

# TREK CHAMONIX ZERMATT PAR LES SENTIERS

Préférant chaleur et tradition à l'exploit sportif, c'est par les sentiers que nous réalisons cette route mythique. Cette randonnée soutenue nous permet de découvrir la Suisse alpine et toute la diversité de ses paysages, de sa faune et de sa flore ainsi que ses villages typiques où nous faisons étapes, appréciant l'accueil chaleureux de leurs gîtes. Au fil de notre trek, nous profitons d'une vue imprenable en haut des barrages de la Dixence et de Moiry. Et, pour terminer, notre randonnée au pays des "4000" prend fin à Zermatt au pied du célèbre Cervin. Culminant à 4478m, il nous dévoile sa géométrie remarquable : une pyramide presque parfaite constituée de quatre faces et de quatre arêtes. Un itinéraire au pied des hauts sommets du Mont Blanc de Cheillon, le Pigne d'Arola, le Weisshorn, recouverts de leurs glaciers aux allures himalayennes.

	Région	Alpes du nord
	Activité	Trekking
	Durée	7 jours
	Groupe	4 à 8 personnes
	Code	FACHAZER
	Prix	A partir de 1 245 €
	Niveau	3/5
	Confort	3/5
	Langue(s)	français

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 CHÂBLE - FIONNAY - CABANE DE LOUVIE

Rendez-vous à la gare SNCF du Châble en début d'après-midi. Transfert en direction de Fionnay, hameau entouré de sommets prestigieux tels que le Grand Combin (4314m). Journée de mise en jambe dans le Val de Bagnes jusqu'à notre lieu d'hébergement, un refuge perché au-dessus d'un petit lac, à 2250 mètres d'altitude, au cœur d'une réserve naturelle bercée de légendes, peuplée de bouquetins, marmottes et chamois. Ce jour-là, nous portons nos affaires pour les deux prochaines nuits en refuge.

3/4 h de marche dénivelé +716m cabane de Louvie

### 📍 Jour 2 CABANE DE LOUVIE - CABANE DE PRAFLEURI

Nous abordons la dimension alpine dans toute sa majesté à l'approche du col de Louvie (2921m) situé au pied du Mont Fort, point culminant de Verbier-Nendaz. Nous longeons ensuite le glacier du "Grand Désert", dans un décor très minéral. Montée au col de Prafleuri (2965m) et descente à la cabane de Prafleuri (2660m) pour passer la nuit. Cette cabane servait à l'origine pour la construction du barrage de la Grande Dixence : nous pouvons encore observer les traces de la vaste carrière d'où provenaient les matériaux. Toujours pas de bagages pour cette nuitée, tenez-en compte.

6/7h de marche, dénivelé +758m - 305 m, Cabane de Prafleuri

### 📍 Jour 3 CABANE DE PRAFLEURI - LES HAUDERES

Départ pour une randonnée le long du lac et du barrage de la Grande Dixence, barrage-poids le plus haut du monde, un mur de 285m de haut et 700m de long, pesant 15 millions de tonnes et retenant 400 millions de m<sup>3</sup> d'eau. Nous montons ensuite au col de Riedmatten (2919m). De là, nous surplombons le Glacier de Cheilon avant de descendre sur le village d'Arolla (2000m). Transfert en direction des Haudères en bus postal. Nuit au pied des Dents de Vesivi, au cœur des Alpes valaisannes. Nous retrouvons nos bagages au gîte.

7/8h de marche, dénivelé +679m, -1338m, nuit en gîte

### 📍 Jour 4 LES HAUDERES - LA SAGE - COL DE TORRENT - ZINAL

Depuis le gîte nous partons en direction de la Sage en bus. Depuis le hameau de la Sage (1667m), nous foulons un sentier zigzagant à travers les alpages jusqu'au col de Torrent (2916m), belvédère exceptionnel sur les sommets du Val d'Evolène. Versant Evolène, de gauche à droite, nous pouvons contempler la Dent d'Herens, la Tête Blanche, les Dents Moiry. Versant Moiry, la vue est imprenable sur le Bishorn et l'énorme Weisshorn. Descente somptueuse entre le lac des Autannes (2686m) et le lac de Moiry (2250m), d'un vert émeraude fascinant. Nous franchissons ensuite le col de Sorebois (2835m) avant de nous rendre au téléphérique panoramique jusqu'à Zinal (1675m). Nuit à l'auberge dans un quartier calme au cœur du village valaisan de Zinal.

