

SPITZBERG

# Baie du Roi

- Un secteur préservé, nature et encore sauvage
- L'abondance de glaciers facilitant l'observation de vêlages
- Une équipe de passionnés et des équipements de qualité

À PARTIR DE

**3 650 €**

DURÉE

11 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

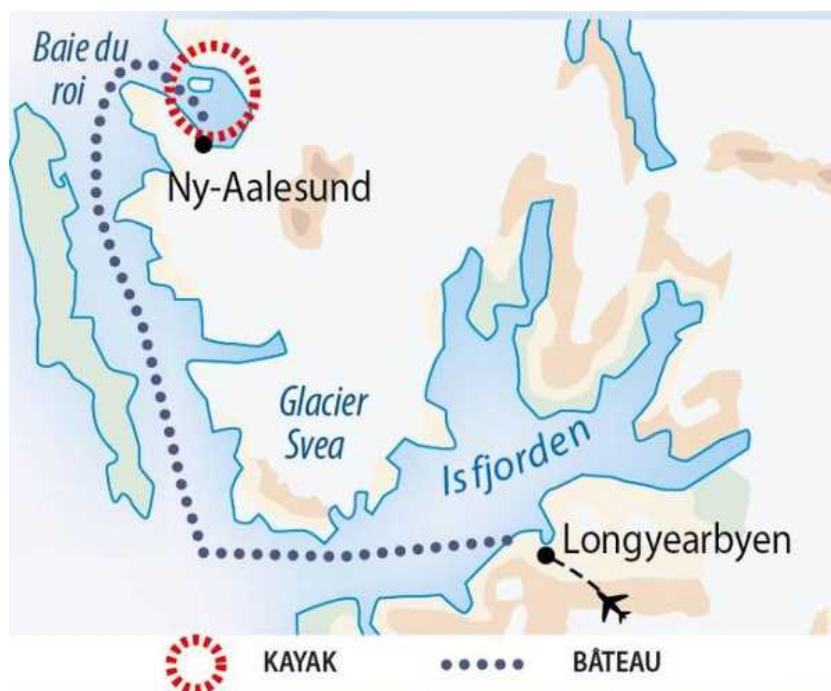
NIVEAU



THÉMATIQUE

Canoë-Kayak / Randonnée

Ce voyage en randonnée et kayak à destination du dernier territoire abordable avant le Pôle Nord permet de découvrir l'un des plus beaux fjords du Spitzberg : la baie du Roi. Des étapes entre trois camps, au coeur de la baie, vous permettront de naviguer en kayak de mer au milieu des icebergs, d'approcher des phoques se prélassant au soleil et d'admirer l'ensemble de la baie depuis les sommets alentours en randonnée. Cette baie abrite de majestueux glaciers et une faune sauvage exceptionnelle. Ce voyage polaire en baie du Roi constituera une expérience mémorable.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Vol Paris – Longyearbyen**

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | DÎNER : LIBRE

Accueil à l'aéroport de Longyearbyen et transfert jusqu'au centre ville pour une nuit au chaud dans votre hébergement.

## JOUR 2

### **Longyearbyen départ pour la Baie du Roi**

TRANSPORT : BATEAU (5H-6H) | HÉBERGEMENT : TENTE

Préparation du départ, distribution et vérification du matériel, briefing sécurité et vie au camp. Dans l'après midi, visite libre de Longyearbyen, la capitale territoriale la plus septentrionale du monde. Départ en fin d'après midi en bateau. (5 à 6 h de transfert ) Nous longeons le fjord Saint Jean puis l'île du Prince Karl. 6h de navigation.

## JOURS 3 À 8

# **Kayak de mer en autonomie dans l'une des plus belles baies du Spitzberg : la Baie du Roi**

MARCHE : 5H | ACTIVITÉ : 5H | HÉBERGEMENT : TENTE

Arrivée en baie du Roi dans la matinée. Nous installons notre camp en face du glacier de Blomstrand. Nous partons pour une première séance d'initiation au kayak de mer dans les eaux du Kongfjorden.

Nous monterons successivement au cours du séjour de deux à trois camps à partir desquels nous rayonnons soit en kayak, soit en randonnée pour gravir des sommets (500m) qui dominent l'ensemble de la Baie du Roi.

