



Raquettes & Bien-Être dans les Vosges

FRANCE - ALSACE VOSGES



Le massif des Vosges s'élève progressivement d'ouest en est pour culminer sur la crête des Vosges (1400m). Derrière, les vallées alsaciennes plongent rapidement pour rejoindre la plaine du Rhin. Cette longue crête qui domine la forêt comporte plusieurs sommets offrant tous une vue à 360°. En hiver, le vent balaye la neige formant d'immenses corniches qui surplombent les cirques glaciaires.

C'est dans ce cadre que nous vous proposons de randonner cet hiver pour parcourir les forêts de sapins et les hêtraies d'altitudes peuplées d'arbres rabougris par les conditions climatiques, les hautes Chaumes et prairies d'altitude aux ambiances grand nord et dans les tourbières caractéristiques à ces ambiances vosgiennes.



6 jours / 5 nuits
5 jours de marche



6 à 12 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1416

LES POINTS FORTS :

- Des chalets de charme et cosy, en confort 3* ou 4* (au choix)
- Une cuisine de très bonne qualité, réputée dans tout le massif
- Les réserves naturelles de Misselheim, Frankenthal, du Tanet et du Faing
- Une randonnée sur les crêtes avec vue panoramique



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LE VALTIN (1130m)

Accueil à partir de 18h00 à l'hôtel, situé sur les hauteurs du Valtin (1130m). Installation pour 5 nuits. Présentation du séjour par l'accompagnateur et repas.

JOUR 2 : LE TANET (1292m) - CHAUME DU HAUT FOURNEAU - SCHANTZWASEN

Nous quittons l'hôtel pour emprunter l'ancienne voie du tramway qui mène à la Schlucht. Nous dominons la réserve du cirque glaciaire de Misselheim et naviguons entre les épicéas dispersés pour rejoindre la chaume du Haut Fourneau aux abords du domaine du Tanet. Pause de midi sur la crête ou en refuge (Schantzwasen) selon notre météo. Cette journée sillonne le GR5, nous empruntons les travers dans les hêtraies d'altitude avec ses arbres aux formes incongrues et rabougris. Les chaumes offrent des vues panoramiques sur une grande partie du massif des Vosges et l'Alsace. Transfert privé pour retourner à l'hôtel.

▲ 6h de marche, dénivelé de -/+430m, 10km de distance

JOUR 3 : HOHNECK (1363m) - PETIT HOHNECK

Départ derrière l'hôtel dans les pentes de cet étage sub-alpin du massif, classé en zone de protection biologique. Ici, les traces des anciennes guerres sont bien visibles mais on découvre aussi ces espaces défrichés par les charbonniers.,

Nous passons ensuite vers le Haut de Falimont et les Rochers de la Martinswand. Vous passerez un moment fort sur les crêtes qui se découpent dans le calme intense du petit matin. Puis nous passons au dessus du prestigieux cirque glaciaire du Frankenthal, réserve naturelle nationale. Vous profiterez du petit Hohneck avant l'ascension du Hohneck, point culminant de la Lorraine.

▲ 6h de marche, dénivelé de -/+520m, 11km de distance

JOUR 4 : LE HAUT GAZON (1224m) - LA TOURBIERE DE BELBRIETTE (1000m)

Nous partons dans une nouvelle direction pour monter sur le Haut Gazon, une clairière qui occupe le sommet de la montagne. Nous marchons dans les prés bois qui dominent la vallée des lacs de la Vologne. Le lac de Longemer impressionnant de longueur et le lac de Retournermer, bloqué au fond du cirque étroit, ont vu passer le tramway qui montait au Hohneck à la belle époque à partir de 1904. Détour par la tourbière et remontée par Balveurche pour rejoindre l'hôtel.

