



LE SPÉCIALISTE DES TERRES POLAIRES

Norvège

Laponie, Cap Nord et îles Lofoten

15 jours, 3 jours et 5 demi-journées de marche

Voyage accompagné Découverte & randonnée

Niveau : facile

Ce voyage, dédié aux amoureux des grands espaces, se déroule entièrement au nord du cercle polaire. De la Laponie aux Lofoten, éclairées par le soleil de minuit, nous foulons les terres les plus septentrionales de la Scandinavie.

Notre périple commence par le Nord de la Finlande au coeur de l'immense territoire boréal, peuplé depuis des milliers d'années par les lapons, éleveurs de rennes. Quittant les paysages de toundra et de forêt de la Laponie centrale, nous poursuivons l'exploration jusqu'au Cap Nord, le point le plus septentrional du continent européen. Traversant les Alpes de Lyngen qui se jettent dans l'océan, nous gagnons Tromsø, la "Paris du Nord" et la capitale des Sami. Notre périple s'achève dans le décor grandiose des archipels du Nord de la Norvège : les Vesteralen et les Lofoten, où se blottissent de magnifiques villages de pêcheurs colorés.

Nous avons aimé

- La découverte en profondeur des terres boréales de l'Europe du Nord et de la Laponie.
- La sortie baleine d'Andenes.
- Les nombreuses randonnées, du véritable Cap Nord aux Lofoten.

CARTE DU CIRCUIT



ITINERAIRE

Jour 01 : Kirkenes.

Arrivée à l'aéroport de Kirkenes (Norvège) et installation pour la nuit dans le Finnmark norvégien.

- Hébergement : Chalet.

Jour 02 : Lac Inari.

Le matin transfert jusqu'à Inari, capitale de la Laponie finlandaise. Magnifique traversée d'une nature sauvage et préservée, peuplée de milliers de rennes. L'après-midi visite du musée Lapon d'Inari SIIDA.

- 1 h de marche

- Hébergement : Chalet à Inari

Jour 03 : Pays Lapon

Le matin pour ceux qui le souhaitent, nous allons à la rencontre d'une ferme Lapone d'élevage de rennes. Echanges pastoraux et culturels seront au rendez-vous.

En début d'après-midi départ pour une croisière sur le lac d'Inari, le plus grand lac de Finlande, jusqu'à l'île sacrée des Lapons, haut lieu du chamanisme. Au retour, le bateau nous dépose en plein coeur de la forêt pour une balade le long du lac jusqu'à l'église du XVIIIe de Pielpajärvi en pleine nature. Retour à pied jusqu'à notre hébergement

- 3 à 4 h de marche

- Hébergement : Chalet à Inari

Jour 04 : Traversée du Finnmark - Cap Nord.

Dernière marche dans la forêt Lapone, puis nous prenons le bus en direction du Cap Nord. Traversée du Finnmarksvidda et route le long du Pörsangerfjord vers le Cap Nord.

- Hébergement : Rorbu à Gjesvaer

Jour 05 : Ile du Cap Nord.

Aujourd'hui ne sera pas un jour comme un autre. Nous marcherons jusqu'au Cap Nord, le véritable, celui qui ne s'atteint uniquement qu'à pied, au terme d'une magnifique randonnée qui nous emmènera au pied de l'océan glacial arctique dans la baie de Knivskjellodden.

- 5 à 6 h de marche

- Hébergement : Rorbu à Gjesvaer

Jour 06 : Le fjord Alta et ses gravures rupestres.

Après une dernière sensation de bout du monde, nous retournons sur le continent, traversée du plateau du Finnmark vers le fjord d'Alta.

- 2 h de marche

- Hébergement : Chalet à Alta

Jour 07 : Le fjord d' Alta - Trømsø.

Le matin visite des célèbres gravures rupestres et du musée régional dans un magnifique site naturel au fond du fjord d'Alta. En fin de matinée nous prendrons le bus jusqu'à la ville de Trømsø.

