



NORVÈGE

Multi activités dans les Lofoten



Multi-activités



Rando Kayak



Durée 8 jours



Niveau Facile



Descriptif :

L'archipel norvégien des Lofoten résulte de la superbe et surprenante cohabitation entre mer et montagnes. Pratiquer des activités nautiques, en plus d'être fun, est le moyen le plus adapté pour se faufiler entre les îles et découvrir ce territoire sauvage aux fjords protégés et aux plages de sable blanc. Sur ce séjour dynamique nous vous proposons non seulement de découvrir ce territoire enchanteur, mais aussi de vous initier à différentes pratiques ludiques et sportives comme le kayak de mer, le stand up paddle et la marche en milieu sauvage arctique.

Ce circuit alternant randonnées terrestres et maritimes a été élaboré pour être accessible à tous ceux avides de découvertes et de sensations. Il permet de prendre la pleine mesure de l'extraordinaire beauté de cet enchaînement d'îlots mystérieux aux côtes découpées et aux reliefs abrupts. Les diverses activités nous donneront accès à des villages de pêcheurs isolés entre les falaises et seront les points de départ de superbes randonnées sur les crêtes des sommets surplombant les fjords.



Les points forts :

- Les Lofoten d'une manière variée et ludique.
- Le confort d'un hébergement fixe
- La nuit en refuge de montagne

€ Dates & prix

Budget :

Aucune date n'est disponible pour l'instant

Le prix comprend :

- Les vols Paris/ Bodø / Paris (vols réguliers)
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place
- Hébergement : nuits en gîte (Rorbu et refuge)
- Pension complète sauf le premier et dernier dîner.
- L'ensemble des activités mentionnées au programme
- Prêt du matériel de kayak (kayak, pagaie, combinaison Néoprène...)
- Encadrement par un guide accompagnateur 66° Nord

Le prix ne comprend pas :

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La compensation carbone pour votre voyage en Norvège: 5€ par personne
- 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 boissons
- Les repas (diners J1 et J7) à Bodo (~ 30 à 35 euros/repas)
- Les entrées dans les sites et musées (~ 5 euros).
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs

Options :

Option nuit supplémentaire à Oslo:

Nuit supplémentaire à Oslo. Terminez votre séjour en beauté avec une escale à Oslo. Votre hôtel est situé au cœur 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 Oslo. -- Chambres avec sanitaires privatifs (prix par nuit) : 130€ : chambre simple 80€ Par personne : chambre double Petit déjeuner inclus

Option sortie pêche:

Sortie pêche au cabillaud. Nous retrouvons un pêcheur professionnel norvégien sur son bateau pour une sortie à la découverte de la pêche au cabillaud qui a fait la renommée des Lofoten. Les prises sont nombreuses et le repas du soir n'en sera que meilleur. -- Prestation réservable et payable uniquement sur place auprès de votre accompagnateur. Environ 3h de pêche.

Assurances au choix

- Assurance assistance rapatriement : 2,5 % du voyage par personne
- Assurance multirisque : 4,1 % du voyage par personne
- Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) : 5 % du voyage par personne



Jour par jour :

JOUR 1

📍 Vol Paris/Bodo

Installation dans votre hébergement et repas en centre-ville.

🏠 Hébergement : [Guesthouse](#)

NB : le dîner est libre.

JOUR 2

📍 Sommet du Vollandstiden

Transfert par bateau vers les îles Lofoten et installation en rorbu, cabane de pêcheur traditionnelle, sur l'île de Flakstadøya. Afin de découvrir la zone dans son ensemble, nous prenons la direction d'un sommet caractéristique de la région offrant une vue panoramique sur les fjords environnants. L'ascension est régulière et les trois pointes sommitales permettent à tous de profiter de la vue. L'accès au troisième sommet est conditionné pour les gens ne craignant pas le vertige... Première dose d'adrénaline du séjour ! Si vous êtes sujet au vertige, les premier et deuxième sommet vous offriront également une vue à couper le souffle.

🏠 Hébergement : [Rorbu / sjøhus](#) ↗ Dénivelé positif : 350 m

↘ Dénivelé négatif : 350 m 🥾 Marche : 4 h

JOUR 3

📍 Initiation Kayak entre les îles

Après s'être équipé en conséquence nous vous proposons d'apprendre à manier une pagaie dans cette environnement magnifique. Le kayak est un mode de déplacement marin ancestral. Pour certains, c'est même un art de vivre ! Nous naviguons entre les îlots au gré des courants et débarquons sur une plage pour le pique nique. Les observations d'oiseaux et de mammifères marins sont régulières. L'après midi, initiation à la pêche à la traîne, l'occasion rêvée de ramener le repas du soir. Vous êtes plutôt maquereaux ou cabillaud ?

