66° Nord
Le spécialiste des voyages polaires

[ENOADT]

NORVÈGE

# Les plus belles randos du Sud Norvégien

Randonnée

À partir de 2 595 €
(vol inclus)

Durée 8 jours

Prochain départ
05/06/2024

Niveau Modéré

## Descriptif :

Cap sur le Sud de la Norvège, théâtre d'une nature grandiose, à travers les hauts plateaux montagneux, les fjords profonds et les glaciers. Les étapes de notre voyage seront entrecoupées de superbes randonnées nature à la découverte des régions du Hardanger. Lacs, cascades, forêts, reliefs tapissés d'une flore arctique décrivent le décor du pays des géants. Ici, les reliefs coiffés de neiges éternelles s'élancent vers le ciel jusqu'à 2 500 m d'altitude. Un voyage complet au cœur des paysages majestueux du Sud de la Norvège entre montagnes et fjords.
Ce voyage vous propose une dose d'adrénaline chaque jour avec les randonnées les plus spectaculaires du pays. Au programme : les dalles rocheuses poseés au dessus des fjords de Prekeistolen et Trolltunga, la boule de granit coincée entre deux parois de Kjerag, ou les sentiers panoramiques de la Reine Sonja et d'Ulriken au dessus de Bergen... 8 jours bien remplis vous attendent sur les hauteurs des fjords de Norvège !

## Les points forts :

- **3 randonnées mythiques : Preikestolen, Trolltunga, Kjerag**
- **Des points de vue à couper le souffle**
- **L'hébergement en dur tout le long du voyage**

€ Dates & prix

# Dates :

| Du | Au | Prix TTC par pers. | Départ confirmé |
|---|---|---|---|
| 05/06/2024 | 12/06/2024 | 2 795 € | Complet |
| 26/06/2024 | 03/07/2024 | 2 795 € | Dernières places ! |
| 17/07/2024 | 24/07/2024 | 2 745 € | Oui |
| 07/08/2024 | 14/08/2024 | 2 745 € | Oui |
| 28/08/2024 | 04/09/2024 | 2 595 € | Oui |

Le prix comprend :

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

Le prix ne comprend pas :

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution à la neutralité carbone
- Les éventuels suppléments aériens : Les prix indiqués sont établis en fonction, notamment, de certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Il se peut que cette classe désignée ne soit plus disponible au moment de la réservation, auquel cas nous pouvons être amenés à modifier le prix du voyage moyennant un supplément.

A payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les entrées dans les sites et musées (Bergen pass ~ 30 €)
- Les boissons
- Les repas des : J1 (soir) à Stavanger et J6-7 à Bergen (~ 25 € / repas) ou l'inverse.
- Les repas et boissons durant les vols internationaux : la compagnie SAS ne fournit pas de repas à bord

Options :

- **Nuit supplémentaire à Bergen**

Réservez une nuit supplémentaire à Bergen pour profiter un peu plus longtemps des richesses de cette ville.
Chambre double ou twin : à partir de 110 EUR par personne.
Chambre individuelle : à partir de 190 EUR par personne.
Tarif susceptible d'augmenter suivant l'hébergement et la période

--

- **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, petit déjeuner inclus.
Tarif en single à partir de 135€ par pers
Tarif en twin à partir de 85€ par pers

--

- **Option train Bergen - Oslo, et nuits à Oslo**

Terminez votre séjour en liberté par un trajet en train entre Bergen et Oslo. Les 500 kilomètres à travers les montagnes du Sud Norvégien vous offrirons de superbes panoramas. A Oslo, deux nuits vous sont réservées dans un hôtel trois étoiles du centre-ville. Le Musée du Munch, du Fram et du Kon-tiki, ne sont que quelques exemples de l'intérêt que présente Oslo.
Trajet en train + 2 nuits à Oslo en hôtel, petit déjeuner inclus :
Base single : 400€ par pers
Base double : 310€ par pers

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 56 00.

