

FINLANDE

# Multi activités à Hossa

- Découvrir les activités les plus typiques du Grand Nord
- Toute les nuits en auberge avec sauna et bain norvégien
- Le Parc National de Hossa, loin du tourisme de masse

À PARTIR DE

**2 649 €** (vol inclus)

DURÉE

8 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Multiactivités

Programme complet pour faire connaissance avec la Finlande et l'hiver dans le Grand Nord. Situé à Hossa au nord-est de la Finlande, dans un cadre de forêts et de lacs, c'est une région très sauvage loin du tourisme de masse et des grandes stations.

Au programme de votre semaine : safari motoneige, safari traîneau à chiens, balade en raquettes et canirando, techniques de survie lors d'une journée trappeur. Mais aussi une journée libre pour choisir les nombreuses activités possibles. Vous retrouverez tous les soirs le confort de votre chambre à l'auberge et le sauna à votre disposition. Un programme phare depuis de nombreuses années, qui devrait vous ravir.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Vol Paris - Kuusamo**

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | HÉBERGEMENT : ÉCOLODGE OU MÖKKI | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Accueil à l'aéroport par un membre de notre équipe. Transfert vers le Parc National de Hossa (environ 1 heure) et installation à l'auberge. Premier soir, dîner à l'auberge d'Hossa, et rencontre avec l'équipe locale.

## JOUR 2

### **Conduite d'attelage de chiens de traîneau (2 personnes par attelage)**

ACTIVITÉ : 5H | HÉBERGEMENT : ÉCOLODGE OU MÖKKI

Première rencontre : nos mushers vous présentent votre attelage. Avec un attelage pour deux, vous alternez la conduite au cours de la journée. Première initiation et essais sur lac, et en fin de matinée, vous êtes prêts à partir en chien de traîneau à travers lacs et pistes forestières. Pique-nique autour d'un feu de camp en pleine nature et retour en fin d'après-midi à l'auberge.

## JOUR 3

### **Randonnée motoneige (2 personnes par motoneige)**

ACTIVITÉ : 5H | HÉBERGEMENT : ÉCOLODGE OU MÖKKI

À deux par motoneige, votre guide vous emmène loin de toute civilisation pour un cocktail de liberté et de sensations. Le parcours ne présente pas de difficulté technique et vous alternez la conduite. Déjeuner en fireplace ; au menu : grillade et soupe lapone revigorante. La location de la motoneige se fait sur présentation de l'original du permis de conduire.

## JOUR 4

### **Cani-rando dans le parc d'Hossa**

ACTIVITÉ : 5H | HÉBERGEMENT : ÉCOLODGE OU MÖKKI

Vous partez en raquettes pour une journée en cani-rando. Comme les Inuits autrefois, un chien de traîneau vous tracte à la ceinture. Une expérience unique de confiance et de partage entre l'homme et le chien ! La randonnée dans la taïga, surplombant les lacs, vous offrira le cadre idéal pour profiter au mieux de cette journée riche en émotions. Pique-nique au bord du feu.

## JOUR 5

### **Journée trappeur / survie en forêt**

ACTIVITÉ : 5H | HÉBERGEMENT : ÉCOLODGE OU MÖKKI

Lors de cette journée, vous partez à la découverte du mode de vie des trappeurs et vous posez un regard naturaliste sur l'environnement qui vous entoure. Découvrez les techniques de survie indispensables à tout explorateur polaire : votre guide vous racontera comment les trappeurs pistaient les animaux et posaient les pièges, il vous initiera aux techniques de survie (anciennes ou modernes !) et, si les conditions météorologiques le permettent, vous apprendrez à construire un igloo (ou un autre abri de survie). Une initiation à la pêche sur glace vous sera proposée. Vous visitez également le chenil, l'occasion de passer un peu de temps avec vos fidèles compagnons !

## JOUR 6

### **Journée de découverte en raquettes de la presqu'île de Sepiniemi**

ACTIVITÉ : 5H | HÉBERGEMENT : ÉCOLODGE OU MÖKKI

Votre guide, véritable spécialiste de l'Arctique, vous fait découvrir les mystères de ce territoire sauvage. Vous randonnez hors des sentiers battus dans les paysages très variés de la presqu'île de Sepiniemi.

