

GROENLAND

La banquise en raquette, des aurores boréales plein la tête

- Les paysages spectaculaires de l'Ouest du Groenland
- Le camp de base au pied de la banquise et de l'inlandsis
- La possibilité d'observer les aurores boréales

À PARTIR DE

4 295 €

DURÉE

10 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Raquettes / Ski nordique

Voici une formidable découverte du Groenland au coeur de l'hiver dans un secteur au potentiel naturel hors du commun : banquise et glaciers à perte de vue, icebergs figés par la glace, montagnes enneigées et fjords gelés... Ce circuit très complet nous amène à parcourir ces paysages grandioses en raquettes. Le voyage débute à Ilulissat, situé dans l'une des plus belles baie du Groenland. Nous partons en motoneige dans un fjord gelé où les icebergs sont figés dans les glaces où nous installons un premier campement. Nous partons ensuite pour une journée d'itinérance avec pulka sur la banquise pour aller monter notre camp de base au pied de l'inlandsis. Nous explorerons ce bout du monde idéalement située face au front glaciaire bleuté et à l'inlandsis durant 3 jours. A l'image des explorateurs, nous parcourrons tantôt la banquise où viennent parfois se prélasser quelques phoques, tantôt les hauteurs pour dominer ce décor de glace et la calotte polaire qui le domine, tantôt sur la calotte elle même pour ressentir ce doux frisson de n'avoir plus qu'une immensité blanche à perte de vue.



Itinéraire

JOUR 1

Vol Paris – Copenhague

TRANSPORT : 3H30 | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Arrivée dans l'après-midi à l'aéroport de Copenhague et installation à l'hébergement, en face de l'aéroport. Soirée et dîner libre pour visiter la capitale ou se reposer avant l'expédition.

NB : selon les dates de départ, nous nous réservons la possibilité de faire escale à Reykjavik, plutôt que Copenhague.

JOUR 2

Vol vers Ilulissat – préparation du matériel d'expédition

TRANSPORT : 3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Envol pour Ilulissat. L'aventure commence dès maintenant, avec le survol du Groenland ; la vue sur ses montagnes enneigées et la calotte glaciaire est grandiose ! Après un peu plus de trois heures de vol (et une escale minimum à Kangerlussuak), vous voilà arrivés à destination, sur la Côte occidentale du Groenland. Accueil et installation à l'hôtel à Ilulissat, qui signifie "icebergs" en Inuit. Premier briefing du guide et préparation du matériel pour le raid, avant d'explorer la petite ville colorée d'Ilulissat.

JOUR 3

Transfert motoneige vers le fjord gelé de fjord de Nunatarsuaq – 1er camp

ACTIVITÉ : 4H | HÉBERGEMENT : TENTE

Vous partez à motoneige à travers le massif d'Akinaaq en direction du fjord gelé de Nunatarsuaq. Vous aurez en route l'occasion d'apercevoir de remarquables points de vue sur la calotte glaciaire avant de vous faire déposer sur la banquise. Vous montez votre premier campement au bord de la banquise et explorez la zone dans l'après midi pour une première approche du monde polaire.

JOUR 4

Itinérance sur la banquise – icebergs – camp de base

ACTIVITÉ : 6H | HÉBERGEMENT : TENTE

Après avoir chargé vos pulkas (environ 15kg/personne à traîner sur la banquise), vous débutez votre itinérance en raquettes en direction d'une presqu'île située face au pied de la calotte glaciaire du Groenland, l'Inlandsis. Vous louvoyez entre les icebergs prisonniers des glaces, à la recherche de phoques qui se prélasseraient au soleil au pied du front glaciaire bleuté. Vous croiserez peut être quelques inuits venus en traîneau pour chasser ces derniers de manière ancestrale. Installation de votre camp de base.

