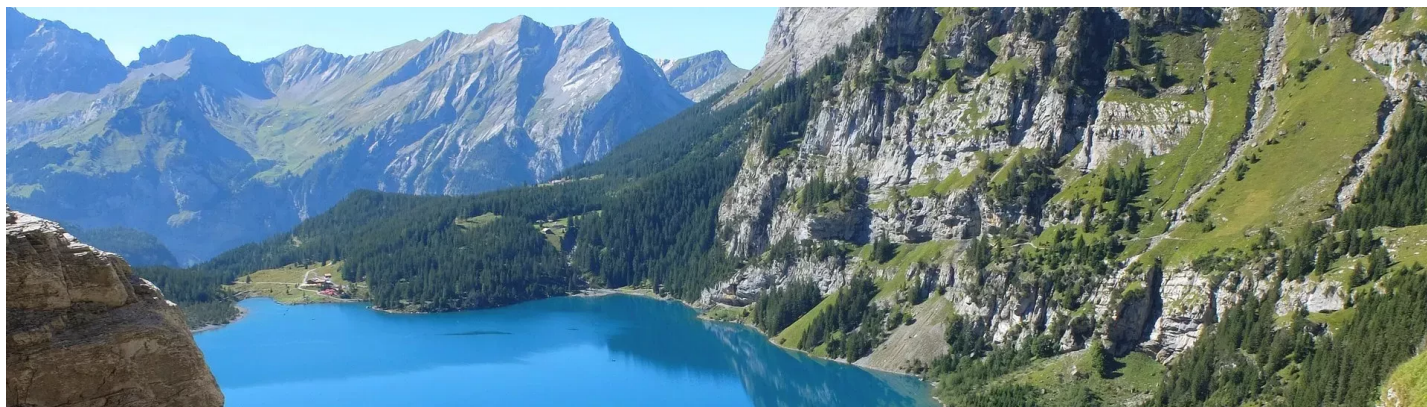


# LES BALCONS DE L'OBERLAND en Liberté

Au cœur des Alpes Bernoises

Référence · 203

Document généré le 28/04/2026

**DURÉE**

**7 jours**

**FORMULE**

**Liberté / sans guide**

**BAGAGES**

**Avec transport de bagages**

**HÉBERGEMENT**

**Classique ou confort**

**NIVEAU**

**3/4 ★★★☆**

**À PARTIR DE**

**845 €**

D'Adelboden à Grindelwald, nous vous proposons une semaine sur les balcons de l'Oberland Bernois, pour réaliser la traversée la plus réputée de toute la chaîne des Alpes. Une traversée comme un condensé de toute l'âme des montagnes suisses, depuis les Préalpes verdoyantes aux formes arrondies, jusqu'aux sommets les plus réputés de l'alpinisme mondial : l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau. Tout y est, les chalets en bois aux balcons fleuris, les troupeaux de vaches et leurs cloches qui rythment le pas du randonneur, le fromage d'alpage servi avec l'accent «Schwyzerdütsch» et bien entendu, la compagnie de ces impressionnantes parois de roche et de glace durant tout le chemin !

Deux versions de cet itinéraire sont possibles, plus ou moins alpines, et praticables plus ou moins tôt dans la saison.

## Vous allez aimer

- La proximité des sommets mythiques : Eiger, Jungfrau, Mönch
- Le contraste permanent entre alpages opulents et « monts glacés effroyables à voir »
- L'architecture traditionnelle, des chalets en bois aux hôtels de la Belle-Epoque
- L'art de vivre en montagne propre à la Suisse
- Un milieu très préservé et riche en faune

## L'itinéraire jour après jour

### JOUR 1

#### ADELBODEN - BUNDERSCHRINDE - KANDERSTEG

L'itinéraire démarre tranquillement à travers les doux vallonnements des pâturages d'Adelboden, jusqu'à l'immense pierrier sous le Bunderschrinde. A l'arrivée au col, le spectacle commence avec le panorama splendide qui se dévoile sur la vallée de Kandertsteg et les hauts sommets qui la dominent. Une descente tranquille entre alpages et falaises calcaires permet de rejoindre le village. Installation à Kandersteg, en gîte, pour 2 nuits.

*6h15 de marche / Dénivelé : + 1150 m -1200 m / 13km*

### JOUR 2

#### OESCHINENSEE

Une journée autour du spectaculaire lac d'Oeschinensee, l'un des bijoux des Alpes, bleu profond, niché dans un écrin de falaises ! Après un départ en télécabine, l'itinéraire se déroule en boucle face à la chaîne du Bluemisalhorn. Et peut se terminer avec une petite balade en barque ! Retour à Kandersteg pour la nuit.

*5h de marche / Dénivelé : +350m /-850m / 12km (Boucle)*

### JOUR 3

#### KANDERSTEG - KIENTAL

Depuis Mittholz, la randonnée commence à travers prés et forêt jusqu'à l'Alp de Giesene. La montée un peu raide est largement récompensée par l'arrivée dans le large cirque qui s'ouvre au pied des « hore » ... Zallers, Salz, Sattel... : fantastiques parois rocheuses et vastes pâturages ! Après le passage du col, le paysage s'ouvre en plan large sur la Kiental et le lac de Thoue. Nuit à Ramslauenen en gîte.

