



LE SPÉCIALISTE DES TERRES POLAIRES

# Islande

## Voyage au centre de la Terre

15 jours, 5 jours et 6 demi-journées de marche

Voyage accompagné Découverte & randonnée

Niveau : facile

Ce voyage en Islande vous ouvre en grand les portes de ce pays: la côte sud, le glacier de Vatnajökull, Landmannalaugar et le rift volcanique, la caldeira d'Askja, Myvatn, les villages de pêcheurs du Nord et des fjords de l'Ouest...

Notre périple débute par Geyser et Gullfoss, hauts lieux de l'activité géothermique. Quelques tours et nous longeons la côte sud et les falaises de Vik, battues par l'océan avant de partir randonner dans le parc national de Skaftafell, au pied du Vatnajökull. Ici, nous côtoyons les glaciers qui descendent du plus haut sommet du pays, le Hvannadalshnukur (2119m). Prochaine étape : la lagune glaciaire de Jökulsárlon encombrée d'icebergs. Le volcanisme marque de nouveau les paysages lorsque nous pénétrons dans les hautes terres inhabitées par Eldgja, la gorge de feu, la plus grande fracture éruptive du monde. Nous atteignons ensuite le massif de rhyolites colorées de Landmannalaugar.

Nous poursuivons vers le Nord, par le désert de Sprengisandur et la piste qui longe le glacier de Vatnajökull jusqu'à la caldeira d'Askja et la région tourmentée du lac Myvatn, domaine de milliers d'oiseaux. Sur la côte nord, le petit port d'Husavik et Akureyri vibrent au rythme des retours de pêche, tout comme les fjords de la péninsule de Snæfellsness, dominés par le majestueux volcan Snæfellsjökull.

### Nous avons aimé

- Notre panorama le plus complet de l'Islande.
- L'équilibre entre les randonnées et la grande découverte de l'île.
- Les bains dans les sources d'eau chaude naturelle.

# CARTE DU CIRCUIT



## ITINERAIRE

### **Jour 01 : Envol pour Reykjavik.**

Accueil et transfert pour Reykjavik.

- Hébergement : Gîte.

### **Jour 02 : Reykjavík - Vik.**

Départ matinal pour Thingvellir, la vallée du parlement, haut lieu de l'histoire islandaise. C'est là que se tenaient les sessions d'été de l'antique parlement d'Islande établi en 870. L'Islande est en effet une des premières républiques du monde. Notre voyage se poursuit par la découverte de Gullfoss, "la Chute d'Or", une gigantesque cascade à deux niveaux se jetant dans un ravin orné d'orgues basaltiques, puis par le geyser Strokkur qui jaillit toutes les 5 à 10 minutes. Arrivée au village de Vik sur la côte sud après un arrêt à Skogafoss.

- 2 h de marche

- Hébergement : Camping

### **Jour 03 : Vik - Skaftafel.**

Le matin, nous randonnons au pied des falaises de Reynisfjall. Au milieu des flots, ces aiguilles rocheuses noires surgissent et donnent asile à des colonies de sternes arctiques et de macareux moines. Les rafales de vent, aussi violentes que fréquentes, ajoutent une note inquiétante à ce décor, empreint de mystère, classé parmi les dix plus belles plages du monde. Nous prendrons un peu de hauteur pour profiter de la belle vue sur les plages noires de la côte sud. Arrivée au parc national de Skaftafell dans l'après-midi.

- 4 h de marche

- Hébergement : Gîte.

### **Jour 04 : Skaftafel - Jökulsárlón.**

Randonnées dans le parc, au pied du Vatnajökull, le plus grand glacier d'Europe qui a une vue époustouflante sur les glaciers, qui descendent du plus haut sommet du pays, le Hvannadalshnukur (2119m). Possibilité en option de chausser les crampons pour une excursion sur le glacier (prix environ 40 € pour 2h30 sur le glacier, payable sur place, équipement fourni). Découverte de la vallée de Morsardalur et du bois de Baejarstadarskokur. L'après-midi, nous partirons à la découverte du lac glaciaire de Jökulsárlón encombré d'icebergs à la dérive vers l'océan. Ces morceaux de glace proviennent du glacier Breidardarmerkurjökull. Possibilité, en option, de faire une balade en bateau sur ce lac parsemé d'icebergs.

