

NORVÈGE

# Les fabuleux à-pics norvégiens : des fjords aux îles Lofoten

- Les points de vues panoramiques à couper le souffle.
- Les plus mythiques randonnées du Sud et des îles Lofoten.
- Un voyage rythmé où les émotions s'enchaînent.

À PARTIR DE

**3 495 €** (vol inclus)

DURÉE

15 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Randonnée

Ce voyage vous fera parcourir les plus belles randonnées de Norvège à travers des paysages changeants mais toujours spectaculaires. Notre aventure débute à Stavanger ou nous partons à la découverte de la région des grand fjords. Le premier d'entre eux, le Lysefjord, abrite deux curiosités géologiques : Prekeistolen et Kjeragbolten, que nous découvrirons au prix de quelques efforts. Notre parcours dans le Sud se poursuit, de randonnées en randonnées, de cascades en glaciers. Nous effectuerons la mythique randonnée de la Trolltunga et parcourons d'autres sentiers, moins connus, mais ô combien spectaculaires. Nous arrivons finalement à Bergen, débordante de charme, que nous découvrirons en profondeur avant de nous envoler plus au Nord, au-delà du cercle polaire arctique. Nous voici dans les îles Lofoten. Cet archipel est un véritable joyau posé à une centaine de kilomètres au large de la côte norvégienne. De hautes montagnes effilées se jettent dans l'océan, donnant aux parcours pédestres des allures de sentiers du ciel. Nous découvrons chaque jour un nouveau secteur, donnant accès à un nouveau panorama, une nouvelle plage, une nouvelle rencontre. Ce voyage en terres scandinaves se veut actif avec de vraies randonnées chaque jour et s'adresse donc à un public marcheur avide de découvertes et d'aventures.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Vol Paris – Stavanger**

HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Accueil à l'aéroport par votre guide et première découverte de la ville.

Selon votre heure d'arrivée, vous serez libre de vous balader au cœur de l'une des plus belles villes de Norvège avec notamment sa cathédrale et ses quartiers de vieilles maisons en bois. Ancienne capitale européenne de la culture, Stavanger dispose également d'un nombre impressionnant de musées où ont lieu d'innombrables événements culturels.

Dîner au restaurant en soirée.

## JOUR 2

### **Preikestolen**

TRANSPORT : 150 KM | MARCHÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M |  
HÉBERGEMENT : REFUGE

Départ ce matin en minibus pour rejoindre le départ de la randonnée de la "Chaire".

Surplomb de 600 mètres de hauteur plongeant à la verticale dans le Lysefjord qui a donné son nom à ce promontoire rocheux. Un sentier bien aménagé reconstruit récemment permet de rejoindre sans difficulté ce promontoire.

Transfert en fin de journée vers le village de Lysbotn sur la rive Sud du fjord pour s'installer deux nuits dans un refuge DNT (équivalent au club alpin français) spécialement prévu pour les randonneurs. Une expérience unique au cœur de la culture norvégienne qui vous aidera à comprendre le lien si fort qui relie les Norvégiens à la nature.

## JOUR 3

### **Roche suspendue de Kjerag**

MARCHÉ : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 570 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 570 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Vous partez ce matin pour une des plus insolites randonnées de notre périple, direction le massif de Kjerag pour rejoindre le fameux rocher suspendu qui surplombe le Lysefjord. L'itinéraire constitue un des plus diversifiés de Norvège et demeure exigeant avec ses grandes dalles granitiques équipées de chaînes. L'arrivée au rocher n'en est que plus spectaculaire. Vous comprendrez vite pourquoi c'est un haut lieu du "Base jump" en Norvège. Retour à Lysbotn pour la nuit.

