

# Raquettes sur l'île de Senja

Norvège

Code voyage : NORGR0004

Randonnée guidée • Voyage semi-itinérant

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

*Île de Senja en hiver, Norvège © Sébastien Goujoud*

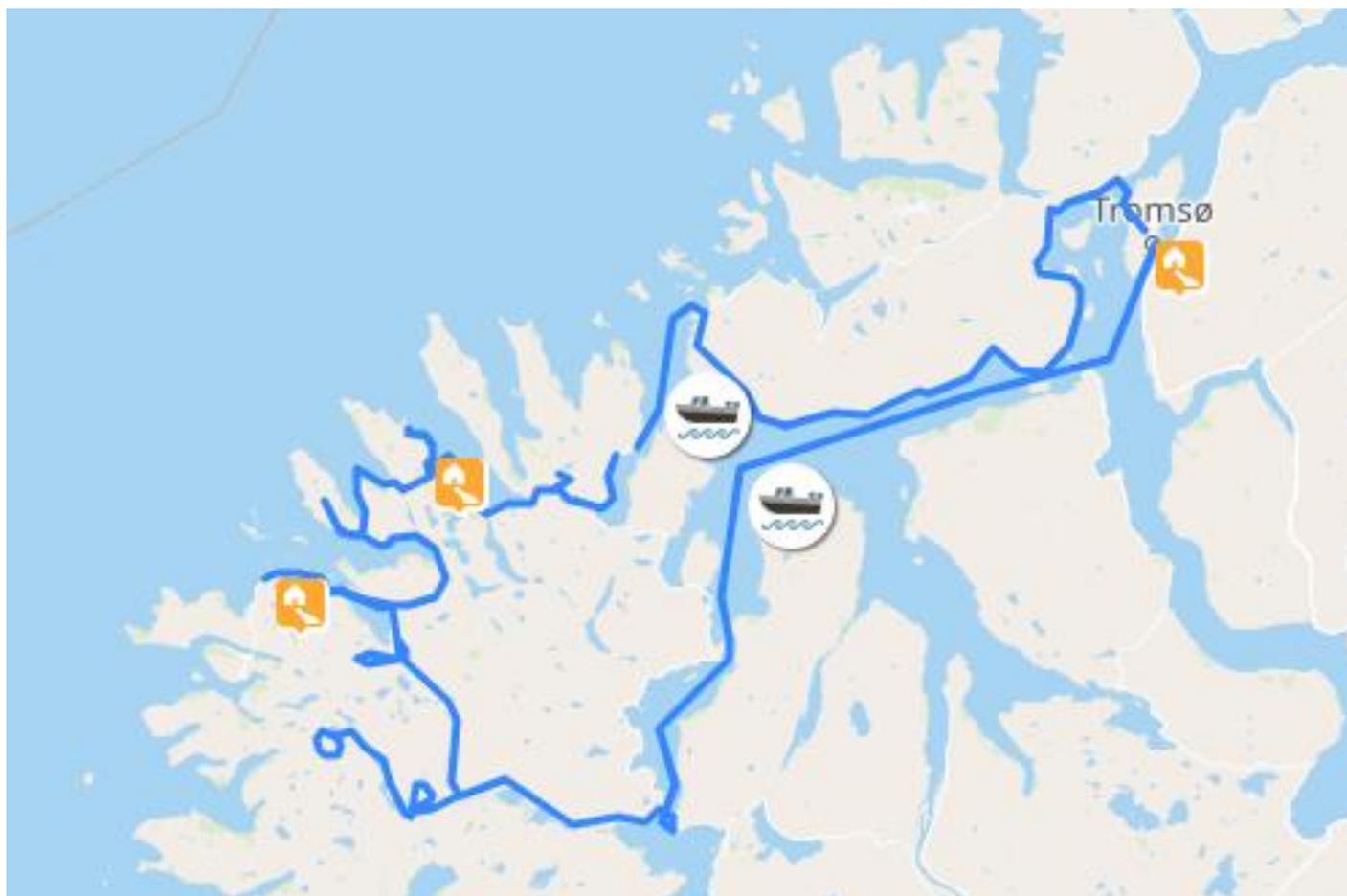
**L'île de Senja**, nichée au-delà du cercle polaire arctique, reste un joyau caché qui attend d'être découvert par le grand public. Elle combine harmonieusement les paysages époustouflants des îles Lofoten et des Alpes de Lyngen : pics imposants émergeant de l'océan, chaînes de montagnes majestueuses, fjords étroits et côtes déchiquetées. Au départ de Tromsø, la capitale de la Norvège du Nord, vous rejoindrez l'île de Senja par voie terrestre. Raquettes aux pieds, vous explorerez la beauté diverse de l'île depuis deux hébergements confortables en bord de mer, rayonnant vers l'extérieur comme une étoile. À la tombée de la nuit, vous aurez peut-être même la chance d'assister au spectacle enchanteur des aurores boréales. Le retour à Tromsø par un express côtier ou une promenade en bateau rapide à travers des paysages spectaculaires sera la conclusion parfaite de cette aventure inoubliable !

