

NORVÈGE

# Entre montagnes et fjords dans les îles Lofoten

- Les plus beaux sommets et les plus belles plages
- Une exploration complète des îles Lofoten
- Les rencontres avec des locaux en deuxième semaine

À PARTIR DE

**2790 €**

DURÉE

13 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Randonnée

Ce parcours alpin nous immerge dans l'ambiance sauvage et unique des massifs du sud de l'archipel des lofoten. C'est dans ce secteur, le plus montagneux des îles, que nous avons sélectionné les plus belles randonnées, issues de notre longue expérience, pour vous faire découvrir des paysages à couper le souffle. Nous emprunterons pour cela des itinéraires encore peu connus sur les cimes qui surplombent lacs, fjords et villages de pêcheurs ou le long des rivages découpés du Vestfjord. Notre implantation dans la région, où nous avons notre propre camp de base, nous permet de vous proposer des hébergements pleins de charmes et une flexibilité unique ! En effet, nous vous proposons régulièrement de petits bonus comme aller observer le soleil de minuit en soirée, ou réaliser une initiation en kayak de mer pour une découverte complète de cet archipel merveilleux ! Un séjour sportif pour les passionnés de montagne et de nature.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Vol pour Bodo via Oslo**

HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Bodø en fin d'après midi. Transfert et installation dans votre hébergement. Petite découverte de la ville avant le diner libre.

## JOUR 2

### **Visite du village de Å et randonnée vers le lac**

TRANSPORT : MINIBUS, FERRY | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Ce matin, traversée en bateau de Bodo à Moskenes. Depuis le pont du bateau, une véritable barrière se dresse face à nous. Nous découvrons avec excitation les contours de notre terrain de jeu de la semaine. Nous débarquons à Moskenes, petit village du sud des îles.

A cinq kilomètres de là, le village de Å se trouve à l'extrémité de la route sur l'île de Moskenesoy. Plus au sud, l'île n'est accessible que par bateau tant le relief est montagneux. Au départ du village nous partons aujourd'hui pour une première randonnée avec au programme le lac de Å, entouré de sommets escarpés et de cascades, à quelques encablures de la mer.

## JOUR 3

### **Ascension du Munkan**

TRANSPORT : MINIBUS | MARCHE : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1100 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Le troisième jour nous gravissons un des sommets emblématiques de l'archipel, le Munkan (798 m), d'où nous avons un point de vue extraordinaire sur les îles. Cette randonnée est la plus alpine de notre périple insulaire et nous rapproche par ses paysages et son ambiance de la haute montagne avec ses enjambements de ponts et les passages abrupts.

## JOUR 4

### **Ascension du Reinebringen**

TRANSPORT : MINIBUS, BATEAU | MARCHÉ : 4H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 520 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 520 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Transfert au village de Reine et petite visite de ce village considéré comme la Venise des Lofoten. Au départ du village nous partons pour une randonnée mythique, le Reinebringen. Fait rare au Lofoten, ce sentier construit à flanc de montagne a été complètement aménagé et à réouvert en 2019 pour le plus grand plaisir des locaux et des randonneurs de passage. Nous franchissons les 1664 marches nous séparant de l'arête sommitale. Au sommet, c'est une véritable carte postale des Lofoten qui s'offre à nous, avec une vue plongeante sur le fjord de Reine et la montagne de Floan qui trône majestueusement au dessus du Fjord. Ces falaises de granit noir plongeant dans les eaux turquoise nous offrent un paysage à couper le souffle.

Retour par le même chemin ou en bouclant par le lac du Dupfjorden pour allonger la randonnée. En fin d'après midi, en option, possibilité de prendre le bateau en autonomie depuis le centre de Reine pour se faire déposer quelques heures au fond du fjord et marcher jusqu'à la plage de Bunes via un sentier facile (environ 30€).

