Atalante
L'ESPRIT TREK

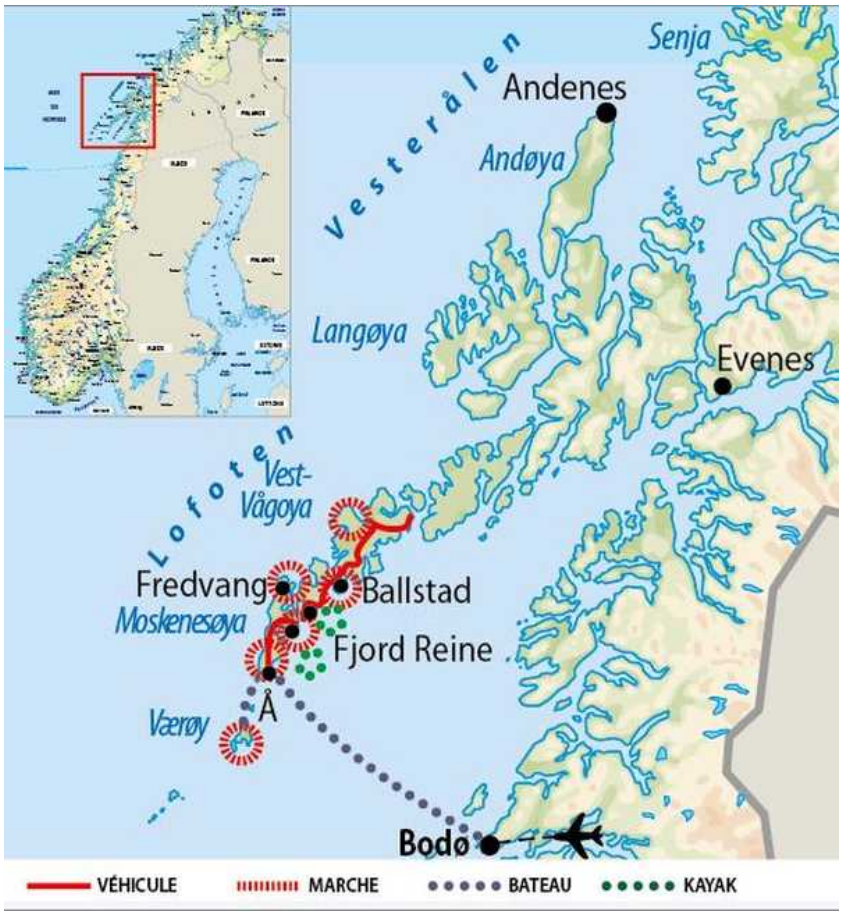
NORVÈGE

Multi activités dans les Lofoten

- Les Lofoten d'un manière variée et ludique.
- Le confort d'un hébergement fixe.
- La nuit en refuge de montagne.

À PARTIR DE	**2 390 €** (vol inclus)
DURÉE	8 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Multiactivités

L'archipel norvégien des Lofoten résulte de la superbe et surprenante cohabitation entre mer et montagnes. Pratiquer des activités nautiques, en plus d'être fun, est le moyen le plus adapté pour se faufiler entre les îles et découvrir ce territoire sauvage aux fjords protégés et aux plages de sable blanc. Sur ce séjour dynamique nous vous proposons non seulement de découvrir ce territoire enchanteur, mais aussi de vous initier à différentes pratiques ludiques et sportives comme le kayak de mer, le stand up paddle et la marche en milieu sauvage arctique.
Ce circuit alternant randonnées terrestres et maritimes a été élaboré pour être accessible à tous ceux avides de découvertes et de sensations. Il permet de prendre la pleine mesure de l'extraordinaire beauté de cet enchaînement d'îlots mystérieux aux côtes découpées et aux reliefs abrupts. Les diverses activités nous donneront accès à des villages de pêcheurs isolés entre les falaises et seront les points de départ de superbes randonnées sur les crêtes des sommets surplombant les fjords.



Itinéraire

JOUR 1

Vol Paris/Bodo

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à l'aéroport de Bodo en fin de journée. Installation dans votre hébergement et repas en centre-ville.