## Points forts

- Les hébergements confortables en bordure de fjord, idéalement situés pour l'observation des aurores boréales (jusqu'à fin mars)
- La croisière en Express côtier incluse dans le prix du voyage
- L'enneigement connu pour être abondant
- Un minibus privatif conduit par le guide pour plus de flexibilité et un groupe limité à huit participants

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)

# EN BREF



# PROGRAMME

---

## J1 • Tromsø

Vol pour la Norvège, arrivée à Tromsø. Transfert à l'hôtel, présentation par le guide du programme, des matériels et des techniques hivernales d'orientation et de sécurité.

**Nuit à Tromsø en hôtel.**

## J2 • Transfert sur l'île de Senja – Stor-Kjølen (790 m) - Mefjordvær

Ce matin, nous vous emmènerons vers l'île de Kvaløya, située de l'autre côté du fjord, où vous débuterez votre aventure en grimpant le Stor-Kjølen, qui culmine à 790 mètres d'altitude. Après un passage initial un peu escarpé, le chemin deviendra plus doux, révélant progressivement les premiers panoramas exceptionnels. Du sommet, vous serez récompensés par une vue spectaculaire : l'île de Tromsø et les majestueuses montagnes enneigées des régions environnantes, telles que Senja, l'île de Kvaløya, et même les lointaines Alpes de Lyngen, apparaîtront à l'horizon, juste derrière le Tromsdalstinden, un autre sommet célèbre de Tromsø.

Après cette expérience mémorable, nous retournerons au minibus pour mettre le cap sur l'extrémité sud-ouest de Kvaløya, où nous embarquerons sur un ferry en direction de Botnhamn, au nord de Senja. Senja, la deuxième plus grande île du pays en termes de superficie, est caractérisée par ses paysages découpés par les fjords, d'une beauté rare.

Nous effectuerons ensuite un court transfert en minibus privé vers votre confortable hébergement situé au nord de l'île, dans le charmant village de Mefjordvær. Vous serez installés dans une maison-lodge pour trois nuits, avec la possibilité de profiter du sauna et du bain norvégien moyennant des frais de 295 NOK (30 €) à régler sur place, au cours de chacune de vos trois soirées à Mefjordvær.

*5 heures de raquette, dénivelé + 800 m, - 800 m. Transfert 2h en minibus + 1h en bateau*

**Nuit à Mefjordvær en lodge.**

## J3 • Husfjellet (632 m) - Mefjordvær

Ce matin, nous prendrons la route en direction du pittoresque village de Skaland, situé à seulement 20 minutes de notre lieu d'hébergement. Notre objectif pour la journée est de gravir l'Husfjellet, qui s'élève à 632 mètres d'altitude. Nous débuterons notre randonnée à travers une dense forêt, puis le sentier nous conduira jusqu'à un col où la vue vers le nord, sur les impressionnants pics d'Okshornan, s'avère tout simplement magnifique. Ces falaises vertigineuses, les plus élevées de toute l'île de Senja, plongent abruptement de près de 700 mètres dans l'Erstfjorden, créant ainsi une toile de fond spectaculaire pour notre descente. En regardant vers le sud, le Bergsfjorden, aux eaux aux teintes presque caribéennes, vous invitera à vous rapprocher de l'océan. Après cette expérience inoubliable, nous retournerons à notre confortable camp de base de Mefjordvær, où vous pourrez vous détendre et vous ressourcer.