Cette baie est entourée de montagnes et de 4 immenses glaciers qui viennent s'échouer dans la mer. Elle est très souvent envahie par des milliers d'icebergs sur lesquels viennent se reposer phoques et autres oiseaux marins.

De par sa forme elle permet de faire de formidables explorations sans parcourir de longues distances. C'est probablement le lieu où les icebergs sont les plus grands et les plus variés de la côte ouest du Spitzberg.

Ici, chaque lieu est marqué par l'histoire des explorations polaires : emplacement de stations baleinières au 17<sup>ème</sup> siècle, site de départ du premier envol en dirigeable à destination du Pôle Nord

...

Ny Ålesund était une simple mine de charbon au début du siècle, avant de devenir aujourd'hui la communauté la plus septentrionale du monde, elle abrite dorénavant un centre international de recherche polaire.

Nous prendrons le temps de savourer ce décor grandiose, de glisser sur l'eau en kayak afin de nous rapprocher des mammifères marins et des oiseaux (jusqu'à 27 espèces différentes protégées dans ces réserves : macareux, mergules nains, goélands sénateurs, phalaropes à bec large...) ou de faire de petites excursions sur les sommets dominant les glaciers plongeant dans la mer.

Cette zone est également un lieu de passage des morses mais surtout du seigneur des lieux, l'ours polaire que nous aurons peut être la chance de croiser sur notre route.

## JOUR 9

### **Ny Ålesund – Longyearbyen**

MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Nous découvrons la base scientifique de Ny Ålesund avec sa célèbre statue de Roald Amundsen le non moins célèbre explorateur norvégien. Nous reprenons la mer pour 5 à 6 heures de traversée afin de rejoindre Longyearbyen. Une fois sur Longyearbyen, rangement du matériel, puis transfert vers notre hébergement pour un bon repas suivi d'une douche chaude salvatrice et d'une douce nuit au chaud.

## JOUR 10

### **Journée libre**

DÎNER : LIBRE

Journée de détente à Longyearbyen pour profiter de l'ambiance de cette ville du bout du monde, capitale de l'arctique. En option, visite du musée du Svalbard (recommandée), croisière vers la cité russe abandonnée de Pyramiden, activités optionnelles comme chien de traîneau à roulette...

## JOUR 11

### **Vol retour vers la France**

Départ dans la nuit pour l'aéroport.

## À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

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, et Kandoo, agence anglaise spécialisée dans les ascensions et les expéditions à travers le monde.

Dans ce dernier cas, le groupe sera international et guidé en français et en anglais.

Remarque itinéraire : faute de disponibilité aérienne, le départ du 2/8 sera rallongé d'une journée avec un retour en France le 13/8. Nous prenons en charge la nuit supplémentaire impliquée par l'allongement de ce séjour.

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 27/09/2022)

Nombre de participants : de 5 à 11

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 09/07/2023	MER. 19/07/2023	3 650 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 16/07/2023	MER. 26/07/2023	3 650 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 23/07/2023	MER. 02/08/2023	3 650 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 30/07/2023	MER. 09/08/2023	3 650 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 06/08/2023	MER. 16/08/2023	3 650 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 13/08/2023	MER. 23/08/2023	3 650 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 20/08/2023	MER. 30/08/2023	3 650 €	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 / Longyearbyen / Paris
- Les taxes aériennes et de sécurité
- Les déplacements selon le programme
- L'hébergement et la pension complète durant le séjour, sauf le dernier repas à Longyearbyen et pendant les vols internationaux
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone et anglophone selon la composition du groupe.
- Le prêt du matériel de kayak et de camping : sac de couchage, vêtements techniques (salopette en fourrure polaire, combinaison gore-tex étanche, cagoule néoprène, gants, grosses chaussettes, ...)

## ✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La compensation carbone pour votre voyage au Spitzberg: 8€ par personne
- 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.
- La prolongation du séjour sur place pour profiter d'autres activités (à partir de 60€/nuit en chambre double).
- Les activités en option sous réserve de disponibilité

### **À payer sur place :**

- Les boissons
- Les activités non mentionnées au programme
- Les dépenses personnelles

## 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

- Croisière à Barensburg pour la demi journée : 210€ par personne. (13h30 - 19h30)
- Croisière à Pyramiden pour la demi journée : 240€ par personne. (8h30 - 14h30)
- Croisière Isfjord (Barebsburg et Pyramiden) journée complète 400€ par personne.





