



Un trek himalayen au cœur des Alpes, autour du toit de l'Europe. Au-delà de l'itinéraire classique, le tour complet par les plus belles variantes, pour mieux apprécier ces paysages fantastiques et tant convoités. Le tour du Mont-Blanc est l'un des premiers tours de massif alpin à avoir vu le jour et à connaître encore un véritable succès. Faire le GTMB, c'est rendre hommage au Mont-Blanc et boucler le tour intégral, mais aussi profiter d'un riche éventail de paysages et de cultures. Aucun autre massif alpin n'offre, sur une surface si restreinte, un tel choix de sites et d'ascensions célèbres, dont la variété n'est limitée que par sa nature presque exclusivement granitique. De larges bassins glaciaires accompagnent les langues de glace très bas dans les vallées. Une randonnée qui vous conduit dans trois pays et vous raconte la diversité alpine autour de ce massif prestigieux qui rassemble tous les montagnards fervents, randonneurs de tout niveau et alpinistes, le temps d'une balade.

Les points forts de cette randonnée

- La grande classique de la randonnée alpine.
- Le passage par trois pays : France, Italie, Suisse.
- Un programme adapté à vos envies, avec ou sans portage des bagages.
- Des hébergements choisis pour parcourir les plus belles variantes du tour du Mont-Blanc.
- La nuit au refuge de Bonatti face aux Grandes Jorasses.

LES VOYAGES LIBERTÉ

Vous rêvez d'un voyage entre amis ou en famille, à votre rythme, sans vous préoccuper de l'organisation logistique. Suivre un itinéraire à l'aide de cartes, topos, balises, n'a plus de secret pour vous. Partez à la date de votre choix pour l'un de nos voyages Liberté, une sélection des plus beaux itinéraires à découvrir sans guide.

L'expérience des guides-accompagnateurs à votre service

Grâce à notre expérience de terrain, nous élaborons des voyages à pied accessibles sans guide-accompagnateur à tout randonneur un peu expérimenté. Vous ne vous occupez ni des réservations ni du transport des bagages*.

Il vous reste le plaisir de découvrir votre roadbook, incluant cartes, itinéraire détaillé, informations pratiques, bons de réservation et, le cas échéant, billets d'avion.

* Sauf dispositions particulières.

Points de repère

Randonnée : pour aborder une région ou un pays en profondeur. Marches en traversée ou en boucle, faciles d'accès.

Niveau 4 : (en moyenne) marche de 6 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1 000 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 à 18 kilomètres. Possibilité de passages en altitude.

Autonomie 1 : Lire le balisage sur un terrain "facile" dans un environnement francophone ou international avec l'assistance d'une équipe locale.

RANDONNÉE **4**

| | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| Durée : | 9 jours |
| Portage : | Vos affaires personnelles pour 1 nuit |
| Hébergement : | Gîte, refuge |
| Encadrement : | Sans encadrement |
| Groupe minimum : | 2 participants |
| Période : | Du 21 juin au 20 septembre |

Au jour le jour

Départ samedi et dimanche exclusivement !

Il est cependant possible de partir en semaine moyennant un supplément. Nous consulter.

J 1/ Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet - Bellevue - col du Tricot - chalets de Miage

Rendez-vous à 12 heures devant la gare ferroviaire de Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet. Montée par le célèbre tramway du Mont-Blanc jusqu'à Bellevue (1780 m). De là, l'itinéraire descend sous la moraine frontale du glacier de Bionnassay que vous franchissez par une passerelle. Dans cet univers où les éléments de la nature se mêlent, vous progressez ensuite en direction du col du Tricot (2120 m) et, après l'avoir franchi, vous vous enfoncez dans la large combe formée par le glacier de Miage. Dîner et nuit en refuge.

3 h de marche. M : 450 m. D : 550 m.

J 2/ Chalets de Miage - Tré-la-Tête - chalet du Nant-Barrant

Sentier en balcon au-dessus de la vallée des Contamines-Montjoie pour rejoindre le chalet de Nant-Barrant (1460 m). Une splendide randonnée avec la traversée des alpages du Truc et le suivi du chemin de Claudius-Bernard (ancienne voie romaine) au cœur de la réserve naturelle des Contamines-Montjoie.

6 h de marche. M : 900 m. D : 1000 m.

J 3/ Chalet du Nant-Barrant - col du Bonhomme - col de la Croix-du-Bonhomme - col des Fours - Ville des Glaciers/Les Chapieux

Montée progressive par le célèbre col du Bonhomme (2329 m), aux portes du Beaufortain. Vous atteignez ensuite le col de la Croix-du-Bonhomme (2479 m), dans de magnifiques alpages, où se trouve le refuge éponyme. Derniers efforts pour atteindre le col des Fours (2665 m) qui offre un beau panorama sur l'aiguille des Glaciers (3816 m). Descente jusqu'au typique village de montagne de Ville des Glaciers où vous pourrez découvrir la fabrication du célèbre fromage de Beaufort. Dîner et nuit à la Ville des Glaciers ou aux Chapieux.

5 h 45 à 7 h 30 de marche. M : 1250 à 1450 m. D : 900 à 1050 m.

J 4/ Chapieux/vallée des Glaciers - col de la Seigne - val Vény - col Chécrouit

Montée dans les alpages du col de la Seigne (2516 m), frontière entre la France et l'Italie. Descente dans le très beau val Vény jusqu'au lac Combal (1950 m) au pied du glacier du Miage. Montée et traversée vers le col Chécrouit (1952 m). Au programme, des vues époustouflantes sur le sommet du Mont-Blanc et les glaciers suspendus caractéristiques des versants italiens du massif. Repas et nuit en gîte (1956 m).

6 h 30 de marche. M : 1100 m. D : 950 m.

J 5/ Col Chécrouit - Courmayeur - refuge Bertone - refuge Bonatti

Départ pour l'une des plus belles étapes du circuit. Descente à Courmayeur et visite de la capitale des Alpes italiennes. Puis montée en direction du refuge Bertone (2000 m) pour découvrir un des plus beaux panoramas du tour du Mont-Blanc ! Les célèbres Grandes Jorasses sont en ligne de mire. Traversée sur un sentier en balcon vers le refuge Bonatti (2025) pour profiter d'un magnifique coucher de soleil. Repas et nuit en refuge.

