



Suisse.

100% Women –
forfaits 2022.

[MySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com)



Sortez de votre zone de confort et partez à l'aventure! Dans le cadre de l'initiative «100% Women», Suisse Tourisme présente une sélection de onze forfaits outdoor en collaboration avec la Mammut Alpine School (MAS) et out & ABOUT-Switzerland Trekking. Tous sont exclusivement réservés aux femmes et encadrées par des guides féminines, fidèles à la devise «par et pour les femmes». Les circuits de plusieurs jours s'articulent autour des sports de montagne, de la randonnée à pied ou en vélo électrique. Ces offres, commissionnables, sont proposées et organisées par la Mammut Alpine School (MAS) et out & ABOUT-Switzerland Trekking.

Vous trouverez de plus amples informations sur les offres et voyages 100% féminins en Suisse à la page [MySwitzerland.com/women](https://myswitzerland.com/women)

Chemin des quatre sources.

Au cœur des Alpes suisses, le massif du Saint-Gothard, qui sépare la Suisse et l'Europe du nord au sud, est la source des principaux fleuves européens.

L'eau joue un rôle vital pour la population, la faune et la flore. Cette excursion de quatre jours permettra aux participantes de mieux connaître la vie et les



habitants de vallées reculées, et d'explorer l'environnement sauvage et contrasté du «château d'eau de l'Europe».

Cette offre, réservée aux femmes et encadrée par une guide de randonnée, inclut les temps forts suivants:

- découverte des sources des quatre plus importants fleuves de Suisse: le Rhin, le Rhône, la Reuss et le Tessin, qui s'écoulent jusqu'à la mer du Nord, la Camargue et l'Adriatique
- randonnée sur la triple ligne continentale de partage des eaux
- immersion dans le calme de la nature alpine sauvage de la région du Saint-Gothard
- pour terminer, excursion en vélo électrique du col de la Furka à Andermatt

Prestataire: out & ABOUT-Switzerland Trekking

Offre: [Chemin des quatre sources](#)

Niveau de difficulté: Modéré

Durée: 4 jours

Thème principal: Randonnée et vélo électrique

Via Alpina – Best-of.

Le trek «Via Alpina – Best-of» permet de découvrir les temps forts du parcours de la Via Alpina. La randonnée de six jours relie Engelberg à Montreux en passant par Grindelwald et Gstaad.

La Via Alpina est l'itinéraire de grande randonnée le plus célèbre de Suisse. D'est en ouest, il parcourt les Alpes sur 400 kilomètres et franchit 14 cols alpins en 20 étapes. Le trek «Via Alpina – Best-of» traverse aussi bien des hauts lieux de villégiature que des vallées préservées et isolées. Les panoramas de l'impressionnant univers alpin sont à couper le souffle et les histoires racontées au long du chemin sont passionnantes.

Cette offre réservée aux femmes est encadrée par une guide de randonnée et comprend les temps forts suivants:

- départ du trek depuis le village monastique d'Engelberg, face au Titlis
- randonnée pour rejoindre un des plus beaux lacs de montagne des Alpes suisses
- découverte des chutes de Reichenbach près de Meiringen et du site du dernier combat de Sherlock Holmes



- traversée du massif de la Grande et Petite Scheidegg avant de longer l'imposante face nord de l'Eiger pour rallier Grindelwald et Lauterbrunnen
- depuis Adelboden et la Vogellisi, cap sur la région du Saanenland et Gstaad, en passant par le pittoresque village alpin de Lenk
- passage du côté romand de la frontière linguistique et ascension des Rochers de Naye pour profiter de la vue magnifique sur le Léman
- Arrivée à Montreux, où la Via Alpina prend fin

Prestataire: out & ABOUT-Switzerland Trekking

Offre: [Via Alpina – Best-of](#)

Niveau de difficulté: Facile

Durée: 6 jours

Thème principal: Randonnée

Haute Route «The Walkers», 2^e partie.

La Haute Route «The Walkers» est le trek alpin par excellence. Il rallie Chamonix à Zermatt, les deux hauts lieux de l'alpinisme entre le Mont-Blanc et le Cervin.

C'est vers le milieu du XIX^e siècle que le «British Alpine Club» établit cet itinéraire pour ses membres désireux de se mesurer à «The High Level Route».



Hier comme aujourd'hui, le parcours propose une fascinante exploration des vallées reculées et hauts cols alpins, avec tous les sommets de plus de 4000 mètres en toile de fond. La deuxième partie du trek «The Walkers» relie Arolla à Zermatt en cinq jours. Rejoignez-nous!