▲ 5h de marche, dénivelé de -/+470m, 13km de distance

JOUR 5 : LES CHAMPIS (1202m) - TOURBIERE DU LISPACH (910m)

Nous changeons de vallée pour aller découvrir des forêts profondes de l'étage montagnard, appelées « Hêtraie-sapinière ». Nous ressentons rapidement l'isolement au milieu des sapins géants et rejoignons une cabane forestière pour la pause du midi au coin d'un feu dans la cheminée. Retour à travers cet espace sauvage offrant parfois quelques vues sur la grande crête des Vosges avant de redescendre par la tourbière du Lispach, haut lieu du ski nordique vosgien.

▲ 6h de marche, dénivelé de -/+470m, 13km de distance



JOUR 6 : LE RAINKOPF (1302m) - LE KASTELBERG (1345m) - FIN DU SEJOUR

La journée commence sur les Hautes Chaumes qui dominent la Bresse et Metzeral. Nous longeons ensuite la grande crête par le sentier des névés jusqu'à la montée au sommet du Rainkopf, point culminant de la journée. Retour par le Kastelberg, sommet de la station de ski de la Bresse et descente jusqu'à l'hôtel par la tourbière du haut chitelet et le cirque glaciaire de Retournermer. Et pourquoi pas une pause au refuge du Sotré pour une dégustation de tarte aux myrtilles, communément appelées «brimbelles» dans les Vosges?

Fin du séjour à 16h30.

▲ 6h de marche, dénivelé de -/+620m, 13km de distance

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

➤ L'hébergement (chalets de montagne) propose 2 types de confort : en chambres 3* ou 4*. Le confort dépend de la date de séjour que vous choisissez.

- Du 22 au 27 janvier 2023 : chambres 4*
- Du 29 janvier au 3 février 2023 : chambres 3*
- Du 5 au 10 février 2023 : chambres 3*
- Du 12 au 17 février 2023 : chambres 3*
- Du 5 au 10 mars 2023 : chambres 4*

➤ Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si nous ne pouvons pas chausser les raquettes.

La montagne est très différente en hiver, les couleurs ne sont pas les mêmes que l'été, et le soleil est plus bas sur l'horizon offrant des lumières de coucher de soleil tout au long de la journée.

➤ Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.

➤ Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

➤ En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

- Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre 3* : 135€ par personne
- Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre 4* : 150€ par personne

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région :

[Nouvel An au Tanet, sur les crêtes des Vosges](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Ce séjour est accessible aux marcheurs n'ayant jamais pratiqué la randonnée hivernale, mais pratiquant régulièrement des randonnées d'une journée. Le programme présente des temps forts avec l'ascension de beaux sommets et des journées plus calmes.

5 à 6h de marche, entre -/+400m et -/+680m de dénivelé, entre 10 et 13km de marche par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficultés techniques particulières.

ENCADREMENT :

Vous serez encadrés par Philippe, Christophe ou Guillaume, accompagnateurs en montagne connaissant très bien le territoire vosgien.

HÉBERGEMENT :

5 nuits en hôtel de charme situé à 2km du col de la Schlucht, chambres doubles avec salle de bains et WC, téléphone, coffre-fort et TV.

2 types de confort sont possibles sur ce séjour :

- en chambre 3*, dans une ambiance chalet, chambres toutes différentes et décorées avec goût.
- en chambre 4*, chambres plus modernes et plus grandes (37m²).

Les inscriptions individuelles seront regroupées en chambres de 2 (lits séparés), sauf si vous prenez le supplément chambre individuelle.

Le spa de l'hôtel "Les Sources de la Meurthe" est à votre disposition quelque soit le type de chambre choisie. Cet espace détente propose une piscine, un jacuzzi, un sauna, un hammam, une salle de sport et une salle de silence.

Le jour du départ, vous devrez libérer votre chambre avant de partir en balade.



RESTAURATION :

Le chef est un «maitre restaurateur». Il propose des plats de qualité avec des produits locaux et de saison. Il recherche en permanence à vous surprendre dans la présentation de ses plats. Une cuisine simple et subtile. Le diner est servi à table, et le petit déjeuner se présente sous forme d'un buffet très copieux.

Le pique-nique de midi est préparé par l'hôtelier. Votre accompagnateur trouvera un endroit à l'abri pour manger si la température est trop basse.

