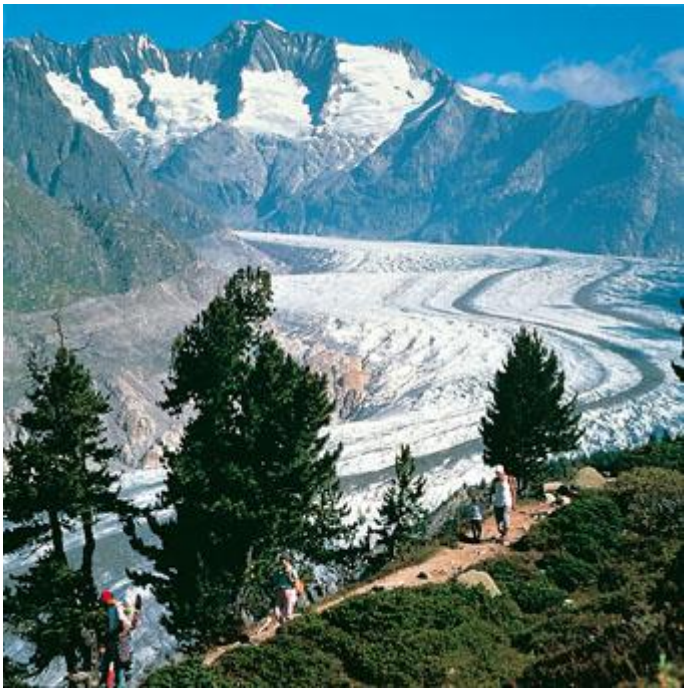
# Le Glacier d'Aletsch en liberté (AM394)

## *Valais - Autriche Suisse*

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

*Prix à partir de* 865.00 EUR *p.p.*

| | |
|---|---|
| Niveau | |
| Type | Individuel |
| Age minimum | 12 ans |
| Portage | Affaires pour la journée |
| Hébergement | Hôtel |
| Groupe | de 2 à 20 personnes |
| Repas | Demi-pension |
| Encadrement | En liberté |



## *Les points forts de ce voyage*

- Un site classé au Patrimoine mondial.
- Le plus long glacier d'Europe.
- Un réseau très important de sentiers balisés.
- Le confort de l'hôtel quatre étoiles avec piscine thermale, sauna et hammam.

**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*

**Dans un cadre d'exception, un séjour alternant randonnées et séances de remise en forme, avec des itinéraires pour tous les niveaux, depuis les alpages jusqu'au bord des glaciers impressionnants. Chaque jour, une randonnée selon son envie.**

Un somptueux centre thermal et un site naturel mondialement connu. Dans un cadre d'exception, une alternance de randonnées et de séances de remise en forme. Un potentiel d'itinéraires pour tous les niveaux, depuis les alpages jusqu'au bord des glaciers impressionnants. Chaque jour, une randonnée selon son envie.

**Dès votre arrivée, Markus, qui connaît parfaitement la région, vous proposera différentes randonnées en fonction de votre niveau et de vos points d'intérêt.**

**J 1/ Breiten - Ried-Mörel - Breiten**
R-V à Breiten (Mörel). Installation dans les chambres à partir de 15 heures. Randonnée en direction du petit village de Ried-Mörel (1189 m) pour découvrir les chalets suisses exposés à l'adret. Retour à l'hôtel thermal pour une première séance de détente. Découverte de la piscine et des installations thermales, accessibles depuis les chambres par l'ascenseur. Dîner au restaurant tout proche. Nuit à l'hôtel.
2 h de marche. M et D : 250 m.

**J 2/ Breiten - Niederwald - Breiten**
Départ avec le célèbre train suisse de la ligne ferroviaire Furka-Oberwald qui relie les sources du Rhône au village de Zermatt. Randonnée dans la vallée de Conche toute proche pour découvrir les authentiques villages de chalets suisses de Blitzingen à Niederwald. Retour en train au point de départ. Dîner au restaurant tout proche. Nuit à l'hôtel.
3 h de marche. M et D : 250 m.

