

GROENLAND

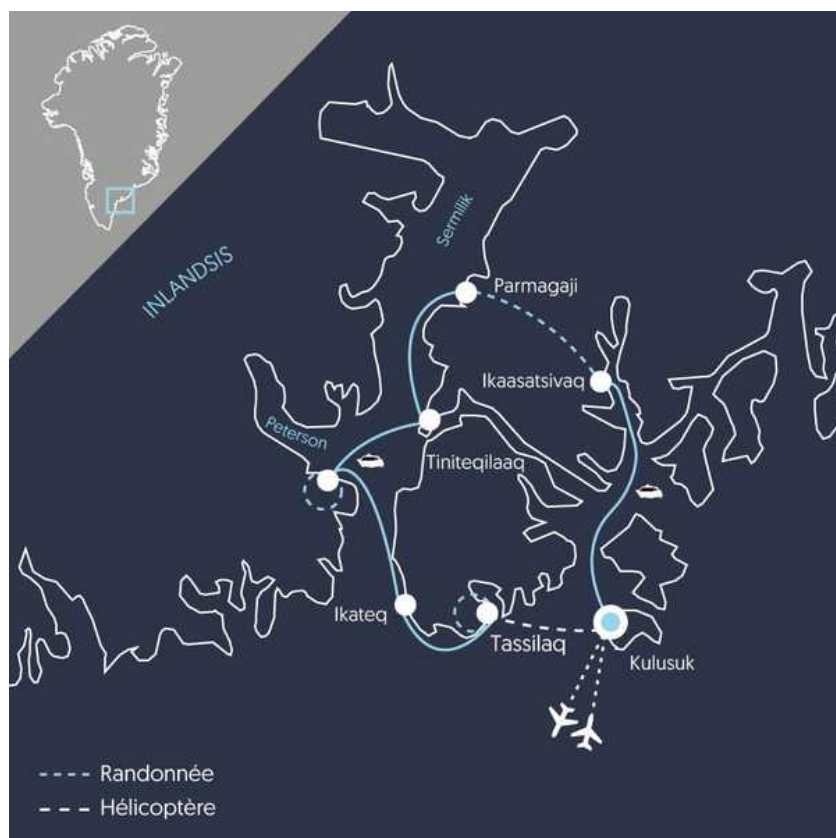
# Trek à Angmassalik: l'Est sauvage groenlandais

- Proximité avec les icebergs du Sermilik
- Trek itinérant sans portage avec logistique en bateau
- Nuits sous tente, proche de la nature

À PARTIR DE	5 299 € (vol inclus)
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée / Trek

Partez à l'est du Groenland, zone la plus isolée et montagneuse de cette terre de glace. Nous vous convions pour un trek exceptionnel à pied avec quelques navigations en bateau parmi les plus belles îles et les massifs alpins du Groenland Oriental, entre deux fjords géants, la calotte polaire et ses milliers d'icebergs.

Après un court transfert par l'Islande, nous pénétrons dans l'univers arctique et les paysages grandioses du Groenland. Fjords, montagnes, icebergs et calottes glaciaires se succèdent et s'entremêlent à l'infini. Traversée de vallées ponctuées de lacs et de paysages de toundra verdoyante, ascension de crêtes pour mesurer l'immensité et contempler l'inlandsis... nous randonnons dans un espace infiniment sauvage. Ce voyage se poursuit en bateau. Louvoyant parmi le labyrinthe des glaces flottantes et des icebergs, nous nous enfonçons dans l'Icefjord Sermilik. L'occasion peut-être d'apercevoir phoques et baleines.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Vol pour l'Islande – Keflavik**

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée et transfert libre pour votre hébergement à Keflavik ou Reykjavik. Diner libre.

## JOUR 2

### **Islande – Côte est du Groenland**

HÉBERGEMENT : BIVOUAC | DÉJEUNER : LIBRE

Départ en avion vers la côte est du Groenland. Après deux heures de vol, nous survolons la banquise dérivante et atterrissons sur l'île de Kulusuk, au milieu des montagnes. Nous embarquons à bord d'un petit bateau pour gagner le fjord d'Ammassalik en découvrant nos premiers icebergs, avant de nous engouffrer dans le fjord étroit d'Ikaasatsivaq, dont les flancs tombent à pic. Nous installons le camp pour deux jours dans une baie abritée, face aux icebergs et aux pics effilés.

