

# Lacs et fjords des Lofoten

Norvège

Code voyage : NORGP0002

Randonnée guidée • voyage semi-itinérant

8 jours • 7 nuits • Rien à porter • Niveau : 3/5



Situé au nord du cercle polaire arctique, l'archipel des Lofoten offre des paysages surprenants sublimes par l'éclatante luminosité arctique. Le bleu de l'eau se compare alors à celui du ciel, et le rouge des cabanes de pêcheurs fait concurrence au vert soutenu des prairies. La nature est sauvage, les fjords omniprésents et les montagnes majestueuses.

Un voyage idéal pour une première approche des îles Lofoten !

## Points forts

- Les plus belles randonnées des îles Lofoten
- Un voyage sportif
- L'exploration du parc national de Lofotodden
- La qualité et le confort des hébergements

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78  
Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# PROGRAMME

---

## J1 • Arrivée aux îles Lofoten

Arrivée à Bodø en fin d'après-midi. Transfert et installation dans votre hébergement. Si votre vol le permet, le reste de la journée vous permettra de découvrir la ville. Dîner libre.

*Pour les départs à partir du 23 Août, la traversée en bateau pour les Lofoten se fera dès le premier soir.*

**Nuit en guesthouse à Bodø (chambre de 2 à 8 personnes – sanitaires à partager).**

## J2 • Village de Å et randonnée vers le lac

Nous empruntons ce matin le ferry. Cette traversée époustouflante nous permettra de découvrir notre terrain de jeu pour la semaine. Nous arrivons à Moskenes, petit village au sud des îles et à 5 minutes du village de Å. Å se situe à la pointe de la route de l'île de Moskenesoy. Le relief montagneux du sud de l'île ne permet de l'atteindre que par bateau. Au départ de Å, nous entamons notre première randonnée en direction du lac enclavé dans des sommets escarpés et des cascades, et non loin de la mer.

*5h de marche, dénivelé : +/- 250 mètres.*

**Dîner et nuit en Sjøhus (maisons traditionnelles – dortoirs de 6 à 8 personnes – sanitaires en commun).**

## J3 • Ascension du Munkan

Un des sommets les plus emblématiques des Lofoten nous attend ce jour : le Munkan qui culmine à 798 mètres et offre un panorama à couper le souffle sur les îles. Les traversées de ponts et les passages parfois abrupts créent ici une ambiance de haute altitude. Ce sera la randonnée la plus montagneuse de ce séjour.

*8h de marche, dénivelé : +/- 1100 mètres.*

**Dîner et nuit en Rorbu/Sjøhus (maisons traditionnelles – dortoirs de 6 à 8 personnes – sanitaires en commun).**

## J4 • Ascension du populaire Reinebringen

Ce matin, nous partons en direction de Reine, petit village considéré comme la Venise de l'archipel. Ce sera le point de départ de la randonnée de ce jour sur le chemin mythique du Reinebringen qui a été aménagé et réouvert en 2019. Après 1664 marches, nous arrivons au sommet qui offre une superbe vue sur le fjord de Reine et la montagne de Floan. Un détour est prévu à la descente par le lac du Dupfjorden. En fin de journée, vous pouvez vous rendre en bateau au fond du fjord pour marcher le long de la plage de Bunes (en supplément).

*4h de marche, dénivelé +/- 520 mètres.*

**Dîner et nuit en Sjøhus (maisons traditionnelles – dortoirs de 6 à 8 personnes – sanitaires en commun).**

## J5 • Plage de Kvalvika

La journée démarre par un court transfert avant l'ascension du col qui nous sépare de l'emblématique plage de Kvalvika. Le sommet offre une vue exceptionnelle sur le Selfjord. Ensuite, la plage de la baleine, Kvalvika, s'offre à nos yeux. Entourée de falaises de granit noir, cette plage anciennement peuplée par des familles de pêcheurs est aujourd'hui isolée et seules les ruines des maisons et les carcasses des baleines témoignent de ce passé. La fin de journée est consacrée à la découverte de la cabane qui sera notre hébergement pour la nuit. Ce refuge rustique niché au cœur d'un cadre à couper le souffle nous ouvre exceptionnellement ses portes.

*5h de marche, dénivelé : +/- 760 mètres.*

**Dîner et nuit en refuge.**

## J6 • Plateau d'Yttersand et Mulstoa

Aujourd'hui, nous partons à la découverte de Mustoa, un hameau isolé, à travers landes et plages de sable blanc. Sur le chemin, vous croiserez de nombreux moutons mais aussi des oiseaux marins et avec de la chance, l'aigle de mer, qui niche dans la région. L'après-midi est consacrée à une randonnée vers les crêtes dominant la plage d'Yttersand. Ici, océan, montagnes et fjords ne font plus qu'un.