**J 3/ Breiten - Riederalp - Mossfluh - Breiten**
Courte descente jusqu'au village de Mörel et montée en téléphérique pour une randonnée depuis le village de Riederalp (1925 m) vers le Mossfluh (2227 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. Cheminement au milieu de pins arolles centenaires et face aux sommets de l'Oberland. Redescente vers l'hôtel. Dîner au restaurant tout proche. Nuit à l'hôtel.
4 h de marche. M et D : 350 m.

**J 4/ Breiten - Ernen - Alpe Frid - Breiten**
Journée de découverte au départ de Ernen. Ce village classé est longtemps resté à l'écart et conserve un caractère d'un autre temps. Après un tour dans le village, montée douce en forêt et en alpage au-dessus d'Ausserbin. Vous rejoignez l'alpage de Frid, d'où vous surplombez les austères et étroites vallées de Binn. Retour au village par une agréable piste forestière. Transfert de retour à Breiten. Dîner au restaurant tout proche. Nuit à l'hôtel.
4 h de marche. M et D : 550 m.

**J 5/ Breiten - Münster - Breiten**
Retour dans la vallée de Conche pour explorer la haute vallée et les villages de Münster, Biel et autres petits hameaux au bord du Rhône, minuscule rivière qui prend sa source dans les hautes cimes qui forment l'horizon. Dîner au restaurant tout proche. Nuit à l'hôtel.
3 h de marche. M et D : 250 m.

**J 6/ Breiten - gorges de la Massa - Breiten**
Téléphérique pour Ried-Mörel. Traversée par un bisse au-dessus des gorges de la Massa, rivière glaciaire. Retour à l'hôtel. Séparation à Breiten (Mörel).
5 h de marche. M et D : 400 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

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

**Accès**
- Ferroviaire :
Aller Paris 7 h 44, Mörel 14 h 05, taxi ou navette pour l'hôtel à Breiten ; retour 16 h 50, 23 h 29.
Horaires à vérifier au 00 41 900 300 300 ou sur le site www.cff.ch (Compagnie ferroviaire suisse).
- Routier :
Autoroute Lyon-Genève-Martigny-Brig, puis route direction Furka jusqu'à Mörel et à gauche direction Breiten.
Parking gratuit à l'hôtel.

**L'hébergement**
Cet hôtel a été choisi pour son confort, ses thermes et surtout son accueil chaleureux.
L'hébergement est prévu en chambres doubles ; les chambres individuelles, sous réserve de disponibilité, sont soumises au paiement d'un supplément.

***NB :*** *vous arrivez la veille ou 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.*
*- Base chambre double avec petit-déjeuner : 80 euros par personne.*
*- Base chambre double en demi-pension : 110 euros par personne.*
*- Supplément chambre individuelle : + 25 euros sur les prix indiqués ci-dessous.*

**La piscine thermale**
La piscine couverte de Breiten contient une eau saline en provenance de Schweizerhalle, qui comporte une concentration de 3% de sel et de sels minéraux, cce qui correspond à peu près à 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. Ce même phénomène a eu lieu dans nos régions il y a des millions d'années, ce qui a formé 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 notre eau vive. La composition est contrôlée et contient une base de calcium-hydrogène-carbonate-sulfate (Ca-HCO3-SO4).

**Bon à savoir : Les effets curatifs de l'eau saline**
L'eau saline a montré depuis longtemps ses qualités thérapeutiques, notamment lorsqu'elle est utilisée à une température de 33 degrés. Sous forme de cures, elle est spécialement recommandée dans les cas suivants :
- affections du système musculo-articulaire : arthroses, ostéochondrose/spondylite, discopathies, arthrites chroniques, spondylite ankylosante de Berthier, rhumatisme articulaire ;
- lésions mécaniques : troubles de la mobilité après accidents, traitement de réadaptation après opérations orthopédiques et chirurgicales ;
- maladies du métabolisme : obésité ;
- affections cardio-vasculaires : troubles de la tension ou la circulation, troubles cardio-vasculaires ;
- surmenage et usure 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, et donc une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

**Le hammam**
Issu des pays chauds depuis l'antiquité, le hammam (bain de vapeur) possèdent de réelles vertus. La fine moiteur d'une agréable vapeur à 40 - 45° agit sur la peau pour lui donner douceur, souplesse et éclat. La douce chaleur, combinée à une hygrométrie importante, élimine par la transpiration les impuretés accumulées jour après jour. Le stress et la fatigue se font moins pesants et la détente vous gagne rapidement.