6 h 30 de marche. M : 1100 m. D : 950 m.

J 6/ Refuge Bonatti - refuge Elena - grand col Ferret ou petit col Ferret - Ferret ou La Fouly - Champex

Descente vers le val Ferret et randonnée jusqu'au refuge Elena (2061 m) au pied du mont Dolent (3820 m). Montée au grand col Ferret (2537 m) ou au petit Col Ferret (2490 m), plus sauvage, pour passer côté suisse. Descente vers Ferret (1740 m) ou La Fouly (1600 m). Bus local pour le village de Champex (1480 m). Derniers efforts pour atteindre votre hébergement pour la nuit dans le vallon sauvage du val d'Arpette. Repas et nuit en gîte.

6 h 30 de marche. M : de 850 à 900 m. D : de 1600 à 1650 m.

J 7/ Champex - fenêtre d'Arpette (en option : Les Bovines) - Trient

Deux itinéraires au choix aujourd'hui. Soit, la fenêtre d'Arpette (2665 m), un col étroit et engagé qui vous ouvre un panorama impressionnant sur les séracs des glaciers du Trient et des Grands ; soit, en cas de mauvaise météo, une incursion unique dans les magnifiques alpages suisses des Bovines (2050 m). Vous rejoignez finalement le village de Trient (1280 m). Repas et nuit en auberge

Par la fenêtre d'Arpette, 8 h de marche, M : 1200 m et D : 1400 m.

Par Les Bovines, 5 h 30 de marche, M : 700 m et D : 800 m.

J 8/ Trient - col de Balme - Les Frettes - Tré-le-Champ

De Trient, vous montez rejoindre la frontière française au col de Balme (2191 m). Autre panorama sur le sommet et la vallée de Chamonix, un des plus beaux sur le sommet du Mont-Blanc, la mer de Glace et le glacier d'Argentière ! Vous cheminez jusqu'à l'aiguillette des Posettes (2201 m) pour une belle variante de descente par les crêtes des Frettes dans les alpages jusqu'au Tour (1453 m). Derniers efforts pour rejoindre Montroc (1370 m) et Tré-le-Champ. Nuit en gîte.

6 h 30 à 7 h de marche. M = D : 950 à 1100 m.

J 9/ Tré-le-Champ - col des Montets - lacs Chéserys et lac Blanc - La Flégère - Chamonix

Montée vers le grand balcon sud, dans la réserve naturelle des Aiguilles-Rouges. Au col des Montets, visite possible de la Maison de la nature. Après une montée assez raide, sur un sentier bien balisé et sans difficulté, vous rejoignez les véritables balcons sur le Mont-Blanc, point de vue unique sur la vallée, les glaciers et sommets de légende. Que ce soit depuis les célèbres lacs Chéserys ou du lac Blanc (2352 m), prenez le temps de contempler les géants des Alpes. Descente progressive jusqu'à la gare du téléphérique de La Flégère (remontée mécanique optionnelle). Puis, sous la montagne de Charlanon, vous entamez une descente plus directe vers la vallée de Chamonix. Rendez-vous avec le taxi pour récupérer les bagages à la gare ferroviaire de Chamonix en début d'après-midi.

6 h de marche. M : 1050 m. D : 1250 m.

NB :

— Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Ce circuit existe aussi en version "confort", consulter la référence M39A.

Votre budget

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 9.
- Les dîners du J 1 au J 8.
- Le transport des bagages, si option choisie.
- Un roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes).

Le prix ne comprend pas

- Les déjeuners et vivres de course.
- Les transferts tels que décrits.
- Le transport des bagages, si option "transport des bagages" non choisie.
- Les frais supplémentaires liés aux options décrites dans votre roadbook.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- 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
- Le train à crémaillère Le Fayet/ Bellevue : 18 € (tarif indicatif).

— La navette Les Chapieux/Ville-des-Glacières : 2 € (tarif indicatif).

— La navette Courmayeur/Arnuva : 3 € (tarif indicatif).

En début et fin saison, il pourra être nécessaire de réserver un taxi. Se renseigner la veille auprès de votre hôte et éventuellement se regrouper avec d'autres randonneurs, ou en faire la demande auprès de nos services lors de votre inscription.

— Le bus (Car postal suisse) Ferret/La Fouly-Champex : 9 € (tarif indicatif).

En début et fin saison, il pourra être nécessaire de réserver un taxi. Se renseigner la veille auprès de votre hôte et éventuellement se regrouper avec d'autres randonneurs, ou en faire la demande auprès de nos services lors de votre inscription.

— Le téléphérique Planpraz-Chamonix si vous avez choisi l'option "col de la Glière et lac Cornu" : 12 € (tarif indicatif).

— Les entrées dans les monuments, musées.

— Les boissons.

— Les pourboires.

Vos dépenses sur place optionnelles

— Les remontées mécaniques col Chécrouit-Courmayeur : 18 € (tarif indicatif).

— Les remontées mécaniques col de Balme-Le Tour : 20 € (tarif indicatif).

— Le téléphérique La Flégère/Praz-de-Chamonix : 12 € (tarif indicatif).

France

Les devises

La France fait partie de la zone euro.

Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité.

Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons en refuges de montagne, par exemple).

Suisse

Les devises

La Suisse ne fait pas partie de la zone euro.

La devise est le franc suisse (CHF).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 1,08 CHF - 1 CHF = 0,91 €.

Les distributeurs automatiques de billets permettent de retirer de l'argent en toute facilité.

Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple).

Italie

Les devises

L'Italie fait partie de la zone euro.

Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité.

Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple) et les refuges de montagne.

Le programme de fidélité Allibert

Dès l'inscription à votre premier voyage, vous bénéficiez d'une réduction de 10 % dans la **boutique Allibert Trekking**, premier des avantages de notre programme de fidélité. Au retour de votre quatrième voyage, vous entrez dans le **Club Caravane**, réservé à nos voyageurs les plus fidèles.