## JOUR 7

### **Journée libre**

HÉBERGEMENT : ÉCOLODGE OU MÖKKI

Après ces belles journées d'activités, vous pourrez profiter librement de votre journée au camp (détente, sauna, location de skis de fond ou raquettes, etc..). Possibilité également en option de participer à une activité encadrée de votre guide dans le parc national de Hossa (ski, raquette, cani randonnée)

Le soir vous dégustez un repas traditionnel des éleveurs : le Karestus, ou sauté de renne aux aïrelles.

## JOUR 8

### **Vol Kuusamo - Paris**

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Selon les horaires de vols, petit déjeuner matinal puis transfert vers l'aéroport de Kuusamo et envol pour la France ; ou petit déjeuner et temps libre sur la base (vous aurez à votre disposition de quoi vous préparer un en-cas pour le déjeuner) puis transfert vers l'aéroport de Kuusamo en tout début d'après midi et envol pour la France.

## À NOTER

L'itinéraire est communiqué à titre indicatif. Un programme détaillé vous sera remis à votre arrivée. Il pourra être adapté en fonction des conditions de sécurité, de la météo ou d'imprévus, afin d'assurer la meilleure expérience possible.

### Lumière et saisons

De décembre à février : c'est la période de la nuit polaire. Les journées sont très courtes, mais une luminosité douce et constante persiste, permettant de profiter pleinement des activités.

À partir de février : les journées s'allongent progressivement et la lumière du jour revient, offrant de magnifiques contrastes sur les paysages enneigés.

### Aurores boréales

Les aurores boréales sont des phénomènes naturels aussi fascinants qu'imprévisibles. Leur apparition dépend de l'activité solaire et de la clarté du ciel, et ne peut donc jamais être garantie à 100 %. À Hossa, elles peuvent être observées dès le début de l'hiver, lorsque les nuits sont longues et le ciel parfaitement dégagé, offrant parfois un spectacle inoubliable. Certaines activités peuvent nécessiter l'usage d'une lampe frontale.

Atalante fait partie du groupe Altaï, un réseau d'agences locales spécialisées dans les voyages nature et aventure, présent dans 30 pays. Ce voyage est organisé en collaboration avec l'agence réceptive locale Norwide, implantée directement sur place.

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 17/12/2025)

Nombre de participants : de 2 à 10

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 21/12/2025	DIM. 28/12/2025	4 149 €	Confirmé
DIM. 28/12/2025	DIM. 04/01/2026	3 969 €	Confirmé 2 places restantes
DIM. 04/01/2026	DIM. 11/01/2026	2 849 €	Confirmé
DIM. 11/01/2026	DIM. 18/01/2026	2 899 €	Confirmé
DIM. 18/01/2026	DIM. 25/01/2026	2 899 €	COMPLET
DIM. 25/01/2026	DIM. 01/02/2026	2 899 €	Confirmé 1 place restante
DIM. 01/02/2026	DIM. 08/02/2026	3 099 €	Confirmé
DIM. 08/02/2026	DIM. 15/02/2026	3 399 €	Confirmé
DIM. 15/02/2026	DIM. 22/02/2026	3 399 €	Confirmé
DIM. 22/02/2026	DIM. 01/03/2026	3 399 €	Confirmé 4 places restantes
DIM. 01/03/2026	DIM. 08/03/2026	3 249 €	Confirmé
DIM. 08/03/2026	DIM. 15/03/2026	3 099 €	Confirmé
DIM. 15/03/2026	DIM. 22/03/2026	2 899 €	Confirmé
DIM. 22/03/2026	DIM. 29/03/2026	2 949 €	Confirmé
DIM. 29/03/2026	DIM. 05/04/2026	2 699 €	Confirmé
DIM. 05/04/2026	DIM. 12/04/2026	2 649 €	Confirmé

## LE PRIX COMPREND

- Vol Paris / Kuusamo / Paris
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place
- L'hébergement
- La pension complète sauf les repas libres mentionnés au programme
- Encadrement par des guides francophones spécialistes du milieu polaire (guide motoneigiste francophone ou anglophone, musher...)
- Le prêt de l'équipement grand froid comprenant bottes grand froid, une veste grand froid et moufles (merci de nous préciser votre taille, poids et pointure dès votre inscription)