*5 heures de raquette, dénivelé + 650 m, - 650 m. Transfert 40min.*

**Nuit à Mefjordvær en lodge.**

## J4 • Skarelvfjellet (675 m) - Mefjordvær

Pour notre dernière excursion dans le nord de Senja, nous mettrons le cap sur le Skarelvfjellet, qui s'élève à 675 mètres d'altitude, se trouvant sous le majestueux mont Keipen, culminant lui à 938 mètres, au cœur de la région la plus époustouflante de l'île. Notre randonnée débutera au lac de Meifjordvatnet, qui se trouve à une altitude de 90 mètres. Nous entamerons notre montée depuis le versant sud, progressant vers le nord. À 618 mètres, nous atteindrons une première crête, puis finalement le sommet lui-même, relié au mont Keipen par une superbe ligne de crête. C'est là que nous pourrons

savourer une dernière fois la vue panoramique depuis l'un des sommets du nord de Senja, avant de retourner à notre hébergement à Mefjordvær.

*5 h de raquette, dénivelé + 650 m, - 650 m. Transfert 45 min*

### **Nuit à Mefjordvær en lodge.**

#### **J5 • Snøfjellet (687 m) - Hamn**

Aujourd'hui, nous procéderons à un changement d'hébergement et de destination, en nous dirigeant vers la partie ouest de Senja, qui est réputée pour son abondante couverture de neige grâce aux apports maritimes venant de l'ouest. Nous préparerons nos raquettes à proximité du charmant village d'Ellevollen, niché au bout du fjord de Straumsbotn. Notre itinéraire de montée nous conduira à travers une série de petits sommets et de cols intermédiaires, jusqu'à ce que nous atteignons finalement le sommet de Snøfjellet, qui culmine à 687 mètres d'altitude. Après notre descente, nous poursuivrons notre trajet jusqu'au village de Hamn, où nous séjournerons dans des appartements confortables pour les deux prochaines nuits.

*5 h 30 de raquette, dénivelé + 650 m, - 650 m. Transfert 45 min..*

### **Nuit à Hamm en appartement.**

#### **J6 • Parc National d'Anderdalen : Bumannsvatnet (356 m) – Istind-Jienas (851 m) – Sørfjellan (750m) – Store Botnvatnet (243 m)**

Notre randonnée se déroule à proximité du parc national d'Anderdalen, dans la partie occidentale de l'île. Pour accéder à notre point de départ au lac de Bumannsvatnet, qui se trouve à une altitude de 356 mètres, un trajet en minibus de 45 minutes sera nécessaire. À partir de là, nous entreprendrons une ascension de 500 mètres pour atteindre le sommet de l'Istind-Jienas, qui culmine à 851 mètres, constituant ainsi le point le plus élevé de notre journée. Vous pourrez profiter de vues pittoresques sur les sommets environnants, les lacs et les fjords tout au long de la randonnée.

Ensuite, nous poursuivrons notre chemin le long d'une belle crête jusqu'au Sørfjellan, qui atteint une altitude de 750 mètres, avant de descendre jusqu'au lac de Store Botnvatnet, à une altitude de 243 mètres. Nous remonterons ensuite tranquillement vers le lac de Bumannsvatnet, notre point de départ initial.

*5 heures de raquette, dénivelé + 600 m, - 600 m. Transfert 1h30.*

### **Nuit à Hamm en appartement.**

#### **J7 • Retour en express côtier à Tromsø - Visite libre**

Dans la matinée, nous entamerons notre voyage en minibus en direction de Finnsnes, où nous monterons à bord du célèbre Express côtier pour une magnifique croisière à travers les fjords de Gisundet et Straumsfjorden jusqu'à Tromsø. Ce trajet maritime nous permettra de naviguer entre Senja et le continent, offrant une perspective différente sur les montagnes enneigées que nous avons explorées tout au long de la semaine. Ce voyage sera véritablement enchanteur ! En début d'après-midi, nous arriverons à Tromsø, où nous nous installerons dans notre hébergement, et vous disposerez du reste de la journée libre. Tromsø, surnommée le "Paris du Nord," offre une multitude d'activités et de sites à découvrir, tels que le Musée polaire et le Musée des Aurores boréales. Une excellente manière de commencer votre découverte de la ville est de gravir à pied le Storsteinen (420 mètres), qui vous permettra d'admirer Tromsø et ses deux majestueux ponts s'étendant au-dessus de leurs passages marins. L'un de ces ponts est surplombé par la Cathédrale arctique de Tromsdal, un chef-d'œuvre d'architecture moderne abritant l'un des plus grands vitraux d'Europe.