Selon les horaires de la compagnie aérienne, le transfert en bateau se fera le lendemain après un premier campement à Kulusuk.

## JOUR 3

### **Fjord d'Ikaasatsivaq**

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Première journée de marche dans la vallée glaciaire qui jouxte notre campement. Nous y découvrons la végétation arctique et les nombreuses cascades issues de la fonte des glaciers qui caractérisent ce lieu. Une courte ascension hors sentier sera l'occasion de découvrir de superbes points de vues sur les fjords et ses icebergs majestueux.

## JOUR 4

### **Crêtes du Sermilik – Amitsvartivit**

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous démontons le camp avant de cheminer vers Amitsvartivit, à travers les grandioses paysages du Groenland Oriental. Une courte ascension nous donnera un premier aperçu du fjord de Sermilik et ses milliers d'icebergs qui naviguent devant l'imposante calotte glaciaire. Nous évoluons en crêtes une grande partie de la journée pour profiter au maximum de ce paysage envoutant avant de redescendre monter notre bivouac, nichés au fond du fjord abrité et effilé de Amitsvartivit.

## JOUR 5

### ***Amitsvartivit – Parmagaji***

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Une nouvelle itinérance nous attend aujourd'hui. Notre pérégrination nous emmène à travers une longue vallée en auge composée de plusieurs lacs, aux accents de haute montagne, pour atteindre notre lieu de campement sur les bord du fjord de Sermilik. Nous installons le camp pour plusieurs jours, afin de découvrir toutes les facettes de ce bord de mer magnifique aux nombreuses vallées, terrain de jeu de Paul Emile Victor dans les années 30.

## JOURS 6 À 7

### ***Fjord du Sermilik***

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Autour de Parmagaji, de nombreuses possibilités s'offrent à nous : petites balades faciles ou randonnées plus engagées sur une des montagnes environnantes. Nous pourrions également passer proche d'un cabane de chasseur-trappeur occupée auparavant par le fils de Paul Emile Victor. De ces différents promontoires, nous aurons une vue splendide sur l'inlandsis et les troupeaux d'icebergs.

## JOUR 8

### ***Tinitequilaq – Traversée de l'Icefjord Sermelik – Fjord Peterson***

HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous démontons le camp, puis embarquons en direction du village inuit de Tinitequilaq (150 hab). Situé sur une pointe, ce village traditionnel isolé aux maisons en bois de couleurs vives possède un charme indéniable. Cette traversée est un moment fort du voyage puisque notre pilote louvoie entre les icebergs provenant des immenses glaciers alimentant de façon continue le fjord. Après le pique-nique, nous quittons le village et traversons le fjord de Sermilik pour atteindre notre lieu de bivouac dans le fjord Peterson. C'est une occasion privilégiée pour observer la faune marine. Installation du camp pour 3 nuits face à l'inlandsis.

## JOURS 9 À 10

### **Fjord Johan Peterson**

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous découvrons à pied le fjord Johan Peterson, sauvage et isolé, tantôt par le bord de mer pour observer icebergs et baleines, tantôt par les sommets pour nous rapprocher des glaciers. Des sommets, la vue est extraordinaire. Nous dominons tout le fjord et la vue sur la calotte polaire est incroyable. Nous sommes dans un univers marqué par les glaces et la roche et seuls les baleines qui passent devant notre campement viennent perturber la quiétude de ce lieu.

## JOUR 11

### **Fjord Johan Peterson – Ikateq – Tasiilaq**

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Nous embarquons pour gagner Ikateq, village inuit désormais abandonné et figé dans le passé, où nous nous arrêtons si les conditions vous le permettent, avant d'atteindre le village coloré de Tasiilaq (Angmassalik), chef-lieu du district d'Angmassalik. Il n'est pas rare durant cette navigation de rencontrer des baleines à bosse, ainsi que des rorquals

## JOUR 12

### **Tasiilaq – randonnée dans la vallée des fleurs**

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Découverte du village de Tasiilaq, où Paul Emile Victor effectua son 1er hivernage en 1934. Puis nous allons randonner dans la vallée des fleurs qui domine ce village du bout du monde. Dernière nuit au Groenland.

## JOUR 13

### **Hélicoptère pour Kulusuk et vol pour Reykjavik**

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Rangement matinal du campement puis nous embarquons pour un vol spectaculaire en hélicoptère au dessus des icebergs en direction de Kulusuk où nous embarquons ensuite pour l'Islande. Repas et soirée libre à Reykjavik.