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- La contribution à la neutralité carbone
- 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.
- Pour une arrivée sur un autre aéroport que celui de Kuusamo, un transfert sera mis en place à vos frais à hauteur de 100€/personne

### **À payer sur place :**

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Caution motoneige : 2000 euros / motoneige / personne (caution par empreinte de votre carte bancaire à régler sur place)
- Caution pour le matériel (par empreinte de votre carte bancaire) : 50 euros pour les bottes, 50 euros pour la veste grand froid

## ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne

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

## VOL INCLUS

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

Activités hiver optionnelles pour les journées libres (à payer et à réserver sur place) :

- Traîneau duo à la journée
- Traîneau solo à la journée
- Moto duo à la journée
- Raquette/Ski guidé à la journée
- Cani rando à la journée
- Journée trappeur
- Location de matériel (ski ou raquettes)



# Détail du voyage

## NIVEAU

Ce voyage s'inscrit dans un esprit de découverte de la nature et des activités sportives traditionnelles du Grand Nord.

Il ne présente pas de difficulté technique mais il faut avoir une soif de découverte et aimer la vie en extérieur quelles que soient les conditions climatiques. Il n'est pas nécessaire d'avoir une première expérience dans la conduite de motoneige, d'attelages de chien de traîneau ou en randonnée en raquettes. Ce séjour « en étoile » vous permet de découvrir une nouvelle activité chaque jour, avec des temps de pratique de 4h à 5h. Vous effectuerez chaque activité dans un milieu naturel sauvage et protégé. Chaque soir, vous retrouvez le confort de l'auberge.

Ce terrain d'aventure non aseptisé demande de votre part une bonne capacité d'adaptation aux conditions climatiques. Les températures peuvent descendre jusqu'à -30°C, la neige pouvant également rendre les journées plus difficiles physiquement. Nous fournissons les équipements grand froid spécialisés pour ce climat.

Ce voyage au niveau facile est participatif au sens où vous serez initié à la manière de préparer votre attelage de chien de traîneau et de le conduire, vous pourrez également aider à faire le feu pour le repas du midi...

\*\*\*

A partir de 14 ans (ce même voyage est également proposé aux familles à partir de 7 ans : [Neige en famille](#))

Il est nécessaire de mesurer au moins 1m40 pour faire l'activité motoneige (il faut pouvoir toucher les cales pieds). Pour la conduite de la motoneige l'âge légal minimum est de 18 ans, il faut être détenteur d'un permis de conduire valide (pensez à l'emmener avec vous).

## **ENCADREMENT**

Installée depuis de nombreuses années dans le parc national de Hossa, notre agence locale Norwide vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à l'expertise de nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre séjour, vous êtes accompagnés par des guides francophones, entièrement mobilisés pour vous faire découvrir des activités et lieux insolites en pleine nature. L'auberge de Hossa est également gérée par une équipe majoritairement francophone, assurant un accueil chaleureux et adapté à vos besoins.

### **Sécurité et déroulement du séjour**

Sur le terrain, le guide et l'équipe locale sont vos principaux référents. Grâce à leur parfaite connaissance du pays, de la météo et du terrain, ils sont seuls habilités à prendre les décisions nécessaires au bon déroulement des journées d'activités.

Si les conditions l'exigent, le déroulement des journées peut être adapté afin de garantir la sécurité, le confort et la qualité de l'expérience pour l'ensemble du groupe.

## ALIMENTATION

Notre équipe accorde une grande importance à une alimentation équilibrée et adaptée aux activités en extérieur. L'objectif est double : fournir l'énergie nécessaire à l'effort tout en offrant le plaisir de partager des moments conviviaux autour de plats savoureux et réconfortants.

### **Petit déjeuner :**

Servi à l'auberge, le petit déjeuner se présente sous forme de buffet copieux avec encas sucrés et salés pour tous les goûts. Il permet de bien commencer la journée avant les activités.

### **Déjeuner :**

Les déjeuners sont généralement pris sur le terrain, en pleine nature. Ils se composent de repas chauds, simples et nourrissants, préparés par nos guides sur les nombreux fireplaces (feux de camp) installés dans le parc national de Hossa. Une boisson chaude accompagne le repas pour se réchauffer dans l'ambiance polaire. Ces repas sont non seulement délicieux et équilibrés, mais aussi des moments privilégiés d'échange et de convivialité autour du feu.

