



Située juste au-dessus du 68° Nord, Svolvær, la principale ville des îles Lofoten, offre tout l'hiver des conditions d'enneigement exceptionnelles qui permettent de skier sur des pentes magnifiques surplombant les fjords et les lacs. Depuis notre camp de base situé sur la minuscule presqu'île de Sildpollnes, au cœur de l'Autnesfjord, nous partons à ski de randonnée à l'assaut des nombreux sommets environnants aux vues exceptionnelles sur l'ensemble de l'archipel des îles Lofoten, entre mer et montagnes. A la nuit tombée, nous profitons des aurores boréales, pour conclure en beauté ces journées de ski intenses !

- Des vues imprenables sur les fjords et les îles Lofoten.
- L'emplacement idéal de notre hébergement, niché au fond de l'Autnesfjord.
- Les aurores boréales.
- La flexibilité grâce à notre minibus privé, conduit par le guide.

Points de repère

Ski de rando : pour randonner et skier loin des équipements des stations. De l'initiation au sommet d'altitude, jusqu'au parcours glaciaire.

Niveau 4 : 6 à 7 heures de ski de randonnée par jour et 800 à 1 200 mètres de dénivellée.

Accessible aux très bons skieurs sachant évoluer sur neige difficile avec un sac à dos de 8 à 12 kg et pratiquant régulièrement le ski de randonnée. Quelques passages techniques sur des pentes pouvant aller jusqu'à 35°.

SKI DE RANDO 4

Durée :	8 jours
Portage :	Uniquement vos affaires de la journée
Hébergement :	Chalet
Encadrement :	Guide de haute montagne français
Groupe :	De 5 à 8 participants

SKI ET AURORES BORÉALES AUX ÎLES LOFOTEN

Du 21/03/16 au 28/03/16

Du 18/04/16 au 25/04/16

Du 21/03/16 au 28/03/16

Les prix sont disponibles sur notre site : www.allibert-trekking.com

Au jour le jour

J 1/ Paris - Evenes

Vol pour Evenes. Accueil à l'aéroport par votre guide et court transfert à l'hôtel de Bogen, sur le "continent". Installation en chambre doubles. Repas cuisiné pas le guide (ou libre si arrivée après 20 h).

NB : selon les horaires d'arrivée des différentes participants du groupe, nous pourrons décider de faire la route pour Sildpollnes dès le J 1 afin d'optimiser le temps de ski dans les Lofoten.

J 2-7/ Ascensions dans les environs de Svolvær

Superbe transfert routier dans l'île d'Hinnøya (archipel des Vesterålen) pour commencer, puis à travers la grande île d'Autsvågøya, sur les Lofoten. Arrivée sur la presqu'île de Sildpollnes, à proximité des Svolvær, la capitale des îles Lofoten, et installation en camping dans des confortables petits chalets au bord de l'Autnesfjorden.

NB : dans un programme de ce type, il est délicat de décrire au jour le jour, et dans l'ordre, les randonnées que nous allons faire. De nombreux impondérables peuvent amener à modifier un programme, en particulier la météo et l'enneigement. A titre indicatif, voici un choix de courses classiques que l'on réalise en général. Les altitudes atteintes peuvent sembler modestes, mais les dénivellées le sont moins. Chaque jour, on chausse les skis au bord de la mer.

Spisstind (662 m)

Joli sommet pyramidal au sommet duquel on peut voir Olderfjorden au nord et la mer au sud et qui offre trois voies de descente possibles selon les envies et les conditions.

Blåtinden (621 m)

Le "gros sommet rocheux qui domine Svolvær". Sa face sud est inenvisageable à skis, mais ses versants ouest et nord proposent de superbes combes.

Varden (700 m)

C'est le sommet phare de la région, accessible par une jolie selle neigeuse. Tant sa face est que son versant ouest présentent de superbes pentes pour le ski de randonnée.

Sydasfjellet (736 m)

C'est le sommet sur lequel on skie face au large. Descente régulière sur une large croupe avec l'Océan devant soi.

Rundfjellet (803 m)

Un sommet isolé offrant une vue à 360° et skiable sur tous ses versants. Il n'y a plus qu'à choisir l'itinéraire en fonction des conditions de neige et des envies !

Trollsadelen (996 m)

Un sommet beaucoup plus alpin qui offre un très bel itinéraire sur son versant sud.

Brettind (762 m)

Après la forêt de bouleaux, il offre une belle pente en face est. Possibilité d'arrêter la descente à mi-course pour remettre les peaux et rejoindre le très classique sommet de Torksmannen (744 m).

J 7/ Dernière randonnée et retour à Bogen (proximité d'Evenes)

Hébergement en hôtel à Bogen où nous arrivons après la randonnée de la journée.

J 8/ Evenes - Paris

Transfert à l'aéroport, vol retour pour la France.

Votre budget

Le prix comprend :

- Le vol Paris - Evenes aller et retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport.
- Le séjour en pension complète du J 1 au soir (selon heure d'arrivée) au J 8 au matin, tel que décrit.
- Les transferts terrestres et maritimes nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'encadrement par un guide de haute montagne UIAGM français de l'équipe Allibert.
- Le matériel collectif nécessaire au séjour.
- Une trousse de secours.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Le supplément pour enregistrement d'un second bagage (housse contenant vos skis), à titre indicatif, 50 à 70 € par trajet selon les compagnies, à payer au comptoir d'enregistrement ou en ligne avant votre départ (moins cher).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place

- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les repas pendant les vols (payants sur SAS-Brathens ou Air Baltic).
- Les pourboires.

