



## Remise en forme à Aletsch - F167 - 6 jours... 5 de marche

20 au 25 déc 10	775 €	27 fév au 4 mars 11	825 €
9 au 14 janv 11	725 €	6 au 11 mars 11	775 €
23 au 28 janv 11	725 €	20 au 25 mars 11	725 €
6 au 11 fév 11	725 €	3 au 8 avril 11	725 €
20 au 25 fév 11	825 €	10 au 15 avril 11	725 €

De vraies vacances détente dans un site classé. Depuis plusieurs saisons maintenant, nous organisons ce séjour exclusif situé au pied d'Aletsch, le plus long glacier d'Europe. Ce site unique et majestueux fait partie, depuis novembre 2002, du patrimoine mondial de l'humanité. Au cours de balades tranquilles, en utilisant au mieux les remontées mécaniques, nous prenons le temps de vivre ! Nos randonnées faciles nous conduisent à des belvédères et des balcons splendides. Notre hôtel\*\*\*\* est loin des palaces clinquants, et sa gestion familiale nous permet d'avoir un contact privilégié avec nos adorables hôtes. Au retour de balade, des loisirs aquatiques avec piscine chauffée et thermes complètent les soins thermaux dispensés par des professionnels. Breiten, notre petit village suisse du Valais, est la seule "station thermale" dans les Alpes qui utilise les propriétés curatives d'une piscine d'eau salée. Ce précieux sel provient de la mer préhistorique qui recouvrait la Suisse il y a plus que 250 millions d'années et dont l'exploitation se fait surtout à Schweizerhalle, au cœur de la Confédération Helvétique, mais loin du cadre merveilleux des Alpes.

### Déroulement et itinéraire

#### Jour 1 - Breiten-Mörel

Rendez-vous à partir de 14h00 à l'hôtel Salina Maris. Présentation des installations de l'hôtel (thermes, salles de sport, sauna, jacuzzi et hammam), dont vous pourrez ensuite profiter. A 18h00, présentation du programme de la semaine. Dîner au restaurant La Taverne et nuit à l'hôtel.

#### Jour 2 - Les sources du Rhône et la vallée de Conche

Transfert à Oberwald (1368 m). La montée se fait le long du Rhône naissant. Cette vallée, préservée et authentique, recèle des trésors architecturaux et vous donnera l'occasion d'apprécier l'importance que les habitants accordent aux traditions.

Temps de marche : 3 à 4h00 / M et D : 250 m.

### **Jour 3 - Moosfluh - forêt d'Aletsch (UNESCO) - Riedfurka - Riederalp**

Matinée libre pour faire du wellness, des thérapies, du ski ou tout simplement rien... Nous partons pour notre randonnée nocturne dans l'après-midi en prenant le téléphérique pour Riederalp et de là jusqu'à Moosfluh. Avec la nuit tombante, nous prenons le chemin pour la réserve naturelle de la forêt d'Aletsch, point central du patrimoine mondial de l'UNESCO "Alpes suisses - Jungfrau, Aletsch". En route, notre accompagnateur vous fera une surprise que vous allez sûrement apprécier !

Temps de marche : 2h30 / D : 400 m.

### **Jour 4 - Col de Simplon - Staldhorn**

Randonnée aux alentours du col de Simplon (2005 m), à la limite de l'Italie. Nous prenons de l'altitude pour atteindre le Staldhorn (2462 m) avec une vue plongeante sur la vallée du Rhône et des points de vue remarquables sur les grands sommets suisses de l'Oberland et du Valais central. Sur le chemin de retour, nous visiterons le splendide petit village de Naters.

Temps de marche : 3h30 / M et D : 460 m.

### **Jour 5 - Moosfluh - Blausee - Riederalp**

Depuis Moosfluh (2333 m), la vue sur les crêtes au-dessus du lac Bleu et les panoramas sur les alpes valaisanes et le glacier d'Aletsch, long de plus de 23 kilomètres, sont fantastiques.

Temps de marche : 3h00 / D : 400 m.

### **Jour 6 - Bettmerhorn - Biel - Riederalp**

Nous rejoignons en téléphérique Bettmerhorn, à 2647 mètres d'altitude. Puis nous descendons la crête facile jusqu'à Biel (2292 m) pour ensuite rejoindre la station et le village de Riederalp. Cette randonnée offre des panoramas uniques sur les Alpes bernoises, le glacier d'Aletsch, les 4000 valaisans et la vallée du Rhône. Séparation prévue dans l'après-midi (les chambres doivent être libérées pour 11h00).

Temps de marche : 3h00 / D : 700 m.

*M : dénivelée montée. D : dénivelée descente.*

*Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs de niveau moyen, hors pauses et temps pris pour le pique-nique.*

*Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par le guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.*

*Au cœur de l'hiver, le départ des randonnées se fait en général entre 11 et 13h00, lorsque l'atmosphère est déjà bien réchauffée par le soleil. Le vendredi seulement, nous partirons plus tôt pour être de retour à l'hôtel au plus tard à 14h00.*



- L'accès libre au sauna, au hammam et à la piscine thermale d'eau salée.