🏠 Hébergement : [Rorbu / sjøhus](#)

JOUR 4

📍 Plage de Kvalvika et nuit en refuge de montagne

Kvalvika est sans aucun doute la randonnée la plus populaire des îles Lofoten. La géométrie de la plage, la couleur de l'eau et les falaises de granit noir qui l'entourent ne vous laisseront pas indifférents. En fin de journée, nous prenons la direction d'un refuge rustique en bois réservé habituellement aux locaux et qui nous 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. Repas au coin du feu et nuit mémorable en perspective.

🏠 Hébergement : [Refuge](#) ↗ Dénivelé positif : [500 m](#)
↘ Dénivelé négatif : [500 m](#) 🥾 Marche : [5 h](#)

JOUR 5

📍 Stand up paddle depuis Skagen, un joyau des Lofoten

Nous redescendons de notre refuge perché et nous dirigeons vers la superbe plage de Skagen. Nous vous proposons aujourd'hui une initiation au stand up paddle. Ancêtre du surf moderne, le Stand Up Paddle est plus stable et permet donc de randonner sur l'eau de manière ludique. Ce sport est accessible à tous et le côté aquatique y est plus prononcé qu'en kayak... N'ayez crainte ! vous serez équipés de combinaisons néoprène qui vous garderons au chaud dans cette eau rafraîchissante ! De plus, un sauna traditionnel à bois vous attend après l'activité en fin d'après midi.

🏠 Hébergement : [Rorbu / sjøhus](#)

JOUR 6

📍 Randonnée Napp - Vikten et plage du souffleur de verre

Ce matin nous partons pour une randonnée sans difficulté à l'ambiance montagnarde. Nous traversons la vallée de Vikten dans un décor varié. Peut être aurons nous la chance d'observer le célèbre aigle pêcheur qui niche fréquemment sur les falaises alentours. Nous passons le col de Vikten ainsi que deux superbes lacs avant de terminer notre balade à l'une des belle plage des Lofoten. Nous visiterons également l'atelier d'un souffleur de verre qui nous apprendra sa technique de travail ancestrale.

Nous profitons ensuite de notre dernière soirée dans les Lofoten par un concours de pêche à la ligne depuis le ponton de notre hébergement.

🏠 Hébergement : [Rorbu / sjøhus](#) ↗ Dénivelé positif : [250 m](#)
↘ Dénivelé négatif : [250 m](#) 🥾 Marche : [3 h](#)

JOUR 7

📍 Rando bateau vers la plage de Bunes

Le matin, après un court transfert jusqu'à la ville de Reine "Venise des Lofoten", avec ses rorbus traditionnels sur pilotis, vous embarquez sur un bateau en direction du fond du Reinefjord. Cette sortie représente déjà une jolie croisière en soit car nous sommes sur l'un des plus beaux fjord de Norvège au pied de l'immense falaise de Floan. Vous en ramènerez de superbes images à n'en pas douter.

Nous débarquons au village et marchons sur un sentier facile jusqu'à un col débouchant sur une superbe plage de sable, la plage de Bunes. Selon les envies de chacun, il sera possible de se baigner et profiter de la plage ou de monter au sommet de l'Helvetestinden, un des sommets les plus abrupts mais aussi l'un des plus spectaculaires que vous aurez l'occasion de grimper. Une randonnée où océan, montagnes et fjords sont omniprésents.

Nous rejoignons Reine à la fin de la journée et prenons le temps de visiter ce village emblématique des îles Lofotens, avant de repartir en ferry en direction de Bodo.

🏠 Hébergement : [Auberge](#)

NB : le dîner est libre.

JOUR 8

📍 Vol retour sur Paris

Transfert le matin vers l'aéroport de Bodo. Vol retour vers Paris via Oslo.

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.

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.

📍 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 Oslo.

--

Chambres avec sanitaires privatifs (prix par nuit) :

130€ : chambre simple

80€ Par personne : chambre double

Petit déjeuner inclus



Sortie pêche au cabillaud

Nous retrouvons un pêcheur professionnel norvégien sur son bateau pour une sortie à la découverte de la pêche au cabillaud qui a fait la renommée des Lofoten. Les prises sont nombreuses et le repas du soir n'en sera que meilleur.