Transfert entre 1h et 3 heures de bateau.

### **Nuit à Tromsø en hôtel ou appartement.**

*NB : autrefois quotidien, l'express côtier ne fonctionne actuellement plus tous les jours. Lorsque l'express Côtier ne circule pas, il est tout de même possible de rentrer en bateau selon le même itinéraire, en vedette rapide. La vedette quitte le port de Finsness à 16h45 (arrivée à 18h à Tromsø). Dans ce cas, une dernière randonnée à raquette vous sera proposée dans les environs de votre dernier hébergement avant de prendre la route pour Finsness et le bateau pour Tromsø.*

## **J8 • Tromsø - Vol retour**

Transfert à l'aéroport après le petit-déjeuner. Vol retour vers la France.

### **Itinéraire**

L'itinéraire et les temps d'activité sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés selon les conditions météorologiques et nivologiques. En effet, au regard du caractère parfois isolé de certaines randonnées et de la qualité de la neige, l'expérience de notre guide le conduira à choisir la meilleure option pour assurer la sécurité du groupe. Il pourra ainsi décider d'inverser les journées.

# 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 / 5

Marche de 5 heures en moyenne par jour sur sentier et hors sentier et/ou 600 mètres de dénivelé positif et/ou 15 kilomètres.

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivellée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1 h 30).

## Transport des bagages

Le transport de bagage est compris. Vous ne portez que vos affaires de la journée, dans un petit sac. Vous retrouvez le soir vos bagages à l'hôtel.

## Transferts

En minibus privé conduit par le guide du J1 au J8. Possibilité de prendre des taxis ou des navettes aéroport pour les transferts des J1 et J8.

## Groupe

De 4 à 8 participants.

## Durée

8 jours, 7 nuits, 6 jours de marche.

## Période de départ

De mi-février à mi-avril.

## Encadrement

Un guide-accompagnateur français.

La Norvège est un pays cher. Pour vous proposer des voyages à un prix raisonnable, nous avons choisi de travailler avec des guides polyvalents. Votre accompagnateur, en plus de l'encadrement, peut être amené à conduire et à préparer les repas. Pour le bon déroulement du voyage, la participation de chacun aux tâches collectives est impérative : préparation des repas, vaisselle, chargement/déchargement du matériel, etc.

## Confort

### ► Hébergement

À Tromsø (J1 et J7) : en hôtel ou appartement. Base chambre double/twin, exceptionnellement triple ou quadruple selon la physionomie du groupe.

Sur l'île de Senja, nous avons opté pour deux hébergements permettant d'explorer plus en profondeur les spots de l'île :

- à Mefjordvaer (J2, J3, J4) : *lodge* ou maison confortable privatisée pour le groupe, base chambre double/twin, salle de bains partagée.
- à Hamn (J5 et J6) : chambres de 2 personnes en appartements confortables au bord de l'Océan, salle de bains privative.

## ► Restauration

Repas du matin copieux, pique-nique léger à midi, "sérieux" repas le soir.

- Les petits déjeuners sont préparés par le guide et vous : pain, confiture, céréales, fruits, yaourt...
- Les pique-niques sont préparés par le guide, avec votre aide : salades, sandwichs...
- Pour les vivres de course, la Norvège étant un pays onéreux, le guide aura avec lui quelques barres, des graines et des fruits secs. Nous vous conseillons cependant, afin d'être sûr de vous ravitailler selon vos souhaits pendant l'effort, de prendre avec vous les vivres de course que vous appréciez le plus.

Tous les repas seront cuisinés par votre guide à base de produits locaux. Pour le bon déroulement du voyage, la participation de chacun aux tâches collectives est impérative : préparation des repas, vaisselle, etc.

La Norvège est réputée pour la qualité de ses produits, en particulier le poisson. Vous trouverez également beaucoup de laitages et à peu près les mêmes aliments qu'en France. Le choix de fruits et légumes est moins large. Vous pouvez aussi tester des produits locaux au goût et à la texture inimitables, comme le fromage de Gudbrandsdal !