Découvrir le programme de fidélité sur www.allibert-trekking.com

Votre assurance et votre assistance

Un circuit aventure comprend des risques qu'il convient de pallier en étant bien assuré.

• L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (porteurs, chevaux, 4X4, etc.). Elle indemnise la perte ou le vol de bagages.

• L'assurance protège du risque financier d'annulation.

Nous vous proposons de souscrire l'un des trois contrats que nous avons sélectionnés :

assistance étendue, contrat Premium (regroupant les garanties d'assistance et d'assurance), contrat Premium carte bancaire, **sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur.**

Si vous choisissez de souscrire l'une de ces formules, la notice vous sera envoyée avec votre facture.

Notre conseil

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, vérifiez que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts (à titre indicatif, un montant minimal de 10 000 € est recommandé, les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie).

| LES PRINCIPALES GARANTIES | Assistance étendue 1,7 % | Contrat Premium 3,6 % | Contrat Premium CB* 2,8 % |
|--|--------------------------|-----------------------|---|
| FRAIS D'ANNULATION • Annulation pour motif médical (franchise 50 €) • Annulation pour toute cause, imprévisible au jour de la souscription, indépendante de votre volonté, et justifiée (franchise 10 % du montant des frais d'annulation avec un maximum de 150 € par personne) | NON | OUI | OUI, en complément de votre assurance CB |

| | | | |
|---|-----|-----|--|
| ASSISTANCE RAPATRIEMENT • Rapatriement ou transport sanitaire, frais réels • Remboursement complémentaire des frais médicaux hors du pays de résidence, jusqu'à 200 000 € • Frais de recherche-secours, jusqu'à 10 000 € • Assistance juridique à l'étranger | OUI | OUI | OUI, en complément de votre assurance CB |
| BAGAGES • Vol de bagages, 1 800 € par personne (franchise 30 €) • Retard de livraison 300 € par personne • Matériel sportif 1 800 € par personne (franchise 30 €) | OUI | OUI | OUI, en complément de votre assurance CB |
| FRAIS D'INTERRUPTION DE SEJOUR • Jusqu' à 6 100 € par personne • Jusqu' à 30 500 € par événement | OUI | OUI | OUI, en complément de votre assurance CB |
| RETARD D'AVION • Retard de plus de 4 heures, 130 € par personne | OUI | OUI | OUI, en complément de votre assurance CB |

* Contrat Premium CB.

Pour souscrire cette garantie, il vous faut impérativement bénéficier des garanties d'une carte bancaire multiservices proposant une assurance annulation et une assistance rapatriement : **Mastercard type Gold, Platinum, World Elite, ou Visa type Premier ou Infini, à l'exclusion des autres types de cartes bancaires.**

Seules les cartes bancaires délivrées par une banque française, belge ou suisse sont acceptées.

NB : ces taux de souscription comprennent la taxe sur les conventions d'assurances de 9 %, les frais de dossier et de gestion.

Sur le terrain

Les déplacements

Pour votre confort et la qualité du séjour, nous avons choisi d'écourter certaines étapes moins intéressantes et de favoriser l'accès aux sites les plus remarquables. L'ensemble de ces transferts ou remontées mécaniques sont à votre charge :

J 1 : train à crémaillère Le Fayet/Bellevue.

J 3 : si vous êtes hébergé aux Chapieux, navette Ville-des-Glacières/Les Chapieux.

J 4 : si vous êtes hébergé aux Chapieux, navette Les Chapieux/Ville-des-Glacières.

J 6 : car postal suisse Ferret/La Fouly - Champex via Orsières.

J 8 : remontée mécanique optionnelle col de La Balme/Le Tour (500 m de dénivellée descente).

J 9 : navette optionnelle Tré-le-Champ/col des Montets ; remontée mécanique optionnelle La Flégère/Les Praz de Chamonix (800 m de dénivellée descente) ; si vous avez choisi l'option "cols de la Glière et lac Cornu", téléphérique de Planpraz à Chamonix.

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, merci de nous consulter.

L'hébergement

Refuges gardés, auberges et gîtes (chambres partagées et dortoirs) avec douches collectives, au confort simple et ambiance montagnarde.

Ce circuit existe aussi en version "confort", consulter la référence M39A.

Les repas

Nous avons le souci à la fois de vous proposer des repas équilibrés et adaptés à l'effort et de réduire au minimum le poids de vos sacs.

— Les dîners, chauds et copieux, et les petits déjeuners sont préparés par vos hôtes.

— Nous pouvons vous réserver les pique-niques de midi dans les hébergements de votre circuit. A confirmer la veille et à récupérer le matin, au départ. Voir la rubrique "Services Plus". Sinon, il est possible de trouver le long de l'itinéraire des épiceries, divers commerces, ou encore des refuges ou des gîtes où vous pourrez vous ravitailler.

Le transport des bagages

Selon l'option choisie, vos affaires personnelles sont :

— acheminées chaque soir entre les hébergements (excepté le J 5, où vous devez porter vos affaires pour une nuit), vous marchez avec un sac léger ;

— acheminés par vos soins d'une étape à l'autre.

Balisage et sentiers

Vous êtes maître de votre itinéraire et vous devez savoir utiliser cartes et boussole. Le roadbook fourni vous donne quelques précisions. A chaque étape, vous pourrez demander des renseignements sur l'état des sentiers auprès des hébergements.

Accès

— Ferroviaire :

Ligne TGV jusqu'à Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/min) ou sur www.voyages-sncf.com.

Pour le retour, il existe des trains réguliers entre Chamonix et Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet.

— Routier :

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

A noter : à Saint-Gervais-les-Bains-Le Fayet, possibilité de stationnement des véhicules personnels à la gare ferroviaire du Fayet. Durant l'été, le stationnement est toléré et gratuit dans certaines rues alentour et payant sur le parking de la gare.
A Chamonix, parking gratuit au téléphérique de l'aiguille du Midi et au parking des Planards (gare du Montenvers).

A prévoir avant votre départ

France

Les formalités administratives

— 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.

— 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.

Suisse

Les formalités administratives

— 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 suivante : <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.

Vous voyagez avec des enfants

Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures. Ils doivent être titulaires d'un passeport valide (5 ans) ou d'une carte d'identité valide (10 ans).

