucerne, puis Zurich en 1351, Glaris et Zoug en 1352, enfin Berne en 1353 s'allient aux trois cantons primitifs. Le danger habsbourgeois va resserrer leurs liens. Avec l'armistice de 1389, qui aboutit à la "paix perpétuelle" de 1474, les Habsbourg reconnaissent l'indépendance de la Confédération, forte de huit cantons, la Suisse restant toutefois membre de l'Empire. Les cantons, tout en restant liés entre eux, mènent leur propre politique extérieure et réunissent autour

d'eux, soit par la négociation, soit par les armes, le Valais, Neuchâtel, Appenzell, Saint-Gall, Schaffhouse, Bienne, Mulhouse et Soleure. La Confédération dispose d'une excellente armée organisée et pourvue d'artillerie dès le XVe siècle. Vainqueurs de l'empereur Maximilien Ier dans la guerre de Souabe, les cantons lui imposent la reconnaissance de fait de leur indépendance par le traité de Bâle (1499). Devenue puissance internationale, la Suisse renforce ses frontières. Au XVIe siècle, la Confédération compte treize cantons et constitue une véritable puissance militaire, les mercenaires suisses étant très recherchés par les princes européens.
En 1525, après la sécularisation des biens du clergé, la suppression des images dans les églises et de la messe, l'instauration d'un consistoire chargé de la police des moeurs et des affaires matrimoniales, Zurich a complètement adopté la Réforme, suivie par Berne, Bâle et Schaffhouse. Le protestantisme triomphe également dans les villes de Saint-Gall, Bienne, Mulhouse et dans les bailliages communs. Les cinq cantons montagnards (Uri, Schwyz, Unterwald, Lucerne, Zoug), ainsi que Fribourg et Soleure, catholiques, s'allient au duc Ferdinand d'Autriche. Un équilibre précaire se maintient entre les cantons catholiques, les plus nombreux, et les cantons protestants, les plus peuplés. Berne libère Genève de la menace savoyarde en occupant le pays de Vaud l'année où Calvin s'y établit (1536).
Les familles protestantes élaborent une confession de foi helvétique. Le partage du pays entre les deux confessions est un fait accompli.
Au traité de Westphalie en 1648, les grandes puissances se mettent d'accord pour reconnaître l'indépendance totale et la neutralité de la Confédération à l'égard de l'Empire. Sur le plan social, un fossé se creuse entre un patriciat de plus en plus fermé et des classes populaires de plus en plus misérables, surtout dans les villes, bien qu'on assiste à un essor de l'agriculture. L'essor économique est surtout dû aux progrès des communications. Le textile connaît une grande expansion grâce au travail de la soie et de la laine, puis du coton. Berne fabrique des armes, et l'horlogerie commence à se développer à partir du XVIIe siècle. Ces productions, le plus souvent exportées, enrichissent le patriciat urbain, qui investit ses bénéfices dans des activités bancaires, en particulier à Zurich, Genève, Bâle et Berne. Mais, sur le plan institutionnel, la sclérose est complète. Les oligarchies se ferment de plus en plus sur elles-mêmes, suscitant l'envie des non-privilégiés et de ceux qui ne peuvent obtenir la bourgeoisie (droit de cité, citoyenneté) du lieu où ils résident. Cet antagonisme devient d'autant plus vif qu'il coïncide avec les progrès de la propagation des Lumières et des idées de Jean-Jacques Rousseau. Ainsi, les Genevois se révoltent à plusieurs reprises au XVIIIe siècle.
L'effondrement napoléonien entraîne l'abrogation, par la Diète, de l'Acte de médiation de 1803 qui avait reconstitué l'organisation confédérale du pays. Les

anciens gouvernements sont rétablis, mais les six cantons (Saint-Gall, Grisons, Argovie, Thurgovie, Tessin et Vaud) créés par Bonaparte en 1803 demeurent et ce sont vingt-deux cantons qui concluent un nouveau pacte confédéral en 1815. La neutralité perpétuelle du pays est reconnue. La Diète reste une simple réunion d'ambassadeurs sans pouvoir réel ; le directoire fédéral est exercé à tour de rôle par Zurich, Berne et Lucerne, et le seul organe permanent est la chancellerie fédérale. En 1848, une nouvelle Constitution est élaborée (elle régira la Suisse jusqu'en 1999). Le pays, composé de vingt-cinq cantons et demi-cantons, devient une véritable union fédérale dotée d'un gouvernement central, qui siège à Berne. Une Assemblée fédérale, qui remplace l'ancienne Diète, est divisée en un Conseil national, représentant toute la population, et un Conseil des Etats, représentant les cantons ; l'exécutif, collégial, est assuré par le Conseil fédéral. Chacun des sept conseillers le préside pour un an à tour de rôle. Les cantons conservent la compétence générale en restant souverains pour tout ce qui ne relève pas du droit fédéral : instruction, cultes, travaux publics, commerce et industrie. La plus grande partie des affaires militaires, les relations extérieures, les postes, la monnaie, les douanes relèvent de la Confédération.

