

Alpes suisses : l'échappée blanche

Séjour raquettes en autonomie dans l'Oberland bernois

3 Jours / 2 Nuits



Présentation

Au cœur du parc naturel régional du Diemtigtal, ce séjour surplombe les vallées du Simmental et du Diemtigtal, offrant des points de vue exceptionnels. Nous trouverons d'un côté la chaîne des préalpes de la Gruyère et de l'autre, les imposants massifs de la chaîne alpine, allant de la trilogie *Eiger, Mönch, Jungfrau*, aux Diablerets.

Le relief est idéal pour la pratique de la randonnée à raquette, alternant forêts profondes et alpages. Loin des stations skis, l'endroit reste sauvage et préservé.

Nos points forts

- L'hébergement dans un refuge, non gardé, chaleureux et authentique
- L'expérience d'une immersion en autonomie en montagne
- Un équilibre entre parcours itinérant et en étoile
- De grands espaces enneigés et de magnifiques points de vue
- Une nature grandiose et préservée dans le parc naturel régional du Diemtigtal
- Des lignes de crête et des plateaux d'altitude, idéal pour la pratique de la raquette

Programme

ATTENTION : ce programme est donné à titre indicatif. Il pourra être adapté en fonction des conditions climatiques, des conditions de neige et du niveau des participants.

Rendez-vous

Le Jour 1, rendez-vous à 11h30 sur le parking de l'ancienne boulangerie de Zwischenflüh (selon votre mode d'arrivée, voir la rubrique « accueil » de la fiche descriptive). Soyez prêts et en tenue pour cette première journée !

Jour 1

À partir du lieu de rendez-vous, nous emprunterons une petite route d'alpage à péage pour atteindre le point de départ de notre randonnée. Prévoir 10 CHF par véhicule. La durée du transfert est d'environ 15 minutes. Covoiturage possible.

Et nous voilà partis à pied ! Nous remonterons un magnifique vallon, entre forêts et alpages, passant à côté de fermes typiques, désertées à ce moment de l'année. Une fois sur le plateau surplombant les vallées du Diemtigtal et du Simmental, nous rejoindrons le refuge de l'alpage d'Obergstele (1800m). Ce site magnifique nous permettra d'apprécier la quiétude de la montagne. Nous en profiterons également pour découvrir le fonctionnement du DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche) !

Une fois installés dans le refuge, nous nous retrouverons autour du poêle pour un moment chaleureux en dégustant une fondue locale.

450 m de dénivelé positif / 50 m de dénivelé négatif / 5 km / 3 heures de marche effective

Jour 2

Nous quitterons le refuge vers 9h30. Notre objectif sera d'atteindre le plateau surplombant le refuge et son point culminant, le « Blutte Hubel », situé à 2060 m d'altitude.

Ce parcours offre des vues sur la chaîne de montagne séparant l'Oberland bernois et la Gruyère, sur les 3 sommets mythiques de la trilogie bernoise : l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau ainsi que, côté ouest, sur le massif des Diablerets.

Chemin faisant, nous chercherons des traces d'animaux et nous découvrirons les secrets de la vie sauvage cachée dans ces montagnes.

610 m de dénivellée positif et négatif / 10 km / 4 à 5h de marche effective

Jour 3

Nous partirons vers 8h30, laissant le refuge dans le même état que nous l'avons trouvé en arrivant.

Un petit col nous permettra de rejoindre le lac Seebergsee. Nous cheminerons ensuite sur une crête qui nous offrira de magnifiques points de vue sur la vallée du Diemtigtal et la chaîne alpine. Nous verrons ainsi des sommets tels que la Blüemlisalp ou le Wildstrubel. Nous laisserons ensuite

glisser nos raquettes sur de belles pentes et chemins forestiers pour atteindre, vers 15h00, le parking où nous avons laissé les véhicules.