# Détail du voyage

## NIVEAU

Modéré. 6 à 7 heures d'activité par jour à un rythme tranquille. Aucune maîtrise du kayak n'est nécessaire.

Difficulté du séjour :

Sachez que 90% de nos participants n'ont jamais fait de kayak avant de venir au Spitzberg. La première journée du circuit est ainsi consacrée à l'apprentissage des techniques de base du kayak de mer.

Ces séjours en kayak demandent plutôt un effort d'endurance que musculaire.

Pour vous préparer à ce voyage, c'est avant tout votre forme générale qui est importante : pas trop d'excès avant de partir, des exercices d'endurance : footing, ski de fond, natation.

Age minimum : 15 ans

## **ENCADREMENT**

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

Installée à Longyearbyen 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 d'expéditions, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

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.

### **Sécurité :**

Nos séjours se déroulent en milieu polaire et dans des régions isolées pouvant parfois se révéler hostiles et qui sont également particulièrement fragiles.

Sur place, votre guide vous expliquera les règles de sécurité qu'il faut appliquer tant au niveau de la progression en randonnée ou en kayak qu'au niveau du campement et beaucoup de petits détails quotidiens concernant le froid et le confort.

Votre guide sera équipé d'un pistolet d'alarme et d'une carabine pour repousser une éventuelle visite d'ours. Chaque soir, nous assurerons un tour de veille pour surveiller le camp, moment privilégié pour savourer seul le calme de l'immensité arctique, mais indispensable pour prévenir de la visite éventuelle du maître des lieux.

La balise Sarsat, emportée avec nous, permet d'alerter les secours en cas d'extrême urgence. Elle envoie un signal de détresse détecté par des satellites qui passent en moyenne toutes les demi-heures au niveau du Svalbard et qui localisent l'appel de détresse à 100 mètres près. Chaque guide possède également un téléphone satellite et est en contact permanent avec notre support logistique à Longyearbyen en cas de problème voir même si besoin avec le Sysselemanen qui gère les secours et la sécurité au Svalbard. Votre sécurité est notre priorité et nous accordons un point d'honneur à opérer des séjours qui sont encadrés de la manière la plus professionnelle et la plus écologique possible.

## **ALIMENTATION**

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

Le petit déjeuner : Müesli ou pain avec café, chocolat ou thé. Pas de croissant malheureusement !

Le midi : Pique-nique : Barres de céréales, fruits secs ou en-cas salés, charcuterie, fromage...

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

## HÉBERGEMENT

Bivouac sous tente d'expédition 3 personnes, utilisées pour deux personnes maximum, tentes légères et adaptées aux conditions du Svalbard. Nous nous réunissons chaque soir sous une tente mess confortable, l'occasion de partager un moment de convivialité autour d'un bon repas.

A Longyearbyen, nous dormons généralement à la guesthouse 102 (<https://www.gjestehuset102.no/>) en chambre twins et plus rarement en chambre de 4.

Sur le terrain nous utilisons des tentes Simond Alpinism 3 places (pour 2 personnes).

## DÉPLACEMENT

Au Spitzberg, déplacements en kayak de mer et en randonnées.

Nous utilisons des kayaks en fibre, qui ont été spécialement conçus par une entreprise française et en Bretagne pour le milieu arctique. Ils ne demandent pas un gros niveau technique et peuvent naviguer par toutes mers, grâce à leur stabilité et à leur faible prise au vent. En cas de chavirage (peu vraisemblable), ils sont conçus pour que vous puissiez remonter à bord même en pleine mer.

Nous utilisons des kayaks biplaces car ces derniers sont plus stables et ont une plus grande capacité de chargement.

Les déposes sur les camps se font en bateau fermés types Targa ou en speedboats (polarcircle rigides).

Vol international:

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.

## BUDGET & CHANGE

À Longyearbyen, communauté norvégienne, la monnaie est la couronne norvégienne; 1 EUR = 8.7 NOK (juin 2019). Il est conseillé de prendre 500 à 1 000 NOK d'argent de poche, sachant que les Cartes de Crédit sont acceptées dans pratiquement tous les magasins et ce, même pour de tout petits montants.

