

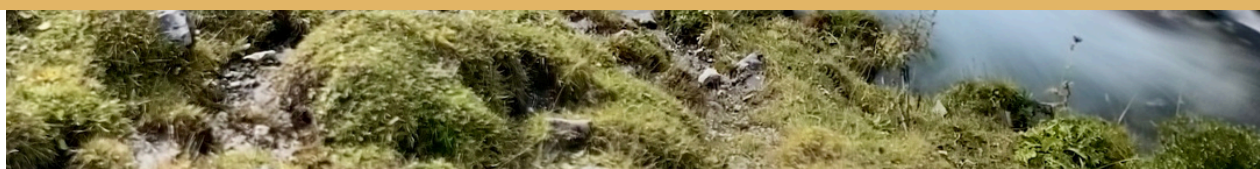


**nunam**  
**aventures**  
créateurs d'émotions



# LA VALLÉE SECRÈTE DU DIEMTIGTAL AU COEUR DES ALPES SUISSES

Carnet Nunam 2026





## LA VALLÉE SECRÈTE DU DIEMTIGTAL

### EN BREF

Nous vous proposons une escapade sportive dans une charmante vallée des alpes bernoises. Véritable écrin, elle concentre toute la beauté des montagnes suisses : des alpages parsemés de chalets traditionnels, des torrents et des cascades qui résonnent, d'impressionnants glaciers accrochés aux pentes que dominent des sommets de haute montagne. Et si nous avons choisi l'automne, c'est pour profiter du calme de cet espace remarquable où l'homme et la nature cohabitent en harmonie.

Un programme mixte composé de deux parties complémentaires :

- Une première partie en étoile permettant de rayonner deux jours au départ de notre gîte en vallée pour gravir les plus hauts sommets de la vallée (>2300m) ;
- Une seconde partie en itinérance en direction d'une magnifique ligne de crête avec une étape dans un refuge d'altitude.

### INFOS CLÉS

**Voyage guidé** : deux accompagnateurs en montagne diplômés

**Groupe** : 8 à 12 participants

**Durée** : 5 jours

**Niveau** : 3 (modéré)

**Code voyage**:

### VOUS ALLEZ AIMER

- Un programme mixte mêlant randonnées à la journée et itinérance
- Une vallée typique des alpes suisses, riche en patrimoines humain et naturel
- Des refuges en gestion libre
- Des repas faits maison préparés par le groupe en toute convivialité
- Deux accompagnateurs en montagne permettant de s'adapter au niveau de chacun
- Un petit groupe pour plus de tranquillité et d'échanges
- Un séjour en fin de saison estivale, au calme

# NOTRE AVENTURE



## Niché au coeur des Alpes bernoises (CH)

Nous irons découvrir la vallée du Diemtigtal, territoire de moyenne et haute montagne situé dans les Alpes bernoises (Suisse). Cette vallée, située au cœur du parc naturel régional du Diemtigtal, offre une **diversité remarquable de milieux et de paysages**, entre crêtes panoramiques, alpages pâturés et combes boisées, avec en toile de fond les imposants massifs de la chaîne alpine, allant de la trilogie Eiger, Mönch, Jungfrau, aux Diablerets.

## Un itinéraire entre alpages et crêtes

Les itinéraires empruntent une succession de **vallons sauvages**, de forêts profondes et de crêtes panoramiques ouvertes sur les Alpes bernoises. Au fil des journées, la randonnée alterne entre chemins d'alpage, traversées de petits hameaux traditionnels et montées vers des sommets accessibles offrant des vues spectaculaires sur les sommets environnants.

## Une nature alpine préservée mais habitée

Il existe encore, au cœur de la Suisse, des vallées où l'on traverse davantage de prairies fleuries et de fermes d'alpage que de stations touristiques. Le Diemtigtal fait partie de ces **rare territoires préservés**. Nichée dans les Alpes bernoises, cette vallée offre une immersion dans une **montagne authentique**, vivante et profondément liée à l'agriculture alpine.

