



## Le Glacier d'Aletsch (AM327)

**Valais - Autriche Suisse**

**6 jours** (dont 5 jours : Rando et Balnéo)

*Prix à partir de 1055.00 EUR p.p.*

|             |                                                                                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Niveau      |  |
| Type        | Accompagné                                                                        |
| Age minimum | 18 ans                                                                            |
| Portage     | Affaires pour la journée                                                          |
| Hébergement | Hôtel                                                                             |
| Groupe      | de 4 à 14 personnes                                                               |
| Repas       | Pension complète                                                                  |
| Encadrement | Guide accompagnateur de randonnée                                                 |



### Les points forts de ce voyage

- La découverte d'un patrimoine local aux multiples facettes culturelles et naturelles.
- L'approche du plus long glacier d'Europe, le glacier d'Aletsch, par des sentiers en balcon offrant de superbes vues dégagées.
- Un séjour en étoile au départ d'un hôtel quatre étoiles, hébergement de charme disposant d'un centre de remise en forme certifié en Suisse.
- L'accès libre aux installations thermales à tout moment de la journée et de la soirée (dans la limite des heures d'ouverture).
- La possibilité d'établir, avant le départ, un programme de soins spécifiques. Un spécialiste se tient à votre disposition pour mettre en place le planning de votre choix en fonction de vos randonnées quotidiennes.
- Un accès facilité par le train et le TGV, un accueil personnalisé à la gare de Mörel en fonction de votre heure d'arrivée.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Le cirque glaciaire d'Aletsch et les hautes montagnes de l'Oberland constituent un site exceptionnel, dans un environnement alpin classé patrimoine mondial par l'Unesco. Un séjour 'rando-forme',...**

Le site, exceptionnel, de l'Aletsch-Jungfrau-Bietschhorn se situe entre Oberland et Haut-Valais, dans un environnement alpin classé au patrimoine mondial par l'Unesco. Markus, propriétaire de l'établissement et guide-accompagnateur francophone, spécialiste de la région, organise depuis plusieurs années ces séjours rando et forme, été comme hiver. Il est secondé par une équipe d'accompagnateurs spécialistes de la région qui, au gré des randonnées, vous feront découvrir toutes les facettes de la faune, de la flore et de la culture locale. L'hôtel, au cœur d'une nature sauvage, offre des prestations liées au bien-être : massages, bains spéciaux et, surtout, une piscine à l'eau de saumure. Ce précieux sel provient de la mer préhistorique qui recouvrait la Suisse il y a plus de 250 millions d'années, et dont l'exploitation se fait à Schweizerhalle. Côté randonnée, Markus a établi des itinéraires très agréables pour découvrir en quelques jours toutes les facettes du patrimoine local. L'occasion aussi d'approcher l'un des plus beaux glaciers d'Europe. N'oublions pas l'excellente table, savoureux mélange de cuisine du terroir et de quelques touches exotiques.

### Séjour en étoile

#### J 1/ Breiten (Mörel)

Rendez-vous à partir de 15 heures à l'hôtel Salina Maris, à Mörel, et installation. Le responsable de l'hôtel vous propose une balade en direction du village de Ried-Mörel (1189 m) pour découvrir les chalets exposés à l'adret (non accompagné) ou tout simplement de profiter d'une première séance de détente. Découverte de la piscine et des installations thermales, accessibles depuis les chambres par l'ascenseur. A 18 heures, présentation par l'accompagnateur du programme de la semaine pendant l'apéritif de bienvenue. Randonnée facultative et non accompagnée : 1 h 30 de marche. M et D : 250 m.

#### J 2/ Breiten & Mund & Alpage Brischere & Breiten

Transfert de Breiten au village Safran Mund. Montée par la forêt au-dessus du village de Mund jusqu'à l'alpage de Brischere. Vous continuez en direction du belvédère de Bättchrijzi (2177 m) qui révèle un panorama majestueux sur la vallée du Rhône et ses fameux "4000" du Valais. Nous sommes sous le sommet du Gärsthrön, descente sur le village de Mund. 5 h de marche. M et D : 800 m.