JOUR 5

Randonnée et points de vue : muraille de glace, fjord et banquise

ACTIVITÉ : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 100 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Aujourd'hui, on délaisse les pulkas pour grimper sur les hauteurs ! Imaginez un paysage de fjords, de banquise, de muraille de glace, sous le regard de l'immensité glacée de l'Inlandsis... C'est pour s'imprégner pleinement de cet univers si incroyable que vous partez marcher vers les points de vue entourant votre camp de base. Seul le crissement des raquettes vient troubler le silence arctique. Retour au camp en fin d'après-midi.

JOUR 6

L'immensité glacée de l'Inlandsis – réveillez l'explorateur qui est en vous

ACTIVITÉ : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Sans les pulkas, vous prenez aujourd'hui un peu de hauteur pour aller explorer l'un des endroits les plus mystérieux et inhospitalier de la planète. En effet, si la glace le permet, vous allez progresser durant quelques heures sur la calotte glaciaire qui surplombe le Groenland comme l'ont fait de nombreux explorateurs avant vous, dont le célèbre Paul Emile Victor. C'est une journée particulière dans une ambiance unique ! Retour au camp de base.

JOUR 7

Itinérance en pulka sur la banquise – transfert retour à Ilulissat

ACTIVITÉ : 6H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Dernière pérégrination sur la banquise en direction de l'embouchure du fjord. Vous êtes alors récupérés en motoneige pour un dernier transfert de quelques heures pour rejoindre Ilulissat à travers les massifs enneigés. Vous retrouvez avec un certain bonheur le confort d'une nuit à l'hôtel et une douche... que l'on espère brûlante ;-)

JOUR 8

Randonnée à l'Icefjord, classé à l'UNESCO – Icebergs géants

ACTIVITÉ : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 80 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 80 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Une journée exceptionnelle pour conclure comme il se doit cette découverte du Groenland ! Vous chaussez une dernière fois vos raquettes pour une randonnée jusqu'au célèbre fjord glacé. Cheminant dans la vallée de Sermermiut, vous découvrez progressivement ce spectaculaire fjord classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. De gigantesques cathédrales de glace restent bloquées par des hauts fonds, figées par la banquise, offrant un panorama des plus saisissants ! Le récent musée de l'Icefjord vaut le détour (non inclus), pour aller encore plus loin dans l'approfondissement de nos connaissances sur l'univers des glaciers. Retour à l'hébergement.

NB : Selon les conditions atmosphériques, possibilité en option d'aller naviguer en bateau au milieu des icebergs dans le fjord.

JOUR 9

Ilulissat – vol pour Copenhague

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Rangement final du matériel et temps libre sur Ilulissat, avant d'embarquer pour Copenhague. Installation en autonomie à l'hôtel. Soirée et dîner libres dans la capitale danoise.

NB : selon les dates de départ, nous nous réservons la possibilité de faire escale à Reykjavik, plutôt que Copenhague.

JOUR 10

Copenhague - retour en France

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol retour pour la France et fin de votre voyage au Groenland. Quelle sera la prochaine aventure ;-)
?

À NOTER

Le vol vers le Groenland s'effectuera avec une escale en Islande ou au Danemark selon les disponibilités aériennes. Le vol retour depuis le Groenland pourra se faire de nuit. Le programme ou itinéraire pourra être changé en fonction de la météo et du niveau du groupe. Votre guide seul fait autorité durant la totalité de votre séjour, et lui seul, de par ses connaissances du terrain, est habilité à prendre des décisions.

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.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 27/09/2022)

Nombre de participants : de 5 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 05/03/2023	MAR. 14/03/2023	4 295 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 12/03/2023	MAR. 21/03/2023	4 295 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 19/03/2023	MAR. 28/03/2023	4 295 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 26/03/2023	MAR. 04/04/2023	4 295 €	Confirmé
DIM. 02/04/2023	MAR. 11/04/2023	4 295 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 10/03/2024	MAR. 19/03/2024	4 495 €	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 / Ilulissat via Reykjavik ou Copenhague
- Les taxes aériennes
- Les déplacements selon le programme
- L'hébergement tel que décrit
- Les repas tels que mentionnés dans le jour le jour
- La logistique d'expédition : nourriture, pulkas, tentes, matériel collectif, réchauds...
- Le matériel spécifique : veste et duvet grand froid, ski, peaux, bâton, chaussures grand froid, raquettes
- L'encadrement par un guide 66°Nord francophone

