



NORVÈGE

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



Trek



Randonnée



À partir de 3 190 €



Durée 15 jours



Prochain départ  
14/08/2022



Niveau Modéré



## Descriptif :

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

Ce voyage en terres scandinaves se veut actif avec de vraies randonnées chaque jour et s'adresse donc à un public marcheur avide de découvertes et d'aventures.



## Les points forts :

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

## Budget :

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ confirmé
14/08/2022	28/08/2022	3 290 €	Complet
04/09/2022	18/09/2022	3 190 €	Complet

### Le prix comprend :

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

### Le prix ne comprend pas :

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La compensation carbone pour votre voyage en Norvège : 5€ par personne

### A payer sur place :

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

### Assurances au choix

- Assurance 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 - Bergen

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

🏠 Hébergement : [Auberge](#)

NB : le dîner est libre.

---

### JOUR 2

#### 📍 Bergen

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

🏠 Hébergement : [Auberge](#)

↗️ Dénivelé positif : [460 m](#)

↘️ Dénivelé négatif : [460 m](#)

👟 Marche : [4 h](#)

NB : le dîner est libre.

---

### JOUR 3

#### 📍 Sentier de la reine Sonja

Nous prenons la route vers le Eidfjord. Nous partons marcher 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.

Nous arrivons en soirée à Odda ou nous nous installons pour deux nuits.

🏠 Hébergement : [Guesthouse](#)

↗️ Dénivelé positif : [750 m](#)

↘️ Dénivelé négatif : [750 m](#)

👟 Marche : [5 h](#)

---

#### JOUR 4

### 📍 Trolltunga, la langue du troll

Départ tôt le matin pour une randonnée forte en émotions puisque nous partons pour 20 kilomètres de marche. À 1 100 m d'altitude, la Trolltunga (littéralement la « langue du troll ») surplombe le lac de Ringedalvatnet, situé 700 mètres plus bas. Cette randonnée est la plus longue du séjour mais aussi la plus belle. Un effort d'envergure donc, mais celui ci sera largement récompensé par la beauté du site : notre itinéraire sera jalonné de multiples sites dignes d'intérêt, dont le barrage de Ringedal et les cavités circulaires de Rullestad.

Retour à notre hébergement pour la nuit.

🏠 Hébergement : [Guesthouse](#)    ⚡ Dénivelé positif : [900 m](#)  
⚡ Dénivelé négatif : [900 m](#)    👟 Marche : [8 h](#)

---

#### JOUR 5

### 📍 Folgefonna et vallée des cascades

Ce matin nous prenons la route en direction de Sand sur la superbe route du Ryfylke, une des nombreuses routes touristiques classées du sud de la Norvège. Un court transfert nous emmène au pied du Folgefonna vers le village de Bondhus. Nous randonnons dans cette vallée glaciaire bordée de cascades jusqu'au front de glace bleuté qui glisse sur la falaise.

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 norvégien) 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 : [220 km](#)  
⚡ Dénivelé positif : [250 m](#)    ⚡ Dénivelé négatif : [250 m](#)  
👟 Marche : [3 h](#)

---

#### JOUR 6

### 📍 Roche suspendue de Kjerag

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

Retour à Lysbotn pour la nuit.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)    ⚡ Dénivelé positif : [570 m](#)  
⚡ Dénivelé négatif : [570 m](#)    👟 Marche : [6 h](#)

---

#### JOUR 7

### 📍 Preikestolen

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

Surplomb de 600 m 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.

Nous terminons la journée à Stavanger, dernière étape de notre séjour.

Repas au restaurant pour clôturer en beauté le séjour et nuit à l'auberge.

🏠 Hébergement : [Auberge](#)

🚗 Transport : [150 km](#)

⬆️ Dénivelé positif : [300 m](#)

⬆️ Dénivelé négatif : [300 m](#)

👟 Marche : [3 h](#)

NB : le dîner est libre.

---

#### JOUR 8

### 📍 Vol Stavanger- Bodø

Transfert à l'aéroport et vol intérieur vers Bodø.

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

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

NB : le dîner est libre.

---

#### JOUR 9

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

Ce matin , traversée en bateau de Bodo à Moskenes. Depuis le pont du bateau, une véritable barrière se dresse face à nous. Nous découvrons avec excitation les contours de notre terrain de jeu de la semaine. Nous débarquons à Moskenes, petit village du sud des îles.

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

🏠 Hébergement : [Rorbu / sjøhus](#) ⬆️ Dénivelé positif : [250 m](#)

⬆️ Dénivelé négatif : [250 m](#)

👟 Marche : [5 h](#)

---

## JOUR 10

### 📍 Ascension du Munkan

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

🏠 Hébergement : [Rorbu / sjøhus](#) ↗ Dénivelé positif : [1100 m](#)

⚡ Dénivelé négatif : [1100 m](#) 🥾 Marche : [8 h](#)

---

## JOUR 11

### 📍 Ascension du Reinebringen

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

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

Retour par le même chemin ou en bouclant par le lac du Dupfjorden pour allonger la randonnée.

En fin d'après midi, en option, possibilité de prendre le bateau en autonomie depuis le centre de Reine pour se faire déposer quelques heures au fond du fjord et marcher jusqu'à la plage de Bunes via un sentier facile (environ 30€).