#### J 3/ Breiten & Oberwald & balcon de la vallée de Conche & Münster & Breiten

Le train nous conduit jusqu'à Oberwald (1376 m), point de départ d'une merveilleuse randonnée par les balcons de la vallée de Conche jusqu'à Münster, ancienne capitale de la république Goms. Beaucoup d'authenticité dans ces lieux chargés d'histoire et quelques pas dans les montagnes de l'Oberland dans un cadre naturel somptueux. 5 h de marche. M et D : 500 m.

#### J 4/ Breiten & Rosswald & balcon du col du Simplon & Rosswald - Breiten

Départ pour Rosswald (1887 m) en bus. Vous montez par Wasenalp au Wintergarten, point de départ du balcon nord du Simplon. Vous randonnez jusqu'à la cabane de Bortel (2113 m) où la pause déjeuner s'impose. Vous continuez sur le Gibjeriweg en direction de Stafel et, longeant une ancienne bisse, vous rejoignez enfin Rosswald. Retour par la télécabine et le bus à Breiten. 5 h 30 de marche. M et D : 900 m.

#### J 5/ Breiten - Moosfluh & forêt d'Aletsch (Unesco) & Riederfurka - Breiten

Courte descente jusqu'au village de Mörel, montée en téléphérique jusqu'à Riederalp (1925 m) et Moosfluh (2335 m). Ce belvédère impressionnant sur le glacier d'Aletsch permet de randonner sur un superbe balcon au-dessus du glacier le plus long d'Europe. Vous aurez même l'occasion de descendre jusqu'au glacier d'Aletsch pour observer la glace et prendre le pique-nique. La remontée s'effectue à travers la forêt d'Aletsch jusqu'au Riederfurka où vous avez la possibilité de visiter le musée de la Villa Cassel. Retour à Riederalp et descente en télécabine à Mörel. 4 h 30 de marche. M et D : 700 m.

### TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## **J 6/ Geimen &ndash; Blatten &ndash; gorge de la Massa &ndash; Ried-Mörel (Breiten)**

Court transfert jusqu'à Geimen, puis randonnée pour rejoindre Blatten. Vous parcourrez ensuite un vieux bisse pour découvrir le site des gorges de la Massa. Descente à Mörel avec le téléphérique ou à Breiten à pied. Fin de séjour après la randonnée, séparation en début d'après-midi à l'hôtel.  
4 h de marche. M : 400 m. D : 250 m.

**NB** : Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

En fonction des conditions météorologiques, certains itinéraires pourront être modifiés. Vous en êtes informé la veille pour le lendemain.

## **Remise en forme et espace détente**

La santé et le bien-être font partie de la culture suisse. Si des stations entières sont tournées vers le *wellness*, terme usité dans cet endroit des Alpes, Breiten et le hameau de Mörel ont l'avantage d'être de petits villages de dimension humaine.

### FORFAIT DE BASE

#### **La piscine thermique**

La piscine couverte de Breiten contient une eau saline provenant de Schweizerhalle, avec une concentration de 3 % de sel et de sels minéraux, c'est-à-dire à peu près la teneur en sels de la mer Méditerranée. En effet, l'eau de mer s'évapore sous l'action du vent et du soleil sur les rivages, les bras de mer ou les salines artificielles. Le sel contenu dans l'eau de mer se cristallise et se dépose lentement. Or, ce même phénomène a eu lieu dans nos régions il y a des millions d'années, formant les gisements salins exploités depuis plus d'un siècle par les salines du Rhin, à Schweizerhalle. Le sel est pompé sous forme d'eau saline, entre 140 et 400 mètres de profondeur ; cette eau est transportée à Breiten dans de grands wagons-citernes, où elle est mêlée à l'eau vive. La composition est contrôlée et contient une base de calcium-hydrogène-carbonate-sulfate (Ca-HCO<sub>3</sub>-SO<sub>4</sub>).

#### **Les effets curatifs de l'eau saline**

L'eau saline a depuis longtemps démontré ses qualités thérapeutiques, notamment lorsqu'elle est utilisée à une température de 33 degrés. Sous forme de cure, elle est particulièrement recommandée dans les cas suivants :

- &ndash; affections du système musculo-articulaire : arthroses, ostéochondrose-spondylite, discopathies, arthrites chroniques, spondylite ankylosante de Berthier, rhumatisme articulaire ;
- &ndash; lésions mécaniques : troubles de la mobilité après accident, traitement de réadaptation après opération orthopédique ou chirurgicale ;
- &ndash; maladies du métabolisme : obésité ;
- &ndash; affections cardio-vasculaires : troubles de la tension ou de la circulation, troubles cardio-vasculaires ;
- &ndash; surmenage et fatigue générale de l'organisme.