Le vol en hélicoptère est soumis à la disponibilité lors de la confirmation du voyage. S'il n'y a plus de disponibilité, le transfert sera effectué en bateau la veille.

## JOUR 14

### ***Journée libre à Reykjavik***

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Possibilité en option de choisir une excursion à la journée. Le cercle d'or (les geysers à Geysir, la chute d'eau de Gullfoss et le parlement de Thingvellir, à partir de 64€), le blue lagoon (à partir de 80€) ou une sortie en mer d'observation des cétacés (à partir de 65€).

Cette journée est aussi une journée de sécurité en cas de retard de l'avion du Groenland en fonction des conditions météo.

## JOUR 15

### ***Islande – vol retour***

Transfert matinal libre vers l'aéroport et vol retour.

## 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, et Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure en petit groupe aux confins de la nature et des peuples.

Le programme ou itinéraire pourra être changé en fonction de la météo et du niveau du groupe. Votre guide seul fait autorité durant la totalité de votre séjour, et lui seul, de par ses connaissances du terrain, est habilité à prendre des décisions.

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 17/12/2025)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
MER. 01/07/2026	MER. 15/07/2026	5 299 €	Confirmé dès 5 inscrits
MER. 12/08/2026	MER. 26/08/2026	5 299 €	Départ initié

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

### ✓ LE PRIX COMPREND

- Le vol A/R Paris / Keflavik
- Vol A/R Reykjavik (ou Keflavik) – Kulusuk
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place (sauf les transferts aéroport à Copenhague ou Reykjavik si nécessaire)
- Hébergement
- Pension complète, sauf mentions contraires
- Encadrement par un guide-accompagnateur francophone Altaï au Groenland

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- La contribution carbone pour votre voyage au Groenland: 8€ par personne
- Les éventuels suppléments aériens : les prix indiqués sont établis en fonction, notamment, de certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Il se peut que cette classe désignée ne soit plus disponible au moment de la réservation, auquel cas nous pouvons être amenés à modifier le prix du voyage moyennant un supplément.

Option :

- Tente individuelle sur le séjour : 150 € (à réserver en avance et sous réserve de disponibilité)

### **À payer sur place :**

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les éventuelles options
- Les éventuels repas à Tasilaq et Reykjavik (~ 20-30 € /repas)
- Les frais réels de séjour supplémentaire en cas de modification de vols ou pour cause de mauvais temps.

## 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](tel:0481685560).



## **+ OPTIONS**

- **Nuit supplémentaire à Copenhague – Double/Twin**

Chambre double ou twin : 120€ par personne et par nuit

Tarif valable du 1er mai au 31 septembre, sous réserve de disponibilité.

--

- **Nuit supplémentaire à Reykjavik en chambre Single**

Dormez une nouvelle nuit dans la capitale pour prolongez votre immersion Islandaise et profitez des nombreuses activités possibles autour de Reykjavik.

Chambre single : 170€ par personne et par nuit

Tarif valable, sous réserve de disponibilité.

--

- **Nuit supplémentaire à Reykjavik en chambre Double/Twin**

Dormez une nouvelle nuit dans la capitale pour prolongez votre immersion Islandaise et profitez des nombreuses activités possibles autour de Reykjavik.

Chambre double ou twin : 120€ par personne et par nuit

Tarif valable, sous réserve de disponibilité.



# Détail du voyage

## NIVEAU

Modéré.

4 à 6 h de marche par jour. Les dénivelés sont modestes (max 700 m). Randonnées en général hors des sentiers, avec quelques passages de gués et de pierriers qui peuvent complexifier parfois la progression tout comme l'adaptation à des températures relativement fraîches et l'isolement relatif à ce type de destination.

La rudesse de l'univers arctique rend nécessaire la participation de tous à l'embarquement/débarquement du matériel, au montage/démontage des tentes et à la cuisine (préparation des repas, vaisselle et corvées d'eau).

Ce voyage n'est pas accessible aux enfants, mais aux jeunes adultes à partir de 16 ans, à condition qu'ils aient l'habitude de pratiquer des activités de plein air à un niveau soutenu : randonnée, vtt, ski, voile, etc...

## ENCADREMENT

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

Installée au Groenland depuis de nombreuses années, notre agence vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques.

Encadrement par un guide-accompagnateur francophone altaï au Groenland. 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 !