#### JOUR 4

### **Folgefonna et vallée des cascades**

TRANSPORT : 270 KM | MARCHÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M |  
HÉBERGEMENT : AUBERGE

Ce matin, vous prenez la route en direction de Sand sur la superbe route du Ryfylke, une des nombreuses routes touristiques classées du sud de la Norvège. Celle-ci vous amènera jusqu'au pied du Folgefonna vers le village de Bondhus. Vous randonnez dans cette vallée glaciaire bordée de cascades jusqu'au front de glace bleuté qui glisse sur la falaise.

Vous arrivez en soirée à Tyssedal où vous vous installez pour deux nuits.

#### JOUR 5

### **Trolltunga, la langue du troll**

MARCHÉ : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 900 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 900 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE

Départ tôt le matin pour une randonnée forte en émotions puisque vous partez pour 20 kilomètres de marche. À 1100 mètres d'altitude, la Trolltunga (littéralement la « langue du Troll ») surplombe le lac de Ringedalsvatnet, situé 700 mètres plus bas. Cette randonnée est la plus longue du séjour, mais aussi la plus belle. Un effort d'envergure donc, mais celui-ci sera largement récompensé par la beauté du site : notre itinéraire sera jalonné de multiples sites dignes d'intérêt, dont le barrage de Ringedal et les cavités circulaires de Rullestad.

Retour à votre hébergement pour la nuit.

#### JOUR 6

### **Sentier de la reine Sonja**

TRANSPORT : 60 KM | MARCHÉ : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 750 M |  
HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Vous prenez la route vers le Eidfjord. Vous marchez aujourd'hui sur le sentier du "Panorama de sa majesté la Reine Sonja" qui culmine à 1100 mètres d'altitude dans les montagnes entre Kinsarvik et Lofthus. Cette superbe randonnée vous marquera par sa beauté puisqu'une majeure partie de celle-ci se situe sur les balcons du fjord Hardanger, dans un cadre spectaculaire et dans un environnement paisible typique du sud de la Norvège.

Direction Bergen en fin de journée

## JOUR 7

### **Bergen**

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 460 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 460 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Visite libre de la ville de Bergen. À ne pas manquer, son mémorable marché aux poissons et ses sandwiches aux crevettes, le quartier hanséatique, ses multiples musées... Vous aurez également l'opportunité de visiter l'église en bois debout de Stave, construction traditionnelle du sud norvégien. Les plus téméraires pourront aller randonner au sommet de la montagne d'Ulriken pour bénéficier d'un point de vue exceptionnel. Une journée bien remplie vous attend !

## JOUR 8

### **Vol Bergen – Bodø**

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Transfert à l'aéroport et vol intérieur vers Bodø.

Découverte de cette ville en plein essor, dîner au restaurant et nuit à l'auberge.

\*Selon la configuration du groupe et la disponibilité des bateaux, traversée en bateau pour les Lofoten dès ce soir (départ à 18:45).

## JOUR 9

### **Visite du village de Å et randonnée vers le lac**

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Ce matin, traversée en bateau de Bodø à Moskenes. Depuis le pont du bateau, une véritable barrière se dresse face à vous. Vous découvrez avec excitation les contours de notre terrain de jeu de la semaine. Vous débarquez à Moskenes, petit village du sud des îles.

À cinq kilomètres de là, le village de Å se trouve à l'extrémité de la route sur l'île de Moskenesoy. Plus au sud, l'île n'est accessible que par bateau tant le relief est montagneux. Au départ du village, vous partez aujourd'hui pour une première randonnée avec, au programme, le lac de Å, entouré de sommets escarpés et de cascades, à quelques encablures de la mer.

## JOUR 10

### **Ascension du Munkan**

MARCHE : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1100 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Le troisième jour, vous gravissez un des sommets emblématiques de l'archipel, le Munkan (798 m), d'où vous avez un point de vue extraordinaire sur les îles. Cette randonnée est la plus alpine de notre périple insulaire et vous rapproche par ses paysages et son ambiance de la haute montagne avec ses enjambements de ponts et les passages abrupts.

## JOUR 11

# Ascension du Reinebringen

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 520 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 520 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Transfert au village de Reine et petite visite de ce village considéré comme la Venise des îles Lofoten.