- 1h30 de marche

- Hébergement : Chalet à Tromsø

Jour 08 : Trømsø

Située à plus de 69°Nord, Trømsø la " Paris du Nord " ou encore la " Porte de l'Arctique " est une des villes les plus septentrionales du monde, nichée au sein de montagnes et de forêts, entourée de fjords. Son climat rude cache un coeur de ville dynamique, chaleureux et convivial. Elle recèle de superbes musées : le musée polaire de la ville, le centre Polaria, une magnifique cathédrale, sa propre brasserie, nichée au sein de montagnes et de forêts, entourée de fjords.

- Hébergement : Chalet à Trømsø

Jour 09 : Les îles Vesteralen - Andenes

Départ en direction de la ville Andenes dans un premier temps en ferry, puis traversée de l'île de Senja d'où un deuxième ferry nous emmènera jusqu'à Andøya, appartenant aux îles Vesteralen. Première immersion dans les îles sauvages et découpées des îles Lofoten.

- Hébergement : Shøjus à Andenes

Jour 10 : Andenes

La visite du musée de la baleine et une sortie en mer à la journée (environ 100 euros), vous offre la possibilité d'aller observer, avec une très grande chance de succès, les fameuses Baleines à bosses, Cachalots, Baleines Pilotes, Petits Rorquals,... et Dauphins qui peuplent cette partie de la mer de Norvège, journée inoubliable et magique.

Une marche est proposée pour ceux qui ne souhaitent pas effectuer la sortie.

- Hébergement : Shøjus à Andenes

Jour 11 : Entrée aux Lofoten - Fredvang.

Nous continuons notre traversée des Vesteralen, par route et par mer, en empruntant la route impressionnante du Kaiser, entre fjords et montagnes découpées. Puis nous entrons définitivement dans les îles Lofoten. Ballade en fin d'après-midi. Peut-être aurons-nous rendez-vous avec le soleil de minuit.

- 3 h de marche
- Hébergement : Gîte à Fredvang

Jour 12 : Fredvang

Marche à Fredvang sur les plages et les crêtes dominant la mer de Norvège jusqu'à la plage de Kvalvika, où plage de la baleine, ancien village de baleiniers. Nous rencontrerons certainement de nombreux oiseaux marins.

- 5 h de marche
- Hébergement : Gîte à Fredvang

Jour 13 : Munkebu

Après un court transfert nous gravirons les pentes du Munkebu dans une ambiance de montagne alpine, sommet de plus de 700m, qui devrait offrir à des yeux émerveillés un spectacle panoramique de toute beauté à graver dans les mémoires.

- 4 à 5 h de marche
- Hébergement : Rorbu à Sørvangen

Jour 14 : Village de Å - Bodo.

Journée libre dans le petit village de pêcheurs de Å, entouré des magnifiques montagnes. Vous pourrez marcher autour d'un lac, ou encore visiter le musée de la morue séchée. Dans l'après-midi, nous prenons le ferry pour Bodø. Repas libre à Bodø.

- 2 h de marche
- Hébergement : Hôtel à Bodø

Jour 15 : Envol pour Paris via Oslo.

DATES ET PRIX

Code : ENOL

Nombre de participants : 5 - 15

Le prix comprend :

- Vol Paris / Kirkenes et Bodo / Paris (vols réguliers)
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place
- L'hébergement : nuits gîte et camping
- La pension complète sauf à Tromsø et Bodø
- Le transport des bagages
- L'encadrement par un guide accompagnateur 66°Nord

Le prix ne comprend pas :

- Les frais de dossier
- L'assurance voyage : annulation, assistance et bagages (3% du prix du voyage)

A payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les repas à Tromsø et Bodø (~ 20 à 25 euros / repas)
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs
- Les entrées dans les sites et musées (~ 25 euros)
- la sortie en mer pour observer les baleines (~ 100 euros)

EN SAVOIR PLUS

NIVEAU :

facile

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

ENCADREMENT :

Un accompagnateur 66°Nord.

HEBERGEMENT :

Le standard de vie très élevé dans cette région du monde nous impose de dormir dans des hébergements traditionnels pleins de charme mais au confort plutôt sommaire.