Votre guide-accompagnateur spécialiste du Groenland et un chasseur professionnel d'Angmassalik qui assure la conduite du bateau et le transport de la logistique.

Votre guide seul fait autorité durant la totalité de votre séjour, et lui seul, de par ses connaissances du terrain, est habilité à prendre des décisions.

### Sécurité :

Nos séjours se déroulent en milieu polaire et dans des régions isolées pouvant parfois se révéler hostiles. Sur place, votre guide vous expliquera les règles de sécurité qu'il faut appliquer tant au niveau de la progression qu'au niveau du campement et beaucoup de petits détails quotidiens concernant le milieu et le confort.

Votre guide sera équipé d'une carabine pour repousser une éventuelle visite d'ours. De plus, du fait de la présence occasionnelle de l'ours polaire, nous devons faire des tours de garde pour surveiller le campement à tour de rôle. Expérience insolite et unique que de surveiller notre campement et de profiter des lieux pendant que les autres dorment...

Enfin, nous sommes équipés d'un téléphone satellite, destiné à la sécurité et à l'organisation du voyage.

## ALIMENTATION

Nous essayons de vous proposer une nourriture équilibrée et en même temps adaptée aux conditions rencontrées au Groenland. Sachez qu'il est naturellement difficile, sinon impossible, de trouver des légumes ou des fruits frais dans le Grand Nord, et que l'approvisionnement du magasin du village dépend des rotations de bateau, 2 à 3 fois par an, en fonction des conditions de glace.

Le matin : un petit déjeuner européen avec du pain, de la confiture, du beurre, du café, chocolat et thé.

Le midi, soupe chaude, fromage, pain et gâteaux + snacks, boisson chaude.

Le soir, entrée, soupe chaude, plat principal, dessert. Nous aurons probablement la possibilité de manger du phoque, de la morue ou de l'omble chevalier. Selon les saisons, les moules peuvent se ramasser à la main pour un repas "fruit de mer" face aux icebergs !

## HÉBERGEMENT

### **En Islande à Keflavik (J1)**

En hôtel ou guesthouse ou auberge de jeunesse, chambre double/twin, salle de bain privative, exceptionnellement chambre triple ou quadruple, salle de bain à partager.

### **Au Groenland**

En guesthouse à Tasiilaq, chambre double/twin, exceptionnellement chambre triple ou quadruple, salle de bain à partager.

En bivouac sauvage sous tente pendant le trek.

### **En Islande à Reykjavik (J13 et J14)**

En hôtel ou guesthouse ou auberge de jeunesse, chambre double/twin, salle de bain privative, exceptionnellement chambre triple ou quadruple, salle de bain à partager.

Pendant le trek, il est possible de faire un brin de toilette pratiquement tous les jours aux rivières. Vous pourrez aussi prendre une douche moyennant 10 DKK à la salle d'eau commune du village de Tinitequilaag (horaires d'ouvertures : 8h00 à 15h00).

Un sac de couchage est nécessaire. Il vous accompagne sur tout le séjour. Pour davantage de confort, prenez-en un dont la température confort est de -5°C confort.

Participation de tous aux tâches collectives : montage du camp, préparation des repas, vaisselle, chargement des bateaux...

## DÉPLACEMENT

A pied et en bateau.

Pour la traversée des fjords ainsi que pour le transport des bagages et de la logistique, nous utilisons de petits bateaux (5 à 6m) de pêcheurs et chasseurs groenlandais, parfaitement adaptés à la navigation dans les glaces. Ces bateaux peuvent être conçus sans cabine. Durant la navigation, vous serez à l'air libre.

### Votre trajet en avion :

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.

Vol international Paris – Keflavik (Islande) en aller / retour sans escale. Durée : 3h environ

La plupart des vols sont opérés soit par la compagnie régulière Icelandair, soit les compagnies Play ou Transavia : services comparables sur les trois (type d'avion, fiabilité, repas payants sur les trois compagnies, boissons alcoolisées payantes sur Icelandair, toutes boissons payantes sur Transavia et Play).

Vol pour le Groenland (Kulusuk) avec la compagnie régulière Icelandair. Durée : 1h50 environ

Selon les dates et le remplissage des avions, nous pouvons éventuellement vous proposer un vol via Copenhague et Nuuk ou Kangerlussuak.