Les pourboires

Vous avez été satisfait de votre voyage. Un geste de remerciement fera plaisir à votre guide.

Ajustements tarifaires

Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.

Le programme de fidélité Allibert

Dès l'inscription à votre premier voyage, vous bénéficiez d'une réduction de 10 % dans la **boutique Allibert Trekking**, premier des avantages de notre programme de fidélité. Au retour de votre quatrième voyage, vous entrez dans le **Club Caravane**, réservé à nos voyageurs les plus fidèles.

Découvrir le programme de fidélité sur www.allibert-trekking.com

Votre assurance et votre assistance

Un circuit aventure comprend des risques qu'il convient de pallier en étant bien assuré.

• L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (porteurs, chevaux, 4X4, etc.). Elle indemnise la perte ou le vol de bagages.

• L'assurance protège du risque financier d'annulation.

Nous vous proposons de souscrire l'un des trois contrats que nous avons sélectionnés :

assistance étendue, contrat Premium (regroupant les garanties d'assistance et d'assurance), contrat Premium carte bancaire, **sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur.**

Si vous choisissez de souscrire l'une de ces formules, la notice vous sera envoyée avec votre facture.

Notre conseil

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, vérifiez que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts (à titre indicatif, un montant minimal de 10 000 € est recommandé, les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie).

LES PRINCIPALES GARANTIES	Assistance étendue 1,7 %	Contrat Premium 3,6 %	Contrat Premium CB* 2,8 %
FRAIS D'ANNULATION • Annulation pour motif médical (franchise 50 €) • Annulation pour toute cause, imprévisible au jour de la souscription, indépendante de votre volonté, et justifiée (franchise 10 % du montant des frais d'annulation avec un maximum de 150 € par personne)	NON	OUI	OUI, en complément de votre assurance CB
ASSISTANCE RAPATRIEMENT • Rapatriement ou transport sanitaire, frais réels • Remboursement complémentaire des frais médicaux hors du pays de résidence, jusqu'à 200 000 € • Frais de recherche-secours, jusqu'à 10 000 € • Assistance juridique à l'étranger	OUI	OUI	OUI, en complément de votre assurance CB
BAGAGES • Vol de bagages, 1 800 € par personne (franchise 30 €) • Retard de livraison 300 € par personne • Matériel sportif 1 800 € par personne (franchise 30 €)	OUI	OUI	OUI, en complément de votre assurance CB
FRAIS D'INTERRUPTION DE SEJOUR • Jusqu' à 6 100 € par personne • Jusqu' à 30 500 € par événement	OUI	OUI	OUI, en complément de votre assurance CB
RETARD D'AVION • Retard de plus de 4 heures, 130 € par personne	OUI	OUI	OUI, en complément de votre assurance CB

* Contrat Premium CB.

Pour souscrire cette garantie, il vous faut impérativement bénéficier des garanties d'une carte bancaire multiservices proposant une assurance annulation et une assistance rapatriement : **Mastercard type Gold, Platinum, World Elite, ou Visa type Premier ou Infini, à l'exclusion des autres types de cartes bancaires.**

Seules les cartes bancaires délivrées par une banque française, belge ou suisse sont acceptées.

NB : ces taux de souscription comprennent la taxe sur les conventions d'assurances de 9 %, les frais de dossier et de gestion.

Sur le terrain

L'équipe

Un guide de haute montagne UIAGM français de l'équipe Allibert.

Les déplacements

— En minibus neuf places conduit par le guide.

L'hébergement

— A Bogen en hôtel base chambre double, le J 1 et le J 7 à proximité (15 km) de l'aéroport d'Evenes.

— A Sildpollness en chalets confortables de quatre à six personnes (chambre de deux personnes, souvent en lits jumeaux), du J 2 à J 7 au matin. Les chalets sont situés dans un petit camping sur une presqu'île paradisiaque, au fond de l'Autnesfjord et face aux plus hauts sommets des îles Lofoten.

Les repas

La Norvège est un pays cher. Pour vous proposer des voyages à un prix raisonnable, nous avons choisi de travailler avec des guides polyvalents. Votre accompagnateur, en plus de l'encadrement, vous conduit et prépare les repas. Pour le bon déroulement du voyage, la participation de chacun aux tâches collectives est impérative : préparation des repas, vaisselle, etc. Tous les repas seront cuisinés par votre guide à base de produits locaux, votre aide sera fortement appréciée.

Les boissons

L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement.

La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (4,6° maximum), qu'on trouve dans les magasins d'alimentation. Quant aux autres boissons alcoolisées, elles sont vendues en ville dans des magasins spécialisés appelés *vinmonopolet*, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer — sauf la bière, qui par ailleurs est très chère.

Bagages et portage

Vous ne porterez que vos affaires et le pique-nique de midi pour la boucle de ski de la journée.

Les devises

La devise est la couronne norvégienne (NOK)

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 8,2 NOK - 10 NOK = 1,21 €.

Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces. Nous vous recommandons de faire le change aux aéroports d'Oslo ou de Copenhague. L'usage des cartes bancaires est largement répandu. On trouve des distributeurs automatiques de billets dans les aéroports et dans les villes.

Accès

Les vols

Au départ de Paris

Vols sur les lignes régulières des compagnies aériennes SAS, Braathens, Widerøe ou Norwegian, parfois via Oslo, et/ou Copenhague.

Attention ! Lors du transit à Oslo à l'aller, vous devrez récupérer vos bagages à l'arrivée de votre vol international pour les dédouaner avant de les