✕ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La compensation carbone pour votre voyage au Groenland : 8€ par personne
- Les transferts A/R sur les lieux de transit
- Les activités optionnelles : réservation conseillée des excursions lors de l'achat du séjour, pour garantir leur disponibilité. Sur place, paiement par téléphone via CB
- Les éventuels suppléments aériens : les prix indiqués sont établis en fonction, notamment, de certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Il se peut que cette classe désignée ne soit plus disponible au moment de la réservation, auquel cas nous pouvons être amenés à modifier le prix du voyage moyennant un supplément
- Les repas libres mentionnés dans le programme

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les repas à Reykjavik ou Copenhague (~ 30€ / repas) et les repas libres du programme
- Les frais réels de séjour supplémentaires en cas de modification de vols ou pour cause de mauvais temps
- Les transferts aéroport/hôtel à Copenhague ou en Flybus à Reykjavik

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)

Détail du voyage

NIVEAU

Modéré, 4 à 6 heures de marche par jour environ. La raquette est une activité ludique et accessible aux novices : nous avons sélectionné un itinéraire accessible aux personnes en bonne santé et pratiquant la randonnée en moyenne montagne de façon régulière et capables d'enchaîner plusieurs journées d'activités.

Ce voyage ne présente pas de difficultés particulières, le dénivelé étant limité, mais en cette période de l'année, les coups de vents sont parfois violents et peuvent nous mettre dans des conditions rigoureuses. Le fait de passer 4 nuits sous tente dans les conditions extrêmes et donc, de lutter contre le froid rajoute de la difficulté au circuit (fatigue psychique plus que physique).

L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il dépend des conditions de neige et de la météo.

ENCADREMENT

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

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

Comme tous nos voyages qui nécessitent une logistique éprouvée, l'esprit est participatif et collaboratif. En effet votre guide gère la logistique de votre voyage, aussi, chacun se rend utile en participant au chargement/déchargement des affaires, préparation des repas, vaisselle, etc.

Nos séjours se déroulent en milieu polaire, milieu isolé pouvant se révéler hostile. Votre guide seul fait autorité durant la totalité de votre séjour, et lui seul, de par ses connaissances du terrain, est habilité à prendre des décisions.

Encadrement par un guide-accompagnateur francophone Altaï au Groenland.

Guide francophone spécialiste du Groenland qui vous accueillera à votre arrivée à Ilulissat.

A Copenhague ou Reykjavik, vous êtes autonome.

ALIMENTATION

Nous essayons de vous proposer une nourriture équilibrée et en même temps adaptée aux conditions rencontrées au Groenland. Sachez qu'il est naturellement difficile, voire impossible, de trouver des légumes ou des fruits frais dans le Grand Nord.

Le petit déjeuner : Müesli avec café, chocolat ou thé, tartines ou biscottes avec de la confiture. Pas de croissant malheureusement ;-) !

Le midi, pique-nique : soupe chaude, nouille chinoise, charcuterie, fromage, barres de céréales chocolatées, fruits secs ou en-cas salés...

Tout dépend des conditions météo. Lorsque le temps le permet, nous pouvons faire une vraie pause et profiter de nourriture chaude et froide, à préparer rapidement. Lorsque les conditions ne le permettent pas, nous faisons de mini-pauses en mangeant des snacks et opterons pour un "retour de courses" dès l'arrivée à destination.

Le soir : soupe chaude, plat chaud et dessert...

Le repas du soir sera cuisiné à base de nourriture "fraîche" et/ou de nourriture lyophilisée ou déshydratée. La gastronomie reste simple, facile et rapide à préparer, légère et efficace en terme d'apports énergétiques.

Important : prévenez-nous en cas d'allergie.

