

NORVÈGE

Immersion en terre Sami et Cap Nord

- La découverte de la Laponie de manière active
- Le territoire des Samis.
- Le charme des hébergements

À PARTIR DE

1995 €

DURÉE

8 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU

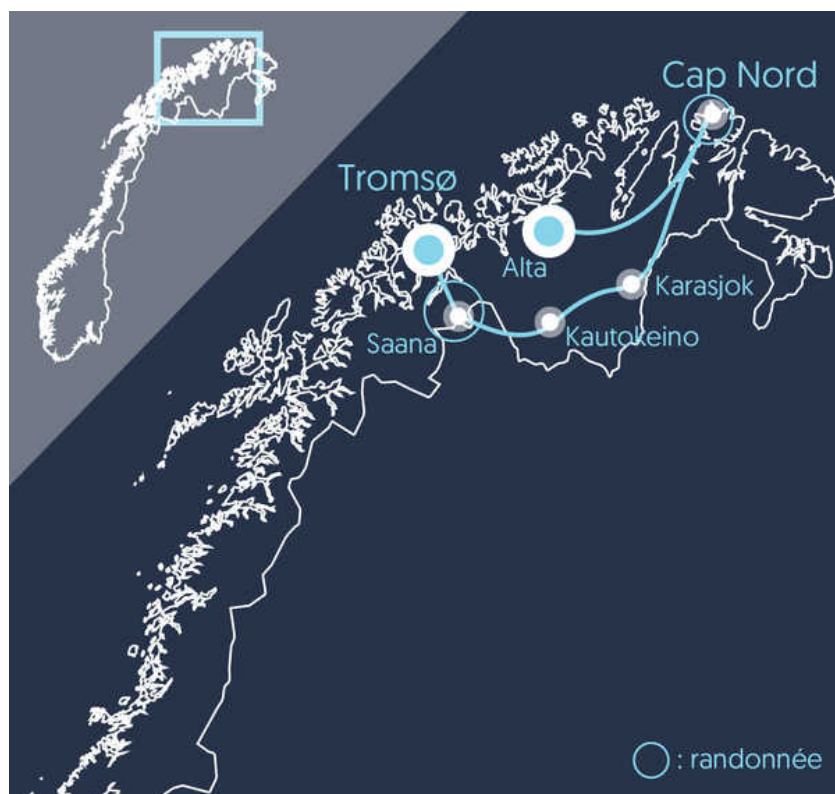


THÉMATIQUE

Randonnée / Découverte

Ce voyage, dédié aux amoureux des grands espaces, se déroule entièrement au nord du cercle polaire. Du cap Nord aux Alpes suédoises et norvégiennes, éclairés par le soleil de minuit, nous foulons les terres les plus septentrionales de la Scandinavie.

Notre pérégrination commence par une traversée des paysages envoutants de la côte norvégienne vers le mythique cap Nord "Nordkapp". Nous prenons ensuite la route de la Laponie continentale pour une immersion dans le territoire du peuple Sami, nomade du Grand Nord. Notre chemin vers le sud traverse la taïga et la toundra sauvage pour nous emmener à la rencontre des troupeaux de rennes et de leurs éleveurs. Puis nous descendons vers la Suède puis la Finlande afin d'atteindre les massifs des alpes suédoises et de Lyngen, territoires des fjords et des glaciers. Fin de semaine à Tromsø, la "Paris du Nord".



Itinéraire

JOUR 1

Alta

TRANSPORT : MINIBUS PRIVATISÉ | HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à l'aéroport d'Alta, porte d'entrée pour la Laponie située sur la côte norvégienne. Installation pour la nuit en ville. Diner libre en ville

JOUR 2

Côte du Finnmark vers le Cap Nord

TRANSPORT : MINIBUS PRIVATISÉ (240 KM) | MARCHÉ : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 270 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 270 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Ce matin, visite optionnelle d'un site inscrit au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO. Il rassemble, à Alta, le plus grand ensemble de peintures rupestres d'Europe du Nord. La visite se compose d'un parcours ludique de rocher en rocher d'environ 1h30 et d'un espace muséographique. Transfert dans l'après-midi à travers les superbes paysages côtiers du Finnmark jusqu'à l'île du Cap Nord où nous nous installons pour les deux prochaines nuits dans notre confortable hébergement. Selon notre heure d'arrivée, nous avons la possibilité de partir en safari d'observation d'oiseaux sur le bateau de notre hôte Olaf (en option). En effet, une île au large de Gjesvær abrite d'immenses colonies de macareux, aigles de mer et autres oiseaux marins.

JOUR 3

Île du Cap Nord.