500 m de dénivellée positif / 830 m de dénivellé négatif / 11 km / 4h30 de marche effective

Fin de séjour

Nous prévoyons une fin de séjour vers 15h15 à Zwischenflüh.

Fiche pratique

Accueil

Le rendez-vous est à 11h30 sur le parking de l'ancienne boulangerie de Zwischenflüh. Un covoiturage sera organisé pour emprunter la petite route à péage (10 CHF par véhicule, possibilité de payer par carte bancaire) pour atteindre le point de départ de notre randonnée. Accueil et présentation du séjour par votre accompagnateur. Distribution du matériel, puis départ en randonnée.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir le numéro d'urgence qui vous sera communiqué lors de votre réservation ou votre guide.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée et de départ si vous arrivez en train.

Pour les arrivées en train :

Arrivée à la gare ferroviaire d'Oey (provenance de Bâle ou Bern). Puis prendre le bus Carpostal ligne B250 jusqu'à l'arrêt Zwischenflüh Seebergstrasse.

Pour les arrivées en voiture :

Le parking à Zwischenflüh est gratuit. Nous comptons sur la bonne volonté des conducteurs pour le covoiturage du transfert au point de départ.

L'hiver, pour arriver au point de rendez-vous, les équipements spéciaux (pneus neige, chaînes à neige ou chaussettes ...) sont indispensables. Entraînez-vous à les mettre avant de partir !

Dispersion

Fin de la randonnée à 15h00. Puis transfert de 15 minutes environ en covoiturage jusqu'à Zwischenflüh.

Formalités administratives et assurances

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité (obligatoire)
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie
- Assurance responsabilité civile (chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)

- Assurance assistance / rapatriement est obligatoire (amenez les informations : dépliant, numéro de contrat et numéros de téléphone)

Niveau de difficulté

3 Chaussures

Dénivelé : 450 à 610 m en positif et jusqu'à 850 m en négatif

Distance : 5 à 11 km

Temps de marche : 3 à 5h

Pour les personnes n'ayant jamais fait de raquette à neige, il n'y a rien de compliqué dans cette discipline. Pour autant, selon les conditions d'enneigement, sa pratique peut se révéler plus physique que la marche. La neige peut être dure ou molle, plus ou moins stable et portante. Par ailleurs, le fait de chausser les raquettes aux pieds ajoute un poids complémentaire qui a son importance dans la gestion de l'effort.

Pour ce séjour, l'engagement est plus important le premier et le dernier jour où vous devrez porter la totalité de vos affaires dans votre sac à dos ainsi que des provisions.

Hébergement

Nous avons choisi un refuge de montagne authentique, isolé et chaleureux. Il est non gardé, ce qui implique la participation de chacun à la confection des repas et aux tâches du quotidien. Par ailleurs, le refuge ne pouvant être privatisé, il est possible que d'autres personnes y dorment durant le séjour.

Le refuge comprend

- des poêles à bois pour se chauffer
- une cuisinière à bois
- l'eau courante (uniquement froide et dans la cuisine)
- des toilettes sèches
- un éclairage électrique alimenté par un système photovoltaïque
- des dortoirs avec des couchages en bas-flanc
- des couettes
- des oreillers (prévoir une taie)
- des crocs pour circuler à l'intérieur

Le refuge ne comprend pas

- de douche
- de prises électriques (prévoir une batterie externe pour recharger votre téléphone portable)
- de poubelles (nos déchets sont à redescendre)
- de couverture réseaux téléphonique ni internet
- de draps

Restauration

Ce qui est prévu :

Jour 1

- Apéritif de bienvenue
- Dîner autour d'une authentique fondue au fromage (provenance agriculture bio et locale), avec dessert

Jour 2

- Petit déjeuner
- Pique-nique du midi pris en plein air
- Repas du soir cuisiné à partir de produits bruts et frais, avec dessert

Jour 3

- Petit déjeuner
- Pique-nique du midi pris en plein air

Ce que vous devez prévoir

- Votre pique-nique du midi du jour 1, que nous mangerons durant la randonnée
- Vos vivres de courses : fruits secs, barres de céréales, ...