➤ Exemples de menus de dîner :

Soupe d'orties escortée d'un petit sablé au Bargkass crème à l'ail des ours

Carpaccio de gandoyau (charcuterie locale) émulsion gribiche

Effiloché de saumon & merlu écrasé de pomme de terre à l'huile d'olive vierge d'agrumes

Fromages au buffet

Panna cotta framboises

Crème de légumes escortée d'un petit cannelloni au thon & radis blanc

Brochette paysanne

Joue de bœuf confite à la bière coquillettes comme chez mémé

Fromages au buffet

Tartelette aux fraises & framboises

Crème de courgette escortée d'un petit toast de luxe (foie gras/pain d'épices)

Tartelette carotte-cumin

Emincé de volaille au trompette de la mort polenta

Fromages au buffet

Aumonière aux pommes

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous transportez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Les randonnées se font en partant à pied de l'hôtel.

Option avec supplément : Transfert aller/retour depuis la gare de Munster.

GROUPE :

De 6 à 12 personnes.

RENDEZ-VOUS :

➤ Si vous arrivez en voiture : le dimanche à partir de 16h à l'hôtel. Vous pourrez vous installer dans votre chambre et vous détendre dans les salons de l'hôtel en attendant le dîner (prévu pour 19h), la présentation du séjour se fera au cours du repas.

➤ Si vous arrivez en train : le dimanche à 18h15 à la gare de Munster. Puis transfert à l'hôtel en minibus (option transferts avec supplément).

Si vous arrivez en retard, contactez par téléphone l'hôtel (coordonnées renseignées dans votre convocation).

DISPERSION :

Le vendredi à 16h30 à l'hôtel.



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Le col de la Schlucht est accessible depuis Munster ou depuis Gérardmer. L'adresse de l'hôtel vous sera communiquée avec votre convocation environ 10 à 15 jours avant le départ.



EN TRAIN

➤ Gare de Munster

Départ de Paris Gare de l'Est : 14h55 - 18h01 arrivée à Munster
Horaires et tarifs sur www.oui.sncf/

➤ Retour train :

Transfert le Vendredi pour 17h00 à la gare de Munster (option transferts avec supplément).
Départ de Munster 17h22 - 20h41 arrivée à Paris gare de l'Est.
Horaires et tarifs sur www.oui.sncf/

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

➤ L'hébergement propose 2 types de chambres : 3* ou 4*. Ces derniers sont établis en fonction de la date de séjour que vous choisissez.

- Du 22 au 27 janvier 2023 : chambre 4*

- Du 29 janvier au 3 février 2023 : chambre 3*

- Du 5 au 10 février 2023 : chambre 3*

- Du 12 au 17 février 2023 : chambre 3*

- Du 5 au 10 mars 2023 : chambre 4*

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.



NOTRE PRIX COMPREND :

- Les frais d'organisation
- La nourriture et l'hébergement en pension complète
- L'accès à l'espace bien-être de l'hôtel
- L'encadrement par un accompagnateur du pays

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons et dépenses personnelles
- La location du matériel (raquettes à neige et bâtons) : 35€ par personne, à régler sur place
- Les transferts depuis la gare
- Le supplément chambre individuelle
- Les éventuels frais d'inscription
- Les assurances annulation/assistance/rapatriement
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle en demi-pension en chambre 3* : 195€ (sous réserve de disponibilité)
- Supplément chambre individuelle en demi-pension en chambre 4* : 240€ (sous réserve de disponibilité)
- Transferts aller/retour depuis la gare de Munster : 50€ par personne



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

VÊTEMENTS :

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations:

- ✓ Un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse)
- ✓ Une veste en fourrure polaire chaude
- ✓ Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale (à adapter suivant la randonnée et la saison) :

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette
- ✓ 1 foulard
- ✓ 1 bonnet
- ✓ T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche)
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise
- ✓ 1 veste en fourrure polaire
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- ✓ 1 pantalon de trekking ample
- ✓ T-shirts
- ✓ Shorts
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- ✓ 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape)
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à «tester» auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- ✓ Des sous-vêtements
- ✓ 1 maillot de bain, bonnet de bain, tenue de sport d'intérieur et une paire de sandales
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir



