

## LES BONNES ADRESSES

---

Ski - Montagne  
Coquoz Sports  
10, rue de Villereuse  
1207 Genève  
Tél.: +41 22 735.23.21

Cactus Sports  
6, rue du Pont Neuf  
1227 Carouge  
Tél.: +41 22 300.30.01

Le Globe-Trotter  
9, bd. Des Philosophes  
1205 Genève  
Tél.: +4122 329 44 38

## LES CONSÉQUENCES DE LA CRISE

---

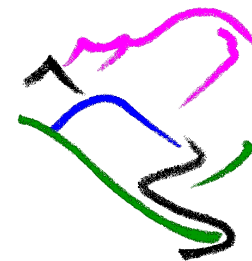
Je ne vous apprendrai rien en disant que la crise financière a aussi des conséquences dans le domaine de la randonnée. En effet, depuis quelques mois, je constate que la demande pour les randonnées accompagnées diminue.

Rassurez-vous, je ne vais pas commencer une litanie de lamentations.

La diminution de la demande me permet aussi de pouvoir partir seul à l'aventure. Non pas que les randonnées en solitaire me manquaient. Mais je n'avais, les années précédentes, pas le temps d'aller à la découverte. Il était donc relativement difficile pour moi de pouvoir renouveler la palette des randonnées que je proposais. Cela devrait se corriger ces prochaines années. Vous constaterez en parcourant le programme, que certains séjours sont entièrement nouveaux, tel le séjour dans la Vallée des Minéraux. J'ai aussi remodelé certains séjours, tel celui de la Vallée des Peintres. Pour le constater, je vous invite à aller consulter les fiches techniques sur le site web.



# Destination



# Montagne

Depuis 1996

## Programme 2010

Lehmann Charles, 10 ch. de Calabry, 1233 Bernex, Suisse  
Accompagnateur en Montagne International  
Instructeur de Nordic Walking INWA  
Tél.: +41 22 757 67 57  
Fax: +41 22 757 67 58  
Mobile: +41 79 629 02 62  
E-Mail: [lehmann.charles@destination-montagne.ch](mailto:lehmann.charles@destination-montagne.ch)  
Internet: [www.destination-montagne.com](http://www.destination-montagne.com)

# PROGRAMME HIVER 2009-2010

Toutes les descriptions détaillées des sorties sont en lien à partir de la page programme du site <http://www.destination-montagne.ch>

No	Dates	Saison	Destination	Durée	Déni- vel- lation	Diffi- culté	Région	Prix CHF	Prix EUR
1.2010	10 janv. 2010	Hiver	Le Chalet de la Dôle	3h30	400m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	70	47
2.2010	16 janv. 2010	Hiver	La Pointe d'Ardens	4h30	750m	WT3	Haut Chablais, Abondance	70	47
3.2010	28 janv. 2010	Soir	En raquettes au clair de lune (St. Cergue)	2h	200m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	35	23.5
4.2010	29 janv. 2010	Soir	En raquettes au clair de lune (St. Cergue)	2h	200m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	35	23.5
5.2010	30 janv. 2010	Soir	En raquettes au clair de lune (St. Cergue)	2h	200m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	35	23.5
6.2010	31 janv. 2010	Hiver	Le Mont Roux par Oujon	3h	350m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	70	47
7.2010	6 févr. 2010	Hiver	La Pierre du Moëllé	3h30	700m	WT1	Préalpes vaudoises, le Sépey	70	47
8.2010	12 au 15 févr. 2010	Hiver	La vallée des Peintres en raquettes	jusqu'à 5h	jusqu'à 900m	WT2	Piémont, Domodossola	730	444
9.2010	27 févr. 2010	Soir	En raquettes au clair de lune (St. Cergue)	2h	200m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	35	23.5
10.2010	28 févr. 2010	Soir	En raquettes au clair de lune (St. Cergue)	2h	200m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	35	23.5
11.2010	7 mars 2010	Hiver	Le Suchet	4h30	900m	WT1	Jura vaudois, Baulmes	70	47
12.2010	13 au 14 mars 2010	Hiver	Une nuit à l'hospice du Grand Saint-Bernard	jusqu'à 4h	jusqu'à 600m	WT3	Alpes Valaisannes, Martigny	200	135
13.2010	28 mars 2010	Soir	En raquettes au clair de lune (St. Cergue)	2h	200m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	35	23.5
14.2010	29 mars 2010	Soir	En raquettes au clair de lune (St. Cergue)	2h	200m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	35	23.5
15.2010	30 mars 2010	Soir	En raquettes au clair de lune (St. Cergue)	2h	200m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	35	23.5
16.2010	11 avr. 2010	Hiver	La Montagne de la Loriaz	4h30	800m	WT3	Massif du Mont Blanc, Vallorcine	70	47
17.2010	17 avr. 2010	Hiver	Les Plans de Bovine	4h30	800m	WT3	Alpes Valaisannes, Martigny	70	47

# CONDITIONS GÉNÉRALES

Les prix s'entendent en Francs suisse et en Euros. Seuls sont indiqués les tarifs adultes. Un rabais d'environ 10% est consenti aux étudiants, apprentis et retraités. Pour connaître ces tarifs, prière de se renseigner sur le site web.