9/10 h de marche, dénivelé + 1834 m - 1073 m, nuit en auberge

### 📍 Jour 5 ZINAL - COL DE FORCLETTA - GRUBEN

Aujourd'hui nous quittons la Suisse romande pour la Suisse alémanique, partie germanophone de la Suisse. Entre forêts et alpages nous évoluons sur un long balcon en direction du col de Forcletta (2874m), où une splendide vue s'étend de la Dent Blanche au Mont-Blanc. Nous empruntons un sentier panoramique qui nous permet de descendre progressivement à Gruben (1818m), un tout petit village d'alpage.

6/7h de marche, dénivelé +1199m - 1755m, nuit en gîte.

### 📍 Jour 6 GRUBEN - COLD'AUGSTBORDPASS - ZERMATT

Le col d'Augstbordpass (2893m) sera notre dernier grand col d'altitude au cœur des Alpes. Après la traversée d'une forêt de mélèzes, nous montons jusqu'au col d'Augstbordpass (2893m) en traversant les alpages de la Turmanntal. Vue panoramique sur l'Oberland et le Valais. Nous descendons dans la vallée de Mattering jusqu'à St Niklaus (1138m), un lieu de villégiature niché entre les montagnes et les glaciers les plus somptueux d'Europe.

7/8h de marche, dénivelé +1075m - 1750 m, nuit à l'hôtel

📍 Jour 7 ZERMATT

Montée en boucle sur les hauteurs de Zermatt grâce à un superbe sentier en balcon face au Cervin, offrant une vue imprenable sur les nombreux "4000". Nous apprécierons les différents paysages : le Cervin, le Mont-Rose, les fabuleux glaciers de Zermatt sont au rendez-vous! Descente progressive sur le village de Zermatt. Dispersion en début d'après-midi.

3/4h de marche, dénivelé +-500m

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévus. Des évènements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours: routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales. Les chefs d'expédition, les accompagnateurs ainsi que les guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours. \* Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, les hébergements pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

## DATES & PRIX

### **Départs pour les groupes parlant français :**

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: FACHAZER

### **Le prix comprend**

- guide accompagnateur local francophone jusqu'à 8 participants.
- transferts prévus au programme (remontées mécaniques, bus local, taxi...).
- transfert des bagages par un véhicule logistique (sauf pour les nuits 1 et 2 en refuge d'altitude)
- 6 nuits en dortoirs en refuge, gîte et hôtel.
- Pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 7 sauf le dîner du jour 6 à Zermatt.

### **Le prix ne comprend pas**

- Boissons et extras personnels.
- Le petit déjeuner et le déjeuner du jour 1, le dîner du jour 6 à Zermatt et le dîner du jour 7.
- Le transfert retour en navette privée entre Zermatt et la vallée de Chamonix.
- Les transferts non prévus au programme
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et de retour.
- Les jetons de douche dans les hébergements.
- Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme
- Les pourboires

### **Conditions de paiement et d'annulation**

#### **Inscription**

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### **Facturation**

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### **Annulation**

##### **Annulation de votre part:**

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).

- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)
- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).

L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

### **Annulation de notre part:**

Altaï France peut être amené à annuler sans frais un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ce dernier cas, Altaï France proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Altaï France imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

## **Assurance**

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:  
<https://france.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

## INFOS PRATIQUES

### **Encadrement**

Notre randonnée est encadrée par un accompagnateur en montagne.

Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

### **Alimentation**

Repas :

- Les pique-niques du midi sont achetés dans les différents lieux de passages : refuges, fromageries,...
- Le soir, les repas sont servis dans les différents lieux d'hébergement.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

Boissons:

Les boissons personnelles ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie pour les cafés, jus de fruits, bières ou coca durant les haltes... bien souvent les refuges n'ont pas de machine à carte bleue !

### **Hébergement**

En refuge de montagne : les nuitées se passent généralement en dortoirs. Prévoir à cet effet les dispositifs de défense habituels contre les risques existants de ronflements. Les dortoirs sont équipés de couvertures. Bien penser à prendre un drap de couchage et une taie d'oreiller, pour rendre vos nuits plus douces. En auberges et gîtes les chambres seront partagées en dortoirs et les sanitaires collectifs.

### **Déplacement et portage**

Rendez-vous :

A la gare du Châble (Suisse) à 13h30.

