

NORVÈGE

Traversée des îles du Nord : Lofoten, Vesterålen, Senja

- Une traversée complète de la côte nord de la Norvège
- Les villages typiques des Lofoten : A, Reine et Nusfjord
- Senja et Vesterålen, îles spectaculaires et préservées

À PARTIR DE	2 899 € (vol inclus)
DURÉE	8 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	    
THÉMATIQUE	Randonnée

Découvrez le Nord de la Norvège en un voyage inoubliable !

Pour ceux qui rêvent d'explorer l'essentiel du Nord de la Norvège en peu de temps, cet itinéraire est taillé sur mesure. Des paysages spectaculaires des archipels des Lofoten et des Vesterålen, aux ruelles animées de Tromsø, le « Paris du Nord » aux portes de l'Arctique, chaque étape promet émerveillement et authenticité. Alternant routes panoramiques et traversées en ferry, ce voyage vous emmène de fjords en plateaux verdoyants, de plages de sable fin en sommets acérés. Les randonnées proposées sont accessibles et permettent de découvrir des points de vue exceptionnels à un rythme tranquille.

Grâce à votre guide expérimenté, vous bénéficierez d'un regard privilégié sur la culture, l'histoire et la nature norvégiennes. Ses anecdotes, conseils et connaissances locales enrichissent chaque étape, transformant ce road-trip en une expérience immersive et unique.

Préparez-vous à un voyage entre nature brute, mer turquoise et villages pittoresques, où chaque étape offre un spectacle différent et inoubliable.



Itinéraire

JOUR 1

Cap vers la Norvège – Arrivée à Bodø

TRANSPORT : AVION | Hébergement : Hôtel | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

C'est le grand départ de notre aventure norvégienne ! Nous mettons le cap sur le nord et atterrissons à Bodø, véritable porte d'entrée des îles Lofoten.

À l'arrivée, rencontre avec notre guide et le reste du groupe : les premiers échanges se font déjà, et l'esprit du voyage commence à se tisser.

Selon l'horaire, profitez d'un temps libre pour flâner dans les ruelles de cette charmante ville portuaire, entre front de mer et petites adresses locales.

En fin de journée, installation à notre hébergement et première nuit en terre norvégienne. Le dépaysement peut commencer.

JOUR 2

Arrivée aux Lofoten : Villages de Å et de Reine

TRANSPORT : FERRY (3H, 110 KM) | MARCHÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M |
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Ce matin, nous embarquons pour une traversée de trois heures en ferry sur le Vestfjord. À mesure que nous approchons, les montagnes abruptes des Lofoten surgissent, tel un rempart naturel dressé sur l'horizon.

Première escale : le village de Å, situé à l'extrême sud de l'archipel. Ce petit port, aux maisons rouges caractéristiques, se prononce tout simplement « /o/ ». Ceux qui le souhaitent pourront visiter le musée de la morue (entrée optionnelle : 13 €), retraçant l'histoire de la pêche qui fit vivre des générations de Norvégiens. Une courte randonnée près du lac d'Å nous plongera ensuite dans l'atmosphère sauvage et minérale des Lofoten.

Cap ensuite vers Reine, surnommée « la Venise des Lofoten ». Nichée au cœur du Reinefjord, cette perle offre des paysages carte postale: cabanes de pêcheurs sur pilotis, toits végétalisés et eaux turquoise.

JOUR 3

Randonnée à la plage de Kvalvika

TRANSPORT : MINIBUS (1H, 50 KM) | MARCHÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M |
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Départ pour le village de Fredvang, point de départ de notre randonnée. Le sentier s'élève progressivement à travers landes et collines avant de révéler un panorama à couper le souffle sur la plage de Kvalvika, sans doute la plus emblématique des Lofoten. Nichée entre des falaises de granit noir et ouverte sur un océan aux nuances turquoise et émeraude, cette plage isolée a quelque chose de magnétique.

Les plus motivés pourront descendre jusqu'au rivage pour sentir le sable sous leurs pieds, et pourquoi pas se baigner dans une eau vivifiante !

