

NORVÈGE

Lumières boréales et raquettes à neige aux îles Lofoten

- La beauté des fjords et des montagnes en hiver
- Les aurores boréales possibles jusqu'à fin mars
- Un groupe de 8 personnes maximum

À PARTIR DE

2 295 € (vol inclus)

DURÉE

8 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Multiactivités / Raquettes

Ce voyage hivernal en Norvège vous propose de découvrir les îles Lofoten à la sortie de la nuit polaire. De janvier à avril, les îles vivent au rythme de la pêche, les séchoirs se remplissent de morues, les aurores boréales illuminent le ciel, et la neige recouvre les montagnes se jetant dans la mer. Un moment idéal pour chausser vos raquettes à neige et partir à la rencontre d'un territoire, aux paysages grandioses et à la lumière si particulière à cette période de l'année. Chaque jour, nous effectuons une randonnée dans les fjords de l'archipel pour accéder aux plus beaux points de vues que les îles Lofoten ont à offrir. Le soir, si vous êtes chanceux, c'est un nouveau spectacle qui s'offre à vous avec les aurores boréales qui viendront illuminer le ciel norvégien et sublimer cet endroit incroyable. Une nuit dans un refuge de montagne panoramique vient compléter ce voyage aventure entre mer et montagne au Nord de la Scandinavie.



Itinéraire

JOUR 1

Vol Paris – Evenes puis minibus pour rejoindre Svolvaer

TRANSPORT : AVION (5H) | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Bienvenue aux Iles Lofoten !

Nous vous retrouvons à l'aéroport de Evenes dans le nord de la Norvège en fin d'après-midi.

Nous prenons la route de Svolvaer sur les îles Lofoten. (2h30 de route)

Arrivée sur Svolvaer, nous prenons la direction de notre hébergement pour les deux prochaines nuits. Vous vous installez dans vos chambres.

Votre guide passera en revue le programme avec vous et clarifiera toutes les questions que vous pourriez vous poser sur le déroulé de votre séjour.

Repas à prévoir pour le soir en fonction de votre heure d'arrivée.

JOUR 2

Première sortie en raquettes vers le sommet du Kvittinden

TRANSPORT : MINIBUS (30 KM) | ACTIVITÉ : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Après un court transfert vers le Nord, vous partez pour une randonnée raquettes qui vous emmènera successivement autour du lac de Kvanndal puis vers le sommet du Kvittinden (517m). Son nom signifie "le sommet blanc". Il constitue un itinéraire de choix pour une première randonnée, et la vue du sommet sur le fjord du Vestpollen est vraiment unique. Vous pique-niquez face au Vestfjord, qui sépare l'archipel des îles Lofoten du continent sur près de 100 km.

En fin de journée, vous regagnez votre hébergement norvégien. Levez les yeux au ciel, si le temps le permet, vous pourrez peut-être admirer le splendide spectacle des aurores boréales.

JOUR 3

Safari aigles et visite d'Henningsvæer.

TRANSPORT : MINIBUS (80 KM) | ACTIVITÉ : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 100 M |
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Après un copieux petit-déjeuner dans notre hébergement, nous nous dirigerons vers Svolvær pour participer à un safari d'aigles de mer dans le Trollfjorden. (en option)

Notre embarcation se déplace sur les eaux glaciales pour atteindre l'un des bras de fjord les plus étroits de Norvège.

Le long du chemin, vous aurez sans doute la chance d'observer le majestueux aigle de mer qui fréquente la région.

De retour sur la terre ferme, nous nous dirigeons vers le sud en direction de Henningsvæer, l'un des villages de pêcheurs les plus beaux des Iles Lofoten.

En fin de journée, nous nous installons dans notre hébergement pour la nuit. Une nouvelle soirée s'offre à vous pour l'observation des aurores boréales.

JOUR 4

Sortie pêche en mer et sentier côtier

TRANSPORT : MINIBUS | ACTIVITÉ : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 100 M |
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Aujourd'hui, si vous le souhaitez, vous pourrez participer à une sortie de pêche dans les îles Lofoten ! Activité au combien traditionnelle ! Vous repartez en mer, cette fois pour pêcher l'un des plus anciens produits d'exportation de Norvège, la morue. Vous passez quelques heures en mer avant de retourner sur le continent.

Vous partez pour une randonnée accessible, en bord de mer, qui vous fera découvrir la plage d'Haukland et la plage d'Utakleiv. L'eau bleu turquoise et le sable blanc vous font vite oublier la latitude à laquelle vous vous trouvez. Ils nous inviteraient presque à la baignade. Pique-nique dans une grotte secrète où vous avez la possibilité de faire à nouveau un feu.