Au départ du village, vous partez pour une randonnée mythique, le Reinebringen. Fait rare aux îles Lofoten, ce sentier construit à flanc de montagne a été complètement aménagé et a rouvert en 2019 pour le plus grand plaisir des locaux et des randonneurs de passage. Vous franchissez les 1664 marches vous séparant de l'arête sommitale. Au sommet, c'est une véritable carte postale des îles Lofoten qui s'offre à vous, avec une vue plongeante sur le fjord de Reine et la montagne de Floan qui trône majestueusement au-dessus du Fjord. Ces falaises de granit noir plongeant dans les eaux turquoise vous offrent un paysage à couper le souffle, retour par le même chemin.

En fin d'après midi, en option, possibilité de prendre le bateau en autonomie depuis le centre de Reine pour se faire déposer quelques heures au fond du fjord et marcher jusqu'à la plage de Bunes via un sentier facile.

## JOUR 12

# Plage de Kvalvika

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 760 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 760 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Le matin, après un court transfert, vous gravissez le col qui vous sépare de cette mythique plage, un panorama unique et dégagé sur le Selfjord s'offre à vous. La descente vous procure une vue spectaculaire sur la plage de Kvalvika plage de la baleine. Cet endroit impressionne tant par son isolement que par les falaises de granit noir qui l'entourent. Il fut pourtant peuplé jusqu'au 19<sup>e</sup> siècle par une famille de pêcheurs de baleines. De cette époque, il ne reste aujourd'hui que quelques ruines de maisons et de baleines éparses dans la lande. En fin de journée, vous prenez la direction d'un refuge rustique en bois réservé habituellement aux locaux et qui vous ouvre exceptionnellement ses portes. Il bénéficie d'un cadre exceptionnel puisqu'il domine le Selfjord et offre un panorama splendide sur l'océan et les sommets alentours. Nuit mémorable en perspective.

## JOUR 13

### **Plateau d'Yttersand et Mulstoå**

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : RORBU / SJØHUS

Nous quittons le refuge pour partir à la découverte du hameau isolé de Mulstoå. Le parcours du jour vous amène successivement à travers la lande et les plages de sable blanc, sur l'ancien chemin qui relie les pâturages d'Yttersand et ses maisons de tourbe, à l'ancien hameau de pêcheur de Mulstoå et sa charmante plage qui donne sur l'océan. Outre les nombreux moutons qui peuplent ce chemin, vous pouvez observer de nombreux oiseaux marins et peut-être le fameux aigle de mer qui niche dans la région. En après midi, vous prenez la direction des crêtes qui dominent la plage d'Yttersand, une randonnée pendant laquelle océan, montagnes et fjords sont omniprésents.

## JOUR 14

### **Sommet de Neisheia ou Sortie de pêche en mer**

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 680 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 680 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Votre randonnée du jour vous amène par un sentier facile vers un point de vue magnifique qui donne sur le village de Nusfjord, les côtes du Vestfjord et le Nappstraumen.

Vous croiserez en chemin de nombreux lacs qui, durant les belles journées d'été, vous inviteraient presque à la baignade.

Ceux qui le souhaitent, pourront aujourd'hui effectuer une sortie en mer pour une partie de pêche sur le fjord (environ 80€ pour trois heures en mer). Le capitaine, personnage fort sympathique et haut en couleur, vous fera partager sa passion de la mer, source essentielle de vie dans cette région arctique.

En fin de journée, ou le lendemain matin, vous prenez la route pour Bodø, 3h de ferry pour rejoindre notre guesthouse pour la nuit.

## JOUR 15

### **Vols Bodø / Oslo / Paris**

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Visite libre de Bodø et transfert à l'aéroport de Bodø puis embarquement pour la France.

L'itinéraire, les distances et les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction de l'état des routes, des conditions météo et du rythme du groupe. Dans ce cas, votre expérience du terrain nous conduira à choisir la meilleure solution.

