

NORVÈGE

# Fjords et montagnes du sud norvégien

- Randonnées faciles aux panoramas spectaculaires
- Fjords classés à l'UNESCO : Geiranger & Nærøyfjord
- Villages pittoresques et églises en bois traditionnelles

À PARTIR DE

**2 599 €** (vol inclus)

DURÉE

8 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

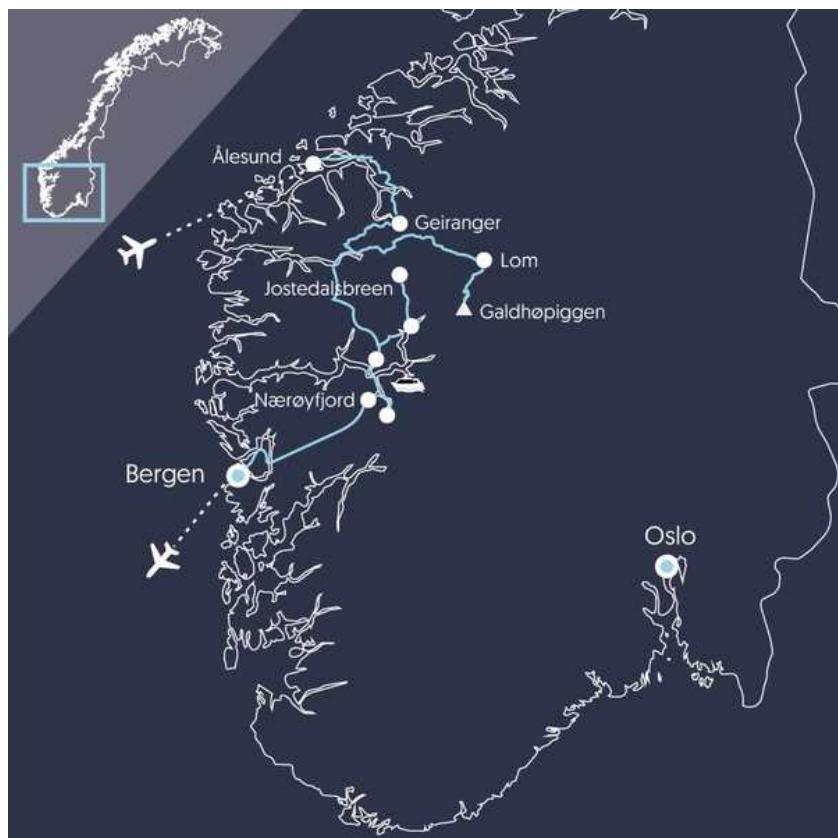
Randonnée

Partez pour une aventure inoubliable au cœur de la Norvège, où la nature se déploie dans toute sa splendeur. De l'élégante ville portuaire d'Ålesund aux panoramas vertigineux du Geirangerfjord, des routes spectaculaires de la Trollstigen aux glaciers millénaires du Jostedalsbreen, chaque journée vous plonge dans un décor de carte postale.

Au fil des fjords, entre eaux turquoise, cascades délicates et montagnes sculptées par le temps, nous emprunterons des sentiers accessibles, parfaits pour profiter pleinement des panoramas sans difficulté technique. Vous découvrirez des églises en bois chargées d'histoire, des villages pittoresques blottis au bord des fjords, et des points de vue à couper le souffle.

Ce voyage est une invitation à ressentir la force brute des éléments, à se laisser happer par l'immensité et à goûter à la sérénité des grands espaces nordiques.

Préparez-vous à vivre une immersion totale entre mer, glace et sommets, dans l'un des plus beaux territoires naturels d'Europe.



# **Itinéraire**

## **JOUR 1**

### **Cap vers la Norvège - Arrivée à Ålesund.**

TRANSPORT : MINIBUS | HÉBERGEMENT : CHALET | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

C'est le grand départ pour notre aventure norvégienne ! Nous prenons la direction du sud de la Norvège et atterrissons à Ålesund, porte d'entrée des fjords.