TRANSPORT : MINIBUS PRIVATISÉ (50 KM) | MARCHÉ : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Aujourd'hui ne sera pas un jour comme un autre. Nous marchons jusqu'au Cap Nord, le véritable, celui qui ne s'atteint uniquement qu'à pied, au terme d'une magnifique randonnée qui nous emmène à travers les paysages rocaillieux du Grand Nord jusqu'à l'océan glacial arctique dans la baie de Knivskjellodden.

JOUR 4

Traversée du pays lapon - Karasjok

TRANSPORT : MINIBUS PRIVATISÉ (270 KM) | HÉBERGEMENT : CHALET

Route vers le sud en direction de la région de Finnmarksvidda le long du plus long fjord du nord de la Norvège, Pörsangerfjord. Nous quittons la toundra pour pénétrer dans la taïga boréale de la Laponie continentale. Nous rencontrons de nombreux rennes et passons l'après midi à Karasjok où siège le parlement lapon, pour découvrir les sâmes, éleveurs nomades de Laponie.

JOUR 5

Kautokeino culture et artisanat Sami

TRANSPORT : MINIBUS PRIVATISÉ (250 KM) | HÉBERGEMENT : CHALET

Notre parcours nous amène à Kautokeino, centre historique des Sâmes comptant 100 000 rennes pour 3000 habitants. Nous progressons sur la route des aurores boréales pour entrer en territoire finlandais au niveau des "Tunturi", les montagnes arrondies du nord de la Finlande. Nous profitons de la journée pour découvrir l'artisanat sami. Dans l'après-midi, nous nous installons dans notre chalet en bois en bord de rivière et ceux qui le souhaitent pourront visiter un authentique chenil de chiens de traîneau (en option).

JOUR 6

Le Mont Saana

TRANSPORT : MINIBUS PRIVATISÉ | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 520 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 520 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Au départ de Kilpsijärvi, nous gravissons aujourd'hui l'un des sommets les plus emblématiques du pays, le mont Sanaa (1029 m) qui domine cette région montagneuse, point de rencontre entre la Finlande, la Suède et la Norvège. Ce lieu sauvage a longtemps été considéré comme sacré par les Samis et demeure, aujourd'hui encore, un lieu de pâture pour les rennes de ces éleveurs nomades du Grand Nord.

JOUR 7

Alpes de Lyngen et glacier de Steindal

TRANSPORT : MINIBUS PRIVATISÉ (170 KM) | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 560 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 560 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Court transfert vers les côtes norvégiennes jusqu'aux Alpes de Lyngen et leur subtil décor mêlant paysages de haute montagne et fjords effilés. Nous irons randonner dans la superbe vallée de Elevenes entre rivière et cascade jusqu'au glacier de Steindalbreen qui domine le fjord.

Transfert en fin d'après midi vers Tromsø où nous nous installerons dans notre hôtel pour la nuit.

Repas libre en ville.

JOUR 8

Tromsø et vol vers Paris

TRANSPORT : MINIBUS PRIVATISÉ, AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Visite libre de Tromsø et vol vers la France.

Remarque itinéraire :

L'itinéraire, les distances et les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction de l'état des routes, des conditions météo et du rythme du groupe. Dans ce cas notre expérience du terrain nous conduira à choisir la meilleure solution.

Les séjours de juin permettent l'observation du soleil de minuit et les derniers séjours d'août sont plus propices à l'observation des aurores boréales.

À NOTER

Atalante 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 : 66°Nord le spécialiste des voyages polaires, et Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure en petit groupe aux confins de la nature et des peuples.

Ce programme peut accueillir des participants qui n'effectuent que la première ou la seconde semaine du séjour. En effet, nous effectuons parfois des regroupements de circuits dont les semaines sont identiques afin de rassembler un nombre suffisant de participants. Cependant, il est également possible que ces circuits aient lieu séparément et que les deux groupes fonctionnent de manière indépendante lorsqu'il y a suffisamment de participants sur chaque groupe.

Programmation 2022 :

Les départs du 12/06, 10/07, 07/08 s'effectueront dans le sens Alta-Trømsø.

Les départs du 03/07, 31/07, 28/08 s'effectueront dans le sens Trømsø-Alta.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 30/09/2022)

Nombre de participants : de 5 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 18/06/2023	DIM. 25/06/2023	1 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 25/06/2023	DIM. 02/07/2023	1 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 16/07/2023	DIM. 23/07/2023	2 095 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 23/07/2023	DIM. 30/07/2023	2 095 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 13/08/2023	DIM. 20/08/2023	2 095 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 20/08/2023	DIM. 27/08/2023	2 095 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 10/09/2023	DIM. 17/09/2023	1 995 €	Confirmé dès 5 inscrits

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris, 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, n'hésitez pas à nous contacter.

