

La Bernina en étoile

du lundi 17 août 2026 au dimanche 23 août 2026

Encadrants : Danielle Haenn, Jean-Louis Mazaud	Niveau : Moyen+ T2¹
Avec accord : Oui	En étoile
Effectif maximum : 10	Auberge de jeunesse

Le massif de l'Engadine situé dans le canton des Grisons, des Alpes Suisses, est réputé pour ses hauts sommets enneigés, ses glaciers, ses lacs. Sous le massif de la Bernina culminant à 4 048 m, nous randonnerons en étoile depuis l'auberge située au village de Pontresina (1 800 m) où nous aurons notre camp de base. Les téléphériques et le célèbre train « glacier Express » nous propulseront tout en haut des montagnes pour randonner avec des vues panoramiques exceptionnelles sur les glaciers, les lacs de la Haute Engadine et la vallée de St Moritz en dessous.

En été, avec 2 nuitées au moins sur place, nous bénéficions des transports publics gratuits (bus, téléphériques, train), ce qui facilitera nos déplacements.



Photo : lac de Silvaplana (D.H.)

Niveau et esprit

Nous randonnerons par des sentiers variés, alpages, lacs, torrents, des passages rocheux en pentes raides, il est nécessaire d'avoir le pied sûr en montagne. Nous marcherons en M+ (+350m/heure).

Participation aux frais

600 € (300€ à l'inscription, 300€ le 02/06)

Incluant : l'hébergement en demi-pension, les frais d'organisation du CAF, les frais de l'organisateur

(1) voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

(cartes, transport). Dépenses estimées en euros, variation possible selon le taux de change du Franc Suisse. Les transports gratuits sur place (télécabine, bus, train).

N'incluant pas : le transport depuis Paris, le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons. Prévoir des CHF (francs Suisses) pour vos dépenses locales (boissons, piscine,...).

Transport

Horaires de train à titre indicatif, les horaires sont à vérifier sur les sites : <https://www.sncf-connect.com/> jusqu'à Zurich et chemins de fer Suisses <https://www.sbb.ch/fr>

Aller : Départ le lundi 17 août 2026, de Paris-Gare de Lyon par le TGV Lyria à 7h22 pour Zurich HB, arrivée à 11h26, et train Suisse pour Pontresina avec changements à Chur et Samedan, arrivée à Pontresina à partir de 14h55. Rendez-vous à votre arrivée l'après-midi à l'Auberge de Jeunesse de Pontresina, située en face de la gare.

Retour : Départ le dimanche 23 août 2026, de Pontresina à partir 12h05 pour Zurich HB arrivée à 15h22, TGV pour Paris à 15h34 (ou 18h34) arrivée à Paris-Gare de Lyon à 19h38 (ou plus tard 22h44)

Hébergement et repas

6 nuitées, en demi-pension.

Hébergement en Auberge de Jeunesse (chambres de 4 lits superposés), draps fournis.

L'Auberge propose des pique-niques (à partir de 10 Chf), un recensement des commandes sera fait un peu avant le départ, il sera aussi possible de faire des courses.

Programme

J1 : Voyage et arrivée à Pontrésina :

Rendez-vous à l'auberge l'après-midi pour déposer les affaires et petite balade de découverte de la ville.

Dîner à l'auberge.

J2 - J3 - J4 - J5 - J6 :

Un choix de randonnée se fera chaque jour parmi les randonnées suivantes, ordre non défini :

Rando n°1 : Alp Languard, Paradis, Ségantini, Muottas-Muragl : 14 km, + 850 m, - 700 m, 6h00 de marche

Départ de Pontresina, montée par le téléski à l'Alp Languard (2 330 m). Du val Languard nous rejoindrons la crête du Paradis (2 540 m) et le lac Languard. Poursuite sous le Piz Languard, en balcon par la Fuorcla da la Chamanna (2 704 m) jusqu'à la Ségantini-Hütte (2 730 m) où nous aurons une vue panoramique imprenable. Puis descente à la cabane Margun, petite remontée jusqu'à la station Muottas-Muragl (2 453 m), d'où nous redescendrons dans la vallée en funiculaire.

Rando n° 2 : Morteratsch, Cabane Boval : 11 km, +600 m, -600 m, 5h00

Après un court trajet en train jusqu'à la station de Morteratsch (1 896 m), nous remonterons la vallée du glacier de Morteratsch jusqu'à la cabane Boval (CAS), le site à 2 495 m d'altitude est grandiose avec en contrebas le glacier de Morteratsch, dont nous pourrons mesurer le recul. Nous serons sous les Piz Boval et Bernina (4 049 m). Redescente à la station par le vallon du Morteratsch.

Rando n° 3 : Fuorcla Surlej, Val Roseg : 15 km, + 120 m, - 1 050 m, 5h30

Transfert en bus de Pontresina à Surlej (via St Moritz et Silvaplana). Nous prendrons la télécabine de Corvatsch, jusqu'à la station intermédiaire de Murtel (2 700 m). Nous partirons en randonnée vers la Fuorcla Surlej (2 754 m), d'où nous aurons une vue magnifique sur le Piz Bernina et le Piz Roseg.