## JOUR 5

### **Plage de Kvalvika**

MARCHÉ : 5H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 760 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 760 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Le matin, après un court transfert, nous gravissons le col qui nous sépare de cette mythique plage, un panorama unique et dégagé sur le Selfjord s'offre à nous. La descente nous procure une vue spectaculaire sur la plage de Kvalvika plage de la baleine. Cet endroit impressionne tant par son isolement que par les falaises de granit noir qui l'entourent. Il fut pourtant peuplé jusqu'au 19ème siècle par une famille de pêcheurs de baleines. De cette époque il ne reste aujourd'hui que quelques ruines de maisons et de baleines éparses dans la lande. En fin de journée, nous prenons la direction d'un refuge rustique en bois réservé habituellement aux locaux et qui nous ouvre exceptionnellement ses portes. Il bénéficie d'un cadre exceptionnel puisqu'il domine le Selfjord et offre un panorama splendide sur l'océan et les sommets alentours. Nuit mémorable en perspective.

## JOUR 6

### **Plateau d'Yttersand et Mulstoa**

TRANSPORT : MINIBUS, BATEAU | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Nous quittons le refuge pour partir à la découverte du hameau isolé de Mustoa. Le parcours du jour nous amène successivement à travers la lande et les plages de sable blanc sur l'ancien chemin qui relie les pâturages d'Yttersand et ses maisons de tourbe, à l'ancien hameau de pêcheur de Mulstoa et sa charmante plage qui donne sur l'océan. Outre les nombreux moutons qui peuplent ce chemin, nous pouvons observer de nombreux oiseaux marins et peut être le fameux aigle de mer qui niche dans la région. En après midi nous prenons la direction des crêtes qui dominant la plage d'Yttersand, une randonnée où océan, montagnes et fjords sont omniprésents.

## JOUR 7

### **Sommet de Neisheia ou Sortie de pêche en mer**

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 680 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 680 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Notre randonnée du jour nous amène par un sentier facile vers un point de vue magnifique qui donne sur le village de Nusfjord, les côtes du Vestfjord et le Nappstraumen.

Nous croiserons en chemin de nombreux lacs qui, durant les belles journées d'été nous inviteraient presque à la baignade.

Ceux qui le souhaitent, pourront aujourd'hui effectuer une sortie en mer pour une partie de pêche sur le fjord (environ 80€ pour 3 heures en mer). Le capitaine, personnage fort sympathique et haut en couleur, vous fera partager sa passion de la mer, source essentielle de vie dans cette région arctique.

Le soir, nous dégusterons le fruit de notre pêche, produits frais garantis ! (Lieu noir ou morue selon la saison).

## JOUR 8

### **Sentier côtier vers le village de pêcheur de Napp**

TRANSPORT : MINIBUS (0H45) | MARCHÉ : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 940 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 940 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Cette longue randonnée, qui traverse l'île de Flakstadøya du sud au nord, permet d'atteindre le petit hameau de Napp. Le parcours longe la côte du «Nappstraumen», bras de mer qui sépare l'île de Vestvagøya de celle de Flakstadøya. La côte est une succession de caps et de baies que le sentier suit sur un terrain parfois accidenté. Au cours de cette randonnée vous découvrirez une richesse surprenante de milieux et de paysages. Ainsi au détour du chemin vous tomberez sur le petit hameau d'Andopen, niché dans une minuscule vallée avec ses quelques fermes isolées à partir du vallon de Vassvik, vous traversez une zone montagneuse entrecoupée de grands lacs. Entre Flakstadpollen et Storvatnet, le sentier passe dans une des rares zones boisées de l'île pour atteindre un petit col, d'où l'on a une vue extraordinaire sur le fjord de Flakstadpollen (au Nord) et sur l'impressionnant massif de Stjerntinden (au Sud).

## JOUR 9

### **Vallée de Kyllingdal – Sommet de Breidtinden**

TRANSPORT : MINIBUS | MARCHÉ : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 620 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 620 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

En matinée, nous partons pour une randonnée dans la vallée boisée de Kyllingdal, puis, si le temps le permet, jusqu'au sommet de Breidtinden qui culmine à 462m. Du sommet nous pourrions admirer un superbe panorama sur le chapelet d'îles qui forment les Lofoten. Nous dominons également le Nappstraumen, ce bras de mer qui sépare les deux îles et qui est responsable de forts courants redoutés par les marins.

