

NORVÈGE

# Fjords et montagnes du sud norvégien

- Découverte des fjords et glaciers
- Randonnées dans les plus beaux parcs nationaux
- Visite de Bergen et Alesund

À PARTIR DE

**1990 €**

DURÉE

8 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Randonnée

Ce voyage dans le sud de la Norvège est idéal pour découvrir, en 8 jours seulement, cette région bucolique théâtre d'une nature grandiose. Vous découvrirez, les hauts plateaux montagneux du Parc national du Jotunheimen et les fjords profonds de Geiranger et de Sogn, bras de mer d'un bleu profond dominés par la blancheur des glaciers. Vous aurez la chance de parcourir la Trollstigen, la route des Troll, une expérience unique et indispensable dans un pays qui mixe à merveille mer et montagne.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Vol Paris / Ålesund.**

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Première nuit dans la charmante ville d'Ålesund. Cette ville portuaire entourée de fjords et de montagnes est renommée pour son architecture de style art nouveau. Elle constitue une entrée en matière de choix pour notre voyage. Diner libre en ville.

## JOUR 2

### **Geiranger / Dyrdaalen**

TRANSPORT : FERRY, MINIBUS (200 KM) | MARCHÉ : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Nous partons à la découverte des fjords norvégiens par la célèbre « Trollstigen » la route des trolls, avec ses points de vue à couper le souffle cette route serpente au cœur des montagnes norvégiennes pour rejoindre l'un des plus beaux fjords du monde, Geiranger. Fjord classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. En après midi nous marchons sur les hauteurs de la ville pour atteindre les points de vue qui dominent ce fjord magnifique.

Option croisière à Ålesund:

Embarquez à bord du mythique Express côtier à Ålesund. Profitez d'une descente magique du Storfjorden conclue par une arrivée dans le Fjord de Geiranger, classé à l'UNESCO. Vous retrouvez votre guide et le groupe à la sortie du bateau. Selon le sens de votre circuit vous pouvez réaliser le parcours à l'envers (Geiranger - Ålesund). -- Réservation obligatoire. Départ d'Ålesund à 10:15, arrivée à Geiranger à 14:15. Départ de Geiranger à 14:30 arrivée à Ålesund à 18:30 Prix 100€ / personne

## JOUR 3

### **Fjord Geiranger, village de Lom et ses environs**

TRANSPORT : 150 KM | HÉBERGEMENT : CHALET

Nous prenons aujourd'hui la direction du village de Lom célèbre pour sa traditionnelle église en bois debout. Au moyen âge alors que d'immenses cathédrales de pierres étaient érigées partout en Europe, la Norvège fut le théâtre d'une tout autre prouesse architecturale... Nous découvrons également les fermes typiques de ce secteur et partons randonner sur les hauteurs de la ville afin de profiter des magnifiques points de vue qui s'offre à nous. En fin de journée, nous rejoignons notre hébergement ou nous passerons deux nuits dans une ambiance de haute montagne au pied des glaciers.

#### JOUR 4

### **Randonnée au Galdhoppingen: sommet de la Norvège**

TRANSPORT : 10 KM | MARCHÉ : 4H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 430 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 430 M |  
HÉBERGEMENT : CHALET

Nous prenons la route pour pénétrer dans le plus célèbre parc national de Norvège, le Jotunheimen. Au départ d'un refuge d'altitude, nous effectuons une courte randonnée vers le plus haut sommet de Norvège, le Galdhoppigen et sa calotte de glace qui culmine à près de 2500 m d'altitude. Cette montagne symbolise à elle seule la relation privilégiée que la Norvège entretient avec ses montagnes. En fin de journée nous retrouvons notre hébergement pour la nuit.