Si le mineur voyage seul, il doit être en possession d'un passeport valide ou d'une carte d'identité accompagnée d'une autorisation parentale.

— 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 suisses dans votre pays.

Italie

Les formalités administratives

— Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide.

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 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.

Vous voyagez avec des enfants

Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures. Ils doivent être titulaires d'un passeport valide (5 ans) ou d'une carte d'identité valide (10 ans).

— 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 italiennes dans votre pays.

France

La santé

Vaccins

Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés

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.

Consulter notre fiche conseils de guides : [la vaccination](#).

Pour plus d'info : www.diplomatie.gouv.fr/ ou www.pasteur.fr/

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

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 antiseptique intestinal, un anti-vomitif.
- 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, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Voir le chapitre "La santé" qui peut vous donner des indications sur des traitements particuliers : altitude, palu,...

Equipement

Pendant la journée, vous portez sur vous

- Des sous-vêtements respirant (séchage rapide).
- Une micropolaire.
- Un pantalon de trek.
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 40 litres

- 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 pour les lèvres haute protection.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarréique, antalgiques, médicaments personnels).
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastique 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 seul par personne), de 8 kilos maximum, contenant

- Une trousse et une serviette de toilette.
- Des vêtements de rechange.
- Un collant thermique (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 type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
- 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).

La boutique Allibert Trekking vous propose l'équipement adapté à votre voyage.

Dès l'inscription à votre premier voyage, vous bénéficiez d'une réduction de 10 % sur les produits et matériels sélectionnés par les guides Allibert. Cette réduction se monte à 15 % pour les membres du Club Caravane.

Pour accéder à la boutique : www.boutique-allibert-trekking.com

Réservez votre voyage

Concrétisez votre projet

Prenez contact avec nous :

- par mail : liberte@allibert-trekking.com
 - ou par téléphone à notre agence de Chapareillan auprès d'Edith, Christelle, Aurélie, Magali et Sophie : 04 76 45 55 55.
- Nos conseillers en voyages se feront un plaisir :

- de répondre à toutes vos questions ;
- de vérifier les disponibilités pour les choix que vous aurez fait.

Confirmez votre inscription

Vous avez défini votre projet de voyage à l'aide de ce document.
Vous nous avez transmis le choix de vos options.
Nous vous adressons, si nécessaire, une proposition chiffrée.

Votre inscription

Il suffit de nous envoyer votre bulletin d'inscription signé et votre choix d'assurance et d'assistance accompagnés de votre acompte. Les réservations seront faites dès réception de votre bulletin d'inscription. Par la suite, nous vous confirmerons la disponibilité de votre séjour aux dates souhaitées.
Frais d'inscription par participant : 15 € ; offerts aux membres du Club Caravane.

Votre règlement

Le solde doit être réglé à un mois du départ.

Votre dossier de voyage

Votre dossier de voyage complet vous sera adressé avant votre départ.
Si vous avez choisi un vol régulier avec Allibert, billet d'avion et convocation seront inclus dans le dossier de voyage.
Si vous avez choisi un vol affrété avec Allibert, la convocation aérienne vous sera envoyée séparément, environ huit jours avant le départ.

La sécurité

Aucune région du monde ne peut être considérée comme totalement sûre.

Allibert Trekking vous informe des risques éventuels de manière transparente, en multipliant ses sources : recherches personnelles, veille permanente des sites spécialisés, rencontres avec le Quai d'Orsay, missions "sécurité" sur le terrain, échange continu avec nos spécialistes de région, nos équipes locales, l'association de voyageurs ATT-ATR.

Il est essentiel, cependant, de rappeler que nous ne pouvons nous substituer à votre propre décision.

En présence de risque avéré, nous nous réservons donc le droit de :

- renforcer notre encadrement (pour les circuits accompagnés) ;
- modifier l'itinéraire de nos circuits ;
- fermer un circuit ou une destination pour une période plus ou moins longue lorsque nous estimons que le niveau de risque n'est pas acceptable.

Votre sécurité et votre plaisir sont notre priorité.

Pendant votre voyage

Services supplémentaires

Nous pouvons réserver pour vous, à partir du J 2, les pique-niques de midi auprès des hébergements de votre circuit.
A confirmer la veille et à récupérer le matin avant le départ.

Repas

- Repas Pique-nique (France) : 125 €

Pour vos nuits en gîte (dortoir collectif), merci de contacter directement :

- La Tapia, 152, avenue de la Frasse, Chamonix, tél. : 04 50 53 18 19.
Tarif indicatif : nuit en dortoir + petit déjeuner, 25 € par personne. Cuisine à disposition.
- Le Chamoniard volant, 45, route de la Frasse, Chamonix, tél. : 04 50 53 14 09.
Tarif indicatif : nuit en dortoir, 18 € par personne. Cuisine à disposition.

Prolongez votre voyage

Nuits supplémentaires

Vous pouvez réserver des nuits supplémentaires avant ou après votre voyage.

- Praz de chamonix
 - Hôtel 2 étoiles : de 65 € à 95 € (selon la saison et/ou prestation choisie)
 - Chambre individuelle, double (lit double), twin (lits jumeaux) ou triple
 - Nuit avec petit déjeuner ou demi-pension
- Saint-gervais-les-bains
 - Hôtel 2 étoiles : de 40 € à 90 € (selon la saison et/ou prestation choisie)
 - Chambre individuelle, double (lit double), twin (lits jumeaux) ou triple
 - Nuit avec petit déjeuner ou demi-pension
 - Hôtel 3 étoiles : de 45 € à 105 € (selon la saison et/ou prestation choisie)
 - Chambre individuelle, double (lit double) ou twin (lits jumeaux)

Alpes françaises - France

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 Slovaquie. Larges d'un 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 Slovaquie. 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 "Équipement").

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

Économie

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 côtes ; 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 États (Allemagne, Autriche, France, Italie, Liechtenstein, Monaco, Suisse et Slovaquie) 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 !

Sites Internet

<http://www.anena.org>, Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches.

http://www.routard.com/guide/code_dest/alpes.htm.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Alpes>.

<http://www.france-pittoresque.com/>.