Cette offre, réservée aux femmes et encadrée par une guide de randonnée, inclut les temps forts suivants:

- traversée des plus beaux cols valaisans, dans le cadre spectaculaire de sommets de plus de 4000 mètres, du Mont-Blanc au Cervin
- randonnée le long de lacs glaciaires aux reflets turquoise, comme le lac de Moiry
- arrivée à Zermatt par le légendaire Sentier de l'Europe.

Prestataire: out & ABOUT-Switzerland Trekking

Offre: [Haute Route «The Walkers», 2e partie](#)

Niveau de difficulté: Difficile

Durée: 5 jours

Thème principal: Randonnée

La Trans Jurassienne.

La chaîne du Jura, qui s'étend de Zurich à Genève, est la petite sœur des Alpes. Cette région faiblement peuplée, avec sa nature magnifique et son riche patrimoine lié à l'horlogerie suisse, est un eldorado pour les cyclistes.

Empruntez en vélo électrique les routes et sentiers peu fréquentés et gagnez les crêtes et les vallées du Jura. Ce parcours offre non seulement des points de vue spectaculaires sur les Alpes, mais aussi un fascinant aperçu des traditions et de la culture de Suisse romande.

Cette offre réservée aux femmes est encadrée par une guide de randonnée et comprend les temps forts suivants:

- début de la visite à Bienne/Biel, sur la «barrière de rösti» – la frontière linguistique entre la Suisse alémanique et la Suisse romande – au cœur de la région des Trois-Lacs
- exploration du vaste et sauvage paysage jurassien;
- ascension du Chasseral avec une vue impressionnante sur les Alpes
- découverte de l'immense cirque rocheux du Creux du Van
- halte à la chute du Saut du Doubs et excursion en bateau sur l'idyllique lac des Brenets



- visite de La Chaux-de-Fonds, la métropole horlogère inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, avec des explications sur l'architecture caractéristique de la ville natale de Le Corbusier
- dégustation de vin blanc des vignobles du sud du massif jurassien, du fromage Tête de Moine ou Vacherin et d'une saucisse d'Ajoie

Prestataire: out & ABOUT-Switzerland Trekking

Offre: [La Trans Jurassienne](#)

Niveau de difficulté: Facile

Durée: 6 jours

Thème principal: Vélo électrique

Tour du Tessin.

Ce trek épicurien de quatre jours à travers le Tessin propose d'explorer vignobles, forêts de châtaigniers, montagnes et lacs, du Mendrisiotto au lac Majeur.



De la pointe sud de la Suisse, le Mendrisiotto, le parcours mène au Malcantone puis par-delà les montagnes jusqu'au Gambarogno, sur les rives du lac Majeur. La visite commence par le Sottoceneri, la partie méridionale du Tessin, au rythme de la nature, de la culture et des traditions fascinantes de la région. Puis elle se poursuit dans la zone plus montagneuse

du Sopraceneri, au-dessus du Monte Ceneri. Les spécificités climatiques et géologiques sont à l'origine du caractère particulier et des produits du Sopraceneri. En tout premier lieu le vin, qui développe ses nuances uniques dans les différents terroirs.

Cette offre réservée aux femmes est encadrée par une guide de randonnée et comprend les temps forts suivants:

- dégustation de Merlot du Sottoceneri et du Sopraceneri directement dans les vignobles et les caves
- randonnée du Monte Lema à l'Alpe di Neggia, l'un des plus spectaculaires itinéraires tessinois grâce à son fabuleux panorama
- balades pittoresques en vélo électrique sur les rives du lac de Lugano avec halte à la «Gelateria di Titi», le temps de savourer une glace faite maison
- visite du Monte San Giorgio, l'un des plus importants gisements de fossiles de la période du Trias, site inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO

Prestataire: out & ABOUT-Switzerland Trekking

Offre: [Tour du Tessin](#)

Niveau de difficulté: Facile

Durée: 4 jours

Thème principal: Randonnée et vélo électrique

Via Engiadina.

Jaune d'or, rouge vif et bleu acier: telle est la palette chromatique de l'Engadine en automne, peut-être la plus belle saison en montagne! Partez à la découverte de cette haute vallée fascinante, sur les sentiers de la Via Engiadina au cours d'une excursion de quatre jours reliant Saint-Moritz à Scuol.

Depuis les lacs de la Haute-Engadine, le chemin serpente sur les versants ensoleillés le long de ruisseaux tumultueux, gagnant tour à tour la station huppée de Saint-Moritz, des villages typiques, des forêts de mélèzes clairsemées et des prairies alpines. Avec, à chaque instant, un sublime panorama. Pour parfaire le tableau, l'hospitalité authentique des hôtels, mais aussi la richesse de la culture et des traditions accompagnent les participantes tout au long du voyage. Une excursion exceptionnelle!