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

## Les boissons

L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement.

La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (4,6° maximum), que l'on trouve dans les magasins d'alimentation. Les autres boissons alcoolisées sont vendues en ville dans des magasins spécialisés appelés Vinmonopolet, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer, sauf la bière, qui par ailleurs est très chère.

## Rendez-vous / Dispersion

### ► Rendez-vous

Le J1 vol pour la Norvège, arrivée à Tromsø et installation à l'hôtel.

### ► Dispersion

Le J8 après le petit-déjeuner transfert à l'aéroport. Vol retour vers la France.

## Prolongez votre séjour

Il vous est tout à fait possible d'ajouter une nuit supplémentaire avant ou après votre séjour.

## Votre budget

### ► Les prix comprennent

- le vol Paris – Oslo – Tromsø aller-retour en classe économique (départ de province nous consulter)
- les taxes d'aéroport
- l'hébergement tel que décrit
- la pension complète du J2 au matin au J 7 à midi, et le petit déjeuner du J8
- les transferts terrestres et maritimes nécessaires au déroulement normal du voyage
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne français
- une trousse de secours

### ► Les prix ne comprennent pas

- les dépenses personnelles
- les assurances

- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

#### ► Options, suppléments et réductions

- supplément chambre individuelle : 540 € / personne
- nuit supplémentaire à Oslo en hôtel 3\*, nuit et petit-déjeuner : de 65 à 205 € (selon la saison et/ou prestation choisie) en chambre de deux (lit double), seule, triple, twin (lits jumeaux)
- nuit supplémentaire à Tromsø en hôtel 3\*, nuit et petit-déjeuner : de 90 à 200 € (selon la saison et/ou prestation choisie) en chambre de deux (lit double), seule, triple, twin (lits jumeaux)
- départ anticipé ou retour différé: 75 €

#### ► Vos dépenses sur place

- les visites et transferts non prévus au programme.
- les boissons
- le dîner des J1 et J7 à Tromsø : 20 € à 30 € (hors boissons)
- les repas pendant les vols (payants sur SAS-Brathens ou Norwegian)
- les pourboires

### 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.

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

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinfo. 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 Assurinfo.**

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

## Location de matériel

Matériel fourni :

- Les raquettes et bâtons ; robustes et légères, ces raquettes s'adaptent à toutes les chaussures de montagne ou de trekking (évités les bottes ou les après-skis, peu pratiques pour marcher).
- Un kit de sécurité (DVA, pelle, sonde).

## Vols

### Vols au départ de Paris

Vols sur les lignes régulières ou *low cost* des compagnies aériennes SAS, Braathens, Widerøe ou Norwegian, parfois via Oslo, et/ou Copenhague.

### Récupération éventuelle de vos bagages

Lors de l'enregistrement de vos bagages au comptoir de la compagnie au départ de votre vol aller, veuillez vous faire préciser si vous devez récupérer vos bagages lors de l'escale à Oslo. Vous trouverez ci-dessous les procédures qui nous ont été communiquées par les compagnies aériennes :

— Si vos vols ne sont que partiellement ou pas du tout opérés par Scandinavian Airlines ou Widerøe : vous devez récupérer vos bagages à Oslo à l'arrivée de votre vol. Ensuite, remontez dans le hall des départs pour réenregistrer vos bagages au comptoir de la compagnie et repasser le contrôle de sécurité pour prendre votre vol domestique.

— Si vos vols sont entièrement opérés par Scandinavian Airlines (SAS) ou Widerøe : vous n'avez pas besoin de récupérer vos bagages à Oslo. Néanmoins, il est impératif de respecter la procédure suivante : lorsque vous sortez de l'avion, depuis le hall international, dirigez-vous vers le hall des vols domestiques. Attendez que votre nom apparaisse sur l'écran (cela atteste que votre bagage a bien passé la douane), puis passez le portique en scannant votre billet. Vous pouvez alors rejoindre la porte d'embarquement pour prendre votre vol domestique.

### Ajustements tarifaires

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.

## Accès

### ► En avion

Vols sur les lignes régulières ou *low cost* des compagnies aériennes SAS, Braathens, Widerøe ou Norwegian, parfois via Oslo, et/ou Copenhague.