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

✓ LE PRIX COMPREND

- Vol Paris / Alta et Tromsø / Paris (vols réguliers)
- Les taxes aériennes
- L'hébergement du J1 au J7
- La pension complète sauf à Alta et à Tromsø
- Le transport des bagages
- 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 compensation carbone pour votre voyage en Norvège: 5€ par personne
- Les activités optionnelles : réservation conseillée des excursions lors de l'achat du séjour, pour garantir leur disponibilité
- 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.

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Le repas à Tromsø et à Alta le J1 et le J7 (diner) ~ 30 à 35 euros / repas
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs
- Les entrées dans les sites et musées (25 à 100 euros)

ASSURANCES AU CHOIX

- **L'assurance assistance rapatriement :**
2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque :**
4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :**
5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium) :**
1 % du voyage par personne

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

➤ DÉPARTS DE PROVINCE

Nos voyages sont construits avec un départ de Paris (lorsque le vol est inclus), mais nous pouvons étudier sur demande des départs d'autres villes (et de Belgique, Suisse, Luxembourg).

Lorsque le départ du voyage choisi n'est pas encore confirmé, nous vous proposons un forfait fixe :

- 90 € par personne aller-retour pour l'Europe (120 € pour les départs de juillet-août)
- 120 € par personne aller-retour pour les autres continents (150 € pour les départs de juillet-août)

+ OPTIONS

Option nuit supplémentaire à Oslo:

Nuit supplémentaire à Oslo. Terminez votre séjour en beauté avec une escale à Oslo. Votre hôtel est situé au cœur 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 Oslo. -- Chambres avec sanitaires privatifs (prix par nuit) : 130€ : chambre simple 80€ Par personne : chambre double Petit déjeuner inclus

Option Safari oiseaux - Gesvaers

Profitez de votre passage à Gjesvaer pour partir en safari d'observation d'oiseaux. En effet, une île au large du Cap Nord (Gjesvårstappan, 15 km à l'ouest du plateau du Cap Nord) abrite d'immenses colonies de macareux, aigles de mer et autres oiseaux marins. Réservation possible uniquement sur place auprès de votre accompagnateur. Prix : 750 Nok / personne. Durée : entre 2h et 4h

Option surclassement à Tromso

- 1 nuit : Profitez de plus de confort pour la nuit de votre séjour dans la "Paris du Nord" en pré-réservant une chambre privative (réservation au plus tard un mois à l'avance, sous réserve de disponibilité). Par défaut sur ce voyage vous serez logés en chambre double avec les autres membres du groupe. ---
Chambre single : 85€

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage en Norvège est accessible à tous. Balades et randonnées faciles de 2h à 7h de marche (randonnée du Cap Nord) avec des dénivelés excédant rarement 400 mètres et entrecoupées de trajets en véhicule.

Pas de difficulté technique. Cependant, la météo norvégienne est parfois capricieuse ; elle peut évoluer rapidement et rendre plus difficile la randonnée.

ENCADREMENT

Installée dans les Iles Lofoten depuis de nombreuses années, notre agence 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, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

ALIMENTATION

Malgré les 68° de latitude Nord, nous nous efforçons de proposer des fruits et des légumes frais quotidiennement.

Après un petit déjeuner copieux, le pique-nique est toujours composé d'aliments locaux : sandwiches, salades, fruits, gâteaux et fruits secs... préparés 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

L'hébergement se fait en hotel de bon standing dans les villes, en chambre twin maximum. Un supplément single est disponible sur demande.

Sur les îles Lofoten, les hébergements sont rares et le plus souvent de petite taille, de plus la belle saison étant courte (environ deux mois), il est difficile de se loger durant l'été. Malgré un effort permanent dans le choix des hébergements, le niveau de confort et d'équipement des gîtes reste variable. Tous les hébergements, sauf les refuges, disposent des éléments suivants : chauffage, douches chaudes (parfois payantes), sanitaires et cuisine équipée. Les refuges sont chauffés, mais ne disposent pas toujours d'électricité. Les Sjøhus ou Rorbu sont des maisons traditionnelles au confort simple utilisées par les pêcheurs de morue pendant les mois de janvier à avril et utilisés comme abris pour les randonneurs l'été. Lorsque les douches sont payantes, vous disposerez d'un jeton par jour par personne pour prendre votre douche.

Pour le couchage, vous devez impérativement vous munir d'un drap sac et un drap-housse ainsi que d'une taie d'oreiller, car seules les couvertures sont fournies dans certains hébergements (possibilité de louer sur place si vous ne souhaitez pas encombrer votre valise).