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

## Jour par jour

# Jour par jour :

JOUR 1

## Vol Paris - Stavanger

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 vielles 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.

Hébergement : Hôtel

NB : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner sont libres.

JOUR 2

## Preikestolen

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.

Hébergement : Refuge

Transport : 150 km

Dénivelé positif : 300 m

Dénivelé négatif : 300 m

Marche : 3 h

JOUR 3

## Roche suspendue de Kjerag

Vous partez ce matin pour une des plus insolite randonnée de notre périple, direction le massif de Kjerag pour rejoindre le fameux rocher suspendu qui surplombe le Lysefjord. L'itinéraire constitue un des plus diversifié de Norvège et demeure exigeant avec ses grandes dalles granitiques équipées de chaines. 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.

Hébergement : Refuge
Dénivelé positif : 570 m
Dénivelé négatif : 570 m
Marche : 6 h

JOUR 4

## Folgefonna et vallée des cascades

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.

Hébergement : Auberge
Transport : 270 km
Dénivelé positif : 250 m
Dénivelé négatif : 250 m
Marche : 3 h

JOUR 5

## Trolltunga, la langue du troll

Départ tôt le matin pour une randonnée forte en émotions puisque vous partez pour 20 kilomètres de marche. À 1 100 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 digne d'intérêt, dont le barrage de Ringedal et les cavités circulaires de Rullestad.
Retour à votre hébergement pour la nuit.

Hébergement : Auberge
Dénivelé positif : 900 m
Dénivelé négatif : 900 m
Marche : 8 h

JOUR 6

## Sentier de la reine Sonja

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

- Hébergement : Hôtel
- Transport : 60 km
- Dénivelé positif : 750 m
- Dénivelé négatif : 750 m
- Marche : 5 h

NB : le dîner est libre.

JOUR 7

## Bergen

Visite libre de la ville de Bergen. À ne pas manquer, son mémorable marché aux poissons et ses sandwichs 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 !

- Hébergement : Hôtel
- Dénivelé positif : 460 m
- Dénivelé négatif : 460 m
- Marche : 4 h

NB : le dîner est libre.

JOUR 8

## Vol Bergen - Paris

Selon votre heure de départ, vous pourrez continuer à découvrir la ville de Bergen.

Transfert à l'aéroport et retour vers la France.

NB : le déjeuner et le dîner sont libres.

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 une autre entreprise du groupe Altaï : Atalante le spécialiste du trek.

Remarque itinéraire :
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 notre expérience du terrain nous conduira à choisir la meilleure solution.

## Options

# Les excursions facultatives :

### 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 120EUR par pers
Tarif en twin ou double à partir de 80EUR par pers

### Traversée du sud Norvégien en train et visite d'Oslo

Terminez votre séjour en liberté par un trajet en train entre Bergen et Oslo. Les 500 kilomètres à travers les montagnes du Sud Norvégien vous offrirons de superbes panoramas. A Oslo, deux nuits vous sont réservées dans un hôtel trois étoiles du centre-ville. Le Musée du Munch, du Fram et du Kon-tiki, ne sont que quelques exemples de l'intérêt que présente Oslo.

Trajet en train + 2 nuits à Oslo en hôtel :
Base single : 400eur par pers
Base double : 310eur par pers
Petit déjeuner inclus

### Nuit supplémentaire à Bergen

Réservez une nuit supplémentaire à Bergen pour profiter un peu plus longtemps des richesses de cette ville.

Chambre double ou twin : à partir de 110 EUR par personne.
Chambre individuelle : à partir de 190 EUR par personne.

Tarif susceptible d'augmenter suivant l'hébergement et la période

+ En savoir +

## Détail du voyage

### Nombre de participants

De 4 à 8 participants

### 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 5h 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.

### 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 sac et 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 un bagage en cabine de 8kg (dimensions 50x40x23cm) sont autorisés par personne.
Vols Norwegian : 1 bagage en soute 20kg est prévu et un 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. Pensez à ré-enregistrer vos bagages durant votre escale lorsque vous passez d'un vol international à un vol intérieur.