Ici, la montagne n'est pas un décor figé mais un paysage habité depuis des siècles. Chaque prairie entretenue, chaque cabane raconte le travail patient des familles paysannes qui façonnent encore aujourd'hui le Diemtigtal.

La vallée est aussi reconnue pour sa **biodiversité exceptionnelle**. Avec un peu de discrétion, il n'est pas rare d'apercevoir des chamois sur les pentes herbeuses, des marmottes près des éboulis ou des rapaces profitant des ascendances thermiques au-dessus des crêtes. Les forêts abritent cerfs et chevreuils, tandis que les torrents alimentés par la fonte des neiges dessinent des zones humides riches en vie.





# AU FIL DES JOURS



## J1 ACCUEIL

**Itinéraire :** /  
**Repas inclus :** dîner  
**Hébergement :** gîte

L'accueil se fera à partir de 17h à notre gîte.  
Après installation dans les dortoirs, nous vous présenterons le programme du séjour.  
Nous préparerons ensuite le dîner et les pique-nique du lendemain.  
Après un apéritif, nous dînerons au gîte afin de prendre des forces pour la longue journée du lendemain.

## J2 ASCENSION DU WIRIEHORN (2304 M)

**Itinéraire :** ↗ +1300m ↘ -1300m ↔ 14km ⌚ 7h  
**Repas inclus :** petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner  
**Hébergement :** gîte

Après un solide petit déjeuner et une liaison en voiture de 5 minutes, nous partirons pour la journée en direction du sommet du Wiriehorn (2304m), joli sommet calcaire, et magnifique point de vue sur la vallée du Diemtigtal. Une journée qui alternera entre alpages paisibles et sentiers techniques, de quoi faire chauffer les cuissots ! Nous aurons peut-être la chance d'observer des chamois ou des marmottes, les pentes du Wiriehorn étant des espaces de vie privilégiés par ces espèces emblématiques des préalpes.

Retour au gîte vers 17h pour un repos bien mérité et la préparation du repas en groupe.

### J3 ASCENSION DU BLUTTLIGHORN (2323 M)

**Itinéraire :** ↗+1100m ↘-1100m ↔ 15km ⌚7h

**Repas inclus :** petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

**Hébergement :** gîte

Après une rapide liaison en voiture de quelques minutes, nous partirons à pied en direction du sommet du Bluttighorn (2323 m). Nous cheminerons au milieu des alpages parsemés de chalets, et de passages en forêts de conifères. Nous atteindrons ensuite la crête finale en direction du sommet. L'ambiance deviendra plus alpine, les prairies laissant place à des pelouses rases et des éboulis plus fréquents.

Après une petite halte au sommet, magnifique belvédère sur les Alpes bernoises, nous emprunterons la descente par un sentier en balcon. Nous perdrons rapidement de l'altitude et retrouverons les alpages.

Retour au gîte vers 17h pour un repos bien mérité et la préparation du dîner. Nous terminerons la journée par un apéritif et un dîner convivial au gîte.

### J4 ITINÉRANCE (1/2)

**Itinéraire :** ↗+1200m ↘-600m ↔16km ⌚6h

**Repas inclus :** petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

**Hébergement :** Refuge

Après le petit déjeuner, nous terminerons de préparer nos affaires pour partir sur notre randonnée itinérante de deux jours. Les sacs seront un peu plus lourds puisque nous serons en autonomie.

Notre randonnée nous emmènera sur le plateau surplombant les vallées du Diemtigtal et du Simmental, occupé par quelques fermes d'alpage. Nous passerons par la crête du Fromattgrat avant de rejoindre le lac d'altitude du Seebergsee.

Nous atteindrons notre refuge d'altitude en fin d'après-midi pour une soirée chaleureuse.