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 - Italie

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 (4 778 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 "Équipement").

Températures maximales et minimales, en °C :

| | janv. | fév. | mars | avril | mai | juin | juil. | août | sept. | oct. | nov. | déc. |
|---------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|
| Aoste (Vallée d'Aoste) | 5/-3 | 7/0 | 12/3 | 15/7 | 21/11 | 24/14 | 27/16 | 25/14 | 21/12 | 15/7 | 8/2 | 5/-1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|
| Cortina d'Ampezzo (Dolomites) | 0/-6 | 5/-4 | 8/-1 | 10/0 | 18/6 | 20/8 | 22/11 | 23/11 | 15/6 | 13/4 | 4/-3 | -1/-8 |
|-------------------------------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|

Economie

La principale activité agricole traditionnelle, grâce à l'abondance d'eau et de pâturages, est l'élevage des bovins avec la pratique traditionnelle de l'alpage ; elle n'emploie aujourd'hui plus que 7% des actifs. Depuis la seconde moitié du XXème siècle, le tourisme représente une ressource essentielle de la région : sports d'hiver, mais aussi tourisme estival avec la randonnée et la découverte des villages anciens au charme certain. Si la création de stations d'altitude redonne vie aux alpages abandonnés, une prise de conscience en faveur de la protection du milieu naturel se fait jour, entraînant la création de parcs nationaux et l'intérêt porté aux expériences tentant d'intégrer le tourisme à l'économie locale. Le développement des Alpes est désormais envisagé dans une perspective globale.

Société

La population alpine (environ 3,5 millions) habite principalement dans les vallées. Les italiens se sentent d'abord liés à leur ville ou leur région, c'est le *campanilismo* (être fidèle au clocher de son village !). Ceci s'exprime particulièrement dans les Alpes, notamment dans les régions où perdurent une particularité linguistique (le Val d'Aoste avec le français, les Dolomites avec l'allemand ou ladin) qui renforce l'identité régionale.

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, abbayes, 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 !

| | |
|----------------------------|--|
| Population | 7,6 millions d'habitants. |
| Superficie | 41 285 km ² . |
| Capitale | Berne. |
| Villes principales | Zurich, Genève, Bâle, Lausanne. |
| Point culminant | pointe Dufour (mont Rose, 4 634 m). |
| Langues officielles | allemand, français, italien, romanche. |
| Religions | catholiques romains (42 %), protestants (35 %), musulmans (4,3 %). |
| Décalage horaire | aucun décalage horaire par rapport à la France. |

Géographie

Pays d'Europe centrale 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. Long de 220 km et large de 348 km, 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.

Climat

La Suisse jouit dans l'ensemble d'un climat tempéré, de type montagnard, avec des influences continentales : hivers longs et enneigés, étés chauds et orageux. Du fait de sa situation centrale, le pays est exposé aux quatre grands courants du climat européen : ouest océanique, est continental, nord subpolaire, et sud méditerranéen. Il en résulte une quantité de microclimats locaux. Les précipitations sont inégales, les régions les plus élevées recevant plus d'eau et de neige. Les vents froids du nord prédominent en hiver. Le foehn, vent sec du sud-est, souffle aussi parfois.

Moyenne des températures minimales et maximales, en °C :

| | janv. | fév. | mars | avr. | mai | juin | juil. | août | sept. | oct. | nov. | déc. |
|--------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|
| Genève | -2/4 | -1/6 | 1/10 | 4/14 | 8/18 | 11/22 | 13/25 | 13/24 | 10/20 | 7/15 | 2/8 | -1/5 |
| Sion | -2/2 | -1/4 | 2/9 | 5/13 | 10/19 | 13/21 | 14/23 | 14/23 | 11/19 | 7/13 | 0/6 | -1/2 |
| Berne | -1/3 | 0/7 | 2/10 | 3/12 | 9/20 | 10/22 | 12/23 | 12/24 | 9/19 | 7/14 | 1/5 | 0/4 |

Un climat de montagne caractérise les régions élevées, qui se traduit par des températures plus fraîches et des précipitations plus 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 ces régions. 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.

Aussi, nous sommes amenés à parcourir 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, et pourtant dans le même massif, les conditions météorologiques peuvent être radicalement différentes sous l'influence du relief, de la direction du vent et des températures. Il suffit parfois de basculer dans la vallée voisine pour trouver des conditions agréables, totalement opposées.

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 "Équipement"). Le numéro court de Météo France est le 3250 (0,34 € la minute). Les prévisions montagne sont actualisées par département plusieurs fois par jour. En Suisse, composer le 162 depuis un combiné suisse ou le + 41 848 800 162 depuis la France ou un portable français (0,50 CHF la minute).

Economie

L'économie suisse figure parmi les plus prospères et les plus développées bien que la Suisse soit très pauvre en matières premières et ne dispose pas d'énergies fossiles. Orienté vers les services, comme les banques et les assurances, ainsi que la mécanique de précision, le pays produit surtout des biens à forte valeur ajoutée. Le niveau de vie est l'un des plus élevés du monde. De plus, sa stabilité et sa neutralité ont attiré bon nombre de capitaux étrangers et d'organisations internationales comme l'ONU.

La Suisse n'a pas échappé à la crise mondiale de ces dernières années, mais elle n'en demeure pas moins l'image même de la réussite économique et sociale. En témoignent le niveau de vie (46 000 € de PIB par habitant en 2009) et l'espérance de vie (78 ans pour les hommes, 83 ans pour les femmes) des Suisses.

Société

Si l'espérance de vie en Suisse est l'une des plus élevées du monde, l'indice de fécondité des femmes est parmi les plus faibles (1,27), d'où un vieillissement de la population. Un tiers des Suisses vivent dans les cinq plus grandes villes, la tendance actuelle étant de quitter les centres urbains pour s'installer dans les communes situées à la périphérie des banlieues.

La Suisse compte environ 20 % d'étrangers, originaires principalement de pays européens (Italie, Espagne, Allemagne, France, Autriche), ce qui la place au second rang européen en terme d'immigration, après le Luxembourg. La progression des communautés turques, des communautés de l'ex-Yougoslavie et des réfugiés est de plus en plus marquée.