Dans l'après-midi, vous ferez escale sur la route du retour au musée viking de Borg avec la célèbre reconstitution de la maison du chef viking qui régnait sur la région (en option).

Repas partagé et soirée dans votre confortable hébergement.

JOUR 5

Plage de Kvalvika et nuit en refuge de montagne

ACTIVITÉ : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Vous quittez ce matin votre hébergement norvégien pour aller gravir un col vous séparant de la plage de Kvalvika appelée aussi la plage de la baleine.

Vous descendez en direction de cette superbe plage de sable blanc qui abritait par le passé des pêcheurs de baleines. Vous pouvez pique-niquer dans un abri construit par des surfeurs ayant hiverné sur cette plage.

Vous remontez ensuite en direction du lac de Frosvatnet, souvent gelé en hiver. Vous n'êtes plus très loin du point d'orgue de cette journée : le refuge de Fredvanghytta.

Vous passez la soirée dans notre refuge perché, au coin du feu, avec ce sentiment unique d'être au bout du monde, dans ce petit bout du nord de la Scandinavie. Le soir, si la chance est avec vous et le ciel dégagé, vous admirerez le ballet des aurores boréales.

JOUR 6

Mont Ryten

ACTIVITÉ : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Après une nuit hors du temps, vous reprenez vos pérégrinations pour aller gravir le sommet du Mont Ryten, qui vous surplombe, et ses 543 mètres d'altitude. Du sommet, la vue est imprenable sur l'ensemble de l'archipel et sur la mer de Norvège. Si le ciel est dégagé, vous voyez du sommet, l'intégralité de votre voyage de ces derniers jours. Un de ces sommets dont seules les îles Lofoten ont le secret.

Dans l'après-midi, retour au village où vous retrouvez le plaisir d'une douche chaude. Vous aurez également la possibilité de vous détendre dans le sauna situé à proximité de l'hébergement.

JOUR 7

Sortie en kayak de mer et visite de Reine

TRANSPORT : BATEAU (3H30) | ACTIVITÉ : 3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Pour cet avant-dernier jour dans l'archipel norvégien, et après un copieux petit déjeuner, vous pourrez si vous le souhaitez embarquer pour une excursion en kayak de mer au plein cœur des îles Lofoten. (en option). Après deux à trois heures sur l'eau, nous nous dirigeons vers le village de Reine, un petit village de pêcheurs donnant une vue imprenable sur les flancs des montagnes escarpées environnantes et le Reinefjord. Vous passez du temps à vous promener dans le village.

En fin de journée, nous dînons ensemble. Nous prenons la direction de Stamsund pour prendre le bateau Hurtigruten le fameux express côtier et rejoindre Bodø au plein milieu de la nuit. Une opportunité en or pour voir vos dernières aurores boréales. pendant la traversée.

Votre guide vous laisse embarquer seul sur le bateau en vous ayant donné l'ensemble des explications pour rejoindre votre hôtel pour la nuit.

Installation dans votre confortable hôtel pour la dernière nuit en Norvège.

JOUR 8

Vol Bodo - France

TRANSPORT : AVION (5H) | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Après un dernier petit déjeuner. Il est temps de dire au revoir à la Norvège et de prendre la route de l'aéroport de Bodø.

Un taxi vous conduira à l'aéroport où votre vol vous attend pour rentrer en France.

À NOTER

Selon les horaires de départ des vols et leurs disponibilités, il est possible que le départ ou le retour dans les Lofoten se fasse en ferry à la place de l'avion.

Les **aurores boréales** sont des formations spectaculaires mais imprévisibles. Elles dépendent de l'activité solaire en premier lieu et sont visibles uniquement lorsque le ciel est suffisamment dégagé. Votre accompagnateur maîtrise tous ces paramètres et il surveillera les créneaux d'observation potentiels avec attention.

L'observation d'aurores boréales reste donc le résultat de paramètres aléatoires que nous ne saurons maîtriser et pour cette raison, nous ne pouvons vous garantir leur observation à 100%.