### **Dîner :**

À l'auberge, les dîners sont servis sous forme de buffet. Chaque soir, vous pourrez découvrir les préparations de notre équipe de cuisine. Plusieurs soirs dans la semaine, des plats typiquement finlandais sont proposés, pour vous faire découvrir des recettes locales.

### **Bar de l'auberge :**

L'auberge d'Hossa dispose d'un bar-restaurant proposant apéritifs, goûters et sandwichs, pour combler aussi bien vos petites faims que vos grandes soifs.

### **Régimes alimentaires spécifiques :**

Nous pouvons nous adapter à la plupart des régimes (végétarien, sans gluten, allergies...), sous réserve d'en être informés à l'avance. Pour des régimes très spécifiques, certaines denrées pouvant être difficiles à trouver en Finlande, nous vous recommandons d'apporter quelques produits adaptés à vos besoins.

## HÉBERGEMENT

### L'auberge de Hossa :

L'auberge dispose d'un bâtiment principal avec un bar-restaurant, une grande terrasse et un espace de jeu comprenant billard, jeux de société et jukebox.

### Espace bien-être ouvert à tous :

Un grand sauna électrique est accessible tous les soirs, avec vue sur le lac enneigé et possibilité de baignade dans un trou de glace après la séance. Un sauna au feu de bois et un bain nordique sont également ouverts une à deux fois par semaine, offrant des moments de détente typiquement finlandais.

L'hébergement est attribué au moment de l'inscription, selon vos préférences et les disponibilités sur place.

### Écolodges :

Les écolodges sont des chambres modernes doubles, avec possibilité de triple sur demande. Elles offrent une vue sur le lac, une salle de bain privative, une terrasse et des rangements.

### Chalets traditionnels (« mokki ») :

Les petits chalets traditionnels permettent de s'immerger dans la culture finlandaise. Ils disposent d'une kitchenette, d'une chambre, d'une salle de bain et d'un petit sauna privatif. La terrasse offre une jolie vue sur le lac.

### Cottages à Hossan Lumo (à 400m) :

Les confortables cottages de notre hébergement partenaire Hossan Lumo offrent une ou plusieurs chambres doubles, triples ou quadruples à partager, une salle de bain privative, une cuisine entièrement équipée et un sauna. Ces hébergements chaleureux sont parfaits pour accueillir familles et groupes d'amis, assurant un séjour à la fois convivial et relaxant.

Les draps, couvertures et serviettes de bain sont fournis. Il est conseillé d'emporter un deuxième jeu de serviettes pour le sauna.

### Option chambre individuelle :

Si vous voyagez seul(e), vous serez initialement placé(e) en chambre partagée avec un(e) autre participant(e). Il est toutefois possible de réserver une chambre individuelle pour l'ensemble de votre séjour, sous réserve de disponibilité et moyennant un supplément.

## DÉPLACEMENT

### Déplacements sur place

En Finlande, certains déplacements s'effectueront en véhicule 9 places.

## **Transferts aéroport**

Les transferts peuvent être assurés en véhicule 9 places, en taxi ou en bus privatif.

L'aéroport de Kuusamo se situe à environ 1 heure de route de l'auberge.

Selon les périodes, cet aéroport peut être fermé ou proposer peu de vols. Dans ce cas, nous prévoyons des alternatives depuis d'autres aéroports de la région : Kajaani (environ 2h30 de route) ou Oulu (environ 3h de route).

## **Votre trajet en avion**

Votre billet électronique sera disponible dans votre espace client 8 à 10 jours avant le départ. Vos identifiants et mot de passe vous seront transmis lors de votre inscription.

Pour rejoindre la Finlande, nous travaillons principalement avec la compagnie régulière Finnair, via Helsinki.

Bagages : 1 bagage en soute de 23 kg + 1 bagage à main par personne

Repas et boissons : non inclus à bord, disponibles à l'achat

Ces informations sont données à titre indicatif et seront confirmées au moment de la réservation.

\*\*\*

1 journée de chiens de traîneau, 1 journée de motoneige, 1 journée de raquettes, 1 journée trappeur, 1 journée de cani-rando.