Pour toutes les randonnées, les conditions suivantes s'appliquent:

Les groupes se composent d'au minimum 6 personnes et de 12 personnes au maximum. Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée. Le délai d'inscription est fixé à 72 heures pour les sorties sur 1 ou 2 jours, et de 2 semaines pour les raids. Le bulletin d'inscription est encarté dans ce programme.

Pour les sorties sur 1 jour, le paiement s'effectue le jour même. Dans les autres cas, une avance de 30% est demandée à l'inscription. L'inscription n'est effective que lors de la réception des arrhes.

En option, il est possible de souscrire à une assurance annulation. Le prix de celle-ci dépend du prix du séjour ainsi que de la durée. Il est précisé sur les fiches techniques des séjours. La souscription à l'assurance annulation doit être demandée au moment de l'inscription.

Le for juridique se trouve à Genève.

Les rendez-vous sont habituellement fixés au P+R de Bernex.

Les tarifs comprennent:

## **Pour les randonnées estivales**

Les honoraires, pour les sorties de 2 jours, l'hébergement en demi-pension et pour les sorties de 4 jours consécutifs et plus, l'hébergement en pension complète et les liaisons en transports publics. (Boissons en sus). Les conditions particulières qui s'appliquent aux sorties de plus de deux jours sont précisées dans les descriptifs disponible sur Internet.

## **Pour les randonnées en raquettes**

Les honoraires, la location d'une paire de raquettes, la location du matériel de prévention pour les avalanches et pour les prestations sur plusieurs jours consécutifs, l'hébergement en demi-pension et les liaisons en transports publics. Les conditions particulières qui s'appliquent aux sorties de plus de deux jours sont précisées dans les descriptifs disponible sur Internet.

Dans tous les cas, les autres prestations sont à la charge des clients. En particulier, le transport depuis le P+R de Bernex jusqu'au départ de la course n'est pas compris dans le prix.

Dans le cas de transport par l'organisateur les tarifs suivants s'appliquent:

Sfr 5.- par tranche de 50Km. (Exemple: Bernex-Samoëns: 77.2Km. Aller-retour: 154.4Km. Tarif: Sfr 15.-). Les tarifs sont précisés dans les descriptifs disponibles sur Internet.

Les participants doivent être équipés de manière appropriée. En particulier, ils sont tenus d'emporter des vêtements chauds et des chaussures de randonnées. Il ne faut pas oublier que les conditions régnant en montagne sont extrêmes et que l'on peut passer d'un soleil intense (lunettes de soleil, couvre-chef, crème solaire, ...) à des conditions froides (Coupe-vent, laine polaire, protection contre la pluie, ...).

Les participants sont priés de vérifier qu'ils sont correctement assurés contre les accidents.

L'organisateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire ou la destination et ce, sans fournir de raison.

Les temps de marche sont calculés sur une base horaire de 4,2 Km/h sur le plat et de 250 à 300m/h de dénivellation en montée. A cette vitesse, les personnes faiblement à moyennement entraînées ne présentent pas de signes d'essoufflement.

# PROGRAMME HIVER 2010-2011

Toutes les descriptions détaillées des sorties sont en lien à partir de la page programme du site <http://www.destination-montagne.ch>

No	Dates	Saison	Destination	Durée	Déni- vella- tion	Diffi- culté	Région	Prix CHF	Prix EUR
47.2010	28 nov. 2010	Hiver	La Pointe de Poêle Chaud	3h30	550m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	70	47
48.2010	5 déc. 2010	Hiver	La Pointe de Sur Cou	4h30	650m	WT2	Haute Savoie, la Roche sur Foron	70	47
49.2010	19 déc. 2010	Soir	En raquettes au clair de lune (St. Cergue)	2h	200m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	35	23.5
50.2010	20 déc. 2010	Soir	En raquettes au clair de lune (St. Cergue)	2h	200m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	35	23.5
51.2010	21 déc. 2010	Soir	En raquettes au clair de lune (St. Cergue)	2h	200m	WT1	Jura vaudois, Saint-Cergue	35	23.5

## Soirées et sorties de Nordic Walking

Le Nordic Walking est une discipline qui a vu le jour à la fin de la dernière guerre en Finlande. Le but était alors de pratiquer une activité physique s'approchant du ski de fond pendant les périodes d'absence de neige.