66°Nord est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe Altaï : Atalante le spécialiste du trek et Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 01/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 12/01/2025	DIM. 19/01/2025	2 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 19/01/2025	DIM. 26/01/2025	2 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 26/01/2025	DIM. 02/02/2025	2 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 02/02/2025	DIM. 09/02/2025	2 495 €	Départ initié
DIM. 09/02/2025	DIM. 16/02/2025	2 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 16/02/2025	DIM. 23/02/2025	2 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 23/02/2025	DIM. 02/03/2025	2 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 02/03/2025	DIM. 09/03/2025	2 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 09/03/2025	DIM. 16/03/2025	2 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 16/03/2025	DIM. 23/03/2025	2 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 23/03/2025	DIM. 30/03/2025	2 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 30/03/2025	DIM. 06/04/2025	2 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 06/04/2025	DIM. 13/04/2025	2 295 €	Confirmé dès 4 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

✓ LE PRIX COMPREND

- Les vols Paris / Evenes / Bodø
- le bateau entre Stamsund et Bodø
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place en minibus privatisé
- L'hébergement : nuits en auberge, rorbu, sjohus ou refuge et hôtel.
- La pension complète sauf les dîners du J1 et du J7
- Le prêt de raquettes à neige et des bâtons et du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde).
- L'encadrement par un guide accompagnateur 66° Nord

✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution carbone volontaire pour votre voyage en Norvège: 5€ par personne
- Les éventuels suppléments aériens : Les prix indiqués sont établis en fonction, notamment, de certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Il se peut que cette classe désignée ne soit plus disponible au moment de la réservation, auquel cas, nous pouvons être amenés à modifier le prix du voyage moyennant un supplément.
- Les activités en option dans le jour par jour, qu'il vous faudra impérativement réserver à l'inscription, et qui restent sous réserve de disponibilités.

À payer sur place :

- Les boissons
- Les repas (dîners du J7 et du J1) à Bodø ou Stamsund (~ 30 à 40 euros/ repas) et à Evenes en arrivant.
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs
- Les entrées dans les sites et musées (~ 20 euros)
- La sortie de pêche en option (~150 euros selon la durée)
- Les dépenses personnelles
- La sortie en bateau pour l'observation des aigles en option (~ 100 euros par personne)
- La sortie en kayak en option (~140 euros par personne) disponible uniquement du 01 février au 30 avril
- Les pourboires selon votre degré de satisfaction

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter [par mail](#) ou par téléphone au [04 81 68 55 60](tel:0481685560).

+ OPTIONS

Les activités en option dans le jour par jour devront impérativement être réservées à l'inscription, elles restent cependant sous réserve de disponibilités.

- Nuit supplémentaire à Oslo

Terminez votre séjour en beauté avec une escale à Oslo. Votre hôtel est situé au coeur de la ville, à deux pas de la station National Theater. Du musée Munch au musée de la culture populaire, du Fram au Kon-tiki, du parc Vigeland à l'Oslo Marka, ce ne sont là que quelques exemples de tout l'intérêt que comporte cette magnifique ville d'Oslo.

--

Chambre avec salle de bain privative

Tarif en single à partir de 135EUR par pers

Tarif en twin à partir de 85EUR par pers

- Safari aigles à Svolvaer :

Partez pour une excursion en mer de deux heures jusqu'au célèbre Trollfjorden, l'un des plus beaux fjords des îles Lofoten. Profitez d'un moment hors du temps pour observer pygargues, mouettes et autres

oiseaux venant se nourrir et plonger en mer.

--

Durée : 2h

Tarif : 110 EUR par personne

- Excursion en kayak de mer pendant la saison hivernale :

Partez à l'aventure lors d'une excursion en kayak de mer entouré par les beaux paysages gelés des îles Lofoten. Au fil de votre parcours, vous découvrirez de nombreux îlots et cabanes pittoresques au cours de votre navigation.

--

Temps d'activité : 3h

Tarif : 145 EUR par personne

- Initiation à la pêche en mer

Terre d'aventures pour les pêcheurs, la Norvège est la destination idéale pour s'initier à la pêche en mer. Accompagné d'un guide spécialiste, vous aurez l'occasion de plonger dans l'univers de la pêche à la morue, un produit emblématique de la Norvège.

--

Durée : 4h

Prix : à partir de 90EUR par personne (variable selon le nombre de participants)

Réservation sur place auprès du guide - possible à partir de mi-février

Détail du voyage

NIVEAU

Modéré.

Les dénivelées sont modestes (max 600m) mais la neige et la glace peuvent rendre plus difficiles la progression.

Pas de difficulté technique puisque les randonnées choisies seront établies en fonction des conditions météo et de l'état du manteau neigeux.

Nous avons sélectionné des randonnées accessibles aux personnes pratiquant la randonnée en moyenne montagne de façon régulière.