## JOUR 10

### **Sommet du Nonstinden**

TRANSPORT : MINIBUS (0H45) | MARCHÉ : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 520 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 520 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Aujourd'hui, nous gravissons la montagne qui surplombe notre hébergement. Au sommet nous découvrons un plateau d'alpage, c'est un des plus beaux panoramas de notre périple ! Peut être pourrions nous y observer des aigles des mers : les célèbres Pygargues... Nous disposons d'une vue d'ensemble sur l'archipel des Lofoten dans la lumière de fin d'après midi. Retour par le bord de mer en fin de journée. En soirée, nous traversons l'île vers le nord en direction du village isolé de Stamsund, escale du mythique express côtier et son chapelet d'îlots où nous nous installons. Possibilité de visite de l'unique bar du village, ambiance pêche, terrasses à même les quais...

## JOUR 11

### **Crêtes du Justadtinden**

TRANSPORT : MINIBUS, BUS (0H15) | MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Après un court transfert, nous voilà parti pour un itinéraire en boucle qui nous fera découvrir des paysages de tourbières avant de prendre de l'altitude pour atteindre le sommet du Justadtinden (738 m). Par beau temps, la vue depuis le sommet nous permet de voir l'archipel dans son intégralité ! Descente par un itinéraire sauvage, sur des crêtes dominant le chapelet d'îlots de Stamsund et où l'on croise parfois des lagopèdes....

## JOUR 12

### **Crêtes du Steintinden**

TRANSPORT : MINIBUS, FERRY | MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 850 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 850 M |  
HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | DÎNER : LIBRE

Randonnée vers les crêtes qui surplombent Stamsund, escale du mythique express côtier qui relie l'ensemble des ports du pays. On y découvre une vue aérienne sur les Lofoten et le chapelets d'îlots qui entourent les villages de pêcheurs. En fin de journée, embarquement à bord du ferry pour rejoindre Bodø, où nous arriverons dans la soirée en plein jour!

## JOUR 13

### **Vols Bodø / Oslo / Paris**

TRANSPORT : AVION, TAXI | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Visite libre de Bodø et transfert à l'aéroport de Bodø puis embarquement pour la France.

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.

La mer de Norvège, spécialement à cette latitude (68°-70° de latitude nord) peut être agitée en toute saison. Pour cette raison et pour la sécurité de chacun, nous nous réservons le droit de déplacer ou d'annuler toutes activités nautiques, sans préavis, en fonction de l'état de la mer.

Les départs de Juin permettent l'observation du soleil de minuit. Les départs se déroulant après la mi août offrent de grandes chances d'observer les 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, Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure en petit groupe aux confins de la nature et des peuples.

Il est possible que certains voyageurs quittent le groupe au matin du jour 8. En effet ce séjour est combiné avec sa version courte "[sommets des îles Lofoten](#)".

Ainsi, en fonction du remplissage des groupes les groupes seront regroupés sur la première portion du voyage ou opérés séparément.

Les départs de juin permettent l'observation du soleil de minuit. Les départs se déroulant après la mi-août offrent de grandes chances d'observer les aurores boréales.



# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 05/10/2022)

Nombre de participants : de 5 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 04/06/2023	VEN. 16/06/2023	2 790 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 11/06/2023	VEN. 23/06/2023	2 790 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 18/06/2023	VEN. 30/06/2023	2 790 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 25/06/2023	VEN. 07/07/2023	2 790 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 02/07/2023	VEN. 14/07/2023	2 790 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 09/07/2023	VEN. 21/07/2023	2 890 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 16/07/2023	VEN. 28/07/2023	2 890 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 23/07/2023	VEN. 04/08/2023	2 890 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 30/07/2023	VEN. 11/08/2023	2 890 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 06/08/2023	VEN. 18/08/2023	2 890 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 13/08/2023	VEN. 25/08/2023	2 890 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 20/08/2023	VEN. 01/09/2023	2 890 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 27/08/2023	VEN. 08/09/2023	2 890 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 03/09/2023	VEN. 15/09/2023	2 790 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 10/09/2023	VEN. 22/09/2023	2 790 €	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

- Les vols Paris / Bodø / Paris (vols réguliers)
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place
- L'hébergement
- La pension complète sauf le soir du J1 et du J12
- 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
- Les repas (diners du J1 et J12) ~ 30 à 35 euros/ repas)
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs et les transferts.
- Les entrées dans les sites et musées (~ 25 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 Sauna**

Sauna traditionnel Norvégien. Après une belle randonnée, profitez d'un sauna traditionnel à bois accompagné d'une baignade dans le lac voisin ! -- Prestation réservable et payable uniquement sur place auprès de votre accompagnateur.

