

HAUTE ROUTE DE L'OBERLAND

Au pied des géants Suisses

Référence · 84

Document généré le 28/04/2026

**DURÉE**

7 jours

FORMULE

Accompagné / guidé

BAGAGES

Avec transport de bagages

HÉBERGEMENT

Classique (dortoir)

NIVEAU

4/4 ★★★★★

À PARTIR DE

1 435 €

Voici la traversée intégrale d'un des plus prestigieux balcons des Alpes, d'Adelboden à Grindelwald. Une semaine pour admirer les faces extraordinaires du Wetterhorn (3701 m), de l'Eiger (3970 m), du Mönch (4029 m), de la Jungfrau (4158 m) et du Breithorn (3782 m) ! Les sentiers parcourus lors de cette traversée offrent une infinie variété de paysages de montagne - balcons, vallées verdoyantes, villages traditionnels et fleuris, lacs d'altitude.

Le "trek des Alpes", à découvrir ou redécouvrir pour votre plus grand plaisir... le dos léger ! Les étapes dans les petits villages suisses ou sur les alpages ajoutent au bonheur de cette randonnée exceptionnelle.

Vous allez aimer

- Une randonnée au pays de Tolkien, où les hautes faces dessinent un paysage extraordinaire
- Les hautes montagnes en toile de fond, une randonnée accessible dans un décor majestueux !
- Le passage de grands cols par des sentiers très bien aménagés
- Un habitat à l'architecture remarquable et traditionnelle

L'itinéraire jour après jour

JOUR 1

Rdv à la gare de Frutigen à 09h30. Transfert en taxi jusqu'à Adelboden (30 min de trajet). Prévoyez le nécessaire pour une nuit sans bagages.

ADELBODEN - ENGSTLIGENALP- SCHWARENBACH

Après une courte montée en téléphérique permettant de rejoindre l'alpage d'altitude d'Engstligenalp, un immense pâturage d'altitude, l'itinéraire monte au col Chindbetti (2623m) dans un décor lunaire de haute montagne avant de descendre sur le lac glaciaire Tällisee. Une dernière traversée termine la journée en beauté au Berghotel Schwarenbach, étape historique entre Oberland et Valais.

Nuit au refuge en dortoir, **sans les bagages**.

4h30 de marche / Dénivelé : +780 m ; -690 m, en prenant le téléphérique de Unter dem Birg

JOUR 2

GÄLLIHORE - KANDERSTEG

Depuis le refuge, montée au col de Schwarzgratli pour rejoindre le Wyssie Flue (2471m) et suivre la crête qui sépare les deux vallées sauvage de la Gastertal et de la Spittelmatte. Un petit aller-retour au sommet du Gällihore (2283m) pour profiter du splendide panorama et s'ensuit alors une longue descente entre vaste alpage, forêt sauvage et clairière bucolique ! Possibilité de raccourcir l'étape avec le bus depuis Waldhus.

Nuit en gîte à Kandersteg.

6h de marche / Dénivelé : +580 m; -1440 m

JOUR 3

OESCHINENSEE - HOHTÜRLI - BUNDALP

L'étape reine de la traversée avec l'ascension du Hohtürli et ses 2778m d'altitude ! Après une montée en télécabine, la journée débute le long du spectaculaire lac d'Oeschinensee, bleu profond, bordé de falaises, l'un des plus beaux des Alpes. Montée par les moraines jusqu'au col puis beau détour par la cabane de Blümlisalphütte et les glaces éternelles, avant de retrouver les prés verdoyants de la Kiental. Nuit en refuge à l'alpage de Bundalp, en dortoir .

6h de marche / Dénivelé : +1190 m ; -1030 m

JOUR 4**COL DE SEFINAFURGGA - MÜRREN**

Etape splendide pour cette journée qui démarre dans l'impressionnante vallée de la Gamchi. Les prés laissent progressivement la place à l'ambiance minérale du col de Sefinafurgha (2612m) et l'ascension se termine dans un monde de glaciers et de haute montagne. Panorama extraordinaire sur les sommets emblématiques de la Jungfrau, de l'Eiger et du Mönch qui se dévoilent enfin dans leur totalité et qui accompagnent toute la descente sur Gimmelwald, très beau vieux village d'alpage. Nuit en gîte à Mürren, **sans les bagages**.