Redescente à Pontrésina en passant par l'hôtel Roseggletscher (1 999 m) et le val Roseg jusqu'à Pontrèsina.

Randos n° 4 : Corviglia, Piz Nair, Fuorcla Schlattain, lac Alv : 12 km, + 850 m, - 840 m, 6h15

Transfert en bus de Pontresina à St Moritz et montée en funiculaire jusqu'à Corviglia (2 489 m).

Nous monterons en randonnée au Piz Nair (3 057 m), montagne emblématique de Saint Moritz, du sommet, remarquable panorama sur les sommets de la Bernina et des lacs d'Engadine. Descente du Piz Nair jusqu'au petit Lej da la Pesch (2 755 m), avec en option un AR au lac Suvretta. Nous passerons par la Fuorcla Schlattain (2 873 m), puis le lac Lej Alv (2 556 m). Retour à Corviglia et descente en télésiège à Saint Moritz. Retour en bus à Pontresina.

Randos n° 5 : La Veduta, Grevasalvas, 10km, +520 m, - 950 m, 5h00

Transfert en bus de Pontresina, via Silvaplana, jusqu'au Julierpass hôtel La Veduta (2 235 m).

Nous commencerons la randonnée en direction du lac Lej da Grevasalvas (2 390 m), et la Fuorcla Grevasalvas (2 688 m) d'où le panorama s'étend du lac de Sils jusqu'aux neiges éternelles de la Bernina. Nous passerons par le hameau bien conservé de Grevasalvas (1 941 m) ayant servi fin des années 1970, de décor à la série « Heidi » relatant les contes de la fille des Alpes Suisse. Puis descente à Plaun da Lej au bord du lac de Sils (1805 m). Retour en bus à Pontresina.

Randos n° 6 : Diavolezza, Munt Pers, lac Blanc : 12,5km, +370m, - 1100m, 5h30

Transfert en train de Pontresina jusqu'à Bernina-Diavolezza d'où nous prendrons le téléphérique, jusqu'à 2 973 m. De là nous monterons en AR au Munt Pers (3 207 m) pour avoir un panorama extraordinaire. Nous redescendrons entre les lacs Diavolezza et nous passerons par le petit lac Arlas (2 345 m), jusqu'au lac Nair (2 225 m) pour rejoindre les bords du lac Blanc et la station Ospizio Bernina. Transfert en train à Pontresina.

J7 : Balade en matinée, retour à Paris :

Matinée visite de ville, musée, spa, piscine de Bellavita à Pontresina...

Train de retour à Paris à partir de 12h.

Prolongation possible avant ou après : <https://www.youthhostel.ch/fr/auberges> à St Moritz ou à Pontrésina, profitez du tarif réduit en tant que membre de la Fédération Internationale des Auberges de Jeunesse, pensez à retirer votre carte sur le site de la FUAJ en tant que partenaire du CAF.

Pour en savoir plus : Topo guide Kümmel+Frey consacré à l'Engadine et

cartes Suisses au 1/25 000 : N° 1257 ST.MORITZ – N° 1277 PIZ BERNINA – N° 1278 LA RÖSA

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers

- Carte CAF, n° téléphone de l'encadrant,
- Pièce d'identité et carte européenne d'assurance-maladie,
- Carte bancaire internationale et espèces,

Marche et portage

- Bonnes chaussures de marche rodées,
- Bâtons (recommandés),
- Sac à dos* de 30 à 40 litres, avec housse,

- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

Alimentation

- 5 pique-niques, encas,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Vêtements

- Pantalon, short, tee-shirt,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.
- Maillot de bain

Pluie ou froid

- Polaire, gants, bonnet ou tour du cou,
- Veste imperméable et respirante,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin,

- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette, serviette de toilette,
- Pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Lampe frontale,
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,

Nuitées

- bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 5 mars 2026** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

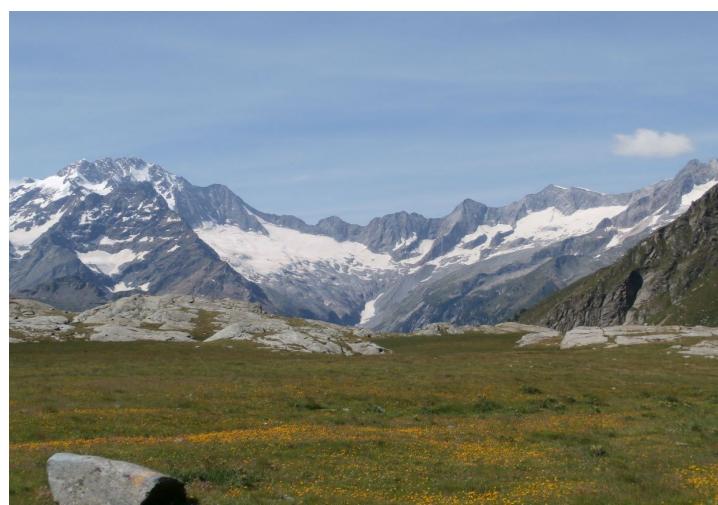


Photo DH