JOUR 2

Sommet du Volandstiden

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Transfert par bateau vers les îles Lofoten et installation en rorbu, cabane de pêcheur traditionnelle, sur l'île de Flakstadøya. Afin de découvrir la zone dans son ensemble, nous prenons la direction d'un sommet caractéristique de la région offrant une vue panoramique sur les fjords environnants. L'ascension est régulière et les trois pointes sommitales permettent à tous de profiter de la vue. L'accès au troisième sommet est conditionné pour les gens ne craignant pas le vertige... Première dose d'adrénaline du séjour ! Si vous êtes sujet au vertige, les premier et deuxième sommet vous offriront également une vue à couper le souffle.

JOUR 3

Initiation Kayak entre les îles

HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Après s'être équipé en conséquence nous vous proposons d'apprendre à manier une pagaie dans cette environnement magnifique. Le kayak est un mode de déplacement marin ancestral. Pour certains, c'est même un art de vivre ! Nous naviguons entre les îlots au gré des courants et débarquons sur une plage pour le pique nique. Les observations d'oiseaux et de mammifères marins sont régulières. L'après midi, initiation à la pêche à la traîne, l'occasion rêvée de ramener le repas du soir. Vous êtes plutôt maquereaux ou cabillaud ?

JOUR 4

Plage de Kvalvika et nuit en refuge de montagne

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Kvalvika est sans aucun doute la randonnée la plus populaire des îles Lofoten. La géométrie de la plage, la couleur de l'eau et les falaises de granit noir qui l'entourent ne vous laisseront pas indifférents. En fin de journée, nous prenons la direction d'un refuge rustique en bois réservé habituellement aux locaux et qui nous ouvre exceptionnellement ses portes. Il bénéficie d'un cadre exceptionnel puisqu'il domine le Selfjord et offre un panorama splendide sur l'océan et les sommets alentours. Repas au coin du feu et nuit mémorable en perspective.

JOUR 5

Stand up paddle depuis Skagen, un joyau des Lofoten

HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Nous redescendons de notre refuge perché et nous dirigeons vers la superbe plage de Skagen. Nous vous proposons aujourd'hui une initiation au stand up paddle. Ancêtre du surf moderne, le Stand Up Paddle est plus stable et permet donc de randonner sur l'eau de manière ludique. Ce sport est accessible à tous et le coté aquatique y est plus prononcé qu'en kayak... N'ayez crainte ! vous serez équipés de combinaisons néoprène qui vous garderons au chaud dans cette eau rafraîchissante !

De plus, un sauna traditionnel à bois vous attend après l'activité en fin d'après midi.

JOUR 6

Randonnée Napp - Vikten et plage du souffleur de verre

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Ce matin nous partons pour une randonnée sans difficulté à l'ambiance montagnarde. Nous traversons la vallée de Vikten dans un décor varié. Peut être aurons nous la chance d'observer le célèbre aigle pêcheur qui niche fréquemment sur les falaises alentours. Nous passons le col de Vikten ainsi que deux superbes lacs avant de terminer notre balade à l'une des belle plage des Lofoten. Nous visiterons également l'atelier d'un souffleur de verre qui nous apprendra sa technique de travail ancestrale.

Nous profitons ensuite de notre dernière soirée dans les Lofoten par un concours de pêche à la ligne depuis le ponton de notre hébergement.

JOUR 7

Rando bateau vers la plage de Bunes

HÉBERGEMENT : AUBERGE | DÎNER : LIBRE

Le matin, après un court transfert jusqu'à la ville de Reine "Venise des Lofoten", avec ses rorbus traditionnels sur pilotis, vous embarquez sur un bateau en direction du fond du Reinefjord. Cette sortie représente déjà une jolie croisière en soit car nous sommes sur l'un des plus beaux fjord de Norvège au pied de l'immense falaise de Floan. Vous en ramènerez de superbes images à n'en pas douter.