Pour les départs de province, une demande spéciale doit nous être adressée. Dans ce cas, en 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.

## Convocation

Une convocation individuelle est envoyée à chaque participant, en général un mois avant le départ du voyage. Cette convocation reprend dans le détail l'ensemble des vols internationaux liés à ce voyage.

## 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.

## Tourisme responsable

### ► 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 vérifié 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](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

### ► 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](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

---

## Équipement

### Bagages

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

- Un sac à dos équipé de bretelles larges, d'une armature anatomique réglable et permettant de fixer vos raquettes (contenance 35 à 40 litres), pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage souple, transporté en journée par véhicule.

### Matériel

Les raquettes et bâtons sont fournis. Ainsi que le kit de sécurité (DVA, pelle, sonde).

### Vêtements de base

#### Première couche

- Plusieurs tee-shirts techniques (à manches courtes) respirants (séchage rapide) type Carline, Capilène ou Mérinos.

- Des sous-vêtements thermiques haut et bas type Carline (séchage rapide).

#### Deuxième couche

- Des micropolaires.

- Une chemise chaude ou sweat-shirt type Carline.

- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (excellent rapport poids/isolation).

- Un pantalon de montagne ou de ski.

- Une salopette de montagne avec guêtres incorporées.

- Des chaussettes à l'excellente thermicité.

- Une paire de chaussettes en laine.

- Une paire de gants chauds ou des moufles (plus chaudes) ou une paire de gants (laine, Polartec ou Windstopper) combinée avec une paire de surmoufles en Goretex et une paire de gants en soie.

- Une paire de gants de rechange.

- Un bonnet ou une cagoule type Windstopper.

- Un tour de cou polaire ou type Buff.

#### Troisième couche

- Un ensemble veste et surpantalon imperméables et respirants type Goretex.

- Une paire de guêtres.

### Equipement de base

- De très bonnes lunettes de ski avec protections latérales ou des lunettes de glacier.

- Un masque de ski.

- Une gourde (ou gourde poche à eau-pipette) isotherme et légère.

- Un Thermos léger (2 petits de 0,5 l ou 1 moyen de 1 l).

- Un Tupperware.

- Une lampe frontale.

- Un maillot de bain pour le sauna et le bain norvégien (optionnels).

- Une serviette de toilette et une serviette de bain.

### Chaussures et matériel technique pour la raquette

- Des chaussures de trek imperméables et montantes ou spécialement conçues pour cette activité.

- Une paire de crampons anti-glisse à picots (fortement recommandé).

### **Divers**

- Des vêtements de rechange.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Une paire de tennis ou des chaussons pour l'intérieur.
- Une trousse de toilette.
- Du papier toilette et un briquet.
- Un remède contre le mal de mer si vous n'avez pas le pied marin.
- Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
- Un couteau de poche (en soute!).
- Une aiguille et du fil.
- Une couverture de survie (modèle renforcé).
- Une pochette antivols, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance et d'assistance
- Un pied pour votre appareil photo (très utile pour les aurores boréales).

### **Votre pharmacie individuelle**

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiurétique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un antitussif (en comprimés).
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un stick à lèvres.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles type Boules « Quies », vos médicaments personnels.

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Le pays

Norvège

## Formalités

### ► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE) dont la période de validité couvre la durée du séjour.

### ► Santé

Pas de vaccin obligatoire. Se munir de la carte européenne d'assurance maladie, à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins 15 jours avant le départ. Les conditions sanitaires sont analogues à celles de la France.

## Téléphone

Norvège : +47

## Décalage horaire

Aucun décalage horaire avec la France.

## Langue

Norvégien

## Devise

La devise est la couronne norvégienne (NOK).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = environ 11,58 NOK ; 10 NOK = 0,86 €.

Nous vous conseillons de privilégier l'utilisation de cartes bancaires (vérifiez les frais bancaires appliqués par votre banque). Le recours à l'argent liquide est de moins en moins répandu en Norvège et est même impossible à certaines occasions (bus de ligne, certains transports, etc.).

## Divers

Les aurores boréales La période d'observation conseillée s'étend du 21 septembre au 21 mars, particulièrement aux équinoxes, et idéalement entre 18 heures et 1 heure.