

Jotunheimen

La Montagne des Géants

Norvège

Code voyage : NORGR0001

Raquettes guidé • Séjour sémi-itinerant

7 jours • 6 nuits • rien à porter • Niveau : 3/5



Le Parc National du Jotunheimen (Montagnes des Géants) est l'un des joyaux de la Norvège, et ce voyage que nous vous proposons vous permet de le découvrir.

Ce massif, qui réunit les deux plus hauts sommets de Norvège, Galdhopigen (2469 m) et Glittertind (2464 m), se prête admirablement aux activités nordiques. De larges et longues vallées sauvages, seulement habitées par des rennes, des lagopèdes, des skieurs ou des randonneurs, procurent une sensation d'isolement extraordinaire. Le cadre de haute montagne est ici réel, avec 11 sommets dépassant 2000 m, souvent couverts de glaciers descendant très bas.

Notre hébergement semi-fixe nous donnera l'avantage d'une découverte chaque jour adaptée aux conditions, et d'un confort non négligeable.

Points forts

- Les hébergements : deux auberges de montagne, typiques et confortables (avec sauna)
- Découverte de la magie des hautes montagnes norvégiennes
- Voyage en semi-itinérance, pour plus de confort

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 • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

PROGRAMME

J1 • Paris - Oslo - Hindseter

Vol Paris - Oslo sur vol régulier. Transfert ensuite par le train jusqu'à Otta, puis court trajet en bus dans la vallée de la Sjoa, à 3h de l'aéroport. Installation à l'auberge d'Hindseter, au cœur d'une des plus belles vallées de Norvège, chez notre ami norvégien André Sundero. A 900m, c'est une altitude équivalent au double dans les Alpes par son enneigement, la limite des arbres, l'ambiance hivernale.

Dîner et nuit à l'auberge d'Hindseter.



J2 • Vallée de la Sjoa

Une première prise de contact avec la neige norvégienne dans la très belle vallée de la Sjoa, où nous partirons en raquette dans un décor très sauvage et très ouvert de forêt de pins arctiques, de lacs et de rivières gelées. 10 à 15 km sont possibles, sans difficulté particulière sur le plan technique. Peut-être aurons-nous la chance de croiser la piste d'un élan ou de rennes.

Au retour, sauna ou jacuzzi, ou peut-être les deux ! A vous de choisir...

4 à 5h de marche.

Dîner et nuit dans notre confortable auberge à Hindseter.



J3 • Le Stuttgon Kampen

Une randonnée en raquette qui nous conduira en douceur sur le col de ce petit sommet à 1418 m, puis nous descendrons à travers de belles pentes dans la vallée où coule la rivière Sjoa, recouverte en partie par les glaces à cette période de l'année.

4 à 5h de marche.

Dîner et nuit à l'auberge d'Hindseter.

J4 • De Hindester à Bessheim

Aujourd'hui nous quittons Hindseter pour découvrir une autre auberge typique, tout en bois.

Pour y parvenir, nous longerons la vallée de la Sjoa, en prenant de la hauteur. Nous traverserons la Russdalen, une vallée où s'écoule la rivière Russa descendant tout droit du grand lac d'altitude qui l'alimente. Arrivés sur le plateau de Bestrondfjellet, nous profiterons alors d'une belle descente jusqu'à l'auberge de Bessheim.

5h à 5h30 de marche.

Dîner et nuit à l'auberge de Bessheim.

J5 • Le Nordre Gapapiggen

Randonnée jusqu'au sommet panoramique de Nordre Gapapiggen, 1398 m. Il offre la particularité d'offrir des vues sur une grande partie de la vallée de la Sjoa et également sur l'immense lac de Gjende et ses sommets les plus proches. Retour à Bessheim.

+420m ; -420m, 5h de marche.

Dîner et nuit à l'auberge de Bessheim.

J6 • Le Gjendehalsen

La dernière journée de randonnée nous conduira vers l'arrivée de la plus célèbre randonnée de Norvège en été, la Bandet Besseggen (trop exposée en hiver). Ce point haut domine tout le lac de Gjende, entièrement gelé sur 20 km et enclavé par de hautes parois rocheuses lui donnant toute sa dimension sauvage. Descente ensuite sur le refuge de Gjendesheim au pied du lac. Les bateaux servant l'été pour le traverser sont ici pris par les glaces et la neige ; c'est un spectacle insolite, dans cet univers de montagnes du bout du monde !

+250 m ; -250 m, 5h de marche.