🏠 Hébergement : [Rorbu / sjøhus](#) ↗ Dénivelé positif : [520 m](#)

⚡ Dénivelé négatif : [520 m](#) 🥾 Marche : [4 h](#)

---

## JOUR 12

### 📍 Plage de Kvalvika

Le matin, après un court transfert, nous gravissons le col qui nous sépare de cette mythique plage, un panorama unique et dégagé sur le Selfjord s'offre à nous. La descente nous procure une vue spectaculaire sur la plage de Kvalvika plage de la baleine. Cet endroit impressionne tant par son isolement que par les falaises de granit noir qui l'entourent. Il fut pourtant peuplé jusqu'au 19ème siècle par une famille de pêcheurs de baleines. De cette époque il ne reste aujourd'hui que quelques ruines de maisons et de baleines éparses dans la lande. En fin de journée, 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. Nuit mémorable en perspective.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)      ↗ Dénivelé positif : [760 m](#)  
⚡ Dénivelé négatif : [760 m](#)      🥾 Marche : [5 h](#)

---

## JOUR 13

### 📍 Plateau d'Yttersand et Mulstoa

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

🏠 Hébergement : [Rorbu / sjøhus](#)      ↗ Dénivelé positif : [350 m](#)  
⚡ Dénivelé négatif : [250 m](#)      🥾 Marche : [4 h](#)

---

#### JOUR 14

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

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

Nous croiserons en chemin de nombreux lacs qui, durant les belles journées d'été nous inviteraient presque à la baignade.

Ceux qui le souhaitent, pourront aujourd'hui effectuer une sortie en mer pour une partie de pêche sur le fjord (environ 80€ pour 3 heures en mer). Le capitaine, personnage fort sympathique et haut en couleur, vous fera partager sa passion de la mer, source essentielle de vie dans cette région arctique.

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

🏠 Hébergement : [Rorbu / sjøhus](#) ↗ Dénivelé positif : 680 m

⚓ Dénivelé négatif : 680 m 🥾 Marche : 4 h

NB : le dîner est libre.

---

#### JOUR 15

### 📍 Vols Bodø / Oslo / Paris

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

L'itinéraire, les distances et les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

Ils peuvent être modifiés en fonction de l'état des routes, des conditions météo et du rythme du groupe. Dans ce cas notre expérience du terrain nous conduira à choisir la meilleure solution.

La mer de Norvège, spécialement à cette latitude (68°-70° de latitude nord) peut être agitée en toute saison. Pour cette raison et pour la sécurité de chacun, nous nous réservons le droit de déplacer ou d'annuler toutes activités nautiques, sans préavis, en fonction de l'état de la mer.

Les départs de Juin permettent l'observation du soleil de minuit. Les départs se déroulant après la mi août offrent de grandes chances d'observer les aurores boréales.

---

66°Nord est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe Altaï : Atalante le spécialiste du trek, Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure, et 66°Nord Norvège, notre agence locale.

Certains départs sont également proposés par notre agence de vente en direct, Altaï Norway. Dans ce cas, le groupe sera international et guidé en français et en anglais.

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

Les départs de juin permettent l'observation du soleil de minuit. Les départs se déroulant après la mi-août offrent de grandes chances d'observer les aurores boréales.

**Programmation 2022 :**

Départs dans le sens Bergen - Stavanger : 19/06 - 03/07 - 17/07 - 31/07 - 14/08 - 28/08 - 11/09

Départs dans le sens Stavanger - Bergen : 26/06 - 10/07 - 24/07 - 07/08 - 21/08 - 04/09 - 18/09

**+** 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 5 à 7h de marche par jour environ.

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

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

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

---

## Encadrement

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

---

## Alimentation

Malgré les 68° de latitude Nord, nous nous efforçons de proposer des fruits et des légumes frais quotidiennement.

Après un petit déjeuner copieux, le pique-nique est toujours composé d'aliments locaux : sandwiches, salades, fruits, gâteaux et fruits secs... préparé par vos soins le matin.

Le soir, les repas sont pris et préparés en commun avec votre accompagnateur en fonction des produits disponibles dans les magasins locaux.

Pendant votre séjour, vous aurez l'occasion de goûter le saumon grillé ou fumé (laks), les crevettes cuites à l'eau (reker) ou fraîches (ferske reker) et le cabillaud (torsk).

N'oubliez pas que vous sortez de l'Union Européenne et que vous bénéficiez encore de produits détaxés à l'aéroport avant votre embarquement (la Norvège n'étant pas dans l'Union Européenne). L'apéro est souvent bienvenu le soir dans les rorbuers. Alcools et cigarettes sont hors de prix en Scandinavie, car taxés au maximum dans un esprit de dissuasion.

---

## Hébergement

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

En Norvège, les hébergements sont rares et le plus souvent de petite taille, de plus la belle saison étant courte (environ deux mois), il est difficile de se loger durant l'été. Malgré un effort permanent dans le choix des hébergements, le niveau de confort et d'équipement des gîtes reste variable. Tous les hébergements, sauf les refuges, disposent des éléments suivants : chauffage, douches chaudes (parfois payantes), sanitaires et cuisine équipée.

Lorsque les douches sont payantes, vous disposerez d'un jeton par jour par personne pour prendre votre douche.

Pour le couchage, vous devez impérativement vous munir d'un drap 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 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 10 Nok (1/11/2019)

---

## Pourboires

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

---

## Equipement



## Vêtements à prévoir

Les vêtements des pieds à la tête :

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



## Equipement à prévoir

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

En option:

- bâton(s) de marche
  - Boules Quiès
  - Un couteau
  - Un Thermos
  - 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 nécessité au cas ou un retard dans l'acheminement de vos bagages surviendrait.



## Pharmacie

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

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

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

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

# Formalités & santé

## Passeport

Passeport 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](http://diplomatie.gouv.fr))
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

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 km<sup>2</sup>**



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 km<sup>2</sup>.

## 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.