Nous débarquons au village et marchons sur un sentier facile jusqu'à un col débouchant sur une superbe plage de sable, la plage de Bunes. Selon les envies de chacun, il sera possible de se baigner et profiter de la plage ou de monter au sommet de l'Helvetestinden, un des sommets les plus abruts mais aussi l'un des plus spectaculaires que vous aurez l'occasion de grimper. Une randonnée où océan, montagnes et fjords sont omniprésents.

Nous rejoignons Reine à la fin de la journée et prenons le temps de visiter ce village emblématique des iles Lofotens, avant de repartir en ferry en direction de Bodo.

JOUR 8

Vol retour sur Paris

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Transfert le matin vers l'aéroport de Bodo. Vol retour vers Paris via Oslo.

Remarque itinéraire:

L'itinéraire, les distances et les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction de l'état des routes, des conditions météo et du rythme du groupe. Dans ce cas notre expérience du terrain nous conduira à choisir la meilleure solution.

À NOTER

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.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 28/04/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 16/06/2024	DIM. 23/06/2024	**2 390 €**	**Confirmé**
DIM. 30/06/2024	DIM. 07/07/2024	**2 490 €**	**Confirmé**
DIM. 14/07/2024	DIM. 21/07/2024	**2 490 €**	**Confirmé**
DIM. 28/07/2024	DIM. 04/08/2024	**2 690 €**	**Confirmé**
DIM. 11/08/2024	DIM. 18/08/2024	**2 490 €**	**Confirmé**
DIM. 25/08/2024	DIM. 01/09/2024	**2 390 €**	Confirmé dès 5 inscrits

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

LE PRIX COMPREND

- Les vols Paris/ Bodø / Paris (vols réguliers)
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place
- Hébergement : nuits en gîte (Rorbu et refuge)
- Pension complète sauf le premier et dernier dîner.
- L'ensemble des activités mentionnées au programme
- Prêt du matériel de kayak (kayak, pagaie, combinaison Néoprène…)
- Encadrement par un guide accompagnateur 66° Nord

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution à la neutralité carbone
- 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.

À payer sur place **:**

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les repas (diners J1 et J7) à Bodo (~ 30 à 35 euros/repas)
- Les entrées dans les sites et musées (~ 5 euros).
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

DÉPARTS DE PROVINCE

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

- **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 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 135€ par pers
Tarif en twin à partir de 85€ par pers

Détail du voyage

NIVEAU

Quatre à six heures d'activité par jour (aucune maîtrise du kayak ou du stand up paddle n'est nécessaire). Les randonnées de 4 à 6h de marche par jour sont de niveau facile à modéré et se font en étoile. Aux Iles Lofoten les sentiers ne sont pas bien marqués et parfois raides, ce qui leur donnent un caractère très sauvage. Par temps de pluie, le terrain peut se révéler très humide et glissant. La météo parfois capricieuse (vent, pluie, tempête) peut changer le niveau de difficulté.

ENCADREMENT

Installée dans les Iles Lofoten 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 et kayak, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider…

ALIMENTATION

Malgré les 68° de latitude Nord, nous nous efforçons de proposer des fruits et des légumes frais quotidiennement.
Après un petit déjeuner copieux, le pique-nique est toujours composé d'aliments locaux : sandwiches, salades, fruits, gâteaux et fruits secs… préparés par vos soins le matin.
Le soir, les repas sont pris et préparés en commun avec votre accompagnateur en fonction des produits disponibles dans les magasins locaux.
Pendant votre séjour, vous aurez l'occasion de goûter le saumon grillé ou fumé (laks), les crevettes cuites à l'eau (reker) ou fraîches (ferske reker) et le torsk (cabillaud).

N'oubliez pas que vous sortez de l'Union européenne et que vous bénéficiez encore de produits détaxés à l'aéroport avant votre embarquement (la Norvège n'étant pas dans l'Union européenne). L'apéro est souvent bienvenu le soir dans les rorbuers. Alcools et cigarettes sont hors de prix en Scandinavie, car taxés au maximum dans un esprit de dissuasion.