*6h de marche / Dénivelé : + 1350 m - 950 m / 11km*

### JOUR 4

#### KIENTAL - BUNDALP

L'itinéraire se poursuit dans la vallée préservée de la Kiental que l'on remonte tranquillement entre petites routes et chemins de traverse, petits bois et fermes traditionnelles. Pour arriver à Griesalp, le chemin traverse plusieurs fois la route la plus raide d'Europe avec une pente à 28%...et desservie par les transports en commun ! L'arrivée sur le magnifique alpage de Bundalp termine en beauté cette journée paisible. Nuit en refuge en dortoir.

*5h de marche / Dénivelé : +750 m -350 m / 12km*

**JOUR 5****COL DE SEFINAFURGGA - MURREN / GIMMELWALD**

Une nouvelle splendide étape d'altitude qui démarre dans l'impressionnante vallée de la Gamchi. Les prés laissent progressivement la place à l'ambiance minérale du col de Sefinafurrga (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 accompagnent la longue descente jusqu'à Gimmelwald.

Nuit en gîte **sans les bagages**.

7h de marche / Dénivelé : +1150 m -1350 m / 15km

**JOUR 6****STECHELBERG - KLEINE SCHEIDEGG - ALPIGLEN**

Après une descente en téléphérique sur Stechelberg, la journée commence entre les falaises à pic de la vallée de Lauterbrunnen, le long des spectaculaires chutes d'eau de Trummelbach. Le chemin rejoint ensuite le col du Petit Scheidegg, au pied des majestueux géants de l'Oberland et débouche sur la large vallée de Grindelwald. Une dernière descente permet d'arriver au refuge d'Alpiglen pour une nuit au plus près de la face nord de « l'Ogre » ! Nuit en refuge, en dortoir.

7h de marche / Dénivelé : +1350 m -600 m / 17km

**JOUR 7****EIGER TRAIL - GRINDELWALD**

La traversée se termine avec 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 randonnée peut se prolonger jusqu'au pied de la vallée glaciaire de l'Oberer Grindelwaldgletscher puis laisser les parois verticales du Wetterhorn pour rejoindre Grindelwald par les doux moutonnements de ses pâturages.

5h de marche / Dénivelé : +650 m -1050 m / 12km

**En option, journée supplémentaire à la fin du circuit à Grindelwald****GROSSE SCHEIDEGG - 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, dans lequel se reflètent tous les sommets mythiques du massif ! Le lac peut être rejoint directement ou en faisant le tour du Schwarzhorn. Descente sur le village de Grindelwald en partie en bus.

4h00 de marche / Dénivelé : + 550 m - 350m / 12km

6h de marche / Dénivelé : +900 m ; -700 m / 14km pour le tour du Schwarzhorn

**Fin de la randonnée à Grindelwald.**

*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.*





## Dates & tarifs

---

### DEPARTS ET PRIX

Départ au choix du 6 juillet au 4 septembre 2026, **du lundi au vendredi**

#### Sans transport de bagages

**845€** par personne, hébergement classique

#### Avec transport de bagages (sauf le J5)

2 personnes : **1420€** par personne, hébergement classique

3 personnes : **1230€** par personne, hébergement classique

4 personnes : **1130€** par personne, hébergement classique

5 personnes : **1095€** par personne, hébergement classique

6 personnes : **1050€** par personne, hébergement classique

#### En option :

- 6 nuits en chambre de 2 ou 3 personnes : **suppl. 140€** par personne
- Journée supplémentaire à Grindelwald (J8) : **+120€/ pers.** (en dortoir) ou **+160€/ pers.** (en chambre)
- Retour de Grindelwald à Frutigen ou Adelboden en taxi : environ **250€** (jusqu'à 8 personnes)

### LE PRIX

#### Comprend :

- Les demi-pensions en refuge, gîte ou hôtel, du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour ;
- Le road book : descriptif et cartes IGN (1 dossier road book complet pour groupe) ;
- Le transport des bagages entre les hébergements, si vous avez choisi cette option (sauf J5) ;
- Les taxes de séjour ;
- Les frais d'organisation et de réservation.

#### Ne comprend pas :

- Les pique-niques du midi ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), les visites ;
- Les éventuels jetons douche dans les hébergements ;
- Tous les transferts en bus de ligne, train et téléphérique (compter environ 120CHF) ;
- Le voyage aller-retour de votre domicile au point 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 : +/- 850m en moyenne par jour.

Temps de marche : 4 à 6h30 heures par jour, avec des extensions possibles.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés souvent caillouteux. Quelques passages aériens équipés de câbles.