--

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

Environ 3h de pêche.

+ En savoir +

Détail du voyage

Nombre de participants

De 5 à 12 participants

Niveau

Quatre à six heures d'activité par jour (aucune maîtrise du kayak ou du stand up paddle n'est nécessaire). Les randonnées de 4 à 6h de marche par jour sont de niveau facile à modéré et se font en étoile. Aux Iles Lofoten les sentiers ne sont pas bien marqués et parfois raides, ce qui leur donnent un caractère très sauvage. Par temps de pluie, le terrain peut se révéler très humide et glissant. La météo parfois capricieuse (vent, pluie, tempête) peut changer le niveau de difficulté.

Encadrement

Installée dans les Iles Lofoten 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 et kayak 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... préparés 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 torsk (cabillaud).

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

A Bodo, nous dormons en guesthouse ou auberge de jeunesse (chambres de 2 à 8 pers, sanitaires à partager).

Sur les Lofoten, l'hébergement se fait 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.

Sur les Iles Lofoten, les hébergements sont rares et le plus souvent de petite taille. 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.

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 ".

Voici les hébergements que nous utilisons généralement sur nos voyages:

- Viking Hotel à Tromsø : Grønnegata 18, 9008 Tromsø, Norvège
 - Bodø Vandrerhejem : Sjøgata 57, 8006 Bodø, Norvège <https://hihostels.no/hostels/bodo>
 - Reinefjord Sjøhus: 8390 Reine, Norvège <https://www.reinefjord.no>
 - Lofoten Rorbu à Nusfjord
 - Fredvanghytta : Fredvang og Krystad Bygdelaag, v/ Leif N Solhaug, 8387 Fredvang <http://www.fredvanghytta.no>
 - Lydersen rorbuer Hovdanveien 46, 8387 Fredvang, Norvège <https://www.lydersenrorbuer.no>
 - Stamsund Hi Hostel <https://www.hihostels.com/fr/hostels/stamsund-lofoten-hostel>
 - Refuge DNT FINSE
 - Bergen Marken Guesthouse
 - Oslo Coach Pensjonat
-

Déplacement

Pédestre, taxi, minibus, ferry, kayak

Nous utilisons des kayaks biplaces car ces derniers sont plus stables et ont une plus grande capacité de chargement. Attention : en fonction des horaires des 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.

Les cartes de crédit internationales sont acceptées dans la plupart des commerces, à Oslo comme dans le reste du pays. Ces paiements peuvent éventuellement être soumis à des frais, selon votre banque.

On ne peut pas acheter ou vendre de couronnes norvégiennes hors de 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).

Taux de change: 1€ équivaut à 9.3 Nok (1/01/2016)

Pourboires

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

Equipement



Matériel fourni sur place

- Matériel de kayak et le sup (kayak, gilet de sauvetage, pagaie, combinaison néoprène, sac étanche...)
 - Matériel de pêche
-



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 (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.

- 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

- Une paire de gants et bonnet de laine.

- Une paire de guêtres.

- Un chapeau ou une casquette pour le soleil.

- Une paire de gants chauds ou des moufles + une paire de gants en soie.

- des chaussons



Équipement à prévoir

- bâton(s) de marche facultatifs sauf si vous êtes des habitués
 - Boules Quiès
 - bloc-notes
 - Un sac de couchage (confortable à +15°C) ou un drap sac car les couvertures sont fournies.
 - Une taie d'oreiller
 - 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
 - Une serviette de toilette
 - 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
 - Un tupperware
 - Thermos
-



Bagages

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

- Prévoir un sac de voyage souple avec roulettes et fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80L environ et de 15kg maximum. 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
-



Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (aspirine, pansements, désinfectant local, coton, 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 ou carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).

Depuis le mois d'octobre : la Belgique et la Norvège ont annoncé qu'elles ne reconnaissent pas la validité des cartes françaises dont la date faciale était dépassée.

ATTENTION, à 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.

Pour tout complément d'informations: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359>

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

Aucune vaccination exigée.

Recommandations sanitaires

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID à 100% (2 doses) avec pass sanitaire valide. Pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

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

“ *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 turquoise, 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 jaillir 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.



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						✓	✓	✓				
Aigle de mer						✓	✓	✓	✓			
Baleines						✓	✓	✓	✓			
Raquettes à neige		✓	✓	✓								
Ski nordique		✓	✓	✓								
Aurores Boréales	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓

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.