Cette offre réservée aux femmes est encadrée par une guide de randonnée et comprend les temps forts suivants:

- vue inoubliable depuis Plaz, au-dessus de Sils, sur les lacs de la Haute-Engadine, avec les sommets enneigés du massif de la Bernina en arrière-plan



- visite du village de Zuoz, dont le centre compte parmi les mieux préservés en Engadine, notamment avec sa superbe place
- le village de Zerne, situé aux portes du Parc National Suisse, fondé en 1914 et dont l'écosystème unique compte plusieurs milliers d'espèces végétales et animales
- Guarda, véritable trésor à ciel ouvert: théâtre du conte «Une cloche pour Ursli», le village est aussi un authentique vivier de la culture et des traditions romanches
- le très reculé Val Sinestra, avec son mystique établissement thermal de style Art nouveau, à l'aura particulière

Prestataire: out & ABOUT-Switzerland Trekking

Offre: [Via Engadina](#)

Niveau de difficulté: Modéré

Durée: 4 jours

Thème principal: Randonnée



Engelberg – Interlaken: A Great Little Outdoor Adventure.

Une «grande petite aventure» pour découvrir et apprécier l'univers de la montagne. À pied et en vélo électrique, les participante parcourent le tronçon de la Via Alpina connu comme la randonnée des quatre lacs entre Engelberg et Interlaken.

À Engelberg, le vent frais du glacier réserve un doux accueil. Recouvert de neige et de glace, le Titlis trône au-dessus du village monastique. Sous le regard du géant, les randonneuses suivent la Via Alpina en longeant des lacs de montagne cristallins jusqu'à Tannalp. La nuit venue, elles s'émerveillent de l'exceptionnel ciel étoilé, confortablement emmitoufflées dans leur sac de couchage: une nuit magique! Le chemin emprunte ensuite la route du Sbrinz, qui servit dès le Moyen Âge à exporter le fromage à pâte dure du même nom vers l'Italie, puis gagne la vallée de l'Aar, avant de se terminer en vélo électrique le long du lac de Brienz, jusqu'à Interlaken.

Cette offre réservée aux femmes est encadrée par une guide de randonnée et comprend les temps forts suivants:

- baignade dans les eaux turquoise et scintillantes sur le parcours de la randonnée des quatre lacs, l'un des plus beaux sentiers panoramiques des Alpes suisses
- nuit en plein air, sous une voûte céleste aux mille étoiles, avec le doux crépitemment d'un feu de camp
- découverte de la vallée sauvage du Gental, sur la Via Sbrinz
- randonnée dans les impressionnantes gorges de l'Aar
- passage en vélo électrique devant les chutes de Reichenbach, lieu présumé de la mort de Sherlock Holmes, avant de poursuivre tranquillement le long des rives du lac de Brienz jusqu'à la ville touristique d'Interlaken

Prestataire: out & ABOUT-Switzerland Trekking

Offre: [Engelberg – Interlaken:
A Great Little Outdoor Adventure](#)

Niveau de difficulté: Modéré

Durée: 3 jours

Thème principal: Randonnée et vélo électrique



Excursion d'initiation à l'alpinisme – Breithorn.

La première ascension d'un sommet de plus de 4000 mètres est une expérience inoubliable que tout le monde doit avoir faite dans sa vie. Cette excursion de deux jours propose aux participantes une immersion dans la pratique fascinante de l'alpinisme. Des expertes leur donnent les conseils et apprennent les astuces nécessaires à la discipline.

La montagne est un univers fascinant avec ses vastes glaciers, ses crêtes accidentées et ses flancs escarpés. Ce paysage authentique est d'autant plus envoûtant quand on l'arpenne et lorsqu'on gravit un sommet de plus de 4000 mètres, à mille lieues du quotidien. Les guides de montagne initient les participantes à l'alpinisme avec compétence et les accompagnent en toute sécurité au sommet du Breithorn (à 4164 m d'altitude). Depuis le sommet qu'elles ont fièrement conquis, les alpinistes admirent une vue à couper le souffle sur le massif du Mont-Rose.

Cette offre réservée aux femmes est encadrée par une guide de randonnée et comprend les temps forts suivants:

- rencontre entre les participantes lors d'un repas du soir à la cabane Gandegghütte
- randonnée sur le plateau glaciaire du Breithorn
- ascension du Breithorn à 4164 m d'altitude
- vues inoubliables sur les massifs du Mont-Blanc, du Grand-Paradis et bien plus encore

Prestataire: Mammut Alpine School

Offre: [Excursion d'initiation à l'alpinisme – Breithorn](#)

Niveau de difficulté: Facile

Durée: 2 jours

Thème principal: Alpinisme



Excursion en haute montagne au Sustenhorn et Vorder Tierberg.