HÉBERGEMENT

A Bodo, nous dormons en guesthouse ou auberge de jeunesse (chambres de 2 à 8 pers, sanitaires à partager).
Sur les Lofoten, l'hébergement se fait en søjhus ou rorbu (maisons traditionnelles utilisées par les pêcheurs pendant les mois de janvier à avril) et en gîte, les chambres sont de 4 à 6 personnes.
Sur les Iles Lofoten, les hébergements sont rares et le plus souvent de petite taille. Malgré un effort permanent dans le choix des hébergements, le niveau de confort et d'équipement des gîtes reste variable. Tous les gîtes disposent des éléments suivants : chauffage, douches chaudes, sanitaires, salle à manger commune et cuisine équipée.
Lorsque les douches sont payantes, vous disposerez d'un jeton par jour par personne pour prendre votre douche.
Pour le couchage, vous devez impérativement vous munir d'un " drap sac ".

Voici les hébergements (ou équivalent) que nous utilisons généralement sur nos voyages:
- Bodø Vandrerhejem : Sjøgata 57, 8006 Bodø, Norvège https://hihostels.no/hostels/bodo
- Fredvanghytta : Fredvang og Krystad Bygdelag, v/ Leif N Solhaug, 8387
Fredvang http://www.fredvanghytta.no
- Lydersen rorbuer Hovdanveien 46, 8387 Fredvang, Norvège https://www.lydersenrorbuer.no

DÉPLACEMENT

Pédestre, taxi, minibus, ferry, kayak
Nous utilisons des kayaks biplaces car ces derniers sont plus stables et ont une plus grande capacité de chargement.
Attention : en fonction des horaires des bateaux , certaines journées peuvent être modifiées.

Votre billet d'avion électronique sera à votre disposition 8 à 10 jours avant le départ, sur votre espace client, dont vous recevez identifiant et mot de passe à l'inscription.

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.
Vol international Paris - Oslo (Norvège), escale à Oslo et vol intérieur vers votre destination finale.

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 à 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.

La carte bancaire est acceptée dans tous les établissements. Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

Taux de change: 1€ équivaut à 11,7 Nok (01/12/2023)

POURBOIRES

Vous êtes libres de donner un pourboire à votre guide si vous êtes satisfait de la prestation.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Matériel de kayak (kayak, gilet de sauvetage, pagaie, combinaison néoprène, sac étanche…)
- Matériel de pêche

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements des pieds à la tête :

- Une paire de chaussures de trekking pour les randonnées. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.
- Des paires de chaussettes en laine
- Une veste de montagne ou un bon anorak imperméable. 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.
- Une veste en duvet (facultatif)
- Des pull-overs chauds ou fourrures polaires. Ces dernières ont l'avantage d'être résistantes, chaudes, légères ; elles sèchent rapidement et offrent un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Une chemise chaude en laine ou une carline
- Des sous-vêtements haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement.
- Un pantalon de trek imperméable
- Un maillot de bain
- Un survêtement pour la nuit
- Une paire de gants et bonnet de laine.
- Une paire de guêtres.
- Un chapeau ou une casquette pour le soleil.
- Une paire de gants chauds ou des moufles + une paire de gants en soie.
- Une paire de chaussons

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Des bâton(s) de marche (facultatif)
- Des boules Quiès
- Un bloc-notes
- Un sac de couchage (confortable à +15°C) ou un drap sac (à utiliser pour des raisons d'hygiène) car les couvertures sont fournies dans les hébergements.
- Une taie d'oreiller
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange (à partir d'août)
- Un couteau
- Une serviette de toilette
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une gourde de 1 litre minimum, légère et en option isotherme
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Un tupperware
- 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 type sac marin 80L environ et de 15kg maximum. Les bagages sont transportés par véhicule.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40L) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel, sac poubelle plastique.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (aspirine, pansements, désinfectant local, coton, etc.).

NB : Il n'y a pas d'antibiotiques " courants " dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit-il apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.
Avant votre départ, pensez à vous procurer la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) : elle vous permet de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux nécessaires au cours de votre séjour. Plus d'infos sur : http://www.cleiss.fr/particuliers/ceam.html

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 reconnait pas la validité des cartes françaises prorogées de cinq ans.

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID.
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