7h15 de marche / Dénivelé : +1030 m ; -1230 m

JOUR 5**KLEINE SCHEIDDEG - ALPIGLEN**

L'itinéraire se poursuit au pied des 3 majestueux sommets, entre les falaises à pic de la vallée de Lauterbrunnen jusqu'au Kleine Scheidegg, via les spectaculaires chutes d'eau de Trummelbach. Depuis le col, le paysage s'ouvre sur la large vallée de Grindelwald. Le sentier descend tranquillement en direction d'Alpiglen pour passer la nuit à 2061m d'altitude, au plus près de la mythique face nord de l'Eiger. Nuit en refuge, en dortoir.

6h30 de marche / Dénivelé : +1340 m ; -570 m

JOUR 6**EIGER TRAIL - GRINDELWALD**

Une journée en balcon au-dessus de Grindelwald sur le sentier de l'Eiger Trail. Le chemin épouse le pied de l'Eiger, dominé par son imposante face nord et les impressionnantes voies d'escalade qui permettent d'atteindre le sommet ! Après une petite descente aux portes du village, la traversée se poursuit le long du Wetterhorn jusqu'au hameau de Mühlebach, sur les hauteurs de Grindelwald.

Nuit en hôtel, en dortoir, **sans les bagages**.

5h de marche / Dénivelé : +640 m ; -1030 m

JOUR 7**LAC DE BACHSEE - GRINDELWALD**

Départ en bus de ligne pour rejoindre le col de Grosse Scheidegg.

L'itinéraire se termine en beauté avec cette dernière étape qui rallie le lac de Bachsee, la perle des Alpes Bernoises ! Ce lac, posé sur l'alpage, reflète les hauts sommets environnants pour offrir un dernier superbe panorama. Selon la forme du groupe, il est même possible de faire le tour du Schwarzhorn (2927m) et des lacs qui ponctuent le parcours. Descente sur le village de Grindelwald, en partie en télécabine.

5h00 de marche / Dénivelé : +450 m ; -850 m

6h00 de marche / Dénivelé : +900 m ; -700 m, pour le tour du Schwarzhorn

Fin de la randonnée à la gare routière de Grindelwald vers 16h.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

L'accompagnateur peut être amené à modifier le programme pour l'adapter au niveau des participants et / ou aux conditions naturelles. Il reste le seul décideur en dernier recours.



graphisme © Adeline Pihuit

Dates & tarifs

PÉRIODE	DISPONIBILITÉ	PRIX
28/06/2026 - 04/07/2026	Départ ouvert	1 490 €
12/07/2026 - 18/07/2026	Départ ouvert	1 490 €
26/07/2026 - 01/08/2026	Dernières places !!!	1 490 €
09/08/2026 - 15/08/2026	Départ ouvert	1 490 €
23/08/2026 - 29/08/2026	Départ ouvert	1 490 €
06/09/2026 - 12/09/2026	Départ ouvert	1 435 €

En option :

- Chambre de 2 selon les disponibilités lors de la réservation (nuits 1 à 5) : suppl. **200€** par personne

LE PRIX

Comprend :

- Les frais d'organisation et de réservation, l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Les repas en pension complète, les encas ;
- Les nuits en refuge, gîte ou hôtel, les éventuels jetons douches dans les refuges ;
- Le transport de vos effets personnels (sauf J1, J4 et J6) ;
- Les transferts routiers et les remontées mécaniques mentionnés dans le jour par jour.

Ne comprend pas :

- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), les visites ;
- Le voyage aller-retour de votre domicile aux points de rendez-vous et dispersion ;
- L'assurance assistance annulation.

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.



Le voyage

NIVEAU ****

Dénivelé +/- 1000 m en moyenne par jour.

Temps de marche : 6 à 7 heures par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers bien aménagés. Quelques passages aériens ne présentant pas de difficulté technique particulière. Passage des hauts cols équipés de marches en bois. Le dénivelé et la longueur importante de certaines étapes demandent une bonne expérience de la randonnée en montagne.

Une bonne préparation physique s'impose pour apprécier ces belles étapes de "haute randonnée".

Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 6 à 8 heures de sport par semaine. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : [niveaux des randonnées](#).

HÉBERGEMENT

CLASSIC : 6 nuits en dortoir, en gîte ou refuge. Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes.

CONFORT (en option) : 5 nuits en chambre de 2 personnes, sous réserve de disponibilité. Supplément de **200€** par personne.

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 10 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).