Portage des bagages

Ce séjour se réalise en autonomie totale, sans transport de bagage. Ainsi, en plus de nos affaires personnelles, nous devons transporter, le premier jour, toutes les provisions pour la restauration prévue durant le séjour. Les provisions seront réparties dans le groupe. **Réservez de la place dans votre sac à dos !**

Pour les personnes arrivant en train, il sera possible de laisser des affaires de rechanges dans les véhicules.

Une fois installés au refuge, nous marcherons plus légers : nous ne porterons que nos affaires pour la journée.

Groupe et encadrement

Le groupe sera composé de 5 à 14 participants. L'encadrement sera assuré par 1 ou 2 accompagnateurs en montagne en fonction du nombre de participants.

Matériel mis à disposition

Chaque participant se verra mettre à disposition :

- 1 paire de raquettes
- 1 paire de bâtons
- 1 kit de sécurité hivernale composé de : 1 DVA (détecteur de victimes d'avalanche), 1 pelle et 1 sonde

Équipement individuel à prévoir

La liste ci-dessous est indispensable à chaque participant.

Pour les randonnées

- Sac à dos d'une contenance de 45 à 50 litres (nécessaire pour le portage des provisions)

- Housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- Gants très chauds
- Gants plus légers
- Bonnet
- Tour de cou
- Polaire ou doudoune
- Veste imperméable
- Sous vêtements (Tee-shirts, legging) techniques chaud
- Pantalon de ski de randonnée ou de marche hivernale intégrant une membrane imperméable (pas de combinaison de ski alpin)
- Masque de ski (conseillé en cas de conditions venteuses)
- Chaussures de marche montantes aussi étanches que possible
- Thermos de 1,5 litre
- 2 paires de chaussettes de randonnées chaudes
- Guêtres (conseillées)
- Lunettes de soleil niveau 3 minimum
- Crème solaire indice 50
- Couverture de survie
- 1 petite pharmacie : de quoi soigner des petites plaies, soulager des maux de tête, les courbatures, les genoux ou chevilles (bandes type "Elasto"), des problèmes intestinaux suite à des changements de régimes alimentaires, de quoi prévenir et soigner les ampoules, un peu de papier toilette.
- Serviettes menstruelles si nécessaire
- un couteau pour les pique-niques

Pour le refuge

- Nécessaire de toilettes la plus simple et légère possible : une brosse à dent, du dentifrice, une petite serviette, un gant de toilette et un petit savon
- Sac à viande ou drap de sac
- Taie d'oreiller
- Lampe frontale
- Tenue confortable et chaude : chaussettes chaudes, pantalon léger, t-shirt
- Batterie externe pour recharger votre téléphone portable
- Bouchons d'oreilles

Si vous avez un traitement médical en cours

- Votre ordonnance et vos médicaments.

Si vous venez avec votre propre véhicule

- Quatre pneus neiges
- Chaînes

Dates et prix

3 jours, 2 nuits, 3 jours de marche

400 € par personne.

- du 26 au 28 février 2026

- du 19 au 21 mars 2026
- du 03 au 05 avril 2026

Le prix comprend

- l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état
- l'hébergement en refuge en dortoir (draps et linge de toilette non fournis)
- les dîners, petits déjeuners et pique-niques (hormis le repas de midi du jour 1)
- les raquettes, les bâtons, le matériel de sécurité hivernal (DVA, pelles et sondes)

Le prix ne comprend pas

- le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour (covoiturage possible selon domicile des participants, participation à convenir entre participants qui covoiturent)
- les boissons
- le repas midi du jour 1
- les assurances
- la vignette pour circuler sur les autoroutes Suisse (forfait annuel de 40 CHF par véhicule)
- la route à péage pour accéder au départ de la randonnée (10 CHF par véhicule)
- et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».