- 5 h de marche

- Hébergement : Camping

### **Jour 05 : Landmannalaugar.**

Une piste de montagne nous conduit à Eldgja, la gorge de feu. Belle balade dans la plus grande fracture éruptive du monde. L'Eldgjá est entré en éruption en 934, une des deux plus puissantes éruptions après la colonisation de l'Islande (l'autre était celle du Lakagigar en 1783) et fait partie des plus puissantes de l'histoire de l'humanité. Ses coulées de lave ont été recouvertes en grande partie par celle de Lakagigar, une éruption datant de 1783-84 qui a duré 8 mois. Les dégâts furent considérables sur l'Islande mais aussi sur toute l'Europe. Arrivée à Landmannalaugar en début d'après-midi. Promenade au pied des montagnes multicolores et visite aux solfatares bouillantes.

- 3 h de marche

- Hébergement : Camping

### **Jour 06 : Landmannalaugar.**

Notre sentier serpente dans des gorges et des collines multicolores, vers l'intérieur du massif de Torfajökull entre sources chaudes, montagnes et gorges. Ici, les montagnes se parent de nombreuses teintes : rouges, vertes, bleues, noires et jaunes. Nous découvrons les sources chaudes de Stórihver, puis traversons la montagne Brennisteinsalda avant de gagner les gorges "des méchants". Retour par la coulée de lave de Laugahraun. Baignade en fin de journée dans la rivière chaude du Landmannalaugar.

- 5 h de marche

- Hébergement : Camping

### **Jour 07 : Landmannalaugar - Sprengisandur - Nýidalur.**

Départ vers le nord, à travers le désert de Sprengisandur, immense désert au milieu de l'Islande entre les grands glaciers de Vatnajökull et Hofsjökull. Arrivée à Nýidalur.

- 3 h de marche

- Hébergement : Refuge ou Gîte.

### **Jour 08 : Nýidalur - Askja.**

Départ vers le Volcan d'Askja par la piste qui longe le nord du glacier Vatnajökull.

- 2 h de marche

- Hébergement : Camping

### **Jour 09 : Askja / Herðubreið / Mývatn**

Randonnée à travers les montagnes de Dyngjuljöll. Exploration de la caldeira dont la dernière éruption de 1961 laissa derrière elle un impressionnant champ de ponces et deux superbes lacs de cratères. Baignade possible dans le cratère Viti.

- 5 h de marche

- Hébergement : Camping

**Jour 10 : Mývatn**

Randonnée au volcan de Krafla dont les laves résultent des 9 éruptions intervenues entre 1975 et 1984. Découverte du cratère de Hverfjall, des formations de lave de Dimmuborgir et des pseudo cratères de Skútustadargigar.

- 4 h de marche
- Hébergement : Camping

**Jour 11 : Région du lac Myvatn.**

Exploration de cette magnifique réserve naturelle, domaine de milliers d'oiseaux. On dénombre ici plus de 115 espèces d'oiseaux différentes, dont 28 espèces de canards, ce qui est unique au monde. Départ vers le parc national de Jökulsargljúfur. Randonnée le long des gorges et des chutes de Dettifoss. Poursuite jusqu'à la côte nord et le petit port d'Husavík.

- 6 h de marche
- Hébergement : Camping

**Jour 12 : Husavík.**

Husavík est le point le plus septentrional de notre voyage. Observation d'une grande colonie de macareux moines. En option, et selon la saison, c'est le lieu idéal pour une sortie en mer et l'observation des baleines et autres animaux marins. Départ dans l'après midi vers l'est et visite de la " chute des dieux " à Godafoss et d'Akureyri, jolie capitale du nord.

- 2 h de marche
- Hébergement : Camping

**Jour 13 : Akureyri / Snaefellsnes**

Continuation vers la péninsule de Snaefellsnes et les fjords de l'ouest. Le nord de la péninsule est parsemé d'îlots, refuge des phoques gris.

- 2 h de marche
- Hébergement : Refuge ou gîte.

**Jour 14 : Péninsule de Snaefellsnes - Reykjavík.**

Découverte de la côte sud de la péninsule et ses magnifiques falaises d'orgues basaltiques, dominée par son volcan caractéristique, immortalisé par Jules Verne dans le célèbre roman "Voyage au Centre de la Terre". C'est une terre d'accueil pour des milliers d'oiseaux tels que la mouette tridactyle, la sterne arctique, le fulmar boréal, ou encore le fou de Bassan... Arrivée à Reykjavík en fin d'après-midi. Soirée libre à la Capitale puis départ vers l'aéroport.

- 2 h de marche

**Jour 15 : Vol retour**

Arrivée en matinée à Paris.