Dîner et nuit à l'auberge de Bessheim.



J7 • Oslo - Paris

Transfert retour à Otta ou Vinstra d'où nous repartirons pour gagner l'aéroport d'Oslo. Vol retour sur Paris.

Itinéraire

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain ...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

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 sur 5

Intermédiaire. Itinéraire vallonné présentant un dénivelé positif de 150 à 500 m par jour (voir 600 m une fois dans le séjour). Etapes de 3 à 6h de marche. Les terrains abordés restent à la portée de tous, mais il est souhaitable d'avoir une bonne condition physique.

Aucune difficulté technique, il suffit d'aimer la marcher et d'aimer le froid sec.

Transport des bagages

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

Groupe

De 6 à 13 participants.

Durée

7 jours / 6 nuits.

Encadrement

Par un accompagnateur en montagne français diplômé d'État.

Confort

► Hébergement

Vous passez 3 nuits à l'auberge de Hindseter, et 3 nuits à l'auberge de Besseheim, en chambre de 2.

Sauna et jacuzzi à Hindseter, sauna à Besseheim.

Massage thaï (en extra à Besseheim, 70 € de l'heure ou 40€ la ½ h (environ))

Vous profiterez de la chaleur ambiante des auberges et leurs meubles anciens typiquement norvégiens, avec la cheminée d'angle (traditionnelle en Norvège) entièrement en pierre.



► Restauration

Traditionnelle norvégienne et adaptée au climat :

- Les petits déjeuners sont servis sous forme de buffet.
- Les pique-niques à midi sont composés le matin par vous-même, à partir de ce même buffet, suivant la mode scandinave.
- Les repas du soir sont servis à l'auberge.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.



Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

Le J1, un dimanche, à l'aéroport à Paris Charles de Gaulle ou Oslo.
Il arrive que vous retrouviez votre guide directement à l'aéroport à Oslo.

► Dispersion

Le J7, un samedi, à l'aéroport à Paris Charles de Gaulle ou Oslo.
Parfois, le guide quitte le groupe à l'aéroport à Oslo.

Convocation

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

Dates

Dates	
Du	Au
15/03/2020	22/03/2020
22/03/2020	29/03/2020
29/03/2020	05/04/2020

Votre budget

► Les prix comprennent

- Le vol aller-retour Paris - Oslo sur vols réguliers
- L'hébergement en pension complète (pique-nique le midi) de dîner du J1 au petit déjeuner du J7
- Les taxes de séjour
- Les transferts internes
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

► Les prix ne comprennent pas

- Le prêt de matériel
- Les boissons
- Le repas du midi du J1
- Les dépenses d'ordre personnel
- Les assurances

- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend »

► Options, suppléments, réductions

Séjour sans le vol : déduire 200 € du prix de séjour ; nos prestations commencent à la gare de Gardemoen (attention aux horaires de bus).

Location de raquettes : Environ 40€. A préciser à l'inscription, à payer sur place.

Location de matériel

Possibilité de louer des raquettes + bâtons sur place. Le prix pour la location d'une semaine est environ 40€. Si vous voulez louer les raquettes, merci de nous prévenir au moment de l'inscription. A payer sur place.

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

2/ 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.

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

4/ 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 vols

Aller-retour Paris Roissy Charles de Gaulle - Oslo Gardemoen.

Départ et retour se font à l'aéroport de Paris-Roissy Charles de Gaulle ; départ à priori le matin, et retour en fin de journée à Paris.

Départ de province, Genève, Bruxelles : souvent possible, pas toujours direct. Si vos heures d'arrivée / départ ne correspondent pas à ceux des vols de Paris, vous voyagerez seuls jusqu'à Hovringen. Nous consulter, nous ferons au mieux pour vous arranger.

Généralement, ces départs entraînent un supplément.

Vols réguliers sur compagnie Air France/HOP (vol direct), Norwegian (vol direct) ou équivalent. Prévoir de se présenter 2h avant le départ à l'aller ; prévoyez du temps pour récupérer vos bagages au retour si vous devez continuer en province.

Pour les départs de province, une demande spéciale doit nous être adressée. Dans ce cas, fonction des horaires et des disponibilités, le vol peut être opéré par d'autres compagnies. Prévoir un surcoût qui sera précisé en cas de confirmation de votre part.

Nos prix sont basés sur des vols en classe économique ; en cas de manque de disponibilité dans ces classes-là au moment de la réservation (ex. réservation tardive), nous pouvons être amenés à vous soumettre un supplément.