## J5 ITINÉRANCE (2/2)

**Itinéraire :** ↗+680m ↘-1420m ↔ 15km ⌚ 7h

**Repas inclus :** petit déjeuner, déjeuner (pique-nique)

**Hébergement :** /

Pour cette dernière journée, nous rejoindrons la crête du Blutte Hubel. Elle offrira des vues très ouvertes sur l'ensemble du Diemtigtal mais aussi vers les plus hauts sommets bernois tels que l'Eiger ou la Jungfrau. Nous longerons les falaises et pourront peut-être observer des rapaces profitant des ascendances thermiques générées par le relief.

La descente vers Zwischenflüh permettra de retrouver progressivement le paysage traditionnel du fond de vallée : granges anciennes, fermes dispersées, petits hameaux et prairies soigneusement entretenues. Zwischenflüh illustre parfaitement l'habitat dispersé traditionnel des Alpes bernoises, où chaque ferme exploitait à la fois les terrains de vallée et les alpages d'altitude.

Nous prévoyons une fin du séjour vers 17h.

### AVERTISSEMENT

*Les temps d'activité et les parcours sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques, état du terrain, niveau du groupe...). Les temps de transfert peuvent également varier suivant l'état des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme dans l'intérêt des participants.*



# DATES & BUDGET



## DATES & PRIX

**Du 20 au 24 septembre 2026 • 520€ / personne**

Assurance multirisques (facultative) : 35.5€

## LE BUDGET EN DÉTAILS

### Le prix comprend :

- L'encadrement par deux accompagnateurs en montagne diplômés,
- L'hébergement en pension complète du J1 soir au J5 midi.

### Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- Les frais de covoiturage,
- Les déplacements et frais de stationnement au cours du séjour,
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Les dépenses personnelles,
- Les boissons,
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

## SUIVEZ LES GUIDES : BENOIT COLLET

Passionné de montagne et des grands espaces depuis mon enfance et en parallèle d'un parcours professionnel qui m'a amené à exercer plus de 20 ans dans le conseil en transition écologique auprès des entreprises, j'ai choisi de devenir Accompagnateur en Montagne en 2019.

Dans un monde de plus en plus urbain et digital, je suis convaincu que se reconnecter au vivant et à la nature, qu'elle soit spectaculaire ou ordinaire, est essentiel à notre équilibre. Ecouter le silence de la montagne au petit matin, surprendre une harde de chamois, observer un gypaète en plein vol, reconnaître une empreinte de cerf, comprendre la stratégie d'adaptation d'une plante d'altitude... autant de découvertes et d'émotions que je souhaite partager avec vous.

"La montagne nous parle" est mon leitmotiv : le milieu montagnard est particulièrement complexe et fragile. Le comprendre et le respecter guide mes pas, à vos côtés.

## SUIVEZ LES GUIDES : GUILLAUME BROCKER

Ancien ingénieur en informatique, j'ai fait de ma passion pour la randonnée mon métier. Accompagnateur en montagne depuis 2014, je fais découvrir le massif vosgien, la Forêt Noire, le Jura et les massifs alpins.

Pour moi, marcher, c'est (re)mettre son corps en mouvement de manière simple et intuitive. Explorer les montagnes, c'est partir à l'aventure et découvrir des espaces sauvages et fascinants. Suivre les sentiers, c'est parcourir et décrypter l'héritage légué par nos prédécesseurs. Randonner, c'est cultiver notre lien intime avec la nature, source intarissable d'émerveillement, et raviver notre véritable nature. Et c'est tout cela que je souhaite avec vous.

## OÙ RETROUVE-T-ON NOS GUIDES ?

Benoit et Guillaume vous donnent rendez-vous au gîte "Stadelnmaadhütte" dans le village de Zwischenflüh le dimanche 20 septembre 2026 à 17h.



## NIVEAU : MODERE (3/5)

Vous randonnez plusieurs fois par mois, vous faites une activité sportive d'endurance au moins deux fois par semaine.