Loin du tumulte du quotidien, au sommet d'une montagne, face à un panorama inoubliable: une aventure hors du commun! Lors de cette excursion en haute montagne pour débutantes, les guides de montagne expérimentées expliquent les caractéristiques essentielles de l'alpinisme aux participantes qui s'immergent dans le fascinant univers alpin.

Des montagnes imposantes telles que le Winterberg et la chaîne du Titlis-Grassen jalonnent leur parcours pendant ces trois journées de formation. Les apprenties alpinistes sortent des sentiers battus dans la région frontalière des cantons d'Uri et de Berne. La formation comprend l'ascension de deux sommets de plus de 3000 mètres: le Vorder Tierberg, culminant à 3090 mètres et le Sustenhorn, à 3502 mètres.

Cette offre réservée aux femmes est encadrée par une guide de randonnée et comprend les temps forts suivants:

- première traversée d'un glacier
- vue panoramique depuis le Sustenhorn, à 3502 m d'altitude
- vue sur la région de Trift, au loin, depuis le Vorder Tierberg

Prestataire: Mammut Alpine School

Offre: [Excursion de haute montagne au Sustenhorn et Vorder Tierberg](#)

Niveau de difficulté: Modéré

Durée: 3 jours

Thème principal: Alpinisme

Excursion de rêve dans le massif du Mont-Rose.

Que diriez-vous de gravir cinq sommets de plus de 4000 mètres en cinq jours? Ceci est possible lors de cette excursion de rêve à travers le massif du Mont-Rose. Les alpinistes qui participent au «spaghetti tour», une excursion unique en son genre, seront récompensés par des vues imprenables depuis les sommets.



Au cours de cette excursion de cinq jours, les participantes exploreront le majestueux massif du Mont-Rose, graviront cinq sommets de plus de 4000 mètres, profiteront de l'hospitalité des cabanes italiennes et des magnifiques panoramas sur les sommets alentours, et dormiront dans la cabane la plus haut perchée des Alpes, le Rifugio Margherita, à 4554 mètres. Les alpinistes découvriront le célèbre massif du Mont-Rose sous son plus beau jour.

Cette offre réservée aux femmes est encadrée par une guide de randonnée et comprend les temps forts suivants:

- traversée du plateau du Breithorn jusqu'au sommet éponyme à 4164 mètres – le premier «4000» de l'excursion
- ascension des quatre autres sommets de plus de 4000 mètres lors du troisième jour
- nuit dans la cabane la plus haut perchée des Alpes
- vue, au loin, sur les lumières de Turin

Prestataire: Mammut Alpine School

Offre: [Circuit de rêve dans le massif du Mont-Rose](#)

Niveau de difficulté: Modéré / Difficile

Durée: 5 jours

Thème principal: Alpinisme

Cours de base roche et glace – Furka.

De solides bases en alpinisme: pour qui souhaite s'initier aux sports de montagne, cette offre propose une entrée en matière adaptée sur terrain rocheux, neigeux et glacé.

Le cours constitue ainsi une formation de base solide pour l'escalade alpine et la randonnée sur glacier. Les conditions du col de la Furka sont idéales, avec un excellent granit et de superbes glaciers offrant de nombreuses possibilités de s'initier à l'alpinisme. Les connaissances acquises aident les participantes à profiter de plusieurs excursions dans un cadre sécurisé et détendu.

Cette offre réservée aux femmes est encadrée par une guide de randonnée et comprend les temps forts suivants:

- formation sur terrain rocheux et sur glace dans les environs du col de la Furka
- excursions quotidiennes dans la région
- itinéraires possibles: Chli Bielenhorn, Kleine Furkahorn ou Gross Muttenhorn.



Prestataire: Mammut Alpine School

Offre: [Cours de base roche et glace – Furka](#)

Niveau de difficulté: Facile / Modéré

Durée: 3 jours

Thème principal: Alpinisme

Contact.



Mammut Alpine School AG

Birren 5
5703 Seon
Suisse

+41 (0)62 769 81 83
alpineschool@mammut.ch
mammualpineschool.com/en



out & ABOUT-Switzerland Trekking GmbH

Gislifluhweg 12
5023 Biberstein
Suisse

+41 (0)52 520 62 42
outandabout@switzerlandtrekking.com
switzerlandtrekking.com/en