---

### 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
- Une paire de gants
- Un bonnet

---

### Equipement à prévoir

- Un drap sac (à utiliser pour des raisons d'hygiène)
- Un drap housse (90) et une 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 2 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 nécessitées 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, tricostéril, 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 )
- 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

## 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 reconnait 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

# *Velkommen til Norge*

Bordée par la mer du Nord et façonnée par les glaces, la Norvège est le fruit d'une parfaite rencontre entre mer et montagne. Les précédentes ères glaciaires ont façonné ces larges et profondes vallées invitant ainsi la mer à entrer dans les terres. Véritables joyaux de la nature, ces fjords constituent aujourd'hui l'âme de la Norvège et offrent au voyageur de spectaculaires instants de contemplation. En toutes saisons, la beauté du pays se dévoile aussi à travers ses montagnes et nombreux reliefs saisissants, ses vastes vallées verdoyantes et ses petites îles aux eaux limpides et turquoises, habillés de pittoresques villages de pêcheurs aux couleurs vives.

Pays du cap nord, du soleil de minuit et des aurores boréales, la Norvège s'est rapidement imposée comme une destination privilégiée pour 66°Nord. Nous nous sommes naturellement implantés sur place il y a presque  20 ans. Notre connaissance du pays et de ses différentes régions nous permet de vous proposer le meilleur de la Norvège. Il nous tient aussi à cœur de protéger cet environnement fragile, c'est pourquoi nous contribuons au travers de nos actions avec les entreprises et les associations locales à la construction et à l'aménagement de sentiers de randonnée, ainsi qu'à la sensibilisation du respect de cet environnement.

Chez 66° Nord, nous accompagnons nos voyageurs, en toute période de l'année, sur ce terrain de jeux montagneux aux paysages grandioses. Grâce à l'expertise de nos équipes sur place, nous évoluons dans le respect de la nature norvégienne tout en garantissant une expérience hors des sentiers battus. La grande diversité de nos voyages permet de découvrir le pays de manière complète et ce, au rythme de chacun en sélectionnant des activités qui vous ressemblent. A pied, les plus beaux sommets et fjords norvégiens n'attendent que vous pour des treks et randonnées d'exception. Pour prolonger l'aventure, les îles Lofoten vous offrent la possibilité de faire du kayak dans des eaux limpides en passant tout près de reliefs majestueux semblant jaillirent des profondeurs de l'océan.

DÉCOUVREZ

# La Norvège

## Quelques chiffres

Superficie :

**385 203 km²**

Population :

**5 252 166 habitants**

Décalage horaire :

**0h00**

Aucun décalage horaire.

## Infos pratiques

Langue :

### Norvégien

Le norvégien n'est pas une langue évidente au premier abord, mais montrez-vous impliqués, et vos interlocuteurs se montreront patients.

Bonjour : goddag (bokmål), buorre beaivi (samit)
Au revoir : Morna (bokmål), mana dearvan (samit)
yes/No : Ja/Nei (bokmål), De lea/Li (samit)
S'il vous plaît : vor så snill (bokmål)
Merci : takk (bokmål), giitu (samit)
Excusez-moi : unnskyld (bokmål)
Combien cela coûte-t-il ? : hvor mye koster det ? (bokmål)
Où se trouve... ? : hvor er... ? (bokmål)
Avez-vous des chambres libres ? : har du ledige rom ? (bokmål)

Electricité :

### 220 V

Prises identiques aux prises françaises. Si vous dormez en auberge ou en gîte vous pourrez régulièrement charger les batteries de vos appareils électroniques. Attention, il n'y a pas toujours l'électricité dans les refuges ou les campings.