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

Selon votre heure d'arrivée, profitez d'un moment de liberté pour flâner dans les ruelles de cette charmante ville portuaire. Bâtie sur sept îles, entourée de fjords et de montagnes, Ålesund séduit par son architecture Art nouveau et ses maisons colorées qui se reflètent dans les eaux tranquilles du port.

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

## **JOUR 2**

### **Trollstigen et Geirangerfjord**

TRANSPORT : MINIBUS (3H50, 190 KM) | MARCHE : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Aujourd'hui, place au grand spectacle naturel ! Nous empruntons l'une des routes les plus mythiques de Norvège : la Trollstigen, ou "route des Trolls". Ses lacets vertigineux, ses falaises abruptes et ses points de vue vertigineux nous mènent jusqu'à un joyau classé à l'UNESCO : le Geirangerfjord, l'un des plus beaux fjords du monde.

Nous faisons halte devant l'impressionnante cascade de Stigfossen..

Selon la légende, les trolls vivaient autrefois dans ces montagnes. La nuit, ils descendaient dans la vallée pour effrayer voyageurs et animaux. On raconte que les 11 virages en épingle de la Trollstigen seraient les marches d'un escalier secret, construit par les trolls pour atteindre les sommets...

L'après-midi, nous partons pour une randonnée panoramique au-dessus du village. Plusieurs points de vue spectaculaires s'offrent à nous. Face à ces immensités d'eau et de pierre, on se sent minuscule, comme happé par la grandeur des lieux.

## JOUR 3

### **Geirangerfjord, Lom et ses environs**

TRANSPORT : MINIBUS (2H15, 120 KM) | HÉBERGEMENT : CHALET

Nous reprenons la route vers le charmant village de Lom, réputé pour sa stave church, une église en bois debout datant du Moyen Âge. Alors qu'ailleurs en Europe, on érigeait de grandes cathédrales de pierre, la Norvège a développé son propre génie architectural à travers ces églises uniques.

En chemin, nous découvrons des fermes traditionnelles et profitons d'une randonnée sur les hauteurs pour admirer des panoramas grandioses. Gardez l'œil ouvert : il n'est pas rare d'apercevoir un couple d'élans sur le bord de la route.

En fin de journée, nous rejoignons notre hébergement, au pied des glaciers, pour deux nuits dans une ambiance de haute montagne.

## JOUR 4

### **Randonnée au Galdhøpiggen**

TRANSPORT : MINIBUS (1H, 35 KM) | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 430 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 430 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Aujourd'hui, direction le Jotunheimen, le parc national le plus emblématique de Norvège, surnommé le "domaine des géants". Depuis un refuge d'altitude, nous entamons l'ascension du Galdhøpiggen, point culminant du pays à près de 2 500 mètres.

La randonnée nous plonge dans un décor grandiose : neiges éternelles, calottes glaciaires, cascades et vues infinies sur un océan de sommets. Ici, la montagne impose le respect. Chaque pas rapproche un peu plus du ciel, et l'on comprend pourquoi ces paysages sont intimement liés à l'âme norvégienne.

## JOUR 5

### **Le fjord de Lustra**

TRANSPORT : MINIBUS (3H20, 150 KM) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 120 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 120 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Le matin, nous prenons la route vers le fjord de Lustra, l'un des bras les plus majestueux du gigantesque Sognefjord. Avec ses 204 kilomètres de long, c'est le plus grand fjord d'Europe continentale et le deuxième au monde. Ici, la nature déploie toute sa grandeur.

Une balade facile nous mène sur les hauteurs du fjord : les vues sont splendides, entre eaux turquoise étincelantes et parois vertigineuses sculptées par les glaciers depuis des millénaires.

En option, nous pourrons visiter la stave church d'Urnes, la plus ancienne église en bois debout de Norvège, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nichée sur les hauteurs, face au fjord, son bois sombre et ses sculptures médiévales racontent plus de 900 ans d'histoire.

