

# Tour du Jämtland

Suède

Code voyage : SWEGS0002

Ski de randonnée nordique guidé • Voyage itinérant • 9 jours • 8 nuits • Portage intégral • Niveau: 3/5



Les montagnes majestueuses et glaciaires de Sylarna et du Hellagsfjallet, joyaux de Jämtland, au cœur de la Suède, proche de la frontière norvégienne, se profilent tout au long de ce raid entièrement inédit à 450 km au nord de Stockholm dans les plus hautes montagnes au sud du cercle polaire en Suède.

Au départ d'Ostersund, puis de Välädalen, à la limite de la forêt et de la montagne, le « Wilderness » suédois, composé de plateaux, montagnes et glaciers est parfaitement adapté au raid nordique. De refuge en refuge, c'est une semaine hors du temps dans des paysages somptueux, un des plus beaux et des plus sauvages paysages suédois.

## Points forts

- Hébergements rustiques mais toujours très confortables
- Découverte du territoire sauvage autour des montagnes de Sylarna et du Hellagsfjallet
- Séjour encadré par un moniteur de ski diplômé d'état

# PROGRAMME

---

## J1 • Vol Paris – Ostersund, via Stockholm

A votre arrivée à l'aéroport de Ostersund, capitale de la région de Jämtland, ville située au milieu de la Suède, que les suédois considèrent comme étant au nord. C'est en effet la dernière grande ville (20 000 habitants) avant les grandes étendues du Nord. Transfert au village de Välädalen, terminus de la route, 1h30 environ, haut lieu historique des sports de plein air en Suède.

**Nuit à Välädalen Fjällstation en chambres. Le diner n'est pas compris, arrivée vers 22.30 à Välädalen. Avec sauna.**

## J2 • Välädalen – Stensdalsstugorna

Après le petit déjeuner, départ du raid. A ski pour Stensdalsdal (750 m) à la limite des forêts éparses, via le lac Nulltjargarden, et Nyhemmen. Le refuge est situé la vallée entre les sommets de Välädalen au nord (1415 m) et le Lill Stensdalsstugorna au sud (1413m) les paysages sont grandioses, l'atmosphère sauvage.

*Distance : 14 km, Denivéle : + 200 à 300m (cumulé)*

**Nuit en refuge (refuge en self-service pour les repas, Magasin d'appro). Avec sauna.**

## J3 • Stensdal – Gäsen

Cap au sud-ouest pour entrer au cœur des montagnes et plateaux via le petit refuge de Sitantja (à mi-chemin) de Sjusqu'au refuge de Gäsen à 1100 m, le plus haut refuge du Jämtland, un des plus hauts de Suède, avec un panorama magnifique sur les montagnes de Sylarna et de Helags.

*Distance : 13 à 16 km, Denivéle : + 400 m.*

**Nuit en refuge (refuge en self-service pour les repas, Magasin d'appro).**

## J4 • Gäsen – Sylarnas Fjällstation

Plein ouest nous contourons le Gäsen, 1426m, pour rejoindre une vallée (en descente) à 850 m d'altitude avant de remonter à un peu plus de 1000m et traverser vers la vallée de Syäven et le refuge de Sylarna et ses montagnes glaciaires sur la frontière norvégienne Norvège.

*Distance: 16 km, Denivéle : - 250 m, + 200 m.*

**Diner et nuit au refuge de Sylarnasfjällstation à 1053 m. Avec sauna.**

## J5 • Sylarnas – Helags

Après le petit déjeuner au refuge, traversée d'envergure par le sud, via le petit refuge de jour de Mieskentjakke, jusqu'au Helags (1050 m), situé au pied d'un glacier perché à 1796 m la plus haute montagne de Suède au sud du cercle polaire.

*Distance : 20 à 23km.*

**Diner et nuit à Helagsfjällstation. Sauna et Wifi. Avec sauna.**

## J6 • Helags

Une journée sur le domaine de Helags, immensité pour une randonnée en étoile.

*Distance : 15 à 20 km.*

**Diner et nuit à Helagsfjällstation. Sauna et Wifi. Avec sauna.**

## J7 • Helags – Välästugorna

22 km en pleine solitude, au cœur des plateaux via le petit refuge de jour de Ljungan, et entre les massifs d'Härjängs et de Väläsjo fjället.

*Distance : 22 km.*

**Nuit en refuge (refuge en self-service pour les repas, Magasin d'appro).**

## J8 • Väläs – Välädalen

Nous longerons les petites montagnes de Smallhogarna sur 6 km à la limite de la forêt avant de descendre tranquillement à Välädalen après une dernière belle journée.

**Dîner et nuit à Välädalen, ou à Ostersund ou à Stockholm (selon les horaires du lendemain).**

## J9 • Vol Ostersund – Stockholm - Paris ou Stockholm - Paris

Après le petit déjeuner, transfert à l'aéroport et vol retour via Stockholm.

## Itinéraire

Nous pouvons être parfois 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 !