#### **Le sauna**

Cette technique de régénération des fonctions sudatoires est née en Scandinavie. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum. Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires, d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

#### **Le hammam**

Depuis l'Antiquité, les vertus du bain de vapeur, le hammam, ne sont plus à démontrer. La fine moiteur d'une agréable vapeur à 40-45 °C agit sur la peau pour lui donner douceur, souplesse et éclat. La douce chaleur associée à une hygrométrie importante élimine par la transpiration les impuretés accumulées. Le stress et la fatigue se font moins pesants, et la détente vous gagne rapidement.

### SOINS OPTIONNELS

#### **Remise en forme**

Physiothérapie et ostéopathie dispensées par un médecin spécialiste.

Vous pouvez d'ores et déjà réserver les soins ou décider sur place, en fonction de votre forme :

&ndash; massages, gymnastique, physiothérapie, thérapie manuelle.

– traitement ultrasons,  
 – drainage lymphatique,  
 – application de saumure,  
 – inhalation de saumure,  
 – bain aromatique ou de petit lait.

D'autres installations complètent les soins en option : salle de fitness, solarium. Tarifs à disposition lors de l'inscription ou sur place.

**A noter :** nous vous conseillons de réserver les soins optionnels à l'avance en contactant directement le centre thermal au 00 41 27 928 42 42 (personnel francophone) ou par mail [info@salina.maris.ch](mailto:info@salina.maris.ch).

### L'accès sur place

– Ferroviaire :

Ligne Paris-Visp-Mörel. Navette gratuite pour se rendre à l'hôtel à Breiten.

Horaires à vérifier sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch) (site de la compagnie ferroviaire suisse).

Si vous souhaitez être accueilli à la gare, merci d'en informer votre conseiller en voyages au moment de l'inscription ou de contacter directement l'hôtel.

– Routier :

Autoroute Lyon-Genève-Martigny-Brig, route direction Furka jusqu'à Mörel et à gauche direction Breiten. Garage gratuit à l'hôtel.

Plus d'informations sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

### Les déplacements pendant le circuit

– Un minibus réservé au groupe.

– Le train de la ligne de montagne Furka-Oberwald reliant le col de Furka à Zermatt.

– Le car postal, institution suisse réputée pour son confort et ses services.

– Le téléphérique.

### L'encadrement

Vos hôtes, Markus et Francesca, sont vos interlocuteurs privilégiés tout au long du séjour, ils vous renseignent jour par jour sur le déroulement de votre circuit. Trois accompagnateurs de randonnée suisses se relayent sur l'ensemble du séjour. Ils ont une très bonne connaissance de la région et sont spécialisés dans les randonnées culturelles et nature dans leur région. La randonnée en direction des alpages de Brischere (J 2) est encadrée par Markus, votre hôte. La randonnée sur les balcons du glacier d'Aletsch (J 5) est encadrée par le guide Ed Kummer, connaisseur hors pair de la région et notamment des musées de Riederalp que vous visitez ce jour-là.

**A noter :** En dessous de 6 inscrits, à 21 jours du départ, nous pouvons vous proposer de vous joindre à un groupe constitué de clients de l'hôtel (francophone et/ou germanophone). Le guide est francophone et fait les commentaires dans les deux langues. Le programme est quelque peu différent, n'hésitez pas à nous le demander !

### Le portage et le transport des bagages

Vos affaires à la journée ; pendant les randonnées, vous portez un sac léger contenant votre pique-nique.

### L'hébergement pendant le circuit

– Hôtel confortable, base chambre double (voir triple), avec W-C et douches dans chaque chambre.

L'hôtel dispose d'un centre de remise en forme certifié (avec piscine, sauna, hammam).

– Possibilité de chambres individuelles soumises au paiement d'un supplément (105 € par personne pour la durée du séjour).

– Option "confort" : possibilité d'obtenir une chambre standing avec vue sur les jardins : + 45 € par personne.