### **Randonnée** découverte

En moyenne : marche de 4 à 5 heures par jour sur parcours vallonné.

Randonnées très faciles sur des chemins bien balisés ou des pentes agréables.

### **Hébergement**

L'hôtel\*\*\*\* Salina Maris à Breiten-Mörel est idéalement situé, près des voies de communication routière ou ferroviaire. L'établissement est également proche des téléphériques d'accès aux stations situées en altitude.

Les chambres sont très spacieuses, simples, doubles ou triples, voire des suites pouvant accueillir 3 à 5 personnes.

Les thermes se trouvent au rez-de-chaussée ; l'ascenseur permet de se rendre à la piscine et aux salles de sport.

Supplément single : 125 € en haute saison (du 20 décembre 2010 au 3 janvier 2011 et du 19 février au 5 mars 2011) ; 105 € en basse saison (à réserver et régler au moment de l'inscription).

*Les hébergements 4 étoiles en Suisse correspondent généralement au standing des 3 étoiles français.*

**A noter :** si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons réserver pour vous une ou plusieurs nuit(s) la veille ou le dernier jour (paiement au moment de l'inscription).

Prix par personne et par nuit (selon l'option choisie) :

- base chambre double avec petit déjeuner : 85 € par personne
- base chambre double en demi-pension : 115 € par personne
- supplément chambre individuelle : + 30 € sur les prix indiqués ci-dessus.

## **Nourriture**

- Les pique-niques de midi sont pris sur le terrain. Ils sont préparés par votre hébergeur.
- Les petits déjeuners sont servis à l'hôtel.
- Les repas du soir sont pris au restaurant La Taverne, situé en face de l'hôtel.

## **Portage**

Uniquement vos affaires de la journée.

## **Encadrement**

Guides locaux francophones exclusifs pour groupes de 6 à 14 participants.

Vos hôtes, Markus et Francesca, seront vos interlocuteurs privilégiés tout au long du séjour, ils vous informeront chaque jour du déroulement de votre circuit. Deux accompagnateurs de randonnée suisses se relayeront sur l'ensemble du séjour. Ils ont une très bonne connaissance de la région et sont spécialisés dans les randonnées culturelles et nature.

La randonnée sur les balcons du glacier d'Alestch (J3) sera encadrée par le guide Ed Kummer, connaisseur hors pair de la région et notamment des musées de Riederalp que nous visitons ce jour-là.

**À noter :** En dessous de 6 inscrits, à 21 jours du départ, les clients de l'hôtel (francophone et/ou germanophone) pourront rejoindre le groupe afin que notre circuit soit confirmé. Dans ce cas, vos guides, qui sont francophones, feront les commentaires dans les deux langues. Le programme pourra être quelque peu différent. Nous restons à votre disposition pour toutes vos questions.

## **Accès**

### **Train**

Paris - gare de Lyon 7h58, Genève 10h35/11h07, Brig 13h14/13h23, Mörel 13h33. Navette pour l'hôtel.

*Horaires à vérifier auprès de Suisse Tourisme (Paris) ☎ 01 44 51 65 55 ou [www.cff.ch](http://www.cff.ch)*

### **Voiture**

Autoroute Lyon - Genève - Martigny - Brig, puis route direction Furka jusqu'à Mörel et, à gauche après la gare de téléphérique, direction Breiten-hôtel Salina Maris. Garage couvert et gratuit.

Vous arrivez en train, une navette peut venir vous chercher à la gare de Mörel ; il suffit de contacter l'hôtel ☎ +00 41 27 928 42 42.

**NB :** Une vignette de 40 CHF (environ 25 €) est obligatoire pour circuler sur toutes les autoroutes suisses. Elle est disponible aux postes frontières, bureaux de poste, commissariats. Il est impératif d'utiliser des pneus neige dès que le temps l'exige.

Pour entrer sur le territoire suisse, les ressortissants français doivent posséder une carte nationale d'identité ou un passeport en cours de validité.

## Rendez-vous

A partir de 14h00 au J1 à l'hôtel Salina Maris. Dispersion au J6 au même endroit dans l'après-midi.

## Cartographie

- Michelin n° 217 ou n° 552.
- Randonnée suisse n° 264 T, Jungfrau.

## Le prix

### *Il comprend*

- l'hébergement en hôtel\*\*\*\* base chambre double
- les petits déjeuners du J2 au J6.
- les pique-niques de midi du J2 au J6 (sauf le J3, à la charge des participants)
- les repas du soir du J1 au J5
- les transferts prévus au programme
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne suisse
- le matériel collectif spécifique au circuit
- l'accès libre à la piscine thermale, au sauna, au hammam et au jacuzzi (peignoir fourni par l'hôtel).