Monnaie & change :

### Couronne norvégienne

La Norvège, est le pays disposant du plus haut niveau de vie au monde, ceci a malheureusement pour conséquence, d'en faire également le pays le plus cher au monde ! Les cartes de crédit internationales sont acceptées dans la plupart des commerces. Ces paiements peuvent éventuellement être soumis à des frais, selon votre banque. On ne peut pas acheter ou vendre de couronnes norvégiennes hors de la Norvège ou à un taux très désavantageux et les euros ne sont pas acceptés en Norvège. Nous vous conseillons de retirer de l'argent à un distributeur automatique (ATM) à votre arrivée à l'aéroport, et de faire ensuite de la petite monnaie dans un commerce. Si vous souhaitez tout de même acheter de la monnaie locale en changeant des euros sur place, vous trouverez un bureau de change à l'aéroport (nous n'avons pas le temps de nous y arrêter lors des arrivées du week-end), ou à l'office du tourisme (mais à un taux désavantageux) et dans les banques (fermées le week-end).

## Géographie

Le Royaume de Norvège occupe une situation géographique exceptionnelle par sa position 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.

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.

## Us et coutumes

Considéré comme le pays le plus développé au monde, la société norvégienne brille par son mode de fonctionnement. Ainsi, le civisme en Norvège est une règle fondamentale à laquelle aucun citoyen ne déroge.
Les Norvégiens accordent aussi une grande importance à la parité homme/femme dans l'organisation du pays.
Boire un verre en Norvège ? Les Norvégiens sont plutôt partisans du « tout ou rien ». Ainsi, soit on ne boit pas du tout, soit on boit jusqu'au bout de la nuit !
Les Norvégiens sont nombreux à posséder des hytte, de petits chalets en bois bien souvent situés en pleine nature servant de résidences secondaires, qu'ils prennent plaisir à regagner en week-end ou pendant les vacances.
Propreté scandinave oblige, il est d'usage d'enlever ses chaussures en entrant dans une maison.
Les pourboires ne sont pas compris dans les restaurants ou dans les bars, les serveurs étant payés à l'heure de travail, il est de coutume de leur laisser un montant allant de 5 à 10 % du montant de votre facture.

QUAND PARTIR

# Saisons, climat, festivités

# Printemps

Le printemps en Norvège est une saison pleine de vie où la nature émerge peu à peu pour offrir un spectacle enchanteur au voyageur. L'eau de fonte des glaciers vient lentement rejoindre les impressionnantes cascades et seules les montagnes gardent avec elles leur manteau de neige de l'hiver passé. Le printemps en Norvège c'est aussi la période des raids en ski pulkas ou en raquettes. Les journées s'allongent et les aurores boréales viennent illuminer les nuits.

### Activités

# Eté

L'été en Norvège il peut faire très beau, même chaud ! Une température de 25° n'est pas rare. Cependant il ne faut pas perdre de vue qu'en Norvège la météo est très changeante. Aussi, la pluie et des températures plus fraîches s'invitent régulièrement. Les Norvégiens vous diront « Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais vêtements ». Une fois équipé en conséquence, la Norvège s'offre à vous. Au détour d'une randonnée à pied ou en kayak, c'est aussi l'occasion de profiter des doux embruns marins et de s'adonner à une baignade rafraîchissante ou à une partie de pêche mémorable.

### Activités

## Automne

L'air vif et frais de l'automne est une invitation à randonner et prendre de la hauteur pour observer les teintes jaunes, oranges et rouges que revêtent les paysages norvégiens à cette période de l'année. Les jours se raccourcissent peu à peu et confèrent une toute autre dimension aux lieux. C'est le moment de partir à la chasse aux premières aurores boréales ou en safari baleine dans la région de Tromsø.

### Activités

## Hiver

Les longues et sombres nuits d'hiver sont l'occasion rêvée pour espérer entrevoir des aurores boréales dans le ciel. La neige qui recouvre une grande partie du pays est idéale pour s'adonner à de nombreuses activités de pleine nature. Que ce soit dans les îles Lofoten ou dans la région de Tromsø, c'est en raquette ou ski aux pieds que vous pourrez le mieux apprécier ces secteurs.