MATÉRIEL :

- ✓ 1 sac à dos de 35/40L à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes
- ✓ Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- ✓ 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5L minimum)
- ✓ 1 couteau de poche type Opinel
- ✓ 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- ✓ Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages)
- ✓ 1 serviette de toilette qui sèche rapidement
- ✓ Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- ✓ Papier toilette, 1 briquet
- ✓ Crème solaire, écran labial
- ✓ Boite plastique hermétique (contenance 0,5L minimum), gobelet, couverts
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche
- ✓ 1 couverture de survie
- ✓ Appareil-photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge
- ✓ Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- ✓ 1 pince à épiler

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

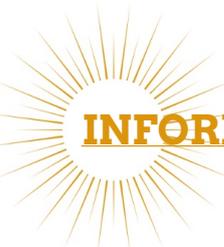
➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

GÉOGRAPHIE :

Les Vosges constituent le massif le plus bas des grands massifs français (Alpes, Pyrénées, Massifs Central, Jura, Vosges), avec une altitude maximale de 1424m au Grand Ballon et une étendue s'étirant sur seulement 70km de large pour 120km de long.

Sa latitude élevée en fait pourtant le massif le plus froid à altitude égale, avec une limite pluie-neige bien plus basse que celle des Alpes ou des Pyrénées par exemple. Sur la zone de crêtes, lieu où s'épanouissent les chaumes d'altitudes, où le vent d'ouest balaye les maigres arbrisseaux, le climat est similaire à celui de l'Ecosse. Les Hautes-Vosges, ce secteur de la zone centrale aux altitudes dépassant les 800-1000 mètres, est une zone de climat rude, froid ou frais toute l'année, humide, avec une couverture neigeuse qui peut être très importante et durer jusqu'aux feux de l'été. Le contraste avec les vallées vosgiennes est saisissant, il est en est de même de façon encore plus importante avec la plaine d'Alsace.

FAUNE & FLORE :

La zone forestière, d'essence très majoritairement résineuse, change vers 1000m, devient plus clairsemée, se compose de feuillus, de hêtres, davantage aptes à résister aux caprices de la nature par leur capacité à épouser le milieu. C'est ainsi qu'on retrouve des arbres petits et tordus par le vent et le froid sur les chaumes du Ballon d'Alsace, du Rainkopf, du Gazon du Faing, et des autres sommets.

La flore locale doit s'adapter à des conditions météorologiques difficiles : vents forts, froid, neige, exposition au soleil. Au sortir de l'été, elle est composée de chaume (d'où le nom), d'arbustes bas (myrtilles, airelles, bruyères). La chaume est le lieu d'existence d'essences végétales et animales rares encore bien préservées, activement protégées à la fois par la sensibilisation et par les zones naturelles sur les sommets ou non : Tourbière de la Charme, Massif du Ballon de Servance, Massif de Ventron, Tourbière de Machey, Langenfeldkopf, Hohneck - Jardin d'Altitude, Frankental - Misshemle, Tanet - Gazon du Gaing, Forêt des Deux Lacs). Les actions entreprises dans le cadre du Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges complètent ce dispositif.

Cette chaume d'altitude était autrefois le lieu de pâturage des vaches vosgiennes, élevées par les marcaires, tradition perdue qui tend à renaître à nouveau. Les chaumes les plus remarquables sont celles du Ballon de Servance (une montagne quelque peu oubliée qui abrite une faune et une flore exceptionnelles et qui est l'exemple le plus pur de la montagne vosgienne arrondie avec sa chaume à son sommet), le Ballon d'Alsace, le Drumont, le Grand Ventron, la Haute Crête allant du Gazon du Faing au Grand Ballon. Des pratiques agricoles extensives permettent le maintien des chaumes dans un bon état de conservation. On pourrait hâtivement les apparenter aux prairies d'altitudes d'autres massifs mais la chaume vosgiennes reste unique en son genre.



NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 28/09/2022