## DATES ET PRIX

Code : EISG1

Nombre de participants : 5 - 12

**Le prix comprend :**

- Le vol A/R Paris / Reykjavik
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place
- L'hébergement
- La pension complète sauf à Reykjavik
- L'encadrement par un accompagnateur 66°Nord

**Le prix ne comprend pas :**

- Les frais de dossier

**A payer sur place :**

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les repas à Reykjavik (de 15 à 60 euros / repas)
- Les entrées dans les sites et musées et les activités optionnelles
- La sortie en mer pour l'observation des baleines (~ 60 euros)
- Les douches dans le camping (de 1 à 2 euros / douche)

## EN SAVOIR PLUS

### **NIVEAU :**

facile

Accessible à tous. Randonnées faciles de 4 à 6h de marche par jour avec des dénivelés excédant rarement 500m. Pas de difficulté technique. Cependant, la météo islandaise est parfois capricieuse. Elle peut évoluer rapidement et rendre plus difficile la randonnée.

### **ENCADREMENT :**

Votre billet d'avion vous est envoyé par courrier à votre domicile.

A votre arrivée à l'aéroport de Reykjavik, vous serez accueilli par votre accompagnateur. Notre voyage est encadré par un accompagnateur islandais francophone ou français faisant parti de l'équipe 66° Nord.

### **HEBERGEMENT :**

Guest house, gîte et refuge : A Reykjavik, nous dormons en gîte (chambre de 2 à 10 personnes). Dans le pays, le reste du temps, nous dormons en refuges (dortoirs), en gîtes (chambre de 4 à 6 lits) et en écoles (transformées en hébergement touristique l'été).

Bivouac : Le bivouac, en pleine nature ou en camping, est une très bonne formule pour profiter de l'environnement naturel sauvage. Les campings sont toujours propres et bien situés. Ils offrent les commodités d'usage (sanitaire et douche chaude payante entre 1 et 3 euros / douche). Vous dormez sous une tente dôme (facile à monter et spacieuse), les repas sont pris sous une tente mess. Participation de tous aux tâches collectives : préparation des repas, vaisselle, montage du camp et chargement dans les véhicules

### **DEPLACEMENT :**

Vol international sur la compagnie régulière Icelandair.

Le réseau routier dessert les campagnes habitées sur le pourtour de l'île et la plupart des caps. A l'intérieur des îles, ce sont des pistes avec passage de gués sable et pierriers. Elles sont plus ou moins praticable en fonction de la saison de la météo et nécessitent l'usage de véhicules adaptés. Pour cet itinéraire, nous utilisons en fonction de la taille du groupe un minibus tout terrain ou des voitures 4x4.

### **ALIMENTATION :**

#### **Repas :**

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. Ce sont des repas délicieux et équilibrés avec les produits régionaux : poissons frais, agneau... Sachez qu'il est naturellement difficile, de trouver des légumes ou des fruits frais en Islande.

#### **Boissons :**

N'oubliez pas les produits détaxés à l'aéroport d'embarquement. Une bouteille d'alcool est bienvenue le soir au bivouac. L'alcool est vendu dans les magasins d'état en Islande et il est très cher.

## POUR PREPARER VOTRE VOYAGE

### L'EQUIPEMENT SUR PLACE

Vol international sur la compagnie régulière Icelandair.

Le réseau routier dessert les campagnes habitées sur le pourtour de l'île et la plupart des caps. A l'intérieur des îles, ce sont des pistes avec passage de gués sable et pierriers. Elles sont plus ou moins praticables en fonction de la saison de la météo et nécessitent l'usage de véhicules adaptés. Pour cet itinéraire, nous utilisons en fonction de la taille du groupe un minibus tout terrain ou des voitures 4x4.

### L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE

Les vêtements des pieds à la tête :

- Une paire de chaussures de trekking pour les marches. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain
- Chaussures de gué : basket ou sandales pour traverser les rivières
- Paires de chaussettes de laine
- Veste de montagne ou un bon anorak
- Une veste en duvet (facultatif)

Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Gore-tex ou Micropore, matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration. pull-over chaud ou fourrure polaire. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.

- Chemise chaude en laine ou une carline
- Sous-vêtements haut et bas

C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles séchent très rapidement.

- Pantalon de trek imperméable
- Un maillot de bain
- Survêtement pour la nuit
- Deux paires de gants et bonnet de laine

### LE MATERIEL

- 1 sac de couchage, confortable à 10°C, adapté à votre taille, de forme sarcophage, avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. N'hésitez pas à prendre un duvet confortable.
- Lunettes de soleil haute protection
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange (à partir d'août)
- 1 couteau
- Papier toilette + briquet
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Gourde de 1 litre minimum, légère et en option isotherme
- Sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

### L'EQUIPEMENT UTILE

- Bâton(s) de marche
- Serviettes humidifiées type "Calinette"
- Bloc-notes
- Appareil photo

### LES BAGAGES

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

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 15 Kg maximum. Pas de valise. Les bagages sont transportés par véhicule.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40L). Pour vos affaires de la journée pull, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel, sac poubelle plastique.