## Enneigement

L'enneigement en moyenne montagne est parfois aléatoire. Vous êtes avant tout des randonneurs, en cas de manque de neige sur certaines parties de l'itinéraire, nous assurons tout de même le départ de nos séjours. Pensez à vous munir de chaussures de marche.

# 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

Bon skieur.

Le niveau technique par bonne neige n'est pas très difficile mais il vaut mieux être à l'aise en toute circonstance, car le temps change très vite et les conditions climatiques peuvent être rendues difficiles sous ces latitudes.

Etapas de 4 à 6h de ski, présentant quelques dénivelés. 200 à 400m journalier mais sur un profil adapté  
Itinéraires marqué comme sur la Piste Royale (grandes croix rouges)

Carte : 1/100 000ème Z6 Storlien-Ljungsdalen

## Transport des bagages

Vous portez vos bagages, sauf 2 jours. Néanmoins, votre sac peut être assez léger, car nous dormons dans des refuges bien équipés. Prévoir un sac de 7 à 8 kg maximum.

A l'aller, vous pourrez laisser à Valadalen des affaires pour vous permettre de voyager en avion, de quoi s'alléger pour la randonnée.

## Transferts

Transferts internes en taxi privé ou transport en commun.

## Groupe

5 à 12 personnes.

## Durée

9 jours, 8 nuits.

## Encadrement

Moniteur diplômé d'État

## Dossier de voyage

Vous allez recevoir votre fiche technique environ 10 jours avant le départ avec vos billets d'avion et toutes les informations nécessaires pour rejoindre le groupe.

## Confort

### ► Hébergement

En refuge Fjällstation (centre de montagne) 4 ou 5 nuits selon les vols (si 4 nuits en Fjällstation, 1 nuit est en hôtel) dortoirs mais en 1/2 pension, petit déj et diner servis. Sauna dans tous les Fjällstations.

En refuge type self-service avec magasin pour se ravitailler et se faire à manger sans avoir à porter de la nourriture (3 nuits). Sauna à Stensdalen, J2.

### ► Classification hôtelière

Les refuges appartiennent tous au STF (organisation Suédoise gérant les refuges) et sont un modèle du genre sous ces contrées très reculées. Dépourvus d'eau et d'électricité, ces refuges offrent des toilettes sèches à l'extérieur (il faut prendre son anorak !). L'eau est puisée dans le lac voisin (très pure) ; les eaux usées évacuées judicieusement. Le bois est toujours prêt quand on arrive et le feu presque toujours entretenu par les skieurs précédents. Il faudra reconstituer le stock de bois avant de partir pour que le système se pérennise ; chacun laisse le refuge comme il l'a trouvé en arrivant. Système unique en Europe. Equipés de couettes, ces refuges offrent à chacun un lit ; les cuisines sont très bien équipées en gaz et matériel de cuisine. Les refuges sont compartimentés en plusieurs unités, ce qui permet en général à chaque groupe d'avoir son chalet pour lui.

## ► Restauration

Dîners en Fjällstation ou préparés en commun dans les refuges ; la participation de chacun est bienvenue !

## Début / Fin

### ► Début

Le J1 à l'aéroport de Paris.

### ► Fin

Le J9 à l'aéroport de Paris.

## Dates

Du lundi 21 au mardi 29 mars 2022.

## Prix

2390 € par personne.

*Le prix indiqué n'est valable 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.*

### ► Les prix comprennent

- les vols aller/retour Paris – Ostersund
- les taxes d'aéroport
- l'encadrement
- l'hébergement
- la nourriture de petit-déjeuner J2 au petit-déjeuner J9
- les transferts internes

### ► Les prix ne comprennent pas

- le transport de vos bagages pendant le raid
- les boissons individuelles
- la location du matériel de ski
- l'assurance
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

## 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 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.**

### Privatiser ce voyage

Pour les amis, CE, association, club de marche, collectivité, etc. : à partir de 5 participants, prenez contact avec Kristiina ou Thomas qui sont à votre disposition pour vous conseiller sur vos projets et pour vous établir un devis sur mesure en fonction de vos attentes, de la taille de votre groupe, des dates et de la durée de votre séjour.

### Location de matériel

Il est préférable de venir avec ses skis ; cependant, la location de skis nordiques à carres + bâtons + chaussures est possible à Valadalen (prix 2019 : 1200 SEK soit environ 120 € pour 7 jours).

**Attention**, le transport du matériel de ski dans l'avion est payant (voir la rubrique « accès »).

### Vols

Vols réguliers sur la compagnie SAS ou équivalent. Départ et arrivée à l'aéroport de Paris Roissy Charles de Gaulle.

Départ province (Genève) possible, avec 1 escale. Si vos heures d'arrivée / départ ne correspondent pas à ceux des vols de Paris, vous voyagerez seuls jusqu'à Stockholm. Nous consulter, nous ferons au mieux pour vous arranger. Généralement, ces départs entraînent un supplément. Pour un départ de Genève, une demande spéciale doit nous être adressée. Pour toute autre demande, merci de nous consulter.