Accès : Si vous venez en train : Prendre un train jusqu'à Genève, puis ligne Genève > Martigny, puis Martigny > Le Châble. Tous les horaires de train doivent être vérifiés auprès de la SNCF ou CFF. Pour les trains Suisse [www.cff.ch](http://www.cff.ch) France [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Si vous arrivez en voiture : Autoroutes jusqu'à Genève, ou Chamonix puis direction Martigny, le Châble.

Attention les autoroutes en Suisse nécessitent une vignette particulière.

Dispersion : Vers 14h à Zermatt.

La journée vous ne portez que votre sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, vêtements de rechange en cas de pluie et affaires lors des nuits en refuge). **Les jours 1 et 2 les bagages ne suivront pas, pensez à bien prévoir les affaires en conséquence.**

### **Pourboires**

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

### **Equipement fourni sur place**

Le matériel collectif (boussole, altimètres, cartes, pharmacie, corde ...) est prévu par l'encadrement.

### **Equipement indispensable**

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire

- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. 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 en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

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. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidi lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

## **Matériel**

---

- Une petite lampe de poche(avec piles de recharge)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde ou camel-back de 1.5l
- Un couteau de poche
- Un tupperware individuel en plastique, pour les salades de midi + couverts et gobelet.
- Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier-toilette + briquet (pour le brûler).
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

## **Bagages**

---

Vous prévoirez 2 sacs :

- Un sac de voyage pour vos affaires de rechange, transporté par le véhicule d'assistance (10 kg maximum, 60 par 40 cm),attention un seul sac par personne.

Sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange à confier aux transporteurs.

Attention ! 1 seul sac ne dépassant pas 10 kg, tout surplus sera refusé ou facturé. Les bagages sont acheminés en voiture d'étape en étape sauf J1 et J2. Vos affaires de rechange et votre sac de couchage doivent être regroupés dans 1 seul sac. Les bagages sont acheminés le matin du jour 7 et gardés sur le lieu de dispersion.

- Un sac à dos 40L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine. Pensez à un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

Conseil du guide:

Dans votre sac à dos vous y glisserez :

- Vêtements chauds (polaire, pantalon, bonnets et gants)
- Vêtements de pluie
- Gourde
- Appareil photos
- Crème solaire
- Et votre pique nique de la journée.

## Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et :

- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive.

## Passeport

Non

## Visa

Non

## Carte d'identité

Oui

## Vaccins obligatoires

Non

## Santé / recommandations sanitaires

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine , faites du vélo ou VTT, nagez ...afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

En montagne, l'eau coule souvent en abondance, mais elle n'est pas toujours potable! Demander l'avis à votre accompagnateur, faites le plein aux fontaines d'eau potable dans les villages, dans les bassins chez les particuliers (en ayant demandé préalablement l'autorisation!).

L'accompagnateur emporte souvent avec lui un thermos d'eau chaude, pour les pauses thé pendant la randonnée.

INFORMATIONS MESURES SANITAIRES COVID-19 :

Sur nos séjours en France, toutes les mesures nécessaires ont été prises afin de respecter les consignes sanitaires formulées par le gouvernement:

- Dans les hébergements et restaurants, les sanitaires (toilettes comme salles de bain) sont désinfectés plusieurs fois par jour.
- En refuge, la distanciation est mise en place selon un protocole propre à chaque refuge (un lit sur deux ou encore éloignement des lits), les couvertures et les draps ne sont pas proposés par l'hébergement. Il sera donc nécessaire d'apporter votre propre duvet et drap de sac.
- Dans les hôtels, les règles sont aussi respectées, notamment dans les espaces communs (salon et restauration en autre). Dans les chambres, les draps et couvertures sont fournis.
- Le port du masque sera obligatoire lors des transferts en véhicules qui sont désinfectés avant et après chaque déplacement.

Lors de voyage en groupe, votre guide sera à votre écoute pour répondre au mieux à vos questions.

Aussi, nous n'imposons pas la chambre individuelle pour les personnes qui s'inscrivent seules. Vous partagez alors la chambre, les sanitaires et la salle de bain avec une autre personne. Cela induit que vous acceptez d'assumer les conséquences de cette promiscuité. Vous pouvez toutefois décider de réserver une chambre individuelle moyennant un supplément et sous réserve de disponibilité.