### Activités

# Climat & ensoleillement

## Fredvang

| | JANV. | FÉVR. | MARS | AVR. | MAI | JUIN | JUIL. | AOÛT | SEPT. | OCT. | NOV. | DÉC. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Durée du jour | 03h00 | 07h40 | 11h30 | 15h50 | 20h30 | 24h00 | 24h00 | 17h30 | 13h20 | 09h30 | 05h00 | 00h00 |
| Températures moyennes | -10° / 7° | -13° / 4° | -13° / 5° | -10° / 11° | -1° / 12° | 2° / 15° | 7° / 25° | 5° / 20° | 5° / 13° | -3° / 12° | -7° / 10° | -12° / 8° |

## Bergen

| | JANV. | FÉVR. | MARS | AVR. | MAI | JUIN | JUIL. | AOÛT | SEPT. | OCT. | NOV. | DÉC. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Durée du jour | 06h40 | 09h15 | 11h50 | 14h40 | 17h20 | 19h00 | 18h10 | 15h30 | 13h00 | 10h00 | 07h25 | 05h50 |
| Températures moyennes | -5° / 8° | -9° / 6° | -10° / 8° | -5° / 15° | 5° / 20° | 8° / 20° | 9° / 25° | 7° / 20° | 4° / 15° | 3° / 12° | -3° / 11° | -5° / 10° |

# Quand partir pour

| | JANV. | FÉVR. | MARS | AVR. | MAI | JUIN | JUIL. | AOÛT | SEPT. | OCT. | NOV. | DÉC. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kayak de mer | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| Randonnée | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| Trek | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| Raquettes à neige | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | |
| Ski nordique | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | |
| Aigle de mer | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Baleines | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Aurores Boréales | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Soleil de minuit | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | |
| Nuit polaire | ✓ | | | | | | | | | | ✓ | ✓ |

JOURS FÉRIÉS

# et festivités

- Avril : **Pâques**
  en Norvège la semaine de Pâques est très attendue, avec ses 3 jours fériés, les Norvégiens en profitent pour partir quelques jours à la montagne, un peu de ski de fond, de bons polars, quelques oranges. Calme et silence.

- Mai : **Russefeiring**
  chaque année en Norvège, environ 42 000 jeunes sortent diplômés du secondaire. Au début du mois de mai, le Russefeiring en Norvège, signifiant “célébration de remise des diplômes”, est une manière bien éloignée de la nôtre de terminer son cursus au lycée.

- 17 Mai : **Fête nationale**
  les Norvégiens fêtent le jour de la signature de la constitution de 1814. La célébration de cette fête nationale se traduit par une Norvège en ébullition, enfants et adultes défilent en costume traditionnel, agitant leurs drapeaux au rythme de fanfares qu

- 23 Juin : **fête de la saint Jean**
  Pour fêter les longues journées d’été, partout dans le pays les Norvégiens se rassemblent autour de grands feux dans une ambiance conviviale.

- Décembre : **Les festivités de Noël**
  Sous la neige et les longues nuits d’hiver, en Norvège, les festivités de Noël battent leur plein. La magie de cette période de Noël s’étale sur plusieurs semaines.

NOTRE CAMP DE BASE

# en Norvège

## Fredvang

68.083229, 13.166870

Situé sur les îles Lofoten depuis 2008, notre camp de base nous permet d’assurer sur place une logistique optimale et un contact direct avec nos voyageurs. Cette proximité et ce goût du terrain nous permettent d’explorer sans cesse le pays pour découvrir de nouveaux lieux et de vous proposer une expérience toujours plus riche. Animées par cette passion des activités de plein air, cet amour des destinations nordiques et ce respect constant de l’environnement dans lequel nous évoluons, nos équipes sur place sont constituées de véritables spécialistes prêts à partager avec vous tous leurs secrets pour un voyage inoubliable en Norvège.