#### JOUR 5

### **Fjord de Lustra**

TRANSPORT : 120 KM | MARCHÉ : 3H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 120 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 120 M |  
HÉBERGEMENT : CHALET

Ce matin, nous partons en direction du fjord de Lustra qui forme l'un des nombreux bras que constituent le gigantesque Sognefjord, long de plus de 200 kilomètres. Nous effectuons une randonnée facile sur les hauteurs du fjord. Visite optionnelle de l'église en bois debout d'Urnes la plus ancienne église en bois debout de Norvège. En fin de journée, nous nous installons dans le parc national de Jostedal et ses nombreux glaciers.

#### JOUR 6

### **Glacier de Jostedal**

MARCHÉ : 3H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Randonnée jusqu'au glacier du Nigardsbreen où nous aurons la chance d'aborder le parc du Jostedal sous un autre angle. Nous remontons la vallée de Jostedal lors d'une belle balade le long du lac glaciaire dans lequel se jette le glacier du Nigardsbreen.

Visite libre du musée du parc national de Jostedal breen et retour à notre hébergement.

## JOUR 7

# Aurlandfjord–Naeroyfjord et Bergen

TRANSPORT : 300 KM | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M |  
HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Nous rejoignons aujourd'hui le Sognefjord jusqu'au village de Sogndal bordé de fermes et de vergers. Traversée en ferry du fjord dans des paysages de carte postale, qui nous amènera sur la rive sud dans le joli hameau d'Aurland en bordure de fjord. Randonnée sur les hauteurs de l'Aurlandfjord pour bénéficier du panorama exceptionnel depuis Hovdungo, point de vue sur le fjord et ses environs. Transfert jusqu'à Bergen dans l'après-midi. En chemin, nous aurons la chance de profiter de la vue sur le Nærøyfjord, second fjord norvégien classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Balade en ville en soirée dans le quartier hanséatique. Dîner libre en ville.

## JOUR 8

# Bergen – Paris

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Transfert vers l'aéroport et vol retour vers Paris.

## 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.

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.

Ce séjour peut s'effectuer dans le sens Ålesund-Bergen ou dans le sens Bergen-Ålesund. Cela ne change en rien le déroulé du voyage et les activités / visites effectuées.

Programmation 2022 :

Départs dans le sens Ålesund- Bergen : 12/06 - 10/07 - 7/08

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 30/09/2022)

Nombre de participants : de 5 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 11/06/2023	DIM. 18/06/2023	1 990 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 18/06/2023	DIM. 25/06/2023	1 990 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 25/06/2023	DIM. 02/07/2023	2 090 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 02/07/2023	DIM. 09/07/2023	2 090 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 09/07/2023	DIM. 16/07/2023	2 090 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 16/07/2023	DIM. 23/07/2023	2 190 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 23/07/2023	DIM. 30/07/2023	2 190 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 30/07/2023	DIM. 06/08/2023	2 190 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 06/08/2023	DIM. 13/08/2023	2 190 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 13/08/2023	DIM. 20/08/2023	2 190 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 20/08/2023	DIM. 27/08/2023	2 090 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 27/08/2023	DIM. 03/09/2023	1 990 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 03/09/2023	DIM. 10/09/2023	1 990 €	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 / Oslo / Alesund et Bergen / Paris (vol réguliers)
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place et le transport des bagages
- L'hébergement : nuits en chalet norvégien, refuge et auberge de jeunesse
- La pension complète sauf dans les villes de Alesund et Bergen.
- 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 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 des : J1 (soir) à Alesund et J7 à Bergen (~ 25 euros / repas) ou l'inverse.
- Les repas et boissons durant les vols internationaux : la compagnie SAS ne fournit pas de repas à bord
- 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 train Bergen - Oslo, et nuits à Oslo**

Traversée du sud Norvégien en train et visite d'Oslo. Terminez votre séjour en liberté par un trajet en train entre Bergen et Oslo. Les 500 kilomètres à travers les montagnes du sud Norvégien vous offrirons de superbes panoramas. A Oslo, deux nuits vous sont réservées dans un hôtel trois étoiles du centre ville. Le Musée du Munch, du Fram et du Kon-tiki, ne sont que exemple de l'intérêt que présente Oslo. Trajet en train + 2 nuits à Oslo en hôtel confort : Base single : 380€ Base double : 300€ par personne Petit déjeuner inclus