### FORMALITES

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.

Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

## **BUDGET ET CHANGE :**

1 euro = 180 ISK (nov 2009)

On ne peut pas obtenir de Couronnes Islandaises en France ou à un taux très désavantageux. Il est possible d'en acheter à votre arrivée à l'aéroport, où vous trouverez un bureau de change. Vous pourrez aussi changer dans certains hôtels, à l'office du tourisme et dans les banques.

Vous pouvez vous munir d'Euro en espèces. Les cartes de crédit internationales (Visa, Master-Card, Euro-Card) sont acceptées au guichet des banques et dans tous les commerces.

## **HEURE LOCALE :**

L'heure GMT, soit 2 heures de moins qu'en France en été.

## **ELECTRICITE :**

Le courant électrique est de 220V, 50HZ (identique au courant français).

## POUR ALLER PLUS LOIN

### CARTE D'IDENTITE

Passeport ou carte d'identité en cours de validité (Vérifier la date de validité dès maintenant)

### GEOGRAPHIE :

L'Islande appartient géologiquement à la grande chaîne volcanique médio atlantique. Une île volcanique où le rythme des éruptions est d'environ une tous les 5 ans. 1% sont cultivées, 20% couvertes d'herbages, 2% de lacs, 12% de glaciers, 40% de sables et le reste est désertique de volcans. Près de la moitié du territoire s'élève à 400m au-dessus du niveau de la mer. Et seulement 1/4 du sol est fertile et recouvert de végétation ou de culture et 1,3% est boisé.

### SOCIETE ET RELIGION :

#### CROYANCES POPULAIRES :

Le folklore Islandais réside en partie dans tous ces fantômes et autres créatures naturelles qui hantent l'île. Ces créatures se divisent en trois types : les Valkyries, les Trolls et les Elfes. Les Valkyries sont des déesses ayant pour silhouette celle d'un cygne.

Les Trolls, à l'origine géants grotesques et maléfiques, sont maintenant représentés par des lutins aux grandes oreilles et sont présents dans de nombreuses chansons folkloriques. Le pays est peuplé de Trolls qui selon la légende se seraient transformés en pierre pour avoir trop tardé et vu le soleil... C'est que les champs de lave, les roches aux formes étranges, parfois enveloppées de brumes hivernales, créent un environnement propice à toutes sortes d'apparitions !!!

Les Elfes, créatures de l'au-delà, fétiches des islandais sont des créatures légères, aériennes et lumineuses, associées à la santé physique et morale. Ils seraient les descendants d'Eve.

Peut être aurez-vous, lors de votre séjour, la chance d'en rencontrer...

### CLIMAT :

Bien que son nom signifie "pays de glace", le climat en Islande n'est pas aussi rigoureux que le laisserait supposer sa situation géographique, proche du cercle polaire. Le climat de type océanique tempéré est considérablement adouci par l'influence du courant chaud du Gulf Stream à l'Ouest et au Sud de l'île. La meilleure période pour la randonnée et la découverte des paysages est de fin mai à septembre. Les journées durent quasiment 24 heures de mai à début août et les lumières du ciel varient du bleu au gris.

### MOTS UTILES :

bonjour : góðan dag

oui : já

non : nei

au revoir : bless

merci : takk fyrir

comment allez-vous ? : ertu hress ?

je ne comprends pas : ég skil ekki

où est le/la/les...? : hvar er...?

toilettes : klosett

gare routière : BSI

aéroport : flugvöllur

ferry : ferja

pension/hôtel : gistiheimili

camping : tjaldstæði

pain : braud

café : kaffi

thé : te

eau : vatn

poisson : fiskur

viande : kjöt

soupe : súpa

boisson : drykkir

### BIBLIOGRAPHIE :

Guides :

Islande. / Bibliothèque du voyageur / Gallimard

Islande, Guide de l'île aux volcans / Marcus

Histoire :

L'Islande Médiévale / Régis Boyer / Belles Lettres

Littérature :

Gens indépendants / Halldor Laxness / Fayard

Les sagas islandaises / Régis Boyer / Payot

La Cité des Jarres / Arnaldur Indridason / Métailié

Carte Islande sur internet [www.lmi.is](http://www.lmi.is)