### Remarque :

Dû aux difficultés d'approvisionnement sur la côte Est du Groenland à Tasilaq, il vous est demandé de garder de la place dans votre bagage en soute (env. 5kg) pour emmener de la nourriture qui vous saura éventuellement transmise par l'équipe sur place à votre escale en Islande.

## BUDGET & CHANGE

Au Groenland la monnaie est la couronne Danoise. Vous pouvez faire du change en France. Attention, la vie est chère au Groenland et le prix d'un souvenir peut vite monter à plus de 50euros. 1 euro = 7,45 DKK. Prévoyez 1000 DKK en billet de 200 DKK. Au Groenland vous pourrez absolument tout régler en carte bancaire mais durant le trek il n'y a rien à acheter.

En Islande la monnaie est la couronne islandaise. Vous pouvez faire du change sur place à votre arrivée, ou régler vos achats sur place par CB. 1euro = 143 ISK.

## POURBOIRES

Nous vous recommandons un montant entre 20 et 45 € par participant. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

# Equipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Nous mettrons à votre disposition des équipements de grande qualité et d'une légèreté impressionnante, pour que vous passiez un séjour agréable sans souffrir d'inconfort.

- Matériel pour le groupe : Camping : – Une tente mess, un réchaud, matériel de cuisine collectif.
- Éléments de sécurité pour le guide : Un téléphone satellite, une balise Sarsat, une carabine et une trousse de premier soin. Nous offrons également à nos encadrants et pour garantir au maximum votre sécurité un support logistique à Reykjavik pour être plus réactif en cas de problème.
- Matériel par personne : Camping : Une tente d'expédition 3 places pour 2 personnes, un matelas auto-gonflant type Thermarest, une thermos pour deux personnes

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

### Quelques principes de lutte contre le froid :

Notre pire ennemie : L'humidité !

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

### Les 3 couches :

Pour l'habillement, la méthode multicouche est la meilleure. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochées du corps laissent facilement échapper la sueur. Les autres couches conservent la chaleur ou préservent le corps des conditions extérieures. Donc il faut porter des sous-vêtements qui absorberont cette humidité et changer ceux-ci en fin de journée, même si les vêtements vous semblent secs.

– La couche de base ( a même la peau )

Doit permettre la circulation de la transpiration du corps vers l'extérieur et permettre de rester au sec ; il s'agit habituellement d'un sous-vêtement. Les fibres synthétiques assurent les meilleurs résultats.

Cependant les Norvégiens ou Islandais utilisent la laine (en particulier les sous-vêtements ullfrottés distribués en France par Pronor.... )

– La couche intermédiaire

Emprisonne notre chaleur. Durant longtemps, la laine fut abondamment l'isolant de base. Aujourd'hui la polaire (fibre synthétique de polyester) est très efficace. L'eau ne la pénètre presque pas et elle sèche

rapidement.

#### - La couche extérieure

Sa fonction est de protéger de l'eau, de la neige et surtout du vent. Sa construction doit être solide. Il devra être ample et descendre le plus bas possible. Il doit être à la fois respirant et imperméable au vent avec si possible des options techniques d'ouverture pour une meilleure ventilation.

### **Règles de base**

#### 1. Des vêtements amples

Choisir des vêtements où l'on se sent à l'aise et ne pas les porter ajustés étroitement.

#### 2. Des vêtements isothermes ou imperméables

Choisir les bons matériaux, pour les bonnes couches.

#### 3. Les extrémités

Une grande part de la chaleur se perd par la tête. Comme pour le reste du corps les 3 couches s'appliquent aux extrémités : la tête, les mains et les pieds.

#### 4. S'habiller et se déshabiller

Il faut savoir mettre et enlever les différentes couches de vêtements selon la situation.

#### 5. Eviter l'humidité

Il faut bouger pour « créer » de la chaleur, mais sans transpirer...

- Une veste et un pantalon Gore-Tex ou équivalent pour se protéger de la pluie et du vent.
- Un pantalon de randonnée, plus ou moins chaud suivant votre sensibilité au froid. Si votre pantalon est également imperméable, vous n'aurez pas besoin d'un pantalon en gore tex.
- Une veste polaire épaisse - fibre synthétique ou naturelle
- Une doudoune légère et compressible, pour les soirées plus fraîche.
- Une polaire légère
- Deux t-shirts fins, un manches courtes et un manches longues fibre synthétique ou naturelle
- Trois t-shirts fins, un manches courtes et deux manches longues fibre synthétique ou naturelle
- Deux caleçons longs - fibre synthétique ou naturelle
- Une paire de chaussures de montagne montante et imperméables (tout cuir ou gore tex, les terrains sont rocaillieux et parfois humides, il est important d'avoir des bonnes chaussures de randonnée)
- Une paire de bottes en caoutchouc (de type chasse donc hautes qui arrivent sous le genou) avec semelle crantée pour traverser les zones humides et autres rivières de fontes et pour pouvoir marcher un minimum avec.
- 4 à 5 paires de chaussettes de randonnée - fibre synthétique ou naturelle