Depuis quelques années, cette activité sportive a évolué pour intéresser un public de plus en plus large. Ce fait s'explique par les découvertes récentes concernant les bienfaits de cette pratique au niveau de l'organisme. Il ne faut cependant pas penser qu'il s'agira à tout prix de se dépasser. Mais tout simplement d'avoir une activité physique adaptée à ses possibilités. Et le Nordic Walking répond en tous points à ces attentes.

Comme en 2009, nous organiserons des cours de Nordic Walking.

Ceux-ci auront lieu les jeudis soir aux dates suivantes: 15. avr. 2010, 22. avr. 2010, 29. avr. 2010, 6. mai 2010, 20. mai 2010, 3. juin 2010, 10. juin 2010, 17. juin 2010, 24. juin 2010, 1. juil. 2010, 29. juil. 2010, 19. août 2010, 2. sept. 2010, 16. sept. 2010, 23. sept. 2010, 30. sept. 2010, 7. oct. 2010, 14. oct. 2010 et 21. oct. 2010

Ces cours se dérouleront autour du coteau de Bernex.

Ces cours "Qualitop" sont pris en charge par certaines assurances complémentaires.

Le prix est de CHF 20.- pour un adulte.

Vous pouvez vous renseigner en appelant le + 41 22 757 67 57 ou en consultant le site Internet.

## Echelles de difficulté

Pour les sorties en raquettes, vous trouverez l'échelle de difficulté sur la page Internet suivante:

[http://www.sac-cas.ch/fileadmin/pdf/Skalen/08\\_Echelle\\_CAS\\_cotation\\_courses\\_raquettes.pdf](http://www.sac-cas.ch/fileadmin/pdf/Skalen/08_Echelle_CAS_cotation_courses_raquettes.pdf)

Pour les randonnées en montagne, l'échelle des difficultés se trouve sur la page Internet:

[http://www.sac-cas.ch/fileadmin/pdf/Ausbildung/Merkblaetter/Cotation\\_CAS\\_des\\_randonn\\_es\\_.pdf](http://www.sac-cas.ch/fileadmin/pdf/Ausbildung/Merkblaetter/Cotation_CAS_des_randonn_es_.pdf)

# PROGRAMME ETE 2010

Toutes les descriptions détaillées des sorties sont en lien à partir de la page programme du site <http://www.destination-montagne.ch>