**A noter :** vous arrivez la veille ou vous souhaitez prolonger votre séjour. Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement. Si vous souhaitez être hébergé sur le lieu du séjour, veuillez nous l'indiquer au moment de

*la réservation.*

*&bull; Base chambre double avec petit-déjeuner : 80 € par personne.*

*&bull; Base chambre double en demi-pension : 110 € par personne.*

*&bull; Supplément chambre individuelle : + 25 € sur les prix indiqués ci-dessus.*

### **Les repas**

— Les petits-déjeuners sont servis à l'hébergement.

— Les pique-niques de midi sont pris sur le terrain, ils sont réalisés par l'hébergeur à partir de produits locaux.

— Les dîners sont pris dans le restaurant La Taverne, situé face à l'hôtel.

### **Cartes**

— Carte suisse n° 264 Jungfrau.

— Série spéciale Wanderkarte : Aletsch und Unteres Goms (Aletsch et la basse vallée de Conche).

— Aletsch-Goms-Brig, Kümmerly + Frey ISBN 3259-0821-7 au 60 000e (cette carte regroupe tous les itinéraires de la semaine).

## Dates et prix

| <div> <div>Promotion</div> <div>Départs complet</div> <div>Départ assuré</div> </div> |                      |            |            |         |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|------------|---------|-------------|
| Destination                                                                           | Thème                | Départ     | Retour     | Durée   | Tarif       |
| Valais                                                                                | Le Glacier d'Aletsch | 10/08/2025 | 15/08/2025 | 6 jours | 1095.00 EUR |
| Valais                                                                                | Le Glacier d'Aletsch | 24/08/2025 | 29/08/2025 | 6 jours | 1095.00 EUR |
| Valais                                                                                | Le Glacier d'Aletsch | 07/09/2025 | 12/09/2025 | 6 jours | 995.00 EUR  |
| Valais                                                                                | Le Glacier d'Aletsch | 21/09/2025 | 26/09/2025 | 6 jours | 995.00 EUR  |

## Info pays



### Valais

En marge des plus hauts sommets des Alpes, quelques régions y attachées méritent une attention particulière pour leur beauté et leurs nombreuses traditions : le cœur de la Suisse. Le Val d'Anniviers est le dernier val reculé de langue Romande sur la grande dorsale Alpine qui s'étend du Mont Blanc au Mont Rose. Les Géants Alpains forment " la Couronne Impériale " C'est bordé par ce décor magnifique que nous découvrirons un Valais traditionnel de chalets et de mazots regroupés dans les merveilleux villages de Vercorin, St Luc, Grimentz et Zinal.

### Formalités administratives

#### Suisse

Les ressortissants belges et français doivent être munis d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité.

### Conseil(s) santé

#### Suisse

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- L'hébergement du J 1 au J 5.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 6.
- Les repas du soir du J 1 au J 5.
- Les pique-niques de midi du J 2 au J 6.
- Les boissons chaudes (café et thé en libre-service).
- Les transferts prévus au programme (à l'arrivée et au départ).
- L'accès au sauna, hammam et à la piscine thermale.
- Le prêt d'un peignoir pour accéder aux installations thermales.
- L'encadrement par un accompagnateur francophone.
- Les frais d'organisation du circuit.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les soins spécifiques à réserver et à payer directement auprès du centre thermal.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente.

### Autres dépenses sur place

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les soins individuels à réserver sur place et/ou à l'avance.
- Les soins corporels et de bien-être
- Massage du corps : 25 minutes pour 52 CHF, 55 minutes pour 96 CHF.
- Hot Matterhorn-Stone Massage, 125 CHF, 65 minutes.
- Physiothérapie : 25 minutes pour 52 CHF et 55 minutes pour 96 CHF.
- Drainage lymphatique : 40 minutes pour 77 CHF.
- Application de saumure : 39 CHF.
- Bain aromatique ou de petit lait : de 25 à 31 CHF.
- Application de cosmétiques : à partir de 20 CHF.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
  - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
  - Un antibiotique à large spectre.
  - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
  - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
  - Un antiseptique.
  - De la crème solaire et de la Biafine.
  - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures cramponnables conçues pour la pratique de l'alpinisme, de la rando glaciaire ou de la raquette
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.