L'hébergement se fait en gîte (gîte avec chambre de 4 à 6 personnes).

Sur les îles Lofoten, 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 gîtes disposent des éléments suivants : chauffage, douches chaudes, sanitaires, salle à manger commune et cuisine équipée. En Søjhus ou Rorbu (maisons traditionnelles utilisées par les pêcheurs pendant les mois de janvier à avril) et en gîte, les chambres sont de 4 à 6 personnes.

Pour le couchage, vous devez impérativement vous munir d'un " drap sac " ou d'un sac de couchage léger.

DEPLACEMENT :

Pédestre, minibus, ferry

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

ALIMENTATION :

Repas :

Par 68° de latitude Nord, le choix des produits alimentaires, et en particulier des fruits et légumes, est assez limité. Nous nous efforçons cependant de proposer des fruits et des légumes frais.

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.

Pendant votre séjour vous aurez l'occasion de goûter la viande de renne (qui se mange également séchée), le saumon grillé ou fumé (laks), les crevettes cuites à l'eau (reker) ou fraîches (ferske reker) et le torsk (cabillaud).

Boissons :

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.

POUR PREPARER VOTRE VOYAGE

L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE

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 (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.
- Des chaussures de gué : basket ou sandales pour traverser les rivières
- Des paires de chaussettes de laine
- Une veste de montagne ou un bon anorak imperméable
- 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.

- Des pull-overs chauds ou fourrures polaires. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère ; elle sèche rapidement et offre un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Une chemise chaude en laine ou une carline
- Des 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.
- Un pantalon de trek imperméable
- Un maillot de bain
- Un survêtement pour la nuit
- Deux paires de gants et bonnet de laine

LE MATERIEL

- Un sac de couchage (confortable à +15°C) ou un drap sac car les couvertures sont fournies.
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange (à partir d'août)
- Un couteau
- Du papier toilette + un briquet
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une gourde de 1 litre minimum, légère et en option isotherme
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

L'EQUIPEMENT UTILE

- Des bâtons de marche
- Un bloc-notes
- Un 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 80L environ et de 15kg 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 :

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 (hébergement, transports, activités...) restent chères et ne peuvent être, en aucun cas, comparées avec celles obtenus dans les pays économiquement pauvres (Asie, Amérique du Sud, Afrique du Nord, etc.).

Emporter des Euros en espèces ou en chèques de voyages (attention les frais de commission sont élevés) que vous

changerez sur place. Vous pouvez également utiliser votre carte visa dans les distributeurs.

HEURE LOCALE :

Pas de décalage horaire avec la Norvège.

POUR ALLER PLUS LOIN

CARTE D'IDENTITE

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

GEOGRAPHIE :

Le royaume de Norvège occupe une situation géographique exceptionnelle par sa position très septentrionale en Europe, dans l'Ouest de la péninsule scandinave. Le territoire s'étend en direction du Nord plus loin qu'aucun autre pays européen, jusqu'à environ 2 100 km du Pôle. Très allongé, le pays s'étend du Nord au Sud sur près de 1 800 km. Nation pauvre lorsque l'union avec la Suède fut dissoute en 1905, la Norvège est aujourd'hui l'un des États les plus riches du globe.

Géographie physique

En raison de conditions climatiques particulièrement favorables, malgré la latitude, le littoral, très étendu et découpé, est toujours libre de glace, ce qui facilite la circulation maritime. En dépit des distances, le territoire norvégien, auquel il faut ajouter l'archipel du Svalbard et l'île Jan Mayen, ne couvre que 324 220 km².

SOCIETE ET RELIGION :

La population occupe les régions basses aux sols les plus fertiles, propices à l'agriculture et à l'extension de la forêt, la partie méridionale plutôt que l'intérieur, très rude et inhabité au-dessus de 600m, et le Nord du pays.