### **Option Croisière Alesund - Geiranger**

Croisière Alesund - Geiranger sur l'Express côtier. Embarquez à bord du mythique Express côtier a Alesund. Profitez d'une descente magique du Storfjorden conclue par une arrivée dans le Fjord de Geiranger, classé à l'UNESCO. Vous retrouvez votre guide et le groupe à la sortie du bateau. Selon le sens de votre circuit vous pouvez réaliser le parcours à l'envers (Geiranger - à Alesund). -- Réservation obligatoire. Départ d'Alesund à 10:15, arrivée à Geiranger à 14:15. Départ de Geiranger à 14:30 arrivée à Alesund à 18:30 Prix 100€ / personne

### **Option croisière Bergen - Flam**

Bergen-Flam en bateau sur le fameux Sognefjord. Embarquez à bord du bateau rapide pour une croisière d'exploration sur le plus long et plus profond fjord de Norvège, le Sognefjord. En chemin, vous passez à l'embouchure du Nà|rà,yfjord classé à l'UNESCO. Vous retrouvez votre guide et le groupe à l'arrivée. Selon le sens de votre circuit vous pouvez réaliser le parcours à l'envers (Flam- Bergen). -- Réservation obligatoire. Départ de Bergen à 8:00, arrivée à Flam à 15:30. Départ de Flam à 15:30, arrivée à Bergen à 20:45. Prix 130€ / personne



# Détail du voyage

## NIVEAU

Ce voyage en Norvège est accessible à tous. Balades et randonnées faciles de 1h à 4h de marche avec des dénivelés excédant rarement 300 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 en Norvège 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). Alcools et cigarettes sont hors de prix en Scandinavie, car taxés au maximum dans un esprit de dissuasion.

## HÉBERGEMENT

Dans les villes, nous dormons en guesthouse ou auberge de jeunesse (chambres de 2 à 8 pers, sanitaires à partager).

En montagne et dans les fjords : l'hébergement se fait en gîte (gîte avec chambre de 4 à 6 lits) ou en hytters. Les hytters sont des chalets utilisés très fréquemment dans les campings norvégiens.

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 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.

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.

## DÉPLACEMENT

Pédestre, ferry, minibus privé et taxi.

Vous bénéficierez durant votre séjour d'un minibus privé de 9 places qui vous accompagnera durant le séjour. Si vous êtes plus nombreux, vous aurez 2 minibus 9 places pour l'ensemble du groupe avec chauffeurs et guides.

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.

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

Nous utilisons soit la compagnie régulière SAS ou Norwegian : services comparables sur les deux (type d'avion, fiabilité, repas et boissons alcoolisées payantes).

## **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.

# Équipement

## 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.
- Des paires de chaussettes de laine
- Une veste de montagne ou un bon anorak imperméable
- Une veste en duvet (facultatif)

Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Gore-tex ou Micropore, matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration.

- Des pull-overs chauds ou fourrures polaires. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère ; elle sèche rapidement et offre un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Une chemise chaude en laine ou une carline
- Des sous-vêtements haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement.
- Un pantalon de trek imperméable
- Un maillot de bain
- Un survêtement pour la nuit
- Deux paires de gants et bonnet de laine

## **EQUIPEMENT À PRÉVOIR**

- Un drap sac et un drap housse + 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
- Un couteau
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une gourde de 1 litre minimum
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Un tupperware avec couverts
- Des bâtons de marche (en option)
- Des guêtres (en option)
- Un thermos
- Un bloc-notes
- Un appareil photo

## **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 40L) pour vos affaires de la journée : pull, 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 ou un retard dans l'acheminement de vos bagages surviendrait.

## **PHARMACIE**

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (aspirine, pansements, désinfectant local, coton, etc.).

Demander le formulaire E 111 à votre caisse CPAM, cela ne coûte rien et peut toujours servir.

# 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