Chaque personne est responsable de son matériel et de sa sécurité. L'installation du camp, la préparation des repas, l'entretien du matériel, l'application des règles de sécurité, l'entraide, concernent toutes les personnes du groupe. Chacun a une part active dans le déroulement du voyage.

HÉBERGEMENT

A Copenhague (ou Reykjavik)

Nuits en hôtel, chambre double/twin, exceptionnellement triple, salle de bain privative.

A Ilulissat

Nuits en hôtel, chambre double/twin, exceptionnellement triple, salle de bain privative ou à partager.

Pendant le raid

Nuits sous tente. Deux personnes dans une tente de 3 places (Simon Makalu T3), avec une abside et une ouverture de chaque côté. C'est notre tente de base pour toutes nos expéditions.

Participation de tous aux tâches collectives : préparation des repas, vaisselle...

DÉPLACEMENT

Nous nous déplaçons en raquettes à neige ou à pied sur place au Groenland.

Nous effectuerons également 2 transferts en motoneige. Vous serez conduits par un groenlandais.

BUDGET & CHANGE

Au Groenland la monnaie est la couronne Danoise. Vous pouvez faire du change en France. Attention, la vie est chère au Groenland et le prix d'un souvenir peut vite monter à plus de 50euros.

1 euro = 7,45 DKK environ. Prévoyez 1000 DKK en billet de 200 DKK. Au Groenland vous pourrez absolument tout régler en carte bancaire mais durant le trek il n'y a rien à acheter.

En Islande la monnaie est la couronne islandaise. Vous pouvez faire du change sur place à votre arrivée, ou régler vos achats sur place par CB. 1euro = 140 ISK environ.

Équipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Nous mettons à votre disposition des équipements de grande qualité et d'une légèreté impressionnante, pour que vous passiez un séjour agréable sans souffrir d'inconfort.

Matériel fourni:

Matériel de raquettes: raquettes, bâtons et chaussures grand froid type Sorel (qui vous serviront pour la marche et sur le camp), pulka.

Vêtements grand froid: sur veste/doudoune grand froid (pour les périodes non actives)

Matériel de camping : tentes 3 places pour 2 personnes, matelas Therm-a-Rest autogonflant, sac de couchage grand froid (t°de confort : - 25°c) et une grande tente mess pour les moments de vie et les repas

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Le 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. Donc il faut porter des sous-vêtements qui absorberont cette humidité et changer ceux-ci en fin de journée, même si les vêtements vous semblent secs.

La couche de base (respirante)

Doit permettre la circulation de la transpiration du corps vers l'extérieur et permettre de rester au sec. Il s'agit habituellement d'un sous-vêtement. Nous vous recommandons la laine (par exemple les sous-vêtements ullfrotté distribués en France par Pronor ...).

La couche intermédiaire (thermique)

Emprisonne notre chaleur. Durant longtemps, la laine fut abondamment l'isolant de base, son grand avantage est de rester chaude même mouillée. Aujourd'hui la polaire est aussi très efficace. L'eau ne la pénètre presque pas et elle sèche rapidement.

La couche extérieure (protection)

Sa fonction est de protéger de l'eau, de la neige et surtout du vent. Sa construction doit être solide. Il devra être ample et descendre le plus bas possible. Il doit être à la fois respirant et imperméable au vent avec si possible des options techniques d'ouverture pour une meilleure ventilation.

La couche de base

Portée à même la peau, c'est la première isolation que vous aurez. Soignez-la ! Des fibres techniques fines, type carline, capilene ou Merinos sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Privilégiez la laine Merinos, aussi efficace en terme de thermicité comme pour sa capacité à ne pas retenir les odeurs ! Ces matières sèchent très rapidement.

- Plusieurs T-shirts à manches longues
- 2 collants

La couche intermédiaire

Elle vous apporte de la chaleur tout en continuant de faire migrer la transpiration vers l'extérieur.