Petite curiosité : une cabane cachée, construite en 2011 par deux surfeurs avec du bois et des déchets rejetés par la mer, se dissimule dans les dunes. On peut y entrer, découvrir les carnets de bord remplis de messages venus du monde entier... à condition de réussir à la trouver !

JOUR 4

Nusfjord, Uttakleiv et musée viking

TRANSPORT : MINIBUS (2H40, 150 KM) | MARCHÉ : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M |
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Nous commençons la journée par la visite de Nusfjord, l'un des villages de pêcheurs les mieux préservés de Norvège, classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Ses rorbu rouges, posés sur le port, témoignent de la vie d'autrefois. En observant les trépieds dressés pour faire sécher la morue, on mesure combien la pêche rythme encore aujourd'hui la vie des habitants.

Pause pique-nique à Uttakleiv, plage paradisiaque aux eaux turquoise et sable blanc. Ici, on oublierait presque que nous sommes au-delà du cercle polaire... baignade pour les plus courageux !

Dans l'après-midi, visite du musée viking de Borg. Une maison de chef viking, reconstruite grandeur nature, nous plonge dans la vie de ce peuple légendaire qui régna sur les Lofoten il y a plus de 1 000 ans. Installation à Svolvær, capitale des Lofoten, pour la nuit.

JOUR 5

Traversée des Vesterålen

TRANSPORT : MINIBUS (3H15, 210 KM) | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Route vers les Vesterålen, archipel voisin des Lofoten, en empruntant la spectaculaire route du Kaiser, entre fjords et montagnes acérées. Nous faisons halte à Sortland, connue comme berceau de l'élevage du saumon norvégien.

Ceux qui le souhaitent pourront visiter une ferme aquacole (option : env. 13 €) pour découvrir de l'intérieur l'élevage du saumon, véritable pilier de l'économie et de la gastronomie norvégienne.

Nous poursuivons ensuite jusqu'à Andenes, tout au nord de l'archipel, où nous passons la nuit.

JOUR 6

Andenes – Traversée vers Senja

TRANSPORT : MINIBUS (1H50, 50 KM) | MARCHÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 360 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 360 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Journée exceptionnelle : ceux qui le souhaitent pourront embarquer pour une sortie en mer aux côtés de scientifiques du centre des cétacés (option à réserver sur place, env. 150 €, durée 2 à 4 h). Dans ces eaux profondes et riches en nutriments, les chances d'apercevoir baleines à bosse, cachalots, orques ou dauphins sont très élevées. Une rencontre inoubliable avec les géants de l'Arctique.

Pour ceux qui préfèrent rester sur la terre ferme, une superbe randonnée sur les hauteurs de Bleik offre des panoramas spectaculaires sur l'océan et une immense plage sauvage qui s'étire à perte de vue.

En fin de journée, nous embarquons à bord du ferry pour l'île de Senja (traversée d'environ 1 h 40). Pour les départs de septembre, lorsque les traversées sont moins fréquentes, une alternative par la route pourra être proposée.

JOUR 7

Île de Senja – Tromsø

TRANSPORT : MINIBUS (3H, 200 KM) | MARCHÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 290 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 290 M |
HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Découverte de l'île de Senja, souvent appelée « la Norvège en miniature ». Au nord, ses fjords dentelés plongent dans la mer ; au sud, tourbières et collines adoucissent le paysage. Randonnée sur les hauteurs de Hamn pour une vue imprenable sur les fjords et les îlots alentours.

En fin de journée, route vers Tromsø, la « porte de l'Arctique » et capitale du Grand Nord. À plus de 69° Nord, cette ville effervescente conjugue nature sauvage et vie culturelle foisonnante. Selon l'heure d'arrivée, les choix de visite sont vastes : visiter le musée polaire retraçant l'histoire des trappeurs, monter au téléphérique de Fjellheisen pour un panorama grandiose, entrer dans la cathédrale arctique ou simplement profiter de l'ambiance chaleureuse des cafés et boutiques, peut-être pour ramener un authentique pull norvégien.

Dernière soirée en Norvège.

JOUR 8

Retour en France

TRANSPORT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Dernier réveil sur la côte arctique. Transfert à l'aéroport et vol retour.

Nous quittons la Norvège avec en mémoire des paysages intenses, des rencontres marquantes et l'expérience rare d'une immersion dans une nature brute et majestueuse.

Et pour prolonger l'aventure... pourquoi ne pas revenir en hiver ? Quand les randonnées laissent place aux raquettes, que les fjords se figent sous la neige et que les aurores boréales embrasent le ciel, la Norvège révèle une autre magie.

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier le jour par jour, pour votre sécurité et celle du groupe ou pour des raisons organisationnelles.

Pour les départs en mai, juin et à partir de la mi-août, le nombre de ferries entre les îles est réduit. Certaines journées pourront donc être adaptées afin de tenir compte de ce facteur.

Combinaison de groupes :

Ce programme peut accueillir des participants du circuit « **Laponie, Cap Nord et îles Lofoten** », prolongeant l'aventure d'une semaine pour découvrir les îles Lofoten ainsi que des participants au séjour « **Des fjords du Sud norvégien aux archipels du Nord** » ayant passé une première semaine dans le sud du pays. Nous effectuons parfois des regroupements de circuits sur des semaines identiques afin de réunir un nombre suffisant de participants pour assurer le départ. Cela n'affecte en rien le nombre

maximum de participants du voyage.

Sens du séjour :

Le voyage peut s'effectuer dans les deux sens : Bodø → Tromsø ou Tromsø → Bodø, en fonction des dates de départ.

- Départ du 17/05/2026 : Bodø → Tromsø
- Départ du 24/05/2026 : Bodø → Tromsø
- Départ du 07/06/2026 : Tromsø → Bodø
- Départ du 14/06/2026 : Bodø → Tromsø
- Départ du 21/06/2026 : Bodø → Tromsø
- Départ du 05/07/2026 : Tromsø → Bodø
- Départ du 12/07/2026 : Bodø → Tromsø
- Départ du 19/07/2026 : Bodø → Tromsø
- Départ du 02/08/2026 : Tromsø → Bodø
- Départ du 09/08/2026 : Bodø → Tromsø
- Départ du 16/08/2026 : Bodø → Tromsø
- Départ du 30/08/2026 : Tromsø → Bodø

N'hésitez pas à nous demander la fiche voyage correspondant au sens du parcours qui vous concerne.

À savoir avant de partir :

Lumière et saisons :

De fin mai à début août : soleil de minuit (le jour ne se couche presque pas).

Dès les premiers jours d'août : la nuit réapparaît progressivement. À cette période, il est parfois possible d'observer les premières aurores boréales, à condition que le ciel soit dégagé.

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 66°NORD, implantée directement sur place.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 17/12/2025)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 17/05/2026	DIM. 24/05/2026	2 899 €	Départ initié
DIM. 24/05/2026	DIM. 31/05/2026	2 899 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 07/06/2026	DIM. 14/06/2026	2 899 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 14/06/2026	DIM. 21/06/2026	2 899 €	Départ initié
DIM. 21/06/2026	DIM. 28/06/2026	2 899 €	Départ initié
DIM. 05/07/2026	DIM. 12/07/2026	2 899 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 12/07/2026	DIM. 19/07/2026	2 899 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 19/07/2026	DIM. 26/07/2026	2 899 €	Départ initié
DIM. 02/08/2026	DIM. 09/08/2026	2 899 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 09/08/2026	DIM. 16/08/2026	2 899 €	Confirmé dès 4 inscrits
DIM. 16/08/2026	DIM. 23/08/2026	2 999 €	Départ initié
DIM. 30/08/2026	DIM. 06/09/2026	2 899 €	Confirmé dès 4 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

✓ LE PRIX COMPREND

- Les vols Paris / Tromsø – Bodø / Paris
- Les taxes aériennes
- Les transferts aéroport
- Les déplacements et activités comme décrits dans le programme
- L'hébergement tel que décrit
- Les repas mentionnés comme inclus dans le programme
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone, spécialiste de la destination

✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- La contribution à la neutralité carbone
- Le pré-acheminement jusqu'à Paris
- Les repas indiqués comme libres dans le jour par jour
- Les transferts aéroport si le jour d'arrivée ou de départ est différent de celui du reste du groupe et du programme

À payer sur place :

- Les repas indiqués comme libres (~ 30€ / repas)
- Les boissons
- Les activités non mentionnées au programme (musées, etc.)
- Les dépenses personnelles

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](mailto:contact@atalante.fr) ou par téléphone au [04 81 68 55 60](tel:0481685560).

+ OPTIONS

• Nuit supplémentaire à Oslo

Terminez votre séjour en beauté avec une escale à Oslo. Votre hôtel est situé au coeur 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 cette magnifique ville d'Oslo.

--

Chambre avec salle de bain privative

Tarif en single à partir de 110€ par pers

Tarif en twin ou double à partir de 85€ par pers

--

• Option Safari Baleines à Andenes

Une sortie en mer avec des scientifiques vous offre la possibilité d'observer, avec de grande chance de succès, les fameux cachalots, mais aussi parfois les baleines à bosse, baleines pilotes, petits rorquals, orques et dauphins qui peuplent cette partie de la mer de Norvège, journée inoubliable.

Tarif : 145€ (1720 NOK)

Durée : entre 2h30 et 3h30

Réservation possible uniquement sur place auprès de votre guide

--

• Sauna traditionnel Norvégien

Après une belle randonnée, profitez d'un sauna traditionnel à bois accompagné d'une baignade dans le lac voisin !

Prestation réservable et payable uniquement sur place auprès de votre accompagnateur.

--

• Nuit supplémentaire à Tromsø

Réservez une nuit supplémentaire à Tromsø pour profiter un peu plus longtemps des richesses de cette ville légendaire, point de départ des plus grandes expéditions polaires. Vous pourrez prendre le temps de découvrir un peu plus cette ville dynamique et multiculturelle.

Chambre double ou twin : à partir de 80€ par personne

Chambre individuelle : à partir de 120€ par personne

Tarif susceptible d'augmenter suivant l'hébergement et la période, sous réserve de disponibilité.

Détail du voyage

NIVEAU

Caractéristiques du circuit :

Le programme prévoit en moyenne entre 2 et 5 heures d'activités par jour. Il a été conçu pour vous laisser du temps libre, afin de vous détendre, lire ou simplement profiter de l'ambiance unique de la Norvège.

Préparation physique recommandée :

Pas besoin d'être un aventurier chevronné : les activités sont accessibles à tous ceux qui aiment marcher quelques heures, prendre le temps de découvrir, et s'émerveiller au rythme de la nature.

Activité physique pendant le séjour :

Ce voyage ne présente pas de difficulté particulière et reste accessible à toute personne en bonne condition physique. Néanmoins, le climat norvégien peut être changeant, même en été : pluie, vent et variations de température peuvent parfois rendre certaines journées un peu plus exigeantes.

L'itinéraire n'implique pas de passages difficiles, mais comporte des dénivelés pouvant atteindre 400 m positifs. Les sentiers norvégiens peuvent être plus exigeants qu'en France, avec des pierriers, des zones marécageuses ou tourbeuses, et des passerelles en bois pour faciliter le passage.

Chaque journée s'achève par le confort d'un hébergement chaleureux, offrant une véritable pause réparatrice.

À noter : pour les départs de mai et juin, c'est encore le printemps norvégien. La neige peut être présente sur certaines portions, ajoutant au charme du voyage des panoramas uniques et une atmosphère très particulière.

Esprit du séjour :

Ce voyage se vit en petit groupe, dans un esprit participatif et convivial. Chacun est invité à mettre la main à la pâte : aide à la préparation des repas, aide au chargement des bagages dans le véhicule... autant de petits gestes qui renforcent la cohésion du groupe. Solidarité, entraide et bonne humeur sont les clés d'une aventure réussie. C'est cette dynamique collective qui fait toute la richesse et l'authenticité de l'expérience.

A partir de 14 ans.

ENCADREMENT

Installée en Norvège depuis de nombreuses années, notre agence vous offre bien plus qu'un simple voyage : une aventure active, encadrée par des guides passionnés et rendue possible grâce à une logistique locale parfaitement maîtrisée. Tout au long du séjour, vous serez accompagné par un guide 66° Nord, véritable couteau suisse de l'aventure : il assure l'encadrement du groupe, la conduite du véhicule, mais aussi la préparation des repas.

Polyvalents, disponibles et passionnés, nos guides sont là pour vous faire vivre le meilleur de la Norvège, en toute sécurité et dans la bonne humeur.

Sécurité et déroulement du séjour :

Sur le terrain, le guide est votre référent principal. Grâce à sa parfaite connaissance du pays, de la météo locale et du terrain, il est le seul habilité à prendre les décisions nécessaires au bon déroulement du séjour. Il peut, si les conditions l'exigent, adapter l'itinéraire afin de garantir sécurité, confort et qualité d'expérience à l'ensemble du groupe.

ALIMENTATION

Nous attachons une grande importance à proposer une alimentation équilibrée, adaptée aux conditions norvégiennes et à la pratique d'activités en extérieur. L'objectif : garantir l'apport énergétique nécessaire à l'effort, tout en conservant le plaisir d'un moment convivial autour de plats simples, savoureux et réconfortants.

Petit déjeuner :

Pris en commun dans les hébergements, le petit déjeuner est préparé par le guide. Il permet de bien démarrer la journée avant les randonnées ou les visites, dans une ambiance chaleureuse.

Déjeuner :

Les déjeuners sont généralement pris sur le terrain, en pleine nature. Ils se présentent sous forme de repas froids, simples et nourrissants : en-cas salés, salades composées, charcuterie, fromage, fruits secs, barres de céréales... Le tout accompagné d'une boisson chaude pour se réchauffer dans l'ambiance polaire.

Dîner :

Préparés et partagés en groupe, les dîners sont des moments de convivialité où l'on se retrouve autour de plats savoureux, dans une ambiance chaleureuse et détendue. C'est aussi l'occasion de goûter à quelques spécialités norvégiennes, revisitées avec simplicité et passion par nos guides, amateurs de bonne cuisine. Au menu : des recettes locales telles que le ragoût de renne, la soupe de saumon, ou encore des mises en bouche typiques comme le Torsfisk et le Brunost. Vous découvrirez également des plats "maison" devenus emblématiques chez 66° Nord : fondue de poireaux aux crevettes, tortilla de pommes de terre, omelette aux champignons... Une cuisine généreuse, authentique et adaptée aux appétits d'aventuriers !

Repas libres :

Les repas libres sont l'occasion idéale de tester la gastronomie locale dans l'un des nombreux restaurants norvégiens. Comptez environ 25 à 40 € par repas.

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. Certaines denrées pouvant être difficiles à trouver en Norvège, nous vous conseillons d'apporter quelques produits adaptés à vos besoins si nécessaire.

HÉBERGEMENT

Au cours de ce circuit, vous séjournerez dans des hébergements variés, soigneusement sélectionnés pour la qualité de leur accueil, leur situation privilégiée et l'atmosphère chaleureuse qui s'en dégage.

En rorbus, maisons ou appartements

Ce voyage itinérant à travers les îles du nord de la Norvège implique plusieurs changements d'hébergement. Vous serez logés dans des rorbuers, les célèbres cabanes de pêcheurs sur pilotis, ou dans des appartements au charme similaire, souvent situés en pleine nature ou dans de petits villages pittoresques. Ces bâtiments colorés, autrefois maisons familiales ou refuges de pêche, ont été restaurés avec soin pour allier confort moderne et authenticité, tout en conservant leur lien fort avec l'histoire locale. Les chambres accueillent généralement 2 personnes, avec des salles de bain souvent partagées. Certains hébergements peuvent sembler plus rustiques, mais leur caractère, leur ambiance conviviale et les paysages spectaculaires qui les entourent compensent largement ce confort simple. Occasionnellement, certaines chambres disposent de lits superposés et peuvent accueillir jusqu'à 4 personnes.

À Bodø et Tromsø

En ville, vous serez hébergés dans des hôtels confortables, idéalement situés à proximité du centre. Les chambres doubles ou twin disposent toutes d'une salle de bains privative.

Option chambre individuelle

Si vous voyagez seul(e), vous serez initialement placé(e) en chambre partagée avec un(e) autre participant(e). Il est possible de réserver une chambre individuelle à Bodø et Tromsø, sous réserve de disponibilité et moyennant un supplément.

DÉPLACEMENT

Déplacements sur place

En Norvège, nos déplacements s'effectueront principalement en véhicule 9 places.

Certains transferts ponctuels, notamment depuis ou vers l'aéroport, peuvent être assurés en taxi ou en transport en commun.

Votre trajet en avion avec nous

Votre billet d'avion 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 Norvège, nous travaillons principalement avec deux compagnies aériennes régulières, via Oslo : SAS et Norwegian.

SAS : 1 bagage en soute de 23 kg + 1 bagage à main inclus par personne.

Norwegian : 1 bagage en soute de 20 kg + 1 bagage à main inclus par personne.

Remarque : les repas et boissons ne sont pas inclus à bord et sont disponibles à l'achat.

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

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 a 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 9.4 Nok (1/01/2018)

POURBOIRES

Le pourboire, bien que courant dans le voyage 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 de son engagement et de la qualité de son accompagnement.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Une paire de chaussures de trekking pour les randonnées. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (montantes) et imperméabilité, le terrain est humide parfois). Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.
- Des paires de chaussettes de randonnée
- Une veste de montagne imperméable (type Gore tex). 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.
- Un pantalon de montagne imperméable (type Gore tex)
- Un short de randonnée
- Un "sur pantalon" de trek imperméable ou une cape de pluie
- Une veste en duvet, facultatif mais bien pratique pour les pauses pique-nique du midi.
- Une veste en polaire . Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère ; elle sèche rapidement et offre un contact doux.
- Des sous-vêtements techniques haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Fibres synthétiques ou naturelles. Éviter le coton, très long à sécher ; préférer plusieurs t-shirts à manches courtes, à manches longues, une paire de collant (matière respirante). Il faut prévoir pour toutes les situations.
- Un maillot de bain
- Des vêtements pour le soir et pour les passages en ville
- Des vêtements pour la nuit
- Un paire de gants
- Un bonnet
- Une casquette
- Un cache-cou type Buff
- Une paire de chaussures plus légère à utiliser après ou avant la randonnée
- Une paire de chaussons pour dans les hébergements

Le climat est changeant en Norvège. On peut rencontrer les quatre saisons dans la même journée.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Une taie d'oreiller et un drap de sac car parfois seules les couvertures sont fournies dans les hébergements.
- Une serviette de toilette
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Un anti moustiques
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Un baume pour les lèvres
- Une gourde de 1 litre minimum
- Un tupperware, couvert et gobelet
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une lampe frontale, avec piles de rechange (jusqu'à mai et à partir d'août)
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Un sur-sac à dos pour la pluie
- Une spécialité de votre région à faire découvrir et à partager ensemble

En option :

- Des bâton(s) de marche : Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids et celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes)
- Des boules Quiès
- Un couteau (à mettre dans le bagage en soute)
- Une batterie externe (à mettre dans le bagage cabine)
- Un appareil photo
- Un masque de nuit (le jour permanent peut perturber le sommeil)
- Une thermos

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux 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" (ou à roulettes) de 80 L environ et de 20 kg maximum. Chaque participant doit être capable de transporter son propre bagage car vous serez amenés à vous déplacer en centre ville avec vos bagages pour rejoindre les transports.
- Un petit sac à dos (contenance 25-40L) pour vos affaires de la journée : vestes, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel. Il vous servira aussi comme bagage à main à bord de l'avion (en général 10kg maximum). 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

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)
- 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

Pas de visa obligatoire pour les ressortissants européens.

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

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".