La population est passée de 1,8 million d'habitants en 1875 à 4,5 millions [en 1999]. La part de la population rurale a constamment baissé depuis le siècle dernier, tandis que celle de la population urbaine est passée de 15% en 1850 à 75%. Les migrations intérieures ont modifié la répartition de la population au détriment du Nord du pays, du Sørland et du Trøndelag, au bénéfice de la région d'Oslo et de l'Østland. L'agglomération d'Oslo, la capitale, compte près de 16% de la population, devant Bergen, Trondheim, Stavanger, Kristiansand, Drammen, Tromsø (seule ville importante du Nord) et Skien. Ces villes sont en même temps des ports actifs, stimulés, pour la plupart, par l'exploitation des hydrocarbures.

Religion : L'Eglise de Norvège, protestante luthérienne évangélique, rassemble 83% de la population. C'est la religion officielle de l'État et le roi de Norvège est le chef de l'Eglise. D'autres groupes religieux sont représentés en Norvège : les pentecôtistes (40 000), les catholiques romains (30 000), l'Eglise luthérienne libre (20 000), les méthodistes (15 000) ou encore les témoins de Jéhovah (15 000).

Coutumes : La poignée de main est généreusement utilisée lors d'un premier contact. N'oubliez pas d'enlever vos chaussures avant de pénétrer dans la maison de vos hôtes norvégiens. Attendez qu'ils portent un toast (skål) avant d'entamer votre verre.

Respect et franchise dictent de regarder ses hôtes droit dans les yeux pendant ce rituel.

CLIMAT :

Les Lofoten sont un micro climat en zone arctique, c'est-à-dire qu'il y fait doux (en été environ 14°C) par rapport à la latitude (68° de latitude Nord - 300km au Nord du cercle arctique). En revanche, le climat est humide et il y pleut régulièrement. Il est impératif de garder à l'esprit ce proverbe norvégien : " Il n'y a pas de mauvais temps, seulement des mauvais vêtements ! ". Donc l'équipement est primordial : veste et pantalon de pluie ainsi que des chaussures de marche disposant d'une bonne étanchéité seront vos meilleurs alliés pour profiter au mieux de votre séjour. N'oubliez pas cependant votre crème solaire et votre maillot de bain qui pourront vous être utile...

La période du soleil de minuit s'étale du 27 mai au 15 juillet. En dehors de cette période, les journées sont très longues et claires encore tard dans la soirée. On peut commencer à parler de "nuit" vers le 5 août.

BIBLIOGRAPHIE :

- Norvège, Gallimard, Guide du voyageur, 1992
- Grand Nord Scandinave, Y. Lundy et A. Barthelemy, Espace
- La Norvège, Palser-Kieser et Bruggmann, éditions Silva, 1989
- Atlas des Vikings, 789-1100, John Haywood, Autrement, Coll. Mémoires, 1996
- Les Vikings, Frédéric Durand, PUF, Que sais-je?
- Yggdrasil, la religion des anciens scandinaves, Régis Boyer, Payot, coll. Bibliothèque historique, 1992
- Les Vikings, rois des mers, Yves Cohat, Gallimard, Découvertes
- Sur les Traces des Vikings, National Geographic, mai 2000
- La Faim, Knut Hamsun, PUF, Coll. Quadrige, 1986
- Le livre de Dina Herbjørg Wassmo, Collection 10/18

Tome 1: Les limons vides

Tome 2: Les vivants aussi

Tome 3: Mon Bien-aimé est à moi

- La véranda aveugle, Herbørg Wassmo, Babel n°405
- La chambre silencieuse, Babel n°433
- Ciel cruel, Babel n° 485
- Norvège en images, , Alf R. Bjercke, Album photos
- Les sagas des premiers rois de Norvège, Snorri Sturluson, le Sémaphore, 2000
- Peurs et humour dans l'imaginaire lapon, Claire Vilgard, Institut d'ethnologie, 1992

OFFICE DE TOURISME :

Innovation Norway
22 rue Marignan, BP 497, 75366 Paris cedex 08
Tel : 01.53.23.00.50
Ouvert de 9 heures à 17 heures de lundi au vendredi.
www.visitnorway.com/france