Il est nécessaire d'être en bonne condition physique générale. Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 3 à 4 heures 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](#)

Le roadbook fournit les informations nécessaires pour effectuer votre randonnée. Il reste cependant indispensable de savoir maîtriser la lecture de carte au 1:25'000 et d'être suffisamment autonome en montagne pour pouvoir aborder l'itinéraire sereinement, quelle que soit la météo (brouillard, neige,...). L'encadrement d'un professionnel n'est pas inclus dans le forfait liberté. Vous risquez de traverser des zones blanches, sans réseau téléphonique. Pour votre sécurité, vous pouvez vous munir d'une radio ou d'un téléphone de dernière génération pouvant contacter un satellite.

**Attention** : jusqu'à début juillet au minimum, des névés seront encore présents sur le parcours, notamment sur les versants nord. Chaussures montantes de montagne, guêtres et bâtons de marche sont indispensables. Soyez prêt !

### ROAD BOOK

Avant le départ, nous vous remettons un dossier de voyage contenant :

- 1 carte au 1/50000 : Berner Oberland et 1 porte-carte,
- 1 road map avec le tracé de l'itinéraire,
- 1 road book comprenant tous les renseignements nécessaires pour la randonnée.
- La liste des hébergements

### HÉBERGEMENT

#### CLASSIQUE

3 nuits en dortoir, en gîte ou refuge.

3 nuits en gîte ou hôtel, en chambre de 2 à 6 personnes.

#### CONFORT

6 nuits en chambres de 2 (ou 3 personnes), en hôtel, gîte ou refuge.

Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes mais en raison de périodes de sécheresse récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

### LES REPAS



Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Les pique-niques sont non compris et peuvent être commandés la veille dans chaque hébergement. Possibilité de se réapprovisionner en cours de route dans les fermes, refuges et villages croisés durant le parcours.

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

*Les hébergements font de leur 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.*

## DEVISES

Prévoir de l'espèce pour vos consommations et dépenses personnelles, les hébergements ne prennent pas tous la CB.

## TRANSPORT DE BAGAGES

**Sans transport de bagages** : la totalité des bagages sont acheminés par vos soins.

**Avec transport de bagages** : vos bagages sont acheminés chaque jour à votre hébergement par un véhicule logistique (sauf le jour 5).

## CARTOGRAPHIE

Vanderkarte 1/30000 : 3304T Gstaad- Adelboden

Vanderkarte 1/30000 : 3323T Jungfrau Region



## Infos pratiques

---

### ACCÈS AU POINT DE DÉPART

#### Début de la randonnée à Adelboden, Suisse

##### EN TRAIN

Aller : Paris - Bâle ou Genève - Frutigen. Puis Bus 230 (environ 8€, 30 minutes) jusqu'à Adelboden.

Retour : Grindelwald - Interlaken - Bâle ou Genève - Paris.

Consultez le site des transports suisses pour le détails des horaires : [sbb.ch/fr](http://sbb.ch/fr)

##### EN AVION

Aéroport international de Genève Cointrin, de Bâle Mulhouse ou bien de Zürich.

Puis transfert en train jusqu'à Frutigen. Puis Bus 230 jusqu'à Adelboden [sbb.ch/fr](http://sbb.ch/fr)

##### EN VOITURE

Reportez-vous pour l'itinéraire sur [viamichelin.fr](http://viamichelin.fr)

Par le nord : accès par Bâle, Lucerne

Par l'ouest : accès par Frasnès, Neuchâtel, Bern.

Par le sud : accès par Genève, Lausanne, Bern. Attention vignette obligatoire sur les autoroutes suisses, 44€, à acheter à la frontière, dans les stations-service ou sur internet [Vignette Shop](http://Vignette Shop).

Où garer son véhicule ? Tous les parkings sont payants à Frutigen. Possibilité d'abonnement à la semaine - 42 CHF. Puis bus 230 pour rejoindre Adelboden (pas de parking longue durée gratuit à Adelboden).

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

#### Fin de la randonnée à Grindelwald.

### RETOUR AU POINT DE DÉPART

Retour de Grindelwald sur Frutigen ou accès au point de départ : nombreux trains via Interlaken et Spiez (1h40 de trajet). Bus entre Frutigen et Adelboden (30 min de trajet).

Transfer en taxi en option : environ €250 de 2 à 8 personnes.

### HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

**Frutigen** : Hôtel Landhaus Adler - <http://www.landhaus-adler.ch/> Hôtel National - <https://www.national-frutigen.ch/en/>

**Adelboden** : Hôtel Hari - <https://www.hotelhari.ch/fr/>

**Grindelwald** : Hôtel First Lodge - <https://berggasthausfirst.ch/first-lodge> Grindelwald Youth Hostel - [www.youthhostel.ch/grindelwald](http://www.youthhostel.ch/grindelwald)

Office National Suisse du [Tourisme](http://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.

## **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 A DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

## 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 le jour 5, 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 la nuit 5**, 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.



## Détails

---

### COMMENT S'INSCRIRE

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>

- 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.

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	<b>LES BALCONS DE L'OBERLAND en Liberté</b>
Nombre de jours	<b>7</b>
Assurance	_____
Prix du séjour	<b>845 €</b>
Arrhes estimatives (30%)	<b>253,50 €</b>
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