La Suisse est formée de 26 cantons, qui ont le statut d'États fédérés. Chaque canton a sa constitution, son parlement, son gouvernement et ses tribunaux. Le nombre de députés des parlements cantonaux varie de 58 à 180. Tous les députés sont élus par le peuple ; dans la plupart des cantons, ils sont élus au scrutin proportionnel. Les gouvernements cantonaux (qui comptent 5 ou 7 membres) sont élus eux aussi par le peuple. Ils sont élus au scrutin majoritaire, sauf dans les cantons de Zoug et du Tessin, qui ont adopté un système proportionnel.

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).

Que doivent prévoir les amateurs de photos ?

Prévoir une autonomie suffisante en batterie, vous ne trouverez pas l'électricité dans chaque hébergement.

Le courant électrique est de 220 V et 50 Hz. Les prises de courant sont de type J composée de deux fiches rondes, et d'une broche de terre en plus.

Sites Internet

<http://www.anena.org>, Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches.

http://www.routard.com/guide/code_dest/alpes.htm.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Alpes>.

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.

France

Une histoire de passion

Allibert, créé en 1975 par des guides de haute montagne, est aujourd'hui reconnu comme une équipe de professionnels de la montagne et de la grande nature. Organiseurs de randonnées, trekkings et expéditions dans le monde entier, nous sommes installés à Chapareillan, entre les massifs de la Chartreuse, de Belledonne et des Bauges.

Nous concevons des voyages et des circuits qui peuvent aussi être réalisés en étroite collaboration avec nos partenaires "terrain" partageant notre philosophie et nos engagements. Ils s'engagent en particulier à respecter notre cahier des charges sur les plans de la sécurité, du respect de l'environnement et de la qualité. Bien entendu, gage d'une parfaite connaissance de leur terroir, ils sont solidement enracinés dans leur massif ou leur région.

Nos actions de tourisme responsable

Depuis longtemps, Allibert s'implique dans une démarche responsable dans le monde, et notamment en France dans les Alpes. Voici quelques-unes de nos actions.

- 1993 : restauration du moulin de Saint-Christophe-en-Oisans (avec l'association l'Oisans de Saint-Christophe).

- 2003, 2004, 2005 : nettoyages de massifs alpins en collaboration avec Mountain Wilderness.

- De 2007 à 2009 : opérations régulières d'entretien et de nettoyage de sentiers dans la réserve des Hauts de Chartreuse (Savoie-Isère) en partenariat le parc, la réserve et l'association du même nom.

Pour suivre toutes nos actions de tourisme responsable, rendez-vous sur notre site <http://www.allibert-trekking.com/84-tourisme-responsable-equitable.htm>.

Le respect des us et coutumes

Pays extrêmement divers sur le plan géographique, la France l'est tout autant sur le plan culturel. Et si le mode de vie occidental moderne a atteint jusqu'aux coins les plus reculés de l'Hexagone, les caractères régionaux restent encore parfois assez marqués. Ainsi, de l'exubérance du Sud à la "rugosité taiseuse" de certaines populations montagnardes en passant par la prudente circonspection normande, les clichés ne manquent pas, qui recouvrent pourtant souvent des réalités. La richesse des folklores français reste une source de réjouissance pour le voyageur.

La préservation de l'environnement

La diversité des milieux naturels se traduit par une grande richesse de la flore et de la faune sauvages. L'agriculture intensive, la pollution et l'urbanisation croissante ont toutefois entraîné la quasi-disparition de certaines espèces fragiles, comme le petit bouquetin des Pyrénées, le mouflon corse, l'ours brun, le loup et la loutre. Plusieurs espèces de mammifères et d'oiseaux ont été réintroduites dans certaines régions : le chamois, le grand bouquetin, le castor, la cigogne, le vautour ou l'ours dans les Pyrénées. Les forêts, composées essentiellement de chênes, de conifères et de hêtres, couvrent un cinquième du territoire. Mammifères et oiseaux vivent avant tout dans les forêts et les régions marécageuses. La France a adopté une loi sur la protection de la nature dès 1976. Depuis 1982, plus de 14 000 espaces, répertoriés dans 896 zones naturelles d'intérêt écologique faunistique et floristique, ont été identifiés et étudiés. Depuis 2004, le réseau Natura 2000 regroupe tous les sites intéressants et assure la conservation de la biodiversité au sein de l'Europe.

Les parcs nationaux, dont la partie centrale est inhabitée, restent les fleurons du dispositif de protection des espaces naturels. Il en existe six en France métropolitaine et un en Guadeloupe. Quatre projets sont à l'étude : la forêt amazonienne de Guyane, la mer d'Iroise en Bretagne, les Hauts de la Réunion et le parc marin corse. Ces parcs couvrent au total 992 000 ha dont 371 000 de zone dite centrale, sous haute protection.

Alors que les parcs nationaux, à l'exception de l'île de Port-Cros, sont situés dans des massifs montagneux, les trente-cinq parcs naturels régionaux sont répartis sur l'ensemble du territoire : monts d'Arrée, ballons d'Alsace, Camargue, Brenne, Luberon...

Dotés d'une législation plus souple que celle des parcs nationaux, ces parcs régionaux sont voués à la protection de l'environnement, mais aussi au développement équilibré des différentes activités économiques.

Il existe enfin de nombreuses réserves naturelles qui appartiennent à l'Etat, aux communes ou encore à des propriétaires privés. Elles constituent parfois le dernier refuge d'espèces menacées. Il existe aujourd'hui 132 réserves naturelles, parmi les plus connues figurent celles des aiguilles Rouges dans les Alpes et du banc d'Arguin dans le bassin d'Arcachon.