### **Option sortie pêche:**

Sortie pêche au cabillaud. Nous retrouvons un pêcheur professionnel norvégien sur son bateau pour une sortie à la découverte de la pêche au cabillaud qui a fait la renommée des Lofoten. Les prises sont nombreuses et le repas du soir n'en sera que meilleur. -- Prestation réservable et payable uniquement sur place auprès de votre accompagnateur. Environ 3h de pêche.

### **Option kayak dans le Selfjord**

Sortie kayak avec un guide spécialiste de l'activité. Nous vous proposons de prendre votre embarcation à Fredvang : point de départ où vous pourrez pagayer dans le Selfjord. Vous rencontrez nombre d'îlots et de cabanes pittoresques en voguant dans le fjord et y pêcherez certainement votre repas du soir ! -- Départ : Tous les jours (De juin à août, selon disponibilité) Demi-journée encadrée : 60 € (De 9h à 12h - 14h à 17h) A partir de 2 pers. Journée encadrée : 90 € (9h-17h) A partir de 2 pers. Prestation réservable et payable uniquement sur place au bureau 66° Nord de Fredvang.



# Détail du voyage

## NIVEAU

Ce voyage est accessible à toute personne en bonne condition physique, qui pratique régulièrement la randonnée ou s'entraîne avant le départ. Randonnées de 5 à 7h de marche par jour environ. Ce trek, entre montagnes et fjords aux Lofoten s'effectue souvent hors sentier, avec des dénivelés positifs moyens de 500 mètres mais pouvant aller jusqu'à 800-950 mètres sur certaines journées. Le sol tourbeux et la météo parfois capricieuse (tempête, vent, pluie) peuvent changer le niveau de difficulté.

## 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... 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 cabillaud (torsk).

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 gîte ou auberge de jeunesse à Bodø (chambres de 2 à 8 pers, sanitaires à partager).

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 les hébergements.

Voici les hébergements que nous utilisons généralement sur nos voyages:

- Viking Hotel à Tromsø : Grønnegata 18, 9008 Tromsø, Norvège
- Bodø Vandrerheim : Sjøgata 57, 8006 Bodø, Norvège <https://hihostels.no/hostels/bodo>
- 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
- Bergen Marken Guesthouse
- Oslo Coach Pensjonat

## 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 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 9.3 Nok (1/01/2016) )

## 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 (montantes) et imperméabilité, le (terrain est humide parfois). Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.
- Des paires de chaussettes de randonnée
- Une veste de montagne imperméable (type Gore tex)
- Un pantalon de montagne imperméable (type Gore tex)
- Une veste en duvet, facultatif mais bien pratique pour les pauses pique-nique du midi.
- Des veste polaire. Une épaisse et une plus légère.
- Des sous-vêtements techniques haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Fibres synthétiques ou naturelles. Manches courtes ou longues pour toutes les situations.
- Un maillot de bain
- Des vêtements pour le soir dans les hébergements
- Des vêtements pour la nuit
- Un paire de gants
- Un bonnet

## **EQUIPEMENT À PRÉVOIR**

- Un drap sac et un drap housse (90) + 1 taie d'oreiller car seules les couvertures sont fournies dans les hébergements
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Une serviette de toilette
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une gourde de 1 litre minimum
- Sur-sac à dos pour la pluie
- Un tupperware et des couverts

En option:

- bâton(s) de marche
- Boules Quiès
- Un couteau
- Un Thermos
- Sur-sac à dos pour la pluie

## **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 (contenance environ 30L) pour vos affaires de la journée : polaire, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel, sac poubelle plastique.

Ce sac à dos vous accompagnera en bagage cabine dans l'avion. Pensez à y mettre vos affaires de premières nécessité au cas où un retard dans l'acheminement de vos bagages surviendrait.

## 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, crèmes... 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](http://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](http://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