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

**Skis : attention !** La compagnie SAS autorise désormais un seul bagage en soute par passager, pour un poids maximum de 23 kg ; si vous avez plusieurs bagages ou que vos bagages pèsent plus de 23kg, vous devrez payer un supplément, directement à l'aéroport.

Le cas des équipements de ski : votre équipement de ski (une paire de skis + une paire de bâtons + une paire de chaussures de ski) doit être dans une housse, il ne doit pas dépasser 12kg.

- Si vous avez un seul bagage, c'est la housse à ski qui sera considérée comme bagages => elle sera gratuite ; cela peut concerner un couple qui aura un seul bagage pour 2 et 2 housses à ski : dans ce cas, il n'y aura qu'une seule housse à ski à payer.

- Si vous avez 2 bagages, le prix de la housse à ski est de 45€ par trajet soit 90 € aller-retour si vous la réservez à l'avance, de 70 € par trajet si vous n'en faites état qu'au moment de l'enregistrement à l'aéroport.

Il est impératif de faire la réservation en amont de votre séjour pour le transport de votre équipement de ski.

### ► Taxes aériennes

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).

## Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [BlaBlaCar](#).

## 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.

## 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 vérifiée 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

- Skis nordiques larges et solides, de préférence à carres, bâtons métalliques, chaussures adaptées, à farter ou à écailles. Les peaux de phoques peuvent être prêtées sur demande.
- Un duvet de bonne qualité (0°), en synthétique ou en duvet, (0° étant uniquement pour votre confort au petit matin si la chambre est un peu froide)
- Une paire de guêtres
- Une gourde thermos (1 litre) minimum
- Une lampe frontale (+ piles et ampoules de rechange)
- Une paire de lunettes de soleil (haute protection)
- Un masque de ski alpin (très utile pour les yeux en cas de tempête, de vent ou de neige)
- Une crème solaire (haute protection)
- Papier hygiénique
- Une mini-trousse de toilette
- Un appareil photo avec enveloppe de protection pour le froid
- Une petite boîte en plastique type tupperware pour votre pique-nique, avec couteau, fourchette, cuillère, assiette et bol
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, aspirine, élastoplaste, gaze, biogaze, 2ème peau, arnica en granules... (Tout un programme ! Mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de ski). Une pharmacie collective est prévue.
- Un sifflet (accessoire de sécurité)

## Vêtements

- Un équipement type ski de rando nordique (goretex)
- Une veste en duvet
- Une très bonne paire de moufles haute montagne
- Des gants chauds (+ gants de soie pour les frileux)
- Une fourrure polaire ou un bon pull de montagne en laine
- Un sur pantalon et une veste style Goretex ou Micropore (important pour le vent)
- De bonnes chaussettes de laine ou synthétique
- Un bonnet et un masque, ou, 1 passe-montagne pour le vent ; on gèle très vite sur le visage avec le vent
- Sous-vêtements, collant intégral style LIFA ou autre en synthétique => PROSCRIRE LE COTON qui garde l'humidité et refroidit

## Bagages

- Un sac à dos confortable de 40 à 50 litres pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée. Mieux vaut un grand sac 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 Suède !).

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.

N'hésitez pas à nous appeler pour tout complément sur le matériel.

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Le pays

Pays : Suède

Capitale : Stockholm

## Formalités

### ► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

### ► 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. Les conditions sanitaires sont analogues à celles de la France.

## Adresses utiles

### Office de Tourisme

En France, renseignements par téléphone (gratuit) 01 70 70 84 58

ou par mail : [france@visitsweden.com](mailto:france@visitsweden.com)

### Ambassade de Suède en France

17, rue Barbet-de-Jouy

75007 Paris

Tél. : 01 44 18 88 00

## Téléphone

Suède : +46

## Décalage horaire

Il n'y a pas de décalage horaire entre Suède et France

## Climat

La caractéristique principale du climat suédois est liée à sa latitude : été très court, pendant lequel le soleil ne se couche pratiquement pas, et hiver prolongé avec neige et obscurité quasi permanente. La température moyenne du comté de Jämtland en mars est entre 0 et -6 degrés.

## Langue

La langue officielle en Suède est le suédois. La plupart des suédois parlent couramment anglais.

## Devise

La Suède est dans l'Union Européenne, mais n'a pas adopté l'euro comme monnaie.

Il faut donc faire du change pour obtenir des couronnes suédoises (SEK) ; 1 SEK vaut environ 0,10 €.

Avant de partir, il est préférable d'avoir des devises, car vous n'aurez pas véritablement l'occasion de changer sur place (l'aéroport, c'est toujours un peu la course ; par ailleurs, vous arrivez tard). Pensez à commander vos devises suffisamment longtemps à l'avance à votre banque ! C'est plus confortable ainsi ... mais c'est largement aussi avantageux de changer sur place à l'aéroport !

## Bibliographie

Lonely Planet - Guide de la Suède, 2018

Guide du Routard Danemark, Suède 2019/2020

## Cartographie

Carte au 1/100000<sup>ème</sup>

Fjällkartan, BD6, BD7, BD8