Vous avez un distributeur de billet à l'aéroport d'Oslo mais aussi à la poste de Longyearbyen.

Voir le site du taux de change : <http://www.xe.com/ucc/fr/>

## **POURBOIRES**

Nous vous recommandons un montant entre 30 et 50 € par participant. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

# Équipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Vous n'avez qu'à apporter les mêmes affaires que vous prendriez pour aller randonner en montagne l'été, nous fournissons le reste!

En effet, nous mettrons à votre disposition des équipements de grande qualité et d'une légèreté impressionnante, pour que vous passiez un séjour agréable sans souffrir d'inconfort. Tentes, duvets, matelas Therma-Rest, vêtements techniques, matériel de camping, kayak biplace avec tout son équipement, combinaisons type "Gore-Tex" étanches.

Matériel pour le groupe

Camping

- Une tente mess type "Tepee" 12-14 places
- 1 réchaud
- Matériel de cuisine collectif
- Gamelle personnelle et couverts

Éléments de sécurité pour le guide :

- 1 téléphone satellite
- 1 balise Sarsat
- 1 radio V.H.F.
- 1 carabine
- 1 pistolet d'alarme
- 1 trousse de premier soin

Nous offrons également à nos encadrants et pour garantir au maximum votre sécurité un support logistique à Longyearbyen pour être plus réactif en cas de problème.

Matériel par personne

Camping

- 1 tente d'expédition 3 places pour 2 personnes
- 1 sac de couchage synthétique de -5°C à -10°C
- 1 matelas auto-gonflant type Thermarest
- 1 Thermos/2 pers

## Matériel de Kayak

- 1 combinaison sèche type Gore tex avec chausson intégré
- 1 paire de manchons néoprène de kayak pour les mains.
- 1 jupe de kayak
- 1 gilet de sauvetage
- 1 cagoule en néoprène
- 1 paire de chaussures ouvertes types "Crocs"
- 1 salopette en fourrure polaire "Helly Hansen" pour porter sous la combinaison en gore tex pour le kayak et/ou à terre

Pour conditionner vos affaires avant de partir en expédition nous fournissons :

- 1 sac étanche pour vos affaires personnelles (dimension 75 cm de long sur 70 cm de circ. cap. 22 litres)
- 1 sac étanche pour le sac de couchage que nous fournissons.

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Quelques principes de lutte contre le froid :

Notre pire ennemie : L'humidité !

Paradoxalement à sa situation géographique, le problème en arctique, c'est la chaleur excessive... même en hiver. Durant un effort physique notre organisme produit de la chaleur et de l'humidité et celle-ci est la plus difficile à évacuer.

Le système dit du multi-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 transpiration. Les autres couches conservent la chaleur et préservent le corps des conditions extérieures.

La couche de base :

Tee shirt et collant, les sous vêtements technique, ils doivent permettre la circulation de la transpiration du corps vers l'extérieur et permettre de rester au sec. Les fibres synthétiques et la laine assurent les meilleurs résultats.

La couche intermédiaire:

Collant et veste polaire : Durant longtemps, la laine fut l'isolant de base, boudé pendant les vingt dernières années, elle revient aujourd'hui en force. La polaire (fibre synthétique de polyester) est très efficace également. L'eau ne la pénètre presque pas et elle sèche rapidement. Il existe même des marques qui

produisent des polaires en fibres recyclées, plus écologique.

La couche extérieure:

Veste et pantalon imperméable. Leur fonction est de protéger de la pluie, de la neige, du vent. Leur construction doit être solide. Ils devront être ample pour pouvoir mettre plusieurs couches en dessous. Ils doivent être à la fois respirant et imperméable au vent avec si possible des options techniques d'ouverture pour une meilleure ventilation.

Règles de base

#### 1. Des vêtements amples

Choisir des vêtements où l'on se sent à l'aise.

#### 2. Choisir les bons matériaux, pour les bonnes couches.

#### 3. Protéger ses extrémités

Une grande part de la chaleur se perd par les extrémités : la tête, les mains et les pieds. Un bon bonnet, une bonne paire de gants et des bonnes chaussettes (bien sèches) et vous mettez le maximum de chances de votre côté pour rester au chaud.