En fin de journée, nous rejoignons notre hébergement pour deux nuits dans le parc national de Jostedal, au cœur d'un environnement glaciaire unique. Ici, le silence et la majesté des montagnes nous plongent dans un autre monde.

## JOUR 6

### **Le glacier de Jostedal**

TRANSPORT : MINIBUS (0H30, 15 KM) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : CHALET

Aujourd'hui, nous partons à la découverte du Nigardsbreen, l'une des plus spectaculaires langues glaciaires du Jostedalsbreen, plus grand glacier d'Europe continentale avec ses 487 km<sup>2</sup> de superficie.

Une randonnée inoubliable nous conduit au bord de son lac glaciaire aux reflets laiteux, où les murmures de la glace se mêlent au grondement des torrents. Ici, face à cette forteresse de glace vieille de plusieurs milliers d'années, on prend la mesure de la puissance brute des éléments.

Pour les curieux, la visite libre du musée du parc national offre un éclairage fascinant sur la formation des glaciers, leur évolution au fil des âges et leur rôle essentiel dans l'écosystème norvégien.

Le soir venu, retour à notre hébergement, encore imprégnés de la force tellurique des lieux.

## JOUR 7

# Aurlandfjord, Nærøyfjord et Bergen

TRANSPORT : MINIBUS (5H, 300 KM) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Une longue journée nous attend aujourd’hui, rythmée par des paysages à couper le souffle. Nous reprenons la route le long du Sognefjord en direction du village de Sogndal, un charmant bourg aux maisons colorées, entouré de vergers et de fermes pittoresques.

Une traversée en ferry nous mène ensuite à travers des paysages de carte postale jusqu’au paisible hameau d’Aurland, blotti au bord du fjord. Depuis les hauteurs, le panorama sur l’Aurlandfjord est saisissant : le belvédère de Hovdungo nous offre l’un des points de vue les plus spectaculaires du voyage.

Sur la route, nous profitons également d’une vue grandiose sur le Nærøyfjord, un site classé au patrimoine mondial de l’UNESCO, réputé pour ses parois abruptes plongeant dans des eaux d’un vert profond.

Nous atteignons Bergen dans l’après-midi, deuxième ville de Norvège et véritable carrefour culturel. Pour clôturer cette magnifique semaine, nous flânerons dans le quartier hanséatique de Bryggen, avec ses maisons de bois colorées alignées le long du port et classées à l’UNESCO.

Enfin, nous découvrons le marché aux poissons, animé et authentique, où l’air marin se mêle aux effluves d’iode et de saumon fumé. Une dernière soirée riche en saveurs et en images pour conclure cette aventure norvégienne en beauté.

## JOUR 8

# Retour en France

TRANSPORT : MINIBUS | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Dernier réveil sur la côte norvégienne... Nous profitons encore de quelques heures pour savourer l’atmosphère unique de Bergen, avant le transfert vers l’aéroport.

C’est la fin de ce voyage, mais certainement pas la fin de l’histoire : nous repartons avec des paysages gravés dans nos mémoires, des rencontres inoubliables et des sensations fortes vécues au cœur d’une nature brute et majestueuse.

Et si le cœur vous en dit... revenez en hiver. Quand les chaussures de randonnée laissent place aux raquettes, que la neige recouvre les paysages et que les aurores boréales embrasent le ciel, la Norvège révèle une toute autre magie.

Vol retour pour la France.

## 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.

#### Combinaison de groupes :

Ce programme peut accueillir des participants du circuit "[Découverte intégrale du Sud de la Norvège](#)", prolongeant l'aventure d'une semaine pour découvrir la Norvège en train de Bergen à Oslo. 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.