No	Dates	Saison	Destination	Durée	Déni- vella- tion	Diffi- culté	Région	Prix CHF	Prix EUR
18.2010	25 avr. 2010	Eté	Le sentier des Toblerones	4h45	500m	T1	Jura vaudois, Bassins	60	40
19.2010	1 mai 2010	Eté	Le Chavardon, une citadelle?	4h30	700m	T3	Bassin Genevois, Salève	60	40
20.2010	9 mai 2010	Eté	Le Crêt du Nû	5h	300m	T1	Massif du Bugey, Bellegarde	60	40
21.2010	13 au 16 mai 2010	Eté	La Vallée des Peintres	jusqu'à 8h	jusqu'à 1400m	T2	Piémont, Domodossola	650	435
22.2010	22 mai 2010	Eté	Traversée du Col de Jaman	5h	800m	T1	Préalpes Vaudoises, Montreux	60	40
23.2010	24 au 27 mai 2010	Eté	Les coins merveilleux du Tessin	jusqu'à 8h	jusqu'à 1400m	T2	Tessin, Valle Maggia	740	493
24.2010	30 mai 2010	Eté	Le Mont de l'Arpille	4h	850m	T2	Alpes Valaisannes, Martigny	60	40
25.2010	5 juin 2010	Eté	Le Pas de Cheville	4h	600m	T2	Préalpes Vaudoises, Gryon	60	40
26.2010	13 juin 2010	Eté	Le Grammont	6h	1200m	T2	Chablais valaisan, Vouvry	60	40
27.2010	19 au 20 juin 2010	Eté	Les bisses autour de Viège	jusqu'à 6h	jusqu'à 800m	T3	Alpes Valaisannes, Visp	250	165
28.2010	26 juin 2010	Soir	Nuit de la randonnée	4h30	600m	T1	Jura vaudois, Saint-George	60	40
29.2010	3 juil. 2010	Eté	Le Bisse de Torrent Neuf	4h	350m	T3	Alpes Valaisannes, Savièse	60	40
30.2010	5 au 9 juil. 2010	Eté	A travers le Parc National Suisse	jusqu'à 7h	Jusqu'à 1000m	T2	Basse Engadine, Zernez	1000	670
31.2010	15 au 18 juil. 2010	Eté	La vallée des minéraux	jusqu'à 7h	Jusqu'à 1100m	T2-T3	Alpes Valaisannes, Binn	740	493
32.2010	21 au 25 juil. 2010	Eté	La Via Sbrinz	jusqu'à 7h	jusqu'à 1300m	T2	Suisse Centrale, Engelberg	925	617
33.2010	14 au 15 août 2010	Eté	Les bisses autour de Viège	jusqu'à 6h	jusqu'à 800m	T3	Alpes Valaisannes, Visp	250	165
34.2010	22 au 28 août 2010	Eté	Le Tour du Mont Blanc confort avec mulet	jusqu'à 7h	jusqu'à 1400m	T2	Massif du Mont Blanc	1100	650
35.2010	4 au 5 sept. 2010	Eté	Entre le Valais et l'Oberland Bernois	Jusqu'à 5h	Jusqu'à 900m	T2-T3	Alpes Bernoises, Lenk	250	165
36.2010	9 au 12 sept. 2010	Eté	La Vallée des Peintres	jusqu'à 8h	jusqu'à 1400m	T2	Piémont, Domodossola	650	435
37.2010	18 sept. 2010	Eté	Le tour du Grand Chavalard	6h	1050m	T2-T3	Alpes Vaudoises, Ovronnaz	60	40
38.2010	26 sept. 2010	Eté	Traversée Môtiers - Ste-Croix	5h30	1100m	T1	Jura vaudois, Val de Travers	60	40
39.2010	2 oct. 2010	Eté	Le Trient et les diligences	6h	1050m	T1	Alpes Valaisannes, Martigny	60	40
40.2010	9 au 10 oct. 2010	Eté	Dans l'Emmental	Jusqu'à 5h30	Jusqu'à 700m	T1-T2	Emmental, Trubschachen	250	165
41.2010	17 oct. 2010	Eté	Traversée St-George - St-Cergue	6h	900m	T1	Jura vaudois, Saint-George	60	40
42.2010	23 oct. 2010	Eté	L'écluse de la Joux Verte	6h30	1150m	T2	Préalpes vaudoises, Aigle	60	40
43.2010	31 oct. 2010	Eté	Le Grand Balcon Nord	7h	1150m	T2	Massif du Mont Blanc, Chamonix	60	40
44.2010	6 nov. 2010	Eté	Les Alpettes	5h	750m	T1	Préalpes Fribourgeoises, Semsales	60	40
45.2010	14 nov. 2010	Eté	La Dent de Vaulion	500m	3h	T1	Jura vaudois, Le Pont	60	40
46.2000	20 nov. 2010	Eté	L'alpage de Savalène	750m	5h	T2	Chablais valaisan, Torgon	60	40

# **BULLETIN D'INSCRIPTION**

Nom: \_\_\_\_\_

Prénoms: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

No. tél.: \_\_\_\_\_ (privé)

\_\_\_\_\_ (prof.)

Je désire m'inscrire à la (aux) randonnée(s) no.

\_\_\_\_\_

Lieu et date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Ci-joint, mon règlement de Frs \_\_\_\_\_

C.C.P. No. 12-87819-2

Bulletin d'inscription (1 par personne) à copier ou à détacher et à télécopier ou envoyer à:

Charles LEHMANN  
10, ch. de Calabry  
1233 Bernex  
Tél.: +41 22 757 67 57  
Fax: +41 22 757 67 58  
Mobile: +41 79 629 02 62

# **BULLETIN D'INSCRIPTION**

Nom: \_\_\_\_\_

Prénoms: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

No. tél.: \_\_\_\_\_ (privé)

\_\_\_\_\_ (prof.)

Je désire m'inscrire à la (aux) randonnée(s) no.

\_\_\_\_\_

Lieu et date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Ci-joint, mon règlement de Frs \_\_\_\_\_

C.C.P. No. 12-87819-2

Bulletin d'inscription (1 par personne) à copier ou à détacher et à télécopier ou envoyer à:

Charles LEHMANN  
10, ch. de Calabry  
1233 Bernex  
Tél.: +41 22 757 67 57  
Fax: +41 22 757 67 58  
Mobile: +41 79 629 02 62