#### 4. Ne pas avoir la flemme :

S'habiller et se déshabiller régulièrement, il faut savoir mettre et enlever les différentes couches de vêtements selon la situation.

#### 5. Lutter contre l'humidité

Il faut veiller à ne pas trop mouiller vos vêtements. Un vêtement humide perd sa capacité à vous isoler du froid.

Liste d'équipement à prévoir :

Pour LONGYEARBYEN

- Vêtements de voyage pour l'aller et le retour en avion (Ils pourront être stocké en sécurité à Longyearbyen pendant votre séjour).

- 1 maillot de bain (pour la piscine ou le sauna à Longyearbyen, en option et si le timing le permet)



## Pour le RAID

- 1 Veste et 1 pantalon Gore-Tex ou équivalent pour se protéger de la pluie et du vent.
- 1 Pantalon de randonnée, plus ou moins chaud suivant votre frilosité. Évitez le pantalon de ski, pas idéal pour marcher. Si votre pantalon est également imperméable, vous n'aurez pas besoin d'un pantalon en gore tex.
- 1 Bonnet chaud - fibre synthétique ou naturelle
- 1 Cache cou type Buff ou plus épais.
- 1 Veste polaire épaisse - fibre synthétique ou naturelle
- 1 polaire légère
- 1 doudoune légère et compressible, pour les soirées plus fraîche.
- 3 à 4 T-shirts fins, 2 manches courtes et 2 manches longues fibre synthétique ou naturelle
- 1 Caleçon long fin (pour la journée) - fibre synthétique ou naturelle
- 1 Caleçon long épais (pour la nuit) - fibre synthétique ou naturelle
- 3 à 4 paires de chaussettes de randonnée fines - fibre synthétique ou naturelle
- 3 à 4 paires de chaussettes de randonnée épaisses - fibre synthétique ou naturelle
- 1 paire de chaussures de montagne montante et imperméables (tout cuir ou gore tex ou les deux, les terrains sont rocaillieux et parfois humides, il est important d'avoir des bonnes chaussures de randonnée)
- 1 paire de chaussures légères/baskets (pour le camp, en option)
- 1 paire de bottes en caoutchouc (de type chasse donc hautes) avec semelle crantée pour traverser les zones humides et autres rivières de fontes et pour pouvoir marcher un minimum avec.
- Sous vêtements personnels
- 1 paire de gants ou de moufles - fibre synthétique ou naturelle
- Gants néoprènes pour le kayak (en option car manchons fournis)
- 1 Casquette (à grande visière)
- 1 paire de lunettes de soleil (type glacier)
- 1 petite trousse de toilette avec le minimum et si possible des produits biodégradable.
- Lingettes, savon, dentifrice, brosse à dents
- Crème solaire
- Papier toilette écologique si possible.
- Bâtonnet pour les lèvres
- 1 drap de soie pour mettre dans le sac de couchage (obligatoire)

## **EQUIPEMENT À PRÉVOIR**

- 1 Oreiller gonflable (en option)
- 1 Appareil photos avec batteries en plus
- 1 paire de jumelles (en option)
- 1 gourde 1 l.
- Livre pour les journées de mauvais temps (éventuellement)
- Médicaments personnels (Dont 3 ou 4 pansements pour les ampoules)
- 1 paire de bâtons de randonnée (en option mais bien pratique quand même)
- 1 sac à dos à armature souple pour les séjours en itinérance en kayak. Celui ci sera beaucoup plus facile à loger dans les caissons étanches du kayak si il se plie facilement.

## **BAGAGES**

20 kg maximum en soute.

Nous vous recommandons de placer tout votre matériel et équipement dans un grand sac de voyage et de prendre un sac à dos avec vous en cabine que vous pourrez utiliser pour les randonnées à la journée. Vous pourrez laisser vos affaires de ville à Longyearbyen pendant votre séjour dans un endroit fermé à clef et sécurisé.

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Oui obligatoire depuis avril 2015.

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

Non.

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

non

### SPÉCIFICITÉS

Le voyage que vous avez choisi peut vous exposer à des températures 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.

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>).