Pour conserver ce patrimoine naturel d'exception, essayons d'être des voyageurs responsables :

- Laissons les espaces naturels que nous traversons aussi propres que possible, y compris nos campements.
- L'eau est généralement potable. Sinon consommons de l'eau naturelle traitée avec des pastilles (type micropur) afin d'éviter les bouteilles plastiques et de minimiser la pollution.
- Evitons la cuisine au feu de bois, et évitons les feux d'agrément.
- Evitons de laisser les déchets de nos voyages dans les zones rurales et rapatrions les déchets difficilement triables et recyclable (piles, plastiques, lingettes...) dans les grandes villes.
- Evitons de trop nous approcher de la faune, il ne faut surtout pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire.
- Préservons la flore car celle-ci est la source de vie des animaux et des hommes.
- Evitons de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique ou symbolique unique.
- Economisons l'eau et évitons de souiller les points d'eau notamment avec les produits d'hygiène (savon, gel douche, etc.).
- Evitons de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel.
- Utilisons les toilettes parfois prévues dans les campements ; s'il n'y en a pas, éloignons-nous absolument des sources d'eau. Dans la nature, brûlons, sans risque d'incendie, notre papier hygiénique après usage.
- Respectons les règles des parcs nationaux.

Nous vous invitons par ailleurs à télécharger la charte éthique du voyageur :

<http://www.allibert-trekking.com/320-environnement-responsable-durable.htm>.

Comment participer à la préservation de l'environnement et limiter les émissions de CO2 ?

Afin de limiter les émissions de CO2, nous vous invitons à covoiturer pour vous rendre au départ de votre séjour. En partenariat avec www.123envoiture.com, nous vous proposons une solution de covoiturage. Rendez-vous sur notre site ou directement à la page covoiturage <http://old.123envoiture.com/c-allibert/index.php>.

Italie

Une histoire de passion

— Dans les Alpes

L'association Sentiers croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de notre métier et de la nature, nous avons choisi de créer et de produire ensemble certains circuits, dont ceux que nous vous proposons dans les Alpes italiennes.

Réseau, dont un relais est implanté au cœur du pays, Sentiers croisés nous permet, par des échanges continus d'informations, un travail collectif et la mise en commun de moyens, d'assurer votre entière satisfaction.

— Ailleurs en Italie

C'est Bellodissea et Alexandre qui concoctent tous les circuits. Ils ont toujours à cœur de découvrir de nouveaux itinéraires, chaque fois plus originaux et moins fréquentés, et de vous faire apprécier de façon authentique l'art de vivre italien... et aussi la cuisine. Fins gourmets, ils n'ignorent pas l'importance de la gastronomie dans la découverte d'un pays, c'est particulièrement vrai pour l'Italie ! Loin de faire l'impasse sur les sites majeurs, nos circuits empruntent des itinéraires plus intimistes, pour aborder les régions convoitées et incontournables.

Le respect des us et coutumes

L'Italie est un pays proche de la France par sa culture et son art de vivre. Toutefois, quelques précisions sont utiles. Vous pourrez observer en Italie une très grande ferveur religieuse : il n'est pas rare d'assister à des processions, en particulier le dimanche. Les images popularisées par la série des films consacrés à Don Camillo sont des composantes réelles de la vie en Italie ! Admirez alors la manière de se vêtir des prêtres italiens, beaucoup plus éclatante qu'en France.

Un minimum de décence est à respecter pour entrer dans les églises. Un gardien est parfois là pour vous le rappeler, et il n'a aucune indulgence pour ce qui est considéré comme indécent (à savoir short pour les hommes, épaules nues et minijupe pour les femmes...).

La préservation de l'environnement

- La faune

Au nord, vivent sangliers, chevreuils, blaireaux, lapins sauvages et lièvres, chamois, bouquetins, mouflons et marmottes, ainsi que de nombreux oiseaux dont le milan, le faucon pêcheur et diverses espèces de hérons. Les cours d'eau lombards sont peuplés de truites, anguilles, tanches, esturgeons, brochets.

Au Sud, on rencontre de nombreux oiseaux migrateurs et marins comme la mouette, les oies et les canards sauvages, mais aussi des rossignols, des hérons, des rapaces (faucon des marais, milan), des hérissons et d'imposants porcs-épics ; les fouines, loirs, blaireaux, putois, belettes et renards sont assez courants. Le loup est présent en Campanie et dans les Abruzzes, qui abritent aussi des ours et des cerfs. La Basilicate abrite une espèce rare de cigogne noire, tandis qu'on peut apercevoir des dauphins au large des côtes calabraises.

- La flore

Aujourd'hui, un peu plus d'un cinquième du territoire est recouvert de forêt.

Dans les Alpes, les conifères (mélèzes, sapins, pins sylvestres) succèdent aux hêtres, chênes, châtaigniers au fur et à mesure que l'on prend de l'altitude ; puis au-dessus de 2 500 m, ce sont les zones d'alpages. Palmiers et cyprès bordent les grands lacs du nord. Au sud, la végétation devient méditerranéenne avec les chênes verts, chênes-lièges, pins parasols, eucalyptus, cactus, la garrigue et le maquis. Les pentes des Apennins sont cultivées de vigne, oliviers et amandiers, avant de laisser la place aux des forêts de hêtres. Agrumes et vignes sont cultivés en Sicile, et en Sardaigne.

Pour conserver ce patrimoine naturel d'exception, essayons d'être des voyageurs responsables :

- Laissons les espaces naturels que nous traversons aussi propres que possible, y compris nos campements.
- Consommons de l'eau naturelle traitée avec des pastilles (type micropur) afin d'éviter les bouteilles plastiques et de minimiser la pollution.
- Evitons la cuisine au feu de bois, et évitons les feux d'agrément.
- Evitons de laisser les déchets de nos voyages dans les zones rurales, les villes petites et moyennes. Et rapatrions les déchets difficilement triables et recyclable (piles, plastiques, lingettes...) dans les grandes villes.
- Evitons de trop nous approcher de la faune, il ne faut surtout pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire.
- Préservons la flore car celle-ci est la source de vie des animaux et des hommes.
- Evitons de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique ou symbolique unique.
- Economisons l'eau et évitons de souiller les points d'eau notamment avec les produits d'hygiène (savon, gel douche, etc.).
- Evitons de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel.
- Economisons l'énergie en logeant chez l'habitant car quand nous bénéficions de l'électricité, c'est souvent une chance.
- Utilisons les toilettes parfois prévues ; s'il n'y en a pas, éloignons-nous absolument des sources d'eau. Dans la nature, brûlons, sans risque d'incendie, notre papier hygiénique après usage.
- Respectons les règles des parcs nationaux.