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.

## À NOTER

66°Nord 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 : Atalante le spécialiste du trek, Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure, et 66°Nord Norvège, notre agence locale. Certains départs sont également proposés par notre agence de vente en direct, Altaï Norway. Dans ce cas, le groupe sera international et guidé en français et en anglais.

Ce programme peut accueillir des participants qui n'effectuent que la première ou la seconde semaine du séjour. En effet, nous effectuons parfois des regroupements de circuits dont les semaines sont identiques afin de rassembler un nombre suffisant de participants. Cependant, il est également possible que ces circuits aient lieu séparément et que les deux groupes fonctionnent de manière indépendante lorsqu'il y a suffisamment de participants sur chaque groupe.

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.

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
MER. 05/06/2024	MER. 19/06/2024	3 495 €	COMPLET
MER. 26/06/2024	MER. 10/07/2024	3 495 €	COMPLET
MER. 17/07/2024	MER. 31/07/2024	3 495 €	COMPLET
MER. 07/08/2024	MER. 21/08/2024	3 495 €	COMPLET
MER. 28/08/2024	MER. 11/09/2024	3 495 €	Départ initié

### ✓ LE PRIX COMPREND

- Les vols Paris / Stavanger, Bergen / Bodø et Bodø / Paris (vols réguliers)
- Les taxes aériennes
- L'encadrement par un guide accompagnateur 66°Nord
- Les transferts sur place (minibus privatisé dans le sud) et le transport des bagages
- L'hébergement : nuits en chalet norvégien, refuge et auberge et rorbus
- La pension complète sauf dans les villes de Stavanger, Bergen et Bodø

### ✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution à la neutralité carbone

### À payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les entrées dans les sites et musées (Bergen pass ~ 30 €)
- Les boissons
- Les dîners des J1 (soir) à Stavanger, J6 et J7 à Bergen et J8 et J14 à Bodø.
- Les repas et boissons durant les vols internationaux : la compagnie SAS ne fournit pas de repas à bord

## ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

## DÉPARTS DE PROVINCE

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

### • **Option Kayak dans le Selfjord**

Sortie kayak avec un guide spécialiste de l'activité. Nous vous proposons de prendre votre embarcation à Fredvang afin de pagayer dans le Selfjord. Vous rencontrez nombre d'îlots et de cabanes pittoresques en voguant dans le fjord et y pêcherez certainement votre repas du soir !

Demi-journée encadrée : 80 EUR (De 9h à 12h - 14h à 17h) A partir de 2 pers.

Journée encadrée : 110 EUR (9h-17h) A partir de 2 pers.

Prestation à réserver et payer sur place auprès de votre guide (selon dispo)

--

### • **Sauna traditionnel Norvégien**

Après une belle randonnée, profitez d'un sauna traditionnel à bois accompagné d'une baignade dans le lac voisin !

Prestation réservable et payable uniquement sur place auprès de votre accompagnateur.

--

### • **Nuit supplémentaire à Oslo**

Terminez votre séjour en beauté avec une escale à Oslo. Votre hôtel est situé au coeur de la ville, à deux pas de la station National Theater. Du musée Munch au musée de la culture populaire, du Fram au Kon-tiki, du parc Vigeland à l'Oslo Marka, ce ne sont là que quelques exemples de tout l'intérêt que comporte cette magnifique ville d'Oslo.

Chambre avec salle de bain privative

Tarif en single à partir de 120€ par pers

Tarif en twin à partir de 85€ par pers



# Détail du voyage

## NIVEAU

Modéré. Ce voyage est accessible à toute personne en bonne condition physique, qui pratique régulièrement la randonnée ou s'entraîne avant le départ.

Randonnées de 5 à 7h de marche par jour environ.

Ce trek, entre montagnes et fjords, propose des dénivelés positifs moyens de 500 mètres mais pouvant aller jusqu'à 1000 mètres la journée de la langue du troll.