A noter toutefois, que les chemins aux Lofoten sont parfois raides sur certaines portions.

La raquette est une activité ludique et accessible aux novices. Selon la période, nous alternerons entre la pratique de la randonnée pédestre et la randonnée raquette.

ENCADREMENT

Installée dans les Iles Lofoten depuis de nombreuses années, notre agence 66° Nord Norvège vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trek 66° Nord, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

ALIMENTATION

En Norvège, le choix des produits alimentaires et en particulier des fruits et légumes est assez limité.

Malgré les 68° de latitude Nord, nous nous efforçons de proposer des fruits et des légumes frais quotidiennement. Nous apportons un soin tout particulier à la confection des repas.

Après un petit déjeuner copieux, le pique-nique est toujours composé d'aliments locaux : sandwiches, salades, fruits, gâteaux et fruits secs... préparé par vos soins le matin. Le soir, les repas sont pris et préparés en commun avec votre accompagnateur en fonction des produits disponibles dans les magasins locaux. Pendant votre séjour, vous aurez l'occasion de goûter le saumon grillé ou fumé (laks), les crevettes cuites à l'eau (reker) ou fraîches (ferske reker) et le torsk (cabillaud).

N'oubliez pas que vous sortez de l'Union Européenne et que vous bénéficiez encore de produits détaxés à l'aéroport avant votre embarquement (la Norvège n'étant pas dans l'Union Européenne). L'apéro est souvent bienvenu le soir dans les rorbuers.

Alcools et cigarettes sont hors de prix en Scandinavie, car taxés au maximum dans un esprit de dissuasion.

HÉBERGEMENT

Dans les villes : hôtel (chambre de 2 lits)

En montagne et dans les fjords : l'hébergement se fait en gîte et en rorbus (gîte avec chambre de 4 à 6 lits).

Le refuge de montagne proposé dans cet itinéraire est d'une grande qualité dans un emplacement somptueux. Il ne dispose toutefois ni de douche, ni d'électricité. Nous passerons donc une soirée à la bougie et au feu de bois.

Sur les îles Lofoten, les hébergements sont rares et le plus souvent de petite taille. Malgré un effort permanent dans le choix des hébergements, le niveau de confort et d'équipement des gîtes reste variable. Tous les gîtes disposent des éléments suivants : chauffage, douches chaudes, sanitaires, salle à manger commune et cuisine équipée.

Lorsque les douches sont payantes, vous disposerez d'un jeton par jour par personne pour prendre votre douche.

DÉPLACEMENT

Pédestre, minibus, taxi, ferry

Attention : en fonction des horaires de bateaux, certaines journées peuvent être modifiées.

Votre billet d'avion électronique sera à votre disposition 8 à 10 jours avant le départ, sur votre espace client, dont vous recevez identifiant et mot de passe à l'inscription.

Nous utilisons soit la compagnie régulière SAS, soit la compagnie Norwegian, via Oslo.

Eau, thé, café offerts à bord des vols SAS. Toute autre consommation (boissons ou repas) payante à bord.

Vols SAS : 1 bagage en soute de 23kg et 1 bagage en cabine de 8kg (dimensions 50x40x23cm) sont autorisés par personne.

Vols Norwegian : 1 bagage en soute 20kg est prévu et 1 bagage en cabine de 10kg (dimensions 50x40x23cm) est autorisé par personne.

Vol international Paris - Oslo (Norvège), escale à Oslo et vol intérieur vers votre destination finale.

BUDGET & CHANGE

La Norvège, avec un PIB par habitant de 38 597 € (France 23 474 €) est le pays disposant du plus haut niveau de vie au monde, ceci à malheureusement pour conséquence, d'en faire également le pays le plus cher au monde !

Malgré tous nos efforts pour obtenir les meilleurs prix sur place, les prestations (hébergements, transports, activités, ...) restent chères et ne peuvent être, en aucun cas, comparées avec celles obtenues dans les pays économiquement pauvres (Asie, Amérique du Sud, Afrique du Nord, etc.).

La carte bancaire est acceptée partout même pour des sommes très basse.

Taux de change: 1€ équivaut à 11,7 Nok (01/12/2023)

POURBOIRES

Vous êtes libres de donner un pourboire à votre guide si vous êtes satisfaits de la prestation.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Prêt des raquettes à neige sur place et des bâtons ainsi que du matériel de sécurité (ARVA - DVA, pelles et sonde).