**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

## SOINS OPTIONNELS

**Remise en forme**
Physiothérapie dispensée par un médecin spécialiste.
Vous pouvez réserver les soins dès à présent ou décider sur place en fonction de votre forme :
- massages, gymnastique,
- traitement ultrason ;
- drainage lymphatique ;
- application de saumure ;
- inhalation de saumure ;
- bain aromatique ou de petit lait.

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

**Les soins corporels et de bien-être**
- Massage du corps : 25 minutes pour 48 CHF, 40 minutes pour 78 CHF et 105 CHF pour 50 minutes.
- Hot Matterhorn-Stone Massage pour 145 CHF, 55 minutes.
- Physiothérapie : 20 minutes pour 53 CHF et 40 minutes pour 79 CHF.
- Drainage lymphatique : 55 minutes pour 105 CHF.
- Application de saumure : 39 CHF.
- Inhalation de saumure : 7 CHF.
- Bain aromatique ou de petit lait : 25 minutes pour 31 CHF.
- Application de cosmétiques : à partir de 20 CHF.

*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.*

**Le transport**

Les transferts nécessaires ou facultatifs pendant le circuit sont à votre charge.

**Les repas**
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 petits-déjeuners sont préparés par nos hôtes.
Nous pouvons vous réserver le pique-nique de midi à récupérer à chaque hébergement (coût : 10 € par personne et par repas).
Sinon, il est possible de trouver des épiceries, divers commerces ou encore des refuges ou de gîtes, le long de l'itinéraire. Au pied du village, à Mörel, une superette permet les achats nécessaires.

**L'orientation**
Vous êtes maître de votre itinéraire et vous devez savoir utiliser une carte, la boussole. Le topo fournit au départ vous donne quelques précisions.
A chaque étape, vous pourrez glaner des renseignements sur l'état des sentiers ou demander directement au responsable de l'hébergement.

# Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

| Destination | Thème | Départ | Retour | Durée | Tarif |
|---|---|---|---|---|---|
| Valais | Le Glacier d'Aletsch en liberté | 18/08/2025 | 11/10/2025 | 6 jours | 865.00 EUR |

**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

# *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 coeur 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 Alpins 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.

**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

# *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 en hôtel 4 étoiles, base chambre double (chambre standard).
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 6.
- Les dîners du J 1 au J 5.
- Le carnet de route (comprenant une carte et les bons de réservation).

## Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance
- Le supplément "confort +" sous réserve de disponibilié (45 ? par personne).
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires, les vivres de courses.
- Les repas de midi.
- Les transferts au cours du circuit.
- Les entrées dans les sites, monuments, musées.
- Les soins spécifiques à réserver et à payer directement auprès du centre thermal.
- Tout ce qui n?est pas indiqué sous la rubrique 'le prix comprend'
- Vos dépenses sur place : voir paragraphe ci-dessous.

## Autres dépenses sur place

- Les pique-niques de midi.
- Les boissons.
- Les entrées des sites prévus au programme (Potentiellement le J3, musée de Riederalp, environ 10CHF).
- Les dépenses personnelles.

Les transports :
- 21 CHF environ pour se rendre dans la vallée de Conches (Goms) (J 2) ;
- 21 CHF environ pour le téléphérique de Riederalp (jusqu'à Mossfluh environ 25CHF) (J 3) ;
- 21 CHF environ pour bus/train Mörel - Ernen (J 4) ;
- 41 CHF environ pour train Mörel - Biel & train Münster - Mörel (J 5) ;
- 18 CHF environ pour bus/train Mörel - Blatten & télécabine Ried - Mörel (facultatif) (J 6)

A noter : Si vous avez votre véhicule personnel, vous aurez la possibilité de l'utiliser pour les randonnées prévus en boucle limitant ainsi les frais supplémentaires liés aux transports en communs (excepté les remontées mécaniques)

## Vous préparer à partir

**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

**Préparation physique**

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 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 éclaire 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

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.

**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

- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- 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 antivol 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 de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- 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.

**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