En remerciement, il est d'usage de donner un pourboire à votre accompagnateur à la fin de votre randonnée, selon votre satisfaction. Ceci n'est pas obligatoire mais très apprécié.

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, votre accompagnateur prépare un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

Pour les nuits sans bagages, ceux-ci sont commandés dans les refuges.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation**.

Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

CARTOGRAPHIE

Vanderkarte 1/50000^{ème} Berner Oberlans 5004

Et Gstaad - Adelboden 1/50000^{ème} 5009

Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

Rdv dimanche à 9h30 à Frutigen pour un départ en bus jusqu'à Adelboden, point de départ de la randonnée. Prévoyez le nécessaire pour la 1ère nuit sans bagages.

EN TRAIN

Aller : Paris - Bern - Spiez- Frutigen, puis bus pour Adelboden.

Retour : Grindelwald - Interlaken - Bern - Paris

Consultez le site des chemins de fer suisses : cff.ch

Achat des billets: sbb.ch/fr/home.html

EN VOITURE

Reportez-vous pour l'itinéraire sur viamichelin.fr

- Par le nord : accès par Bâle, Lucerne.

- Par l'ouest : accès par Frasnes, Neuchâtel, Bern.

- Par le sud : accès par Genève, Lausanne, Bern.

Attention : vignette obligatoire sur les autoroutes suisses, à acheter à la frontière et dans les stations-service (env. 44 € / [Vignette Shop](#))

Où garer son véhicule ?

Tous les parkings sont payants à Frutigen. Possibilité d'abonnement à la semaine - environ 42 CHF.

À Grindelwald, Parking Grindelwald Terminal : environ 250 CHF à la semaine ou le Park and Ride de Wilderswil : environ 40 CHF (30 minutes de transfert en train de Grindelwald)

Parkings payants à [Thun](#) et à Adelboden, environ 85 CHF la semaine.

Fin de la randonnée le samedi à Grindelwald vers 16h.

RETOUR AU POINT DE DÉPART

Retour de Grindelwald à Frutigen : train de Grindelwald à Frutigen via Interlaken (1h40 de trajet).

Une autre solution si vous êtes en voiture, est de se garer à l'aller à Thun, puis de prendre le train pour Frutigen (très régulier, 1h de trajet). Au retour, ligne de train de Grindelwald à Thun (très régulier, 1h de trajet).

Un retour groupé en taxi peut-être organisé (à voir avec votre accompagnateur pendant la semaine).

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Frutigen : [Hôtel Landhaus Adler](#), [Hôtel National](#)

Grindelwald : [Hôtel First Lodge](#) - [Grindelwald Youth Hostel](#) -

Office National Suisse du [Tourisme](#) : +41 800 100 200 29

ASSURANCE



Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Équipement et bagages

EQUIPEMENT CONSEILLE

Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable d'environ 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts, pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour vos affaires de rechange (vêtements et trousse de toilette, 1 à 2 kg maxi) pour la nuit sans bagages.

TRANSPORT DE BAGAGES



Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple de 10kg maximum par personne**. Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape, sauf les nuits 1, 4 et 6, dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.

Attention, les bagages trop lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs, pensez à leurs dos !

VOTRE SAC À DOS POUR LES NUITS SANS BAGAGES

Pour les nuits 1, 4 et 6, vous n'aurez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez le lendemain). Voici quelques conseils concernant les éléments à rajouter à votre sac à dos (environ 2 kg suffisent !):

- un petit nécessaire de toilette
- votre drap-sac
- vêtements de rechange pour le lendemain (le strict nécessaire !) et vêtements/chaussures confortables pour la soirée.

Pour vous aider dans la préparation de votre sac, reportez-vous à la rubrique " [Equipement conseillé](#) " de notre site internet, "Partir en autonomie, 2 ou 3 jours et plus".



Détails

COMMENT S'INSCRIRE

- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous
- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation.

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 35%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription.

Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part. A la suite de votre règlement, nous vous faisons parvenir votre dossier roadbook.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.



Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	_____
Prénom	_____
Date de naissance	_____
Adresse	_____
Téléphone	_____
Téléphone mobile	_____
Email	_____
Séjour demandé	HAUTE ROUTE DE L'OBERLAND
Nombre de jours	7
Assurance	_____
Prix du séjour	1 435 €
Arrhes estimatives (30%)	430,50 €
Fait à	_____
Le	_____
Signature	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div>

A renvoyer avec vos arrhes à

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond
+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com