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

Séjour sans le vol : déduire 200 € du prix de séjour ; nos prestations commencent à la gare de Gardemoen (attention aux horaires de bus).

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...).

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 vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Récits de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? N'hésitez pas à nous transmettre votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog. <http://blog.grandangle.fr>





À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Pour transporter vos affaires

- Un sac à dos confortable de 30 à 40 L pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée. Mieux vaut un sac un peu plus grand, avec peu de choses dedans, facile à porter avec une ceinture ventrale (indispensable) qu'un petit sac peu confortable, fragile et ne laissant pas de possibilité de ranger sa veste par exemple (ça arrive même en Norvège !).
- Un bagage suiveur : un sac à dos ou un sac de voyage pas trop grand et en bon état et si possible imperméable ou bien équipé en sac plastique.

Vêtements

- 1 bonnet et/ou bandeau
- 1 paire de sous gants (en soie ou laine) plus une paire de gants ou de moufles chaudes et imperméables
- 2 ou 3 sous-pulls et T-shirts en laine (mérinos)
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 gros pull en laine
- 1 pantalon de trekking et des collants chauds
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste imperméable et respirante type Gore-tex
- 1 veste chaude (type doudoune)
- 1 sur-pantalon imperméable et respirant style Gore-tex
- des chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Évitez les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et qui risquent de générer des ampoules ; préférez celles à base de laine.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméable (semelles type Vibram). Pensez à "casser" les chaussures neuves et à refaire celles qui sont restées au placard, sinon gare aux ampoules !
- 1 paire de guêtres
- 1 paire de sandales ou de chaussures détente pour le soir.
- 1 maillot de bain

Equipement

- 1 paire de raquettes + 1 paire de bâtons
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 bouteille thermos (indispensable)
- 1 boîte tupperware pour mettre vos sandwichs à l'abri
- 1 couteau de poche (attention à bien le mettre en soute dans l'avion)
- 1 lampe frontale
- 1 couverture de survie
- 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 (contre les ronfleurs)
- papier toilette
- crème solaire + stick à lèvres
- une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou " 2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos...

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

La Norvège a une superficie de 385 000 km², pour une population de 5,2 millions d'habitants.

Formalités

► Papiers

Se munir de votre carte d'identité ou de votre passeport en cours de validité pour les ressortissants français.
Pas besoin de visa.

Adresses utiles

Office National du Tourisme de Norvège : 7 Passage Tenaille, 75014 Paris

Site internet : www.visitnorway.fr

Téléphone

Code téléphonique depuis la France pour la Norvège : 00 47

Code téléphonique depuis la Norvège pour la France : 00 33

On ne peut pas recharger partout ses téléphones et appareil photos, mais assez souvent.

Décalage horaire

Pas de décalage horaire avec la France.

Climat

Il peut faire froid jusqu'à -25°C, mais le climat sec et stable permet de très bien supporter ces conditions. Cependant, sous cette latitude, et lors de la traversée des montagnes dénudées, le vent et la neige peuvent rendre les conditions difficiles.

En Norvège, l'expression "désert blanc" prend toute sa force. Du désert, la Norvège a l'isolement et l'espace. Le ski est le moyen idéal de traverser ces espaces.

Le Renne, l'Élan

Animal sauvage ou semi-domestique, le renne fait partie du paysage, en participant à sa magie et à son authenticité. Moins présent qu'en Laponie, on peut toutefois en rencontrer parfois et même de très nombreux !

L'Élan, plus solitaire est plus difficile à voir, mais aussi beaucoup plus impressionnant !

Langue

Deux langues officielles : le Bokmål ou Rikmål issu du Danois, parlé par les 2/3 de la population et le Nynorsk ou Landsmål issu des dialectes Norvégiens. Mais tout le monde (ou presque) parle anglais !

Devises

1 Couronne norvégienne (NOK) = 0,10 euro environ (au 10/10/2019).

Change possible à l'aéroport d'Oslo.

Bibliographie

- Guides Bleu et Nagel sur la Norvège.
- Pays Nordiques, d'Annick et Serge Mouraret, aux éditions La Cadole.

Cartographie

- Cartes : KÜMMERLY & FREY, Norvège du Nord, carte au 1/400000ème, feuille n°2 : on y visualise l'ensemble de l'itinéraire. On peut acheter d'autres cartes plus détaillées sur place.
- Vous pouvez également consulter les cartes en ligne (gratuites) : www.norgeskart.no