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Prévoir un système "3 couches" :

Pour l'habillement, la méthode multicouche est la meilleure. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochées du corps laissent facilement échapper la sueur. Les autres couches conservent la chaleur ou préservent le corps des conditions extérieures.

1/ La couche de base (à même la peau)

Sous vêtement chaud complets (collant et haut à manche longue)

2/ La couche intermédiaire

Un pull chaud ou fourrure polaire épaisse

3/ La couche extérieure

Elle vous coupe du vent et de la neige. Nous conseillons une veste de type GoreTex ou veste de ski chaude.

Les vêtements des pieds à la tête :

- Une paire de chaussures de trekking pour les randonnées. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Eviter les après skis ou "Moon Boots" qui n'apportent aucun maintien de la cheville et sont inadaptées à

une sortie à la journée. Elles pourront toutefois servir pour se promener en fin de journée.

- Pantoufles pour le soir
- Des paires de chaussettes en laine
- Une veste de montagne, les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration tout en vous isolant de la pluie.
- Une veste en duvet (facultatif mais très pratique pour rester au chaud pendant la pause du midi)
- Une polaire en fibre synthétique. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère ; elle sèche rapidement et offre un contact doux.
- Des sous-vêtements techniques haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Des fibres techniques fines ou la laine sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement.
- Un pantalon de trek imperméable ou pantalon d'alpinisme ou de ski (attention à ne pas avoir nous plus un pantalon trop épais)
- Des vêtements pour la nuit
- Deux paires de gants de ski ou des mouffles si vous êtes très frileux des mains
- Une ou deux paires de sous-gants
- Un bonnet
- Cache-cou ou cagoule
- Un maillot de bain (sauna)

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Des guêtres
- Un bloc-notes
- Un appareil photo
- Un drap sac et une taie d'oreiller, les couvertures sont fournies dans tous les hébergements
- Des lunettes de soleil haute protection ou masque de ski
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Une serviette de toilette
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- Un couteau
- Un tupperware et des couverts
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une gourde de 1 litre minimum, légère
- Un thermos isotherme pour avoir accès à votre boisson chaude le midi.
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires.

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80L environ et de 15kg maximum. Pas de valise. Les bagages sont transportés par véhicule.
- Un sac à dos (contenance environ 40L à 50L) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde/thermos, pique-nique du midi, lunettes, petit matériel, sac plastique.

PHARMACIE

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- Médicaments personnels
- Aspirine ou doliprane
- Antidiarrhéiques
- Vitamine C
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Un rouleau de sparadrap
- Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- Une boîte de pansements adhésifs
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Des Compeed pour les ampoules.

Formalités & santé

PASSEPORT

Passeport impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Pas de visa obligatoire pour les ressortissants européens.

CARTE D'IDENTITÉ

Carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).

La Norvège ne reconnaît pas la validité des cartes françaises prorogées de cinq ans.

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID. Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

SPÉCIFICITÉS

Le voyage que vous avez choisi peut vous exposer à des températures très froides et dans des zones géographiquement éloignées de centre de soins médicaux. Nous vous proposons donc une liste de pathologies qui, bien que ne contre-indiquant pas formellement la réalisation de ce voyage, devraient vous encourager à consulter votre médecin traitant pour lui faire part de ce projet.

- Pathologies cardiovasculaires : maladie des coronaires (antécédent d'infarctus, de pontage, de stent, de spasme des coronaires ou angor de Prinzmetal) ; hypertension artérielle sévère non contrôlée par les traitements ; insuffisance cardiaque
- Pathologies respiratoires : bronchite chronique (BPCO), asthme (sous traitement au long cours, ou avec survenue de crises récentes)
- Pathologies neurologiques : épilepsie non contrôlée par le traitement (survenue de crises récentes)
- Pathologies endocrinologiques : diabète insulino-requérant déséquilibré. A noter que l'insuline peut geler et s'inactiver ; il est conseillé de toujours la garder dans une poche intérieure pour la protéger du froid.
- Autres : syndrome de Raynaud sévère (en raison d'une augmentation de la fréquence et de l'intensité des crises), drépanocytose, insuffisance rénale sévère, pathologies psychiatriques non équilibrées

De manière générale, toute pathologie chronique évolutive et non stabilisée est à prendre en charge avant d'entreprendre un voyage. Emportez vos traitements habituels ainsi qu'une ordonnance écrite en DCI (nom international des médicaments).

Cette liste est non exhaustive et nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de votre état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires. Il est également conseillé de mettre à jour les vaccinations habituelles et de commander gratuitement la carte européenne d'assurance maladie (<https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam>).