Nos équipes locales mettent tout en oeuvre afin que votre voyage se passe dans les meilleures conditions possibles et que vos vacances se passent magnifiquement bien. Vous avez raison de nous faire confiance.

## Climat

En massif montagneux, le climat est évidemment fonction de l'altitude, mais aussi du versant. Au nord et à l'ouest, les Alpes sont assez humides et bien enneigées l'hiver au dessus de 1500 m. Au sud, les précipitations venant majoritairement de l'océan Atlantique, donc de l'ouest ont plus de difficultés à venir arroser les pentes à cause de l'effet de foehn. Le climat est donc plus sec et ensoleillé à mesure que l'on s'approche de la Méditerranée.

## Géographie

Grande chaîne montagneuse du sud de l'Europe centrale, les Alpes forment un arc de cercle de 1.200 kilomètres de long, entre le golfe de Gênes et le Danube, au niveau de Vienne. Les Alpes sont la chaîne montagneuse la plus haute et la plus densément peuplée d'Europe: occupant plus de 240.000 kilomètres carrés, elles sont habitées par environ 20 millions de personnes. Les vallées sont habitées toute l'année; les hauts plateaux comprennent des pâturages et des habitations saisonnières. Plus haut, dans les zones où les arbres ne poussent plus, on trouve des pâturages et des installations de loisir.

## Tourisme responsable

Grande chaîne montagneuse du sud de l'Europe centrale, les Alpes forment un arc de cercle de 1.200 kilomètres de long, entre le golfe de Gênes et le Danube, au niveau de Vienne. Les Alpes sont la chaîne montagneuse la plus haute et la plus densément peuplée d'Europe: occupant plus de 240.000 kilomètres carrés, elles sont habitées par environ 20 millions de personnes. Les vallées sont habitées toute l'année; les hauts plateaux comprennent des pâturages et des habitations saisonnières. Plus haut, dans les zones où les arbres ne poussent plus, on trouve des pâturages et des installations de loisir.

### Situation environnementale

Il y a depuis déjà plusieurs années en France une forte prise de conscience collective de la politique environnementale. Protéger la nature et les espaces préservés, amoindrir la pollution, faire attention à sa consommation d'énergie ... sont des thèmes récurrents et d'importance nationale. En trek ou plus largement dans les voyages d'aventure, l'intérêt est d'ordre majeur, l'équilibre écologique des espaces traversés étant très fragile. La vigilance, l'attention et la responsabilité est du ressort de tous, chacun est acteur du maintien de la propreté, de l'état des lieux, de la pollution.

## Le traitement des déchets

Les organisations locales s'occupent de la gestion des déchets dans les sites naturels. Le système de collecte et de traitement des déchets est opérationnel : les poubelles de tri sélectif, les collectes publiques et privées.

## Ressources en eau

L'approvisionnement en eau n'est pas une problématique majeure en France. L'eau est potable pour les voyageurs. Nous mettons en place des pratiques de gestion de l'eau (consommation minimale journalière, limitation de l'impact sur la biodiversité locale et sur les populations et utilisation de détergents écologiques).

## Ressources en bois :

En France les ressources en bois sont nombreuses. La déforestation reste minime.

Si possible, nous minimisons l'utilisation du gaz et privilégions l'utilisation de combustible renouvelable.

## Sites naturels

Le territoire français possède des Parcs nationaux, parcs régionaux et autres espaces protégés : Parc national des Cévennes , Parc national des Ecrins, Parc national de La Guadeloupe, Parc amazonien de Guyane , Parc national du Mercantour , Parc national de Port-Cros , Parc national des Pyrénées , Parc national de La Réunion , Parc national de la Vanoise , 47 parcs naturels régionaux,...  
Gestion : Parcs Nationaux de France ([www.parcsnationaux.fr](http://www.parcsnationaux.fr)), Fédérations des Parcs Naturels Régionaux de France ([www.parcs-naturels-regionaux.fr](http://www.parcs-naturels-regionaux.fr)), Office Nationale des forêts ([www.onf.fr](http://www.onf.fr)), Réserves Naturelles de France ([www.reserves-naturelles.org](http://www.reserves-naturelles.org)), Conservatoire du Littoral ([www.conservatoire-du-littoral.fr](http://www.conservatoire-du-littoral.fr)),...

Nous respectons la réglementation et les usages en vigueur dans les parcs nationaux, les parcs régionaux et les autres espaces protégés.