Voici les hébergements que nous utilisons généralement sur nos voyages:

- Sydspissen Hotell : Strandvegen 166, 9006 Tromsø, Norvège
- Bodø Skagen Hotel : Nyholmogata 11, 8005 Bodø, Norvège
- Reinefjord Sjøhus: 8390 Reine, Norvège <https://www.reinefjord.no>
- Lofoten Rorbu à Nusfjord
- Fredvanghytta : Fredvang og Krystad Bygdelag, v/ Leif N Solhaug, 8387 Fredvang <http://www.fredvanghytta.no>
- Lydersen rorbuer Hovdanveien 46, 8387 Fredvang, Norvège <https://www.lydersenrorbuer.no>
- Stamsund Hi Hostel <https://www.hihostels.com/fr/hostels/stamsund-lofoten-hostel>
- Refuge DNT FINSE
- Comfort Hotel Bergen : Strandgaten 190, Bergenhus, 5817 Bergen, Norvège
- Thon Hotel Munch : Munchs gate 5, 0165 Oslo, Norvège

DÉPLACEMENT

Pédestre, taxi, minibus, 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 38597 \$ (France 23474 \$) 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 (avant même le Japon) ! 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.) Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

Les cartes de crédit internationales sont acceptées dans la plupart des commerces, à Oslo comme dans le reste du pays. Ces paiements peuvent éventuellement être soumis à des frais, selon votre banque.

On ne peut pas acheter ou vendre de couronnes norvégiennes hors de Norvège ou à un taux très désavantageux et les euros ne sont pas acceptés en Norvège. Nous vous conseillons de retirer de l'argent à un distributeur automatique (ATM) à votre arrivée à l'aéroport, et de faire ensuite de la petite monnaie dans un commerce.

Si vous souhaitez tout de même acheter de la monnaie locale en changeant des euros sur place, vous trouverez un bureau de change à l'aéroport (nous n'avons pas le temps de nous y arrêter lors des arrivées du week-end), ou à l'office du tourisme (mais à un taux désavantageux) et dans les banques (fermées le week-end).

Taux de change: 1€ équivaut à 9.4 Nok (1/01/2018)

POURBOIRES

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

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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.
- Une paire de chaussures plus légère à utiliser après ou avant la randonnée
- Des paires de chaussettes pour la randonnée.
- Une veste de montagne imperméable et respirante (type Goretex ou autre membrane équivalente)
- Une veste en duvet "Doudoune" (facultatif, mais bien utile pour rester au chaud le temps du repas de midi)
- Une veste en polaire . Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère ; elle sèche rapidement et offre un contact doux.
- Des sous-vêtements hauts et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Des fibres techniques fines ou de la laine, comme la "Carline" ou la "Polartec" sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères.
- Un pantalon de trek
- Un "sur pantalon" de trek imperméable ou une cape de pluie
- Un maillot de bain
- Une paire de gants
- Un bonnet
- Une casquette
- Des vêtements pour dormir
- Des vêtements pour le soir et pour les passages en ville

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un drap sac et un drap housse + 1 taie d'oreiller, car les couvertures sont fournies dans tous les hébergements.
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Une serviette de toilette
- Anti moustiques (on peut retrouver des moustiques à l'intérieur des terres en bord de lacs)
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une gourde ou un thermos
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Un "Tupperware" et des couverts

En option:

- Des bâtons de marche (très utile)
- Des guêtres si vous n'avez pas de "sur pantalon"
- Un bloc-notes
- Un appareil photo
- Un masque de nuit (le jour permanent peut perturber le sommeil).
- Des boules quies

BAGAGES

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

- Prévoir un sac de voyage à roulette avec l'ensemble de vos affaires dans un volume n'excédant pas les 80L car vous serez amenés à vous déplacer en centre-ville avec vos bagages pour rejoindre les transports.
- Un petit sac à dos équipé d'un "sur sac" pour la pluie (contenance environ 40L) pour vos affaires de la journée : polaire, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel, sac poubelle plastique

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit.

Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres, crème... Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

NB : Il n'y a pas d'antibiotiques " courants " dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit-il apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Avant votre départ, pensez à vous procurer la Carte européenne d'Assurance Maladie (CEAM) : elle vous permet de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux nécessaires au cours de votre séjour. Plus d'infos sur : <http://www.cleiss.fr/particuliers/ceam.html>

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)

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

VISA

Pas de visa obligatoire pour les ressortissants européens.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

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, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Avant votre départ, pensez à vous procurer la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) : elle vous permet de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux nécessaires au cours de votre séjour