En 1863, la fondation de la Croix-Rouge par Henri Dunant donne une nouvelle dimension à la neutralité suisse. Par ailleurs, le pays poursuit son expansion économique, les deux grands tunnels du Saint-Gothard (capitaux germano-italiens) et du Simplon (capitaux français) sont percés de 1872 à 1882 et de 1898 à 1905. Ces réalisations favorisent le commerce, alimenté par une industrie de haute qualité ; de grandes banques d'affaires apparaissent. La Première Guerre mondiale et l'immédiat après-guerre provoquent des difficultés économiques et sociales, mais la neutralité et la vocation humanitaire du pays sont strictement respectées : la Société des Nations est installée à Genève. Pendant l'entre-deux-guerres, le pays reste stable bien que fortement touché par la crise, syndicats et patronat renonçant à la grève et au lock-out pour régler leurs différends. De leur côté, les formations pro-nazies qui se développent dans les années 1930 n'obtiennent qu'une audience très réduite. Au cours de la Seconde Guerre mondiale, la Suisse reste fidèle à sa double vocation de neutralité et d'aide humanitaire. Si la Suisse sort de la guerre épargnée, elle reste assez isolée et objet de quelque défiance. Elle réussit à régler avec les Alliés le contentieux issu des paiements en or d'origine douteuse effectués par les Allemands pendant la guerre. Max Petitpierre, chef du département politique fédéral (Affaires étrangères) de 1945 à 1961, définit le statut extérieur du pays par la formule "Neutralité et solidarité", devenue référence internationale. Cette conception comporte un programme, de plus en plus actif, de coopération : développement d'institutions diplomatiques, organisation ou accueil

de conférences, maintien ou installation à Genève des institutions de l'Organisation des Nations unies, l'Organisation internationale du travail ou l'Organisation mondiale de la santé, ainsi que les hauts-commissariats pour les réfugiés... Représentée au Conseil de l'Europe, membre fondateur de l'Association européenne de libre-échange en 1959, adhérente à l'Unesco, signataire d'un accord de libre-échange avec les communautés européennes en 1972, la Suisse rejette les engagements trop contraignants, ou trop coûteux, que les opposants considèrent comme incompatibles avec une neutralité, assimilée par eux à l'indépendance nationale. Ainsi en est-il du rejet massif, par la votation du 16 mars 1986, d'une adhésion à l'ONU. Cette neutralité est aussi une neutralité armée. En fait, la mentalité défensive, héritée de la guerre et s'appuyant sur une armée de milice, nombreuse et immédiatement disponible, sur un réseau d'abris civils et sur des "réserves obligatoires", se renforce avec la guerre froide, qui fait naître en Suisse la notion de défense globale. La recherche d'un consensus (démocratie de concordance) se manifeste par l'institution, en 1959, de la "formule magique", répartissant selon une quasi-proportionnalité les sept sièges du Collège exécutif fédéral entre les quatre grands partis du Parlement : deux sièges au parti socialiste, deux au parti chrétien-conservateur, deux au parti radical-démocratique et un aux agrariens (Union démocratique du centre). L'aménagement des droits politiques s'opère lentement : le vote des femmes, notamment, est acquis en 1971, sur le plan fédéral, mais, dans le domaine local, il faut attendre 1990 pour qu'un arrêt du Tribunal fédéral brise la résistance du dernier canton refusant ce droit. La fin de la guerre froide engage la Suisse à redéfinir le rôle et l'importance de son armée de milice. L'abaissement de la limite d'âge du service et la réduction substantielle des effectifs sont complétés par l'établissement d'un service civil de remplacement. En 1996, la Suisse accède à la présidence de l'Organisation pour la sécurité et la coopération en Europe, chargée de l'application en Bosnie-Herzégovine des accords de Dayton. Elle rejoint, la même année, le partenariat pour la paix de l'OTAN, jugé compatible avec la conception d'une neutralité quelque peu assouplie. En revanche, les électeurs ont rejeté, en 1994, la création d'un corps suisse de casques bleus. La votation de 2002 marque un tournant dans la culture politique suisse, fondée sur la neutralité et la revendication de la différence : par 54,6 % des voix, les Suisses se prononcent en faveur de l'adhésion de la Confédération à l'ONU. Acceptant, sous la pression internationale, de remettre partiellement en cause le secret bancaire – la banque UBS avait déjà passé un accord à l'amiable avec les Etats-Unis pour régler le litige l'opposant au fisc américain –, la Suisse signe son douzième accord de double imposition conforme aux standards de l'Organisation de coopération et de développement économiques, ce qui lui permet de sortir de

la liste grise des paradis fiscaux en 2009. L'intégration de la Suisse dans la construction européenne occupe le devant de la scène politique depuis 1988. Les accords de 1998, qui portent sur la libre circulation des personnes, des transports terrestres et aériens, sur l'agriculture, la recherche, les marchés publics et le commerce, sont approuvés par les Suisses lors d'un référendum en 2000. Entre décembre 2008 et mars 2009, la Suisse intègre l'espace Schengen de libre circulation des personnes. Une nouvelle Constitution fédérale est approuvée par référendum en 1999. Pour l'essentiel, le nouveau texte supprime les articles historiquement dépassés et reprend en les modernisant des dispositions existantes, deux des principales innovations étant l'interdiction de la discrimination et une plus grande latitude des cantons dans leur politique extérieure.