Le sol glissant et la météo parfois capricieuse (tempête, vent, pluie) peuvent changer le niveau de difficulté.

Le groupe est de 4 à 8 participants sur la semaine dans les fjords du Sud et de 5 à 15 participants sur la semaine dans les îles Lofoten.

## ENCADREMENT

Installée en Norvège depuis de nombreuses années, notre agence 66° Nord Norvège vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trek 66° Nord, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

## ALIMENTATION

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.

## HÉBERGEMENT

L'hébergement se fait en chalet, en refuge, ou en auberge dans les villes (chambres de 2 à 8 pers, sanitaires à partager).

En Norvège, 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.

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

## DÉPLACEMENT

Pédestre, minibus, taxi, ferry

Attention : en fonction des horaires de bateaux, certaines journées peuvent être modifiées.

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.

Nous utilisons soit la compagnie régulière SAS, soit la compagnie Norwegian, via Oslo.

Eau, thé, café 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.

## **BUDGET & CHANGE**

La Norvège, avec un PIB par habitant de 38597 \$ (France 23474 \$) est le pays disposant du plus haut niveau de vie au monde, ceci à malheureusement pour conséquence, d'en faire également le pays le plus cher au monde (avant même le Japon) ! Malgré tous nos efforts pour obtenir les meilleurs prix sur place, les prestations (hébergements, transports, activités, ...) restent chères et ne peuvent être, en aucun cas, comparées avec celles obtenues dans les pays économiquement pauvres (Asie, Amérique du Sud, Afrique du Nord, etc.) Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

La carte bancaire est acceptée dans tous les établissements. Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

Taux de change: 1€ équivaut à 11,7 Nok (01/12/2023)

## **POURBOIRES**

Vous êtes libres de donner un pourboire à votre accompagnateur si vous êtes satisfait de la prestation.

# Equipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements des pieds à la tête :

- Une paire de chaussures de trekking pour les randonnées. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (montantes) et imperméabilité, le (terrain est humide parfois). Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.
- Des paires de chaussettes de randonnée
- Une veste de montagne imperméable (type Gore tex)
- Un pantalon de montagne imperméable (type Gore tex)
- Une veste en duvet, facultatif mais bien pratique pour les pauses pique-nique du midi.
- Des veste polaire. Une épaisse et une plus légère.
- Des sous-vêtements techniques haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Fibres synthétiques ou naturelles. Manches courtes ou longues pour toutes les situations.
- Un maillot de bain
- Des vêtements pour le soir dans les hébergements
- Des vêtements pour la nuit
- Un paire de gants
- Un bonnet

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un drap sac et un drap housse (90) + 1 taie d'oreiller car seules les couvertures sont fournies dans les hébergements
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Une serviette de toilette
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une gourde de 1 litre minimum
- Sur-sac à dos pour la pluie
- Un tupperware et des couverts

En option:

- Des bâton(s) de marche
- Des boules Quiès
- Un couteau
- Un Thermos
- Un sur-sac à dos pour la pluie

## **BAGAGES**

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

- 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.

- 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 premières nécessité au cas où un retard dans l'acheminement de vos bagages surviendrait.

## **PHARMACIE**

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit.

Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres, crèmes... Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

NB : Il n'y a pas d'antibiotiques " courants " dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit-il apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Avant votre départ, pensez à vous procurer la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) : elle vous permet de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux nécessaires au cours de votre séjour. Plus d'infos sur : <http://www.cleiss.fr/particuliers/ceam.html>

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Passeport impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).

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 : carte d'identité ou 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 : carte d'identité ou 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

Pas de visa obligatoire pour les ressortissants européens.

## CARTE D'IDENTITÉ

Carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).

La Norvège ne reconnaît pas la validité des cartes françaises prorogées de cinq ans.

## VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID. Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est 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 face à la pandémie évoluent fréquemment, il est 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".