*Grâce à ce programme de découverte multi-activités, vous découvrez chaque jour une nouvelle discipline et un nouveau moyen de déplacement pour découvrir les étendues du Grand Nord. Cette formule « en étoile » permet une pratique sportive à la journée uniquement, avec retour au camp de base chaque soir. Les activités pratiquées ne présentent aucune difficulté technique, et sont encadrées dans un esprit d'initiation. Tous nos itinéraires sont tracés par notre équipe, nous en avons l'exclusivité. Nous sommes les seuls à les emprunter tout au long de l'hiver.*

- 1 journée de chiens de traîneaux. 2 personnes par traîneau :

A travers cette activité, nos mushers expérimentés partageront avec vous leur passion du Grand Nord et des chiens de traîneaux. Des duos sont formés pour la journée et les participants partagent un traîneau pour 2. Les participants dirigent l'attelage commun à tour de rôle, composé de 5 à 6 chiens, selon le poids du duo. Vous ferez partie d'un groupe constitué de maximum 5 traîneaux (10 participants) et un guide musher avec son traîneau.

Lors de cette journée unique d'activité, un parcours simple et accessible à tous vous permet d'aborder la discipline sans aucune difficulté technique. Mais cela reste tout de même une journée sportive, puisque vous devez parfois descendre du traîneau pour aider les chiens dans les montées. Vous empruntez de magnifiques pistes prévues à cet effet et vous permettant d'atteindre différents lacs au cours de la

journée. Un mode de déplacement tout à fait original et adapté à l'environnement qui vous entoure.

- 1 journée de motoneige. 2 personnes par motoneige :

En duo, les participants partagent une motoneige pour 2. Les participants conduisent leur machine à tour de rôle. Vous ferez partie d'un groupe constitué de maximum 10 participants et de votre guide motoneige.

Lors de cette journée unique d'activité, un parcours simple et accessible à tous vous permet d'aborder la discipline sans aucune difficulté technique. Après une approche théorique de la pratique de la motoneige, vous empruntez de magnifiques pistes prévues à cet effet, vous permettant de rejoindre des points d'intérêts situés aux détours des forêts. En arrivant sur les lacs, vous atteignez des pics de vitesse : sensations garanties ! Les journées motoneige privilégient la découverte du milieu. Ainsi, nous ne proposons la pratique de la motoneige que dans le but précis de « voir plus loin et plus grand », aucun circuit complet n'est dédié à la seule pratique de cette activité. Notre vision de la motoneige, davantage pratique que pure passion mécanique, comblera aussi bien les amateurs de sensations fortes que les tempéraments plus calmes et soucieux du respect de l'environnement.

- 1 journée raquette, 1 journée trappeur :

Le déplacement se fait en raquette à neige, environ 4 à 5 heures de marche sans dénivelé. Vous ferez partie d'un groupe constitué de maximum 12 participants et accompagné de votre guide.

Le déplacement en raquettes à neige est l'occasion de pratiquer la randonnée dans des zones fortement enneigées. Un parcours simple mais complet qui vous permet de découvrir le parc hors des sentiers battus. Cette activité reste sportive, sans pour autant vous pousser dans vos derniers retranchements : votre guide saura adapter la journée au rythme du groupe.

- 1 journée cani-rando :

Le déplacement se fait en raquette à neige, accompagné d'un chien harnaché à la ceinture, environ 4 à 5 heures de marche sans dénivelé. Vous ferez partie d'un groupe constitué de maximum 10 participants et accompagné de votre guide. Le nombre de chiens de traîneaux qui vous accompagnera pour la sortie sera inférieur au nombre de participants, de sorte à pouvoir effectuer un roulement et de pouvoir se reposer au cours de la journée en marchant sans aucun chien harnaché à sa ceinture.

Le déplacement en raquettes à neige accompagné d'un chien de traîneau vous permet d'aborder un autre aspect de la marche à pied, et d'y trouver une toute nouvelle énergie. Votre chien, plein de fougue, vous transmettra son enthousiasme à toutes épreuves, et vous permettra d'avancer à un rythme soutenu sans avoir l'impression de faire un effort excessif. Un mode de déplacement tout à fait original qui illustre à merveille le partage et la complicité qui peuvent s'installer entre l'homme et le chien.

- 1 journée libre, mode de déplacement au choix :

Au cours de la semaine, une journée sans activité est prévue. L'occasion pour vous de choisir le mode de

déplacement qui vous aura le plus plu, sous réserve de disponibilité de celui-ci. L'occasion également de vous reposer et de profiter du sauna.