Aux élections législatives de 1999, l'Union démocratique du centre (UDC, droite nationaliste) de C. Blocher fait une véritable percée avec 22,5 % des voix, à égalité avec les socialistes. Ce parti vient en tête des élections législatives de 2003 et effectue sa percée la plus spectaculaire dans la partie francophone de la Confédération. Le rejet par 57 % des Suisses du projet de naturalisation simplifiée pour les étrangers de deuxième et troisième génération lors du référendum de 2004 constitue une nouvelle victoire pour l'UDC, seul parti à avoir appelé à voter non. L'issue du scrutin révèle une scission profonde entre cantons francophones et cantons alémaniques. Au terme d'une campagne violemment xénophobe, l'UDC remporte, pour la deuxième fois consécutive, les élections à l'Assemblée fédérale en 2007.

Les élections de 2011 ne modifient guère l'équilibre des forces politiques au Conseil national : l'UDC reste le premier parti devant les socialistes. Globalement en tête des élections cantonales depuis 2007, l'UDC reste cependant en quatrième position au Conseil des Etats avec cinq conseillers sur 46.

La tendance au repli identitaire d'une partie de la population se manifeste à nouveau lors de la votation de 2014 contre l'immigration de masse. Cette initiative de l'UDC visant à réintroduire des plafonds annuels à l'immigration et des contingents pour les autorisations de séjour en Suisse est approuvée. Fraîchement accueilli par l'Union européenne, ce résultat très serré révèle cependant la division du pays sur cette question sensible. A l'exception surtout de Bâle-Ville et de Zurich, les cantons alémaniques se prononcent majoritairement pour ces restrictions tandis que le non l'emporte en Suisse romande. Susceptible de rendre caducs d'autres accords bilatéraux passés avec l'UE en remettant en cause la libre circulation des personnes et d'avoir des répercussions défavorables sur l'économie helvétique, la mise en oeuvre de cette initiative s'avère délicate et reste encore en

suspens. A l'issue d'une campagne électorale dominée par la question des migrants et des réfugiés politiques, l'UDC sort encore renforcée de ce scrutin de 2015.

Bon à savoir

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 coupecigare, 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.

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 Sports de neige, Jean-Paul Zuanon, Les guides du CAF, Seuil.
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.
Tout savoir (ou presque) sur la neige et les avalanches, Anena.
DVA mode d'emploi, Anena.
Dans le secret des avalanches, guide pratique pour l'estimation du risque, François Sivardière, Glénat.
S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.
Découvrir la neige au travers d'un DVD, Neige et Avalanches, édité par le CRDP-Grenoble.

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.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

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 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.

Votre équipement

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 au minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 30 à 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 labial haute protection.

— Une gourde (ou poche à eau, pipette).
— Du papier-toilette et un sachet pour le jeter (en fin de journée à votre hébergement).
— Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, anti-diarrhéique, antalgiques,
médicaments personnels).
— Un couteau de poche.
— Quelques sachets hermétiques 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 par personne), de 8 kilos au maximum, contenant
— Une trousse et une serviette de toilette.
— Des vêtements de rechange.
— Des collants thermiques (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 les nuits en gîte et en refuge.
— Des chaussures de rechange pour l'extérieur.
— Une lampe frontale.
Chaussures et matériel technique
— Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence type Contagrip ou Vibram.
— Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs mais conseillés, surtout en début de saison lorsqu'il reste de la neige).

› TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- Préparez-vous et prévoyez
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
  - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
  - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
  - Evitez les périodes de haute fréquentation
- Laissez intact ce que vous trouvez
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- Respectez la vie sauvage
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- Restez sur les sentiers
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- Respectez les autres usagers
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution…). Un administrateur sera informé automatiquement.

› ASSURANCES

Nos assurances, **Contrat Sérénité Carte Bancaire** et **Contrat Sérénité (Premium)** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit** pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour

connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Contrat Sérénité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 3.8 % du prix total du voyage.

Le Contrat Sérénité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinium, après refus de celle-ci) est facturé 2,8% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➢➢ **En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.**

Pour une annulation **avant le départ,** contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Sérénité ou Sérénité Carte Bancaire).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81.**

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes…).
Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -