

NORVÈGE

# Entre montagnes et fjords dans les îles Lofoten

- Exploration complète des îles Lofoten du Sud au Nord
- Deuxième semaine de randonnée hors des sentiers touristiques
- Nuit en refuge de montagne, immersion totale en nature

À PARTIR DE

**3 599 €** (vol inclus)

DURÉE

13 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Randonnée

## Plongez au cœur des Lofoten : montagnes, fjords et villages de pêcheurs

Vivez 13 jours d'aventure et de découvertes dans l'archipel des Lofoten, entre randonnées spectaculaires, villages pittoresques et nuit en refuge isolé. Chaque étape vous plonge au cœur de paysages bruts : montagnes déchiquetées, plages secrètes, fjords turquoise et faune sauvage.

Accompagné par un guide passionné et un groupe d'aventuriers, vous explorerez des sentiers mémorables et découvrirez la culture locale, des hameaux traditionnels aux villages de pêcheurs authentiques. Ce séjour vous offre le best of des îles Lofoten, pour un dépaysement total et des panoramas inoubliables.

Entre aventures et moments de contemplation, c'est l'occasion idéale de se reconnecter à la nature et de créer des souvenirs uniques dans l'un des coins les plus spectaculaires du monde.



# 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 l'équipe locale 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

### **Traversée vers les Lofoten : village de Å et randonnée au lac**

TRANSPORT : FERRY (3H) | MARCHÉ : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Ce matin, nous embarquons pour une traversée en bateau de Bodø à Moskenes. Depuis le pont, une véritable muraille de montagnes se dresse face à nous : voici les Lofoten !

Nous débarquons à Moskenes, petit port du sud de l'archipel, et rejoignons le village de Å – prononcé /o/ –, à l'extrémité de la route sur l'île de Moskenesøy. Au-delà, plus aucune route : seuls la mer et les reliefs escarpés.

Après une balade dans ce village pittoresque de bout du monde, première randonnée de mise en jambes. Direction le lac de Å, niché entre sommets abrupts et cascades, à deux pas de l'océan.

Accessible et progressive, cette marche permet au guide de jauger le niveau du groupe et d'adapter les itinéraires des jours suivants.

Déjà, la beauté brute des Lofoten nous enveloppe.

### JOUR 3

## Ascension du Munkan (798 m)

TRANSPORT : MINIBUS (0H50, 40 KM) | MARCHÉ : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1100 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Aujourd'hui, place à l'une des randonnées emblématiques de l'archipel : l'ascension du Munkan. Le sentier serpente entre torrents, lacs et cabanes de montagne avant de gagner en altitude. Les paysages deviennent plus alpins : passages abrupts, petits ponts à franchir, pierriers escarpés. L'ambiance est celle de la haute montagne, en version insulaire.

Le sommet, perché à 798 mètres, offre une vue vertigineuse sur les fjords et les montagnes déchiquetées des Lofoten. Une randonnée exigeante, parfois aérienne, mais dont la récompense au sommet est inoubliable.

Une journée gravée dans nos mémoires.

### JOUR 4

## Reine et l'ascension du Reinebringen

TRANSPORT : MINIBUS (0H40, 30 KM) | MARCHÉ : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 520 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 520 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Tôt le matin, transfert vers le village de Reine, considéré comme l'un des plus beaux de Norvège. C'est ici que débute la randonnée la plus célèbre, mais aussi la plus fréquentée de l'archipel : le Reinebringen.

Le sentier, autrefois difficile, a été totalement réaménagé par des sherpas népalais qui y ont construit plus de 1 600 marches en pierre. Depuis 2019, ce chemin sûr et spectaculaire attire les randonneurs du monde entier.

La montée est soutenue, mais la vue au sommet est une véritable carte postale : panorama plongeant sur le fjord de Reine, les falaises de granit noir et les eaux turquoise, dominées par la montagne de Floan. Avec un départ matinal, nous aurons peut-être le privilège de profiter du site dans une atmosphère paisible.

En fin d'après-midi, exploration de Reine, avec ses maisons sur pilotis aux toits végétalisés. Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de prendre un bateau en autonomie pour rejoindre le fond du fjord et marcher jusqu'à la plage de Bunes par un sentier facile.

## JOUR 5

### ***La plage de Kvalvika et le sommet de Ryten***

TRANSPORT : MINIBUS (0H15, 10 KM) | MARCHÉ : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 760 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 760 M |  
HÉBERGEMENT : REFUGE

Depuis le village de Fredvang, nous entamons la montée douce qui mène au col dominant la célèbre plage de Kvalvika. En été, les sentiers se parent de myrtilles, de quoi garnir nos pancakes du matin. Du col, panorama dégagé sur le Selfjord, avant de descendre vers la plage isolée. Bordée de falaises sombres, Kvalvika fut habitée jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle par une famille de pêcheurs de baleines. Aujourd'hui, ce lieu sauvage impressionne par son isolement et sa beauté brute.

En fin de journée, installation dans un refuge rustique en bois, habituellement réservé aux locaux, mais qui nous ouvre exceptionnellement ses portes. Suspendu au-dessus du fjord, il offre un cadre unique pour contempler l'océan et les sommets environnants. Pour les plus motivés, possibilité de prolonger jusqu'au sommet du Ryten, dont la vue aérienne sur Kvalvika est spectaculaire. Une nuit mémorable en perspective.

## JOUR 6

### ***Le plateau d'Yttersand et le hameau de Mulstoa***

TRANSPORT : MINIBUS (0H30, 20 KM) | MARCHÉ : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M |  
HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Après une nuit hors du temps, nous quittons le refuge pour découvrir le hameau isolé de Mulstoa. Le chemin traverse la lande et les plages de sable blanc, reliant les pâturages d'Yttersand et ses maisons de tourbe à l'ancien hameau de pêcheurs de Mulstoa.

Tout au long du sentier, moutons en liberté et oiseaux marins accompagnent notre marche. Avec un peu de chance, nous pourrions observer le majestueux pygargue à queue blanche, l'aigle de mer qui niche dans la région.

Dans l'après-midi, nous gagnons les crêtes dominant la plage d'Yttersand. Là-haut, l'océan, les fjords et les montagnes s'unissent dans un panorama grandiose.

## JOUR 7

### **Sommet de Neisheia et visite de Nusfjord**

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 680 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 680 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Pour cette randonnée, nous empruntons un sentier accessible menant au sommet de Neisheia. De là, superbe vue sur le village de Nusfjord, les côtes du Vestfjord et le détroit de Nappstraumen.

En chemin, de nombreux lacs ponctuent le paysage. Lors des belles journées d'été, l'envie de s'y baigner se fait presque irrésistible.

L'après-midi, découverte de Nusfjord, classé au patrimoine de l'UNESCO. Ses maisons-musées racontent la vie des pêcheurs du XIX<sup>e</sup> siècle et nous plongent dans l'histoire des Lofoten.

## JOUR 8

### **Sentier côtier vers le village de pêcheurs de Napp**

TRANSPORT : MINIBUS (0H40, 30 KM) | MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 940 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 940 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Chaque jour, nous progressons un peu plus vers le nord des îles Lofoten. Aujourd'hui, nous entreprenons une longue randonnée à travers l'île de Flakstadøya, du sud au nord, jusqu'au petit hameau de Napp. Le sentier longe la côte du Nappstraumen, bras de mer qui sépare les îles de Flakstadøya de Vestvågøya. La côte se déploie en une succession de caps et de baies que nous suivons sur un terrain parfois accidenté, découvrant une surprenante diversité de paysages.

Au détour du chemin, nous passons par le hameau d'Andopen, niché dans une vallée minuscule, puis traversons une zone montagneuse ponctuée de grands lacs. Le sentier traverse ensuite l'une des rares zones boisées de l'île avant d'atteindre un petit col offrant une vue spectaculaire sur le fjord de Flakstadpollen au nord et sur le massif imposant de Stjerntinden au sud.

## JOUR 9

### **Vallée de Kyllingdal et sommet de Breidtinden**

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 620 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 620 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Le matin, nous partons explorer la vallée boisée de Kyllingdal. Si les conditions météorologiques le permettent, nous poursuivons jusqu'au sommet du Breidtinden (462 m), d'où s'offre un panorama exceptionnel sur le chapelet d'îles des Lofoten. Nous dominons également le Nappstraumen, ce bras de mer aux forts courants redoutés par les marins.

Au fil des randonnées, notre guide nous transmet son savoir fascinant sur la géologie des îles, la diversité des paysages, la faune et la flore, ainsi que la culture locale. Chaque étape devient ainsi une vraie invitation à la découverte, qui enrichit notre regard sur ces îles uniques.

## JOUR 10

### **Sommet du Nonstinden**

TRANSPORT : MINIBUS (0H30, 25 KM) | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 520 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 520 M |  
HÉBERGEMENT : AUBERGE

Aujourd'hui, nous gravissons la montagne qui domine notre hébergement. Au sommet, nous découvrons un plateau d'alpage offrant l'un des plus beaux panoramas de notre périple. Peut-être aurons-nous la chance d'apercevoir les majestueux pygargues à queue blanche survolant les lieux. La lumière de fin d'après-midi révèle l'archipel des Lofoten dans toute sa splendeur.

En fin de journée, retour par le bord de mer, puis traversée de l'île vers le nord jusqu'au village isolé de Stamsund, où nous nous installons pour les deux prochaines nuits. Possibilité de découvrir l'unique bar du village, avec son ambiance pêche et ses terrasses sur les quais.

## JOUR 11

### **Crêtes du Justadtinden**

TRANSPORT : MINIBUS (0H30, 25 KM) | MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M |  
HÉBERGEMENT : AUBERGE

Après un court transfert, nous empruntons un itinéraire en boucle à travers tourbières et collines avant d'atteindre le sommet du Justadtinden (738 m). Par beau temps, la vue englobe l'ensemble de l'archipel. Sous la pluie, les sommets prennent des teintes vertes presque fluorescentes et de petites cascades apparaissent, rendant le moment tout aussi magique.

La descente se fait par un itinéraire sauvage, sur des crêtes dominant le chapelet d'îlots de Stamsund, où il n'est pas rare de croiser des lagopèdes.

## JOUR 12

### **Crêtes du Steintinden et retour vers le Sud**

TRANSPORT : MINIBUS (1H40, 90 KM) | MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 850 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 850 M |  
HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Nous partons explorer les crêtes surplombant Stamsund, escale du mythique express côtier qui relie les ports norvégiens. Le panorama sur les Lofoten et sur les îlots entourant les villages de pêcheurs est tout simplement impressionnant.

Durant cette deuxième semaine, les randonnées sont moins fréquentées et offrent de grandes sensations de liberté : quel plaisir de se retrouver seul avec les montagnes ! En fin de journée, nous regagnons le sud des Lofoten et embarquons sur le ferry pour Bodø, pour une dernière nuit dans les îles.

## **JOUR 13** **Retour en France**

TRANSPORT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Dernier réveil face aux côtes norvégiennes. Transfert à l'aéroport et vol retour.

Nous quittons la Norvège avec des souvenirs intenses : la nature brute, les lumières changeantes, les rencontres fortes, et ce sentiment rare d'avoir vécu une immersion totale.

Et pourquoi ne pas revenir en hiver ? Lorsque les randonnées se font en raquettes, que les fjords se figent sous la neige et que les aurores boréales embrasent le ciel, la Norvège dévoile une magie nouvelle.

### **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 où 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 "**Sommets des îles Lofoten**", sur la première semaine dans le sud des Lofoten. 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.

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 5 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 14/06/2026	VEN. 26/06/2026	3 649 €	Confirmé
DIM. 26/07/2026	VEN. 07/08/2026	3 599 €	Départ initié

### ✓ LE PRIX COMPREND

- Les vols Paris / 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](#) ou par téléphone au [04 81 68 55 60](#).

## **+ 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 Kayak dans le Selfjord**

Sortie kayak avec un guide spécialiste de l'activité. Nous vous proposons de prendre votre embarcation à Fredvang afin de pagayer dans le Selfjord. Vous rencontrez nombre d'îlots et de cabanes pittoresques en voguant dans le fjord et y pêcherez certainement votre repas du soir !

Demi-journée encadrée : 80 EUR (De 9h à 12h - 14h à 17h) A partir de 2 pers.

Journée encadrée : 110 EUR (9h-17h) A partir de 2 pers.

Prestation à réserver et payer sur place auprès de votre guide (selon dispo)

--

### **• 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.



# Détail du voyage

## NIVEAU

### Caractéristiques du circuit

Ce séjour propose entre 4 et 8 heures d'activités par jour, sans difficulté technique majeure. Cependant, l'environnement peut se révéler exigeant en raison des conditions climatiques changeantes de la Norvège : vent, pluie et variations de température. Une bonne capacité d'adaptation est donc essentielle.

L'enchaînement quotidien des randonnées peut également entraîner une fatigue progressive, il est donc important d'être préparé physiquement.

### Préparation physique recommandée

Pour profiter pleinement de cette aventure, une bonne condition physique est indispensable.

Il est recommandé de pratiquer régulièrement une activité d'endurance : course à pied, marche rapide, natation, vélo... idéalement une à plusieurs fois par semaine.

Vous devez également être habitué à marcher sur des distances modérées à longues, avec du dénivelé, afin d'aborder les randonnées dans de bonnes conditions.

### Activité physique pendant le séjour

L'itinéraire ne présente pas de difficultés techniques majeures, mais comporte des dénivelés modérés à importants pouvant atteindre 1100m de dénivelé positif.

Ce séjour s'adresse donc à des randonneurs ayant une pratique régulière de la moyenne montagne. 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. À noter que certains passages peuvent être raides ou irréguliers; la présence de mains courantes peut être nécessaire sur certains tronçons. Les conditions météorologiques (vent, pluie) peuvent accroître la difficulté physique de certaines journées.

### Esprit du séjour

Ce voyage se vit en petit groupe, dans un esprit participatif et convivial. Chacun met la main à la pâte : préparation des repas ou au chargement du véhicule. Ces petits gestes partagés renforcent la cohésion et créent une ambiance chaleureuse où 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 du séjour.

A partir de 14 ans.

## ENCADREMENT

Installée dans les îles Lofoten 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, auberges ou appartements :**

Ce voyage à travers les îles Lofoten 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. Dans le Nord des Lofoten, les hébergements sont plus rustiques qu'au Sud, reflétant le caractère moins touristique de ces zones, mais leur authenticité et leur charme en font des lieux particulièrement mémorables.

### **Une nuit en refuge à Fredvanghytta :**

Le refuge de Fredvanghytta vous offre une parenthèse hors du temps. Niché dans un cadre grandiose, face aux fjords et non loin du sommet du Ryten, ce refuge accessible uniquement à pied promet une immersion totale dans la nature des Lofoten.

Composé de petits dortoirs et d'une salle commune, il ne dispose ni d'électricité, ni de salle de bain, et les toilettes sont situées à l'extérieur. Le confort est sommaire, mais c'est justement ce retour à l'essentiel, rythmé par la lumière des bougies et la chaleur du feu de bois, qui rend cette soirée si mémorable, loin de toute agitation.

Pour rejoindre le refuge, il vous faudra porter un sac à dos contenant vos effets personnels, votre trousse de toilette, votre tenue pour la nuit, ainsi qu'une portion du repas du soir, du petit-déjeuner et du déjeuner du lendemain, répartie entre les participants.

### **À Bodø :**

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, 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 monnaie locale est la couronne norvégienne (NOK). À titre indicatif, 1€ équivaut à environ 11.79 NOK (taux de janvier 2025).

En Norvège et dans les îles Lofoten, il est généralement déconseillé de prévoir beaucoup d'espèces. La quasi-totalité des commerces et services privilégient les paiements par carte bancaire, certains n'acceptant même plus l'argent liquide.

Nous vous recommandons donc de :

- Vérifier auprès de votre banque les frais appliqués aux paiements à l'étranger.
- Souscrire à une option « international » temporaire si disponible, afin de limiter ces frais.
- Envisager l'utilisation d'une carte bancaire sans frais à l'étranger (comme Revolut, N26, Boursorama, etc.) pour plus de sérénité.

Le coût de la vie en Norvège est élevé, ce qui se ressent aussi bien dans les repas, les transports, que dans les achats de souvenirs ou produits locaux. Les prix peuvent être deux à trois fois plus élevés qu'en France, en raison notamment de l'importation massive de biens et la faible densité de population.

## 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 et couverts
- 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](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)

## 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".