Nous vous invitons par ailleurs à télécharger la charte éthique du voyageur :

<http://www.allibert-trekking.com/320-environnement-responsable-durable.htm>.

Comment participer à la préservation de l'environnement et limiter les émissions de CO2 ?

Afin de limiter les émissions de CO2, nous vous invitons à covoiturer pour vous rendre au départ de votre séjour. En partenariat avec www.123envoiture.com, nous vous proposons une solution de covoiturage. Rendez-vous sur notre site ou directement à la page covoiturage <http://old.123envoiture.com/c-allibert/index.php>.

Etes-vous soucieux de l'effet de votre empreinte écologique ? Soyez partie prenante des actions associatives que nous effectuons en collaboration avec Globetrekkeurs - démarche pour un tourisme responsable afin de préserver l'environnement.

Vous pouvez compenser le CO2 lié à votre transport aérien et participer à la réduction de l'effet de serre en versant un montant symbolique à l'association Globetrekkeurs dont le but est de donner plus d'ampleur aux projets de compensation menés par Allibert, notamment l'intégration des techniques d'architecture solaire passive et la formation des artisans locaux dans le cadre du projet Himalaya indien en association avec le GERES. Si vous désirez y participer, voici le montant de la compensation pour un vol aller-retour vers l'Italie : Paris - Catane, 23 € ; Paris - Venise, 12 € ; Paris - Naples, 19 € ; Paris - Palerme, 21 € ; Paris - Milan, 10 € ; Paris - Rome, 16 €.

Vous pouvez également et de la même façon participer au développement social et humain de la population locale de vos destinations préférées, il suffit de consulter notre site <http://www.allibert-trekking.com/94-tourisme-responsable-equitable.htm>.

Un geste de votre part = un environnement mieux préservé et plus d'actions de tourisme responsable réalisées.

Suisse

Le respect des us et coutumes

Propreté (ne jamais jeter quoi que ce soit hors d'une poubelle), ponctualité (pays de l'horlogerie oblige), strict respect du code de la route (les automobilistes s'arrêtent systématiquement si vous faites mine de traverser, et avec le sourire), les Suisses pratiquent au quotidien le savoir-vivre ensemble dans le respect de tous et de chacun. Et rien ne les choque plus que de voir quiconque agir différemment ! Les Français n'ont pas en Suisse une excellente réputation... Veillons à ne pas les conforter dans cette vision un peu négative.

La préservation de l'environnement

La flore et la faune suisses sont d'une grande richesse. Les écosystèmes alpins, en particulier, abritent une importante biodiversité, l'une des plus élevées d'Europe.

- La flore

Le territoire suisse est riche de quelque 10 000 espèces de végétaux et de champignons. Comme dans tous les pays montagneux, la végétation est étagée : cultures et prairies dans les vallées et sur les premières pentes, forêts et alpages montant jusqu'à la limite des neiges. Sur les ubacs, les forêts de conifères (sapins et épicéas) dominent, les adrets étant plus riches en feuillus et en mélèzes. Le Jura, au climat froid (on parle de la Sibérie neuchâteloise), est le domaine du hêtre et des conifères, tandis que dans le Tessin, au climat plus doux, le châtaignier est très répandu, formant de vastes peuplements sur les pentes orientées au sud et à l'ouest. Le plateau central est propice aux hêtres et aux pâturages.

- La faune

La faune rassemble près de 40 000 espèces connues. On y trouve plusieurs milliers d'insectes, dont près de 190 espèces de papillons. Les amphibiens comptent une vingtaine d'espèces et les reptiles, une quinzaine. Près de 400 espèces d'oiseaux, sédentaires ou de passage, fréquentent le territoire suisse, sur lesquelles environ 175 sont nicheuses. Les mammifères sont représentés par près de 90 espèces, en majorité des rongeurs et des chauves-souris (une trentaine d'espèces). Parmi les mammifères emblématiques de la faune des montagnes figurent la marmotte des Alpes, le chamois et le bouquetin. L'ours brun qui, exterminé par la chasse, était absent des Alpes suisses depuis 1904, a fait sa réapparition en 2004 ; il est représenté par quelques individus isolés venus d'Italie et d'Autriche. Le loup, qui avait disparu au XIXe siècle, fait lui aussi, depuis le début des années 2000, des incursions sporadiques, depuis l'Italie et la France.

Pour conserver ce patrimoine naturel d'exception, essayons d'être des voyageurs responsables :

- Laissons les espaces naturels que nous traversons aussi propres que possible, y compris nos campements.
- L'eau est généralement potable. Sinon consommons de l'eau naturelle traitée avec des pastilles (type micropur) afin d'éviter les bouteilles plastique et de minimiser la pollution.
- Evitons la cuisine au feu de bois, et évitons les feux d'agrément.
- Evitons de laisser les déchets de nos voyages dans les zones rurales et rapatrions les déchets difficilement triables et recyclable (piles, plastiques, lingettes...) dans les grandes villes.
- Evitons de trop nous approcher de la faune, il ne faut surtout pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire.
- Préservons la flore car celle-ci est la source de vie des animaux et des hommes.
- Evitons de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique ou symbolique unique.
- Economisons l'eau et évitons de souiller les points d'eau notamment avec les produits d'hygiène (savon, gel douche, etc.).
- Evitons de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel.
- Utilisons les toilettes parfois prévues ; s'il n'y en a pas, éloignons-nous absolument des sources d'eau. Dans la nature, brûlons, sans risque d'incendie, notre papier hygiénique après usage.
- Respectons les règles des parcs nationaux.

Nous vous invitons par ailleurs à télécharger la charte éthique du voyageur :

<http://www.allibert-trekking.com/320-environnement-responsable-durable.htm>.

Comment participer à la préservation de l'environnement et limiter les émissions de CO2 ?

Afin de limiter les émissions de CO2, nous vous invitons à covoiturer pour vous rendre au départ de votre séjour. En partenariat avec www.123envoiture.com, nous vous proposons une solution de covoiturage. Rendez-vous sur notre site ou directement à la page covoiturage <http://old.123envoiture.com/c-allibert/index.php>.