## **BUDGET & CHANGE**

L'unité monétaire de la Finlande est l'euro.

Il est inutile de prévoir beaucoup d'espèces, car l'auberge et la quasi-totalité des commerces acceptent les paiements par carte bancaire.

Le coût de la vie en Finlande est élevé, que ce soit pour les repas, les boissons alcoolisées, ou les achats de souvenirs et produits locaux. Les prix peuvent être jusqu'à deux fois plus élevés qu'en France, en raison notamment de l'importation de nombreux biens et de la faible densité de population.

## **POURBOIRES**

Le pourboire, courant dans les voyages d'aventure, reste facultatif. Il ne remplace pas la rémunération de nos équipes, mais constitue un geste de reconnaissance, laissé à votre appréciation, pour remercier le guide et l'équipe de leur engagement et de la qualité de leur accompagnement.

# **Equipement**

## **MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE**

- Bottes grand froid (type Sorel) veste grand froid et moufles.
- Pour l'activité motoneige : casque et cagoule
- Pour l'activité raquettes : bâtons et raquettes

Au moment de la réservation, il vous sera demandé votre taille, votre pointure et votre poids afin de réserver à l'avance l'équipement adéquat.

## **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 manches longues)

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.

- Une veste chaude (veste de ski chaude ou doudoune) en plus de celle qui vous sera fourni sur place
- Un pantalon de ski

- Chaussures imperméables ou chaussures de randonnée d'hiver ou après ski, en plus de celles qui vous seront fournis sur place
- Pantoufles ou petites baskets pour l'auberge
- Des paires de chaussettes de laine
- Des pull-over chauds ou fourrures polaires
- 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
- Une paire de moufles chaudes et imperméables
- Une paire de gants en polaire ou laine
- Une paire de sous-gants
- Un bonnet
- Un cache-cou ou cagoule
- Des vêtements pour la nuit
- Un maillot de bain pour profiter des saunas le soir

Pensez à bien couvrir les extrémités (main, pied, nez) sont très sensibles au froid. Ces parties du corps refroidissent très vite en cas d'inactivité.

## **EQUIPEMENT À PRÉVOIR**

- Votre permis de conduire pour la motoneige (pensez à vous munir de l'original)
- Votre carte bleue pour la caution des équipements (une empreinte sera prise). La caution s'élève à 50 euros par élément fourni et à 2000 euros pour la motoneige.
- Une serviette pour les saunas le soir
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Un baume pour les lèvres
- Un tube de crème solaire (utile dès février lorsque le soleil commence à chauffer)
- Vaseline ou crème hydratante
- Des lunettes de soleil haute protection ou masque de ski
- Un thermos d'1L minimum (obligatoire) pour vous réchauffer dans la journée : vous remplissez votre thermos d'eau chaude le matin, le guide vous fournira dans la journée de quoi vous faire soupes et boissons chaudes.
- Une lampe frontale, avec piles de rechange

En option:

- Un appareil photo (attention aux batteries qui ne résistent pas longtemps au froid)
- Un pied d'appareil photo pour les photos d'aurores boréales
- Une batterie externe (à mettre dans le bagage cabine)
- Des boules Quiès
- Un couteau (à mettre dans le bagage en soute)
- Quelques chauffes main

## **BAGAGES**

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

- Prévoir un sac de voyage ou valise à roulettes de 20 kg maximum.
- Un petit sac à dos (contenance 25-40L) pour vos affaires de la journée : polaire, thermos, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel. 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 guide accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence.

Emportez néanmoins vos médicaments personnels :

- Médicaments personnels
- Aspirine ou doliprane
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Une boîte de pansements adhésifs, un rouleau de sparadrap
- Des "Compeed" pour les ampoules

# **Formalités & santé**

## **PASSEPORT**

Les ressortissants de l'Union Européenne peuvent entrer en Finlande munis d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport valide. Le passeport périmé n'est pas accepté.

Pour tous renseignements complémentaires, s'adresser à la Section Consulaire de l'Ambassade de Finlande.

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**

Non, pas de visa

## **CARTE D'IDENTITÉ**

Oui

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concerne pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.

<http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

## VACCINS

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/l obtention-d'un-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam](https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/l obtention-d-un-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam)).