*4h de marche, dénivelé : +350 mètres /- 250 mètres.*

**Dîner et nuit en Sjøhus (maisons traditionnelles - dortoirs de 6 à 8 personnes - sanitaires en commun).**

## J7 • Sommet de Neisheia ou sortie de pêche en mer

Nous empruntons aujourd'hui un chemin facile en direction d'un panorama magnifique sur le village de Nusfjord, les côtes du Vestfjord et le Nappstraumen. De nombreux lacs sont présents le long de ce chemin. En option et en supplément, il est également possible de participer à une sortie en mer pour une partie de pêche dans le fjord (environ 80€ pour 3 heures en mer) aux côtés du capitaine qui partagera avec vous sa passion. En fin de journée (ou le lendemain matin), nous reprenons le ferry en direction de Bodø et rejoignons notre guesthouse pour la nuit. Dîner libre.

*4h de marche, dénivelé : +/- 680 mètres.*

**Nuit en guesthouse à Bodø (chambre de 2 à 8 personnes - sanitaires à partager).**

## J8 • Visite de Bodø et fin du séjour

Selon votre vol retour, il vous sera possible de visiter Bodø avant de vous diriger vers l'aéroport pour votre vol retour. Déjeuner et dîner libres.

## Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

La mer de Norvège, spécialement à cette latitude (68°-70° de latitude nord) peut être agitée en toute saison. Pour cette raison et pour la sécurité de chacun, nous nous réservons le droit de déplacer ou d'annuler toutes activités nautiques, sans préavis, en fonction de l'état de la mer.

Les départs de Juin permettent l'observation du soleil de minuit. Les départs se déroulant après la mi-août offrent de grandes chances d'observer les aurores boréales.

# QUELQUES PRÉCISIONS

---

*Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.*

## Niveau 3

Intermédiaire. De 5 à 7h de marche par jour environ. Les randonnées s'effectuent souvent hors sentier, avec des dénivelés positifs moyens de 500 mètres mais pouvant aller jusqu'à 800-950 mètres sur certaines journées. Le sol tourbeux et la météo parfois capricieuse (tempête, vent, pluie) peuvent changer le niveau de difficulté.

Les Lofoten, comme l'ensemble de la Norvège, sont constituées d'un terrain et d'une nature extrêmement sauvage et indomptée. C'est d'ailleurs ce qui en fait son charme, mais attention, randonner dans de tels terrains n'est pas sans difficulté ! Dans le Nord du pays, il y a peu de randonneurs et par conséquent peu de sentiers. De ce fait, la plupart des randonnées proposées se déroulent « hors sentiers », dans un terrain souvent accidenté, composé par endroits de pierriers. Un épais tapis végétal dissimule l'irrégularité du terrain. Ici plus qu'ailleurs, vous ne devez pas évaluer la difficulté des randonnées à leur dénivelé ou à leur distance, mais à la nature du terrain. Pour que votre séjour reste une expérience agréable pour vous, comme pour vos compagnons de voyage, vous devez disposer d'une bonne condition physique, mais aussi d'une expérience de la marche en montagne et sur terrain accidenté ; vous en serez les premiers bénéficiaires. Aux difficultés du terrain se rajoute un climat parfois rigoureux et changeant (arctique dans la partie nord du pays). Ainsi, il est courant de passer de 15° à 5° en plein mois d'août et quand la pluie et le vent viennent se rajouter au tableau, la progression devient plus compliquée.

## Transport des bagages

Rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape.

## Transferts

Les transferts locaux sont réalisés en bus public, en minibus, en taxi et en bateau.

## Groupe

De 5 à 15 participants.

## Durée

8 jours / 7 nuits

## Encadrement

Par un guide spécialiste des îles Lofoten.



## Confort

### ► Hébergement

L'hébergement se fait en gîte ou auberge de jeunesse à Bodø (chambres de 2 à 8 pers, sanitaires à partager).

Sur les îles Lofoten, les hébergements sont rares et le plus souvent de petite taille, de plus la belle saison étant courte (environ deux mois), il est difficile de se loger durant l'été. Malgré un effort permanent dans le choix des hébergements, le niveau de confort et d'équipement des gîtes reste variable. Tous les hébergements, sauf les refuges, disposent des éléments suivants : chauffage, douches chaudes (parfois payantes), sanitaires et cuisine équipée. Les refuges sont chauffés mais ne disposent pas toujours d'électricité. Les Sjøhus ou Rorbu sont des maisons traditionnelles au confort simple utilisées par les pêcheurs de morue pendant les mois de janvier à avril et utilisés comme abris pour les randonneurs l'été.

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 et un drap housse ainsi que d'une taie d'oreiller car seules les couvertures sont fournies dans les hébergements.

### ► Restauration

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... préparé 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 cabillaud (torsk).

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.

## Rendez-vous / Dispersion

### ► Rendez-vous

Le J1, à Bodø.

### ► Dispersion

Le J8, au matin à Bodø.

## Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

## Dates et prix

De juin à septembre

### ► Les prix comprennent

- les vols aller-retour Paris/Bodo (vols réguliers)
- les taxes aériennes
- l'hébergement du J1 au J8 en gîte, rorbu, sjohus
- l'encadrement par un guide accompagnateur
- la pension complète sauf dîners des J1 et J7
- les transferts internes prévus au programme sur les Lofoten
- le transport des bagages entre les hébergements

### ► Les prix ne comprennent pas

- les boissons individuelles
- les repas du soir à Bodo les jours 1 et 7 (environ 30 à 35€ par personne)
- les dépenses personnelles
- les assurances
- les frais d'inscription
- la compensation carbone pour votre voyage en Norvège (5 € / personne)
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

### ► Options, suppléments et réductions

- Nuit supplémentaire à Oslo en fin de séjour
  - Chambre double : 80 € / personne
  - Chambre individuelle : 130 € / personne
- Kayak dans le Selfjord – réservation et paiement uniquement sur place
- Sauna traditionnel Norvégien – réservation et paiement uniquement sur place
- Sortie pêche au cabillaud – réservation et paiement uniquement sur place

### ► Vos dépenses sur place

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les repas (dîners du J1 et J7) : environ 30 à 35 € / personne / repas
- Les entrées dans les sites et musées

## Assurances

**Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.**

**1/ L'assurance multirisque avec extension de garanties spéciales épidémies et pandémies**, en complément du contrat multirisque n°4312 déjà existant

**2/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

**3/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311** vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

**4/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312**

**5/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313** vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

***Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.***

***Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.***

## Accès

### ► En avion

Paris - Bodo. Nous utilisons soit la compagnie régulière SAS, soit la compagnie Norwegian, via Oslo. Eau, thé, café sont 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.

## Précision

Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation. Nous vous proposerons alors un supplément tarifaire que vous êtes en droit d'accepter ou non.

Taxes d'aéroport, de sécurité et surcharge carburant (= taxes aériennes) : elles sont susceptibles de réajustement sans préavis jusqu'à l'émission des billets (environ 30 jours avant le départ).

## Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr).

## Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.



## Tourisme responsable et durable

### ► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR : [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

### ► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le Parc Naturel Régional du Vercors, notre patrie : <http://parc-du-vercors.fr>

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable : <http://www.europarc.org/sustainable-tourism/>

# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

---

## Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un petit sac à dos (contenance environ 30L) pour vos affaires de la journée : polaire, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel, sac poubelle plastique. Ce sac à dos vous accompagnera en bagage cabine dans l'avion. Pensez à y mettre vos affaires de première nécessité au cas où un retard dans l'acheminement de vos bagages surviendrait.
- Prévoir un sac de voyage à roulette avec l'ensemble de vos affaires dans un volume n'excédant pas les 80L car vous serez amenés à vous déplacer en centre-ville avec vos bagages pour rejoindre les transports. Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté dans le minibus. Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute vous sera indiqué sur votre billet.

## Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
- 1 gourde (1 litre)
- 1 bouteille thermos (petite) - facultatif
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette.
- 1 serviette de toilette.
- Boules Quiès (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres
- Une petite boîte type Tupperware pour le pique-nique + couverts
- 1 sac à viande (ou drap housse et taie d'oreiller pour lit simple - 90)

Les hébergements ont des couettes/couvertures. Les hébergements aux Lofoten n'acceptent pas les sacs de couchages pour des raisons d'hygiène.

N'hésitez pas à apporter des barres de céréales, de chocolat, ou de pâte de fruit, mélanges de graines et fruits secs pour les randonnées (facultatif).

## Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau contre les ampoules

## Vêtements

- 1 bonnet et/ou casquette
- 1 paire de sous gants (en soie ou laine) ou une paire de gants ou de moufles
- 2 ou 3 T-shirts en laine (mérinos) ou en tissu à séchage rapide
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 ou 2 sous pulls en laine (mérinos) ou en tissu à séchage rapide
- 1 pantalon de trekking et un short de marche
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste imperméable et respirant type Gore-tex
- 1 veste chaude (type doudoune fine) ou pull en laine pour le soir
- 1 sur- pantalon imperméable et respirant style Gore-tex (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de laine.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméable (semelle type Vibram). Pensez à "casser" les chaussures neuves et refaire celles qui sont restées au placard, sinon gare aux ampoules !
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Norvège

Pays : Norvège

Capitale : Oslo

## Formalités

### ► Papiers

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.

### ► Santé

Se munir de la carte européenne d'assurance maladie à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins 15 jours avant le départ. Cette démarche est particulièrement utile compte tenu du montant des frais médicaux en Norvège.

## Téléphone

Code téléphonique pour appeler la France si vous êtes à l'étranger : 0033

Code téléphonique pour appeler en Norvège : 0047

## Décalage horaire

Il n'y a pas de décalage horaire entre la France et la Norvège.

## Langue

Norvégien

## Devises

La couronne norvégienne (au 25/11/2022 1€ = 10,31 NOK).

## Climat

Le Gulf Stream apporte à la Norvège un climat plus tempéré que l'on pourrait s'y attendre à cette latitude : le temps est cependant très variable, la pluie souvent présente, mais l'été les températures peuvent atteindre 30°C, même si elles tournent plutôt autour de 17°C en moyenne.

## Adresses utiles

### Office national du Tourisme de Norvège – Innovation Norway

BP 497 – 75366 Paris Cedex 08

Tel : 01 53 23 00 50

<https://www.visitnorway.fr/>