- Sous vêtements personnels (les brassières en mérinos sont fortement recommandées)
- Un bonnet
- Un cache cou type Buff ou plus épais
- Une paire de gants
- Une casquette
- Des vêtements pour le soir et pour les passages en ville
- Vêtements de voyage (qui restent sur place pendant la partie trek)
- Un maillot de bain et une serviette (pour la piscine ou le sauna, en option si escale à Reykjavik)
- Moustiquaire de tête

### **EQUIPEMENT À PRÉVOIR**

- Un sac de couchage sarcophage (T° de confort -5°C ou -10°C)
- Un drap de sac
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Une petite trousse de toilette avec le minimum et si possible des produits biodégradable (lingettes, savon, dentifrice, brosse à dents)
- Papier toilette individuel
- Un baume pour les lèvres
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Un anti moustiques (tropical)
- Une moustiquaire de tête (important durant la période des moustiques)
- Une gourde de 1 litre minimum
- Des lunettes de soleil haute protection
- 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)
- 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)
- Un oreiller gonflable
- Une paire de jumelles
- Sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires, à l'intérieur de votre sac (pour les trajets en bateau)
- Un sur-sac à dos pour la pluie

## **BAGAGES**

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs :

- Prévoir un grand sac type randonnée ou un sac de voyage souple, avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu, de type sac marin ou "duffle bag" de 80 L environ et de 20 kg maximum. Chaque participant doit être capable de transporter son propre bagage. Les sacs seront transportés durant le trek par bateau mais il faudra les transporter, parfois sur plusieurs dizaines de mètres, de la zone de débarquement à la zone de bivouac. Un sac à dos grand volume se révèle alors comme étant le plus adapté à ce type de manutention.
- Un petit sac à dos (contenance 25-40L) pour vos affaires de la journée : vestes, pull, thermos, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel. Il vous servira aussi comme bagage à main à bord de l'avion (en général 10kg maximum).

Dû aux difficultés d'approvisionnement sur la côte Est du Groenland à Tasillaq, il vous est demandé de garder de la place dans votre bagage en soute (env. 5kg) pour emmener de la nourriture qui vous sera éventuellement transmise par l'équipe sur place à votre escale en Islande.

## **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 valide

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 : 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 : 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

Aucun visa n'est nécessaire pour aller au Groenland.

## CARTE D'IDENTITÉ

Non

## VACCINS

Les obligations sanitaires de chaque pays peuvent évoluer fréquemment. Il est donc 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 peuvent évoluer fréquemment. Il est donc 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".

## SPÉCIFICITÉS

Le voyage que vous avez choisi peut vous exposer à des températures froides et dans des zones géographiquement éloignées de centre de soins médicaux. Nous vous proposons donc une liste de pathologies qui, bien que ne contre-indiquant pas formellement la réalisation de ce voyage, devraient vous encourager à consulter votre médecin traitant pour lui faire part de ce projet.

- Pathologies cardiovasculaires : maladie des coronaires (antécédent d'infarctus, de pontage, de stent, de spasme des coronaires ou angor de Prinzmetal) ; hypertension artérielle sévère non contrôlée par les traitements ; insuffisance cardiaque
- Pathologies respiratoires : bronchite chronique (BPCO), asthme (sous traitement au long cours, ou avec survenue de crises récentes)
- Pathologies neurologiques : épilepsie non contrôlée par le traitement (survenue de crises récentes)
- Pathologies endocrinologiques : diabète insulino-requérant déséquilibré.

De manière générale, toute pathologie chronique évolutive et non stabilisée est à prendre en charge avant d'entreprendre un voyage. Emportez vos traitements habituels ainsi qu'une ordonnance écrite en DCI (nom international des médicaments).

Cette liste est non exhaustive et nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de votre état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires. Il est également conseillé de mettre à jour les vaccinations habituelles et de commander gratuitement la carte européenne d'assurance maladie (<https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam>).