Comptez 6 à 7 h de marche par jour et 800 à 1300 m de dénivelés positif et négatif. Les parcours comportent des passages techniques, ainsi que des portions en altitude (> 2000 m).

## COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Notre groupe sera compris entre 8 et 12 participants. En privilégiant les petits groupes, nous arrivons à mieux prendre en compte les attentes de chacun et à viser une certaine homogénéité des niveaux des participants.

## OÙ DORMONS-NOUS ?

L'hébergement des 3 premières nuits se fera en dans un gîte situé au cœur de la vallée du Diemtigtal. Couchage en petits dortoirs (oreillers et couvertures en laine fournis, prévoir draps-sacs. Ce gîte est équipé de 2 douches.

La dernière nuit se passera dans un refuge d'altitude (1850 m), au cœur des alpages. La cuisine sera réalisée dans une cuisinière au feu de bois. Ce refuge ne dispose pas de douche.

## BON APPÉTIT !

Les petits-déjeuners et dîners sont préparés par le groupe et pris au gîte / refuge.

Nous préparerons les pique-niques pour les déjeuners pris sur le terrain.

## POURBOIRES

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Il n'est pas obligatoire mais très apprécié si vous avez été satisfait du séjour et des petites attentions portées par vos guides.



## ÉQUIPEMENT

### POUR LES SORTIES RANDONNÉE

- Deux T-shirts à manches longues
- Deux T-shirts à manches courtes
- Une micro-polaire
- Une polaire chaude
- Une doudoune
- Une veste imperméable de type gore-tex
- Un pantalon de randonnée
- Un short de randonnée
- Des chaussettes de randonnée
- Une paire de chaussures de randonnée (montante de préférence)
- Une casquette ou un bandeau
- Une paire de lunettes de soleil
- Un tour de cou
- Un bonnet
- Une paire de gants légers
- Un thermos 1L
- Une gourde 1L
- Vivres de course (barres de l'effort, fruits secs..)
- De la crème solaire
- Une couverture de survie
- Une petite pharmacie personnelle (pansements double-peaux, médicaments usuels)
- Une lampe frontale
- Un sifflet
- Une paire de bâtons de randonnée (fournis sur demande)
- Un sac à dos de randonnée (40 à 50 L)
- Un sur-sac
- Vos papiers d'identité et carte vitale (carte européenne d'assurance maladie)
- Quelques mouchoirs ou feuilles de papier toilette et un mini tube de gel hydroalcoolique

### POUR LE GÎTE / REFUGE

- Une serviette de toilette de randonnée
- Un drap sac ("sac à viande")
- Une tenue confortable pour les soirées
- Affaires de toilette (mini savon, petit tube de crème, petit dentifrice, brosse à dents...)
- Bouchons d'oreille

## PROTÉGEZ VOTRE AVENTURE AVEC NOUS !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

## POURQUOI SOUSCRIRE UNE ASSURANCE VOYAGE ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

## NOTRE FORMULE D'ASSURANCE VOYAGE

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus),
- L'assistance rapatriement voyage,
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives,
- Départ ou retour impossible,
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison),
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

## LES AVANTAGES DE SOUSCRIRE CHEZ NOUS

- Annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- Assistance 24/7 : peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- Sans prise de tête : vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- Des garanties solides : nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

## COMMENT SOUSCRIRE ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### • **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**

Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.

### • **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**

Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.

### • **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**

Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

## BESOIN D'AIDE ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone ou par e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

[contact@nunam-aventures.fr](mailto:contact@nunam-aventures.fr)

Tel : +33 (0)6 29 88 25 05



**Nunam Aventures [www.nunam-aventures.fr](http://www.nunam-aventures.fr)**

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran  
RCS/SIREN Chambéry 931051916

N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST  
Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

**#nunamaventures**  
**contact@nunam-aventures.fr**

Collectif de guides  
producteurs de voyages d'aventure