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 8

| DU              | AU              | PRIX TTC / PERS. | ETAT     |
|-----------------|-----------------|------------------|----------|
| DIM. 07/06/2026 | DIM. 14/06/2026 | 2 599 €          | Confirmé |

### ✓ LE PRIX COMPREND

- Vols Paris / Ålesund – Bergen / 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 cœur 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

--

### • **Nuit supplémentaire à Bergen**

Réservez une nuit supplémentaire à Bergen pour profiter un peu plus longtemps des richesses de cette ville.

Chambre double ou twin : à partir de 110€ par personne.

Chambre individuelle : à partir de 190€ par personne.

Tarif susceptible d'augmenter suivant l'hébergement et la période

--

### • **Traversée du sud Norvégien en train et visite d'Oslo**

Terminez votre séjour en liberté par un trajet en train entre Bergen et Oslo. Les 500 kilomètres à travers les montagnes du Sud Norvégien vous offriront de superbes panoramas. A Oslo, deux nuits vous sont réservées dans un hôtel trois étoiles du centre-ville. Le Musée du Munch, du Fram et du Kon-tiki, ne sont que quelques exemples de l'intérêt que présente Oslo.

Trajet en train + 2 nuits à Oslo en hôtel :

Prix en chambre single : 350€ par pers

Prix en chambre double ou twin par personne : 290€ par pers



# Détail du voyage

## NIVEAU

### **Caractéristiques du circuit :**

Le programme prévoit en moyenne entre 2 et 6 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. Cependant, même en été, les conditions météorologiques en Norvège (pluie, vent, changements de température) peuvent rendre certaines journées plus exigeantes.

Les temps de marche sont régulièrement entrecoupés de trajets en véhicule, permettant ainsi de mieux gérer l'effort physique.

Enfin, chaque journée se termine dans le confort d'un hébergement agréable, pour une pause véritablement réparatrice.

### **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 du 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 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 de trek, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

## 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 fil de ce voyage, vous serez hébergé dans des établissements variés, soigneusement sélectionnés pour la qualité de leur accueil, leur situation privilégiée et leur atmosphère chaleureuse.

### **En chalet :**

Ce circuit itinérant à travers le sud de la Norvège implique plusieurs changements d'hébergement. Vous séjournerez principalement dans de petits chalets "hytters" typiquement norvégiens, nichés dans des campings en pleine nature ou au cœur de charmants villages. La plupart de ces structures sont familiales et réputées pour leur hospitalité.

Les chambres accueillent généralement de 2 à 4 personnes, et il peut arriver que certains lits soient superposés. Les salles de bain sont le plus souvent partagées et, dans quelques hébergements, les chalets ne disposent pas d'eau courante ; des sanitaires communs sont alors mis à disposition. Lorsque les douches sont payantes, vous disposerez d'un jeton par jour par personne pour prendre votre douche. Certains établissements, plus rustiques, compensent largement leur simplicité par leur authenticité, leur convivialité et leur cadre exceptionnel. Beaucoup sont d'anciennes fermes rénovées, mêlant subtilement charme traditionnel et confort moderne.

### **À Bergen :**

Pour votre dernière nuit, vous séjournerez dans un hôtel confortable, idéalement situé à proximité du centre-ville. Vous serez logé en chambre double ou twin pour terminer votre voyage en douceur.

### **Un contexte local à connaître :**

Avec plus de 6,2 millions de visiteurs par an, la Norvège fait face à une forte pression touristique. Dans le sud du pays, les infrastructures adaptées aux petits groupes restent limitées, notamment dans certaines zones reculées que traverse ce circuit. Malgré le soin apporté à la sélection des hébergements, le niveau de confort peut varier selon les étapes. Mais chaque lieu a été choisi pour vous offrir une expérience unique, où l'authenticité et le dépaysement priment : des nuits parfois simples, mais toujours mémorables.

### **Chambre individuelle (option) :**

Si vous voyagez seul(e), vous serez automatiquement placé(e) en chambre partagée avec un(e) autre participant(e). Il est possible de demander une chambre individuelle pour la dernière nuit à Bergen, en option, sous réserve de disponibilité et moyennant 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, 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".