- 1 polaire fine (ou micropolaire)
- 1 polaire épaisse pour le soir
- 1 veste Softshell ou une minidoudoune, pour un apport thermique supplémentaire et apprécié
- Quelques paires de chaussettes de marche en laine
- 1 casquette
- 1 bonnet + 1 bonnet de rechange (ou bandeau)
- 1 paire de gants chauds (ou moufle) + 1 paire de rechange
- 1 paire de Sur-moufles (en option)
- 1 paire de sous gants (laine)
- 1 cache-cou type Buff
- 1 cagoule-col épaisse
- 1 paire de lunette de soleil, indice de protection élevé
- 1 paire de soleil de soleil de remplacement
- 1 masque de ski (obligatoire !)

La couche extérieure

Elle vous coupe du vent et de la neige.

- 1 veste imperméable et respirante (hardshell 2 ou 3 couches) avec une membrane type Gore-Tex, H2No, Dryvent, MP+...
- 1 pantalon de raquette / ski de rando avec une membrane équivalente, avec guêtres intégrées
- 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, antidérapantes, respirantes, avec une tige montante pour une meilleure tenue du pied

Le "kit nuit"

Vous veillerez à conserver toujours au sec votre "kit nuit", quelques affaires que vous retrouverez chaque soir pour dormir.

- 1 collant technique
- 1 sous-vêtement technique manche longue en laine, chaud
- 1 paire de chaussette en laine chaude
- 1 bonnet ou un bandeau
- 1 drap de sac ("sac à viande") en polaire ou en soie et une taie d'oreiller
- Boules Quies (ou équivalent)
- 1 paire de chausson en duvet (pour les + frileux(se) - facultatif)
- 1 doudou (facultatif ;-)

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 1 petit sac à dos pour vos affaires de la journée, 25 -35 litres
- 1 serviette de toilette
- 1 maillot de bain (il existe un sauna à Ilulissat)
- Chauffeuses pour les mains ou les pieds
- 1 petit stock de vos barres énergétiques préférés
- 1 appareil photo
- 1 mini trousse de toilette
- 1 trousse de pharmacie personnelle
- 1 stick à lèvres et de la crème solaire/hydratante (pas à base d'eau, type vaseline)
- 1 lampe frontale avec piles de rechange
- 1 thermos
- 1 petit couteau (en soute !)
- 1 paire d'après-ski ou de sandales ouvertes pour le soir en cabane
- 1 paire de chausson ou crocs pour le soir dans les hébergements
- 1 paire de chaussures de marche basses (pour les transits)
- 3 à 4 pansements anti-ampoules type "compeed"
- Livre ou liseuse (en option)
- 1 Lecteur mp3
- Papier toilette et briquet type "tempête"
- Une petite spécialité de votre "terroir" ou gâteaux apéritifs pour le soir, à partager avec vos compagnons d'aventure

A votre arrivée, votre guide vous aidera à faire le tri de vos affaires pour que vous limitiez le volume et le poids de ces dernières à 20L et une dizaine de kilogrammes.

Vous pouvez cependant prendre des affaires en plus pour votre voyage en avion et les visites de ville (Copenhague-Reykjavik-Ilulissat). Toutes vos affaires pourront être stockées en sécurité sur Ilulissat pendant le raid.

BAGAGES

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

- Prévoir un sac de voyage souple, avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu, de type sac marin ou "duffle bag" de 80 L environ et de 15 Kg maximum. Les bagages sont transportés par véhicule (parfois dans une remorque). Chaque participant doit être capable de transporter son propre bagage.
- Un petit sac à dos (contenance 25-40L) pour vos affaires de la journée : vestes, t-shirt de rechange, thermos, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence, d'une balise Sarsat et d'un téléphone satellite.

Il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (aspirine, pansements, désinfectant local, coton, etc...).

Formalités & santé

PASSEPORT

Être munis d'un passeport en cours de validité.

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 : 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 : 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

Aucun visa n'est nécessaire pour aller au Groenland.

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

Non

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

SPÉCIFICITÉS

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

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

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

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