### *Il ne comprend pas*

- l'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- le prêt du matériel (raquettes et bâtons) : 35 CHF pour la semaine
- le pique-nique et les déplacements éventuels des J1 et J3
- les soins de physiothérapie et d'ostéopathie
- l'accès au solarium (5 CHF les 6 mn)
- les soins de physiothérapie... et ostéopathie (voir descriptif ci-dessous)
- les boissons et dépenses personnelles
- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente
- les frais d'inscription à moins de 45 jours : 15 € par dossier (offerts sur Internet)
- l'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- l'assurance annulation, vol et perte de bagages (2,5 %).

## Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- vous versez un acompte réduit de 10%.

**- vous bénéficiez de 5 % de réduction**

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

## Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

## Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement, vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation, vol ou perte des bagages au prix de 2,5%. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. 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.

## Visages

Licence n°005950003  
Garantie financière : LCL - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :  
RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

## Inscription

Sur le site Internet [visages-trekking.com](http://visages-trekking.com) ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou ci-joint à la fiche technique, accompagné du montant d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

## 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, ce 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-HCO<sub>3</sub>-SO<sub>4</sub>).

### **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) possède 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.

## **Les soins optionnels**

*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).*

### **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
- 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 mn pour 52 CHF et 55 mn pour 96 CHF.
- Hot Matterhorn-Stone Massage: 65 mn pour 125 CHF.
- Physiothérapie : 25 mn pour 52 CHF et 55 mn pour 96 CHF.
- Drainage lymphatique : 40 mn 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 15 CHF.

**A noter :** nous vous conseillons de réserver les soins optionnels à l'avance en contactant directement le centre thermal t 00 41 27 928 42 42 (personnel francophone) ou par mail [info@salina.maris.ch](mailto:info@salina.maris.ch).

**Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.**

**Nos partenaires**



*nous ont aidés à sélectionner des vêtements imperméables, légers et respirants, adaptés à nos circuits.*

## La tête



- Bonnet ou casquette chaude

Exemple : "Trail Cap", idéale grâce à sa matière "Triple Point" qui protège du soleil, de la neige et du vent.

• Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.

## Le buste

- *Première couche*



Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.

Exemple : "Dryzone seamless LS" entre le sous vêtement et le tee-shirt, chaud, il évacue la transpiration. Son élasticité en fait une première couche très douce et agréable à porter.

- *Seconde couche*

En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Ionic Top".



- *Troisième couche*

Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.

Exemple : "Manalishi hoody".



- *Veste Imper-respirante*

Utilisable en toute saison, très technique, anti-bactérienne, sa membrane "Triplepoint Dynamic" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" dans les deux sens, permet une aisance optimale.

Exemple : "Seam Peak Jacket".



## Les mains

• *Gants* qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "strech" procure de l'aisance aux mouvements.

Exemple : Les gants "Alpine glove" en Goretex.

## Les jambes



• *Pantalon* coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort. Exemple : "Flash" en matière Triplepoint Dynamic.

• *Collant*, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Seamless tight".

## **Les pieds**

- Chaussettes (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).  
Exemple : chaussettes LTH de Thorlo
- Guêtres.

## **Equipement de base**

### ***Indispensables***

- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de contenance de 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent
- Bol avec couvercle étanche (Tupperware) sauf pour les séjours avec guide de haute montagne (ski ou raquettes glaciaires)
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal
- Cuillère et couteau de poche
- Drap-sac (couvertures fournies), serviette de toilette pour les séjours en gîte ou refuge. Pour les séjours en hôtel, draps et serviettes sont fournis

### ***Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :***

- Lampe frontale  
Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl
- Couverture de survie (modèle renforcé)
- Pharmacie personnelle
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de neige ou un sur-sac étanche
- Papier toilette
- Jumelles et appareil photo (facultatifs)

### ***Dans une pochette étanche :***

- Carte d'identité ou passeport.
- Quelques euros.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

## **Equipement spécifique**

- Une paire de chaussures chaudes et imperméables adaptées à la pratique de la raquette à neige. Des chaussures de randonnée imperméables et une paire de guêtres sont suffisantes pour ce type de séjour
- Une paire de raquettes.
- Une paire de bâtons.

***À noter :*** si vous souhaitez louer ce matériel (excepté les chaussures), merci de l'indiquer au moment de l'inscription. Le matériel vous sera remis sur place et le montant de la location devra être réglé auprès de l'hôtelier. 35 CHF personne /semaine pour la location d'une paire de bâtons et de raquettes.

### ***Pour la remise en forme***

N'oubliez pas vos sandales en plastique et votre maillot de bain. Le peignoir est fourni.



## Les sacs

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

### ○ Le sac à dos

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40l. Pour les raids avec portage, pelle et/ou une sonde (fournies par Visages).

Vous pourrez y fixer les raquettes, si nécessaire.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

Exemple : Air Zone 35l de Lowe Alpine. Son dos tendu permet la ventilation dorsale et sa cape de pluie s'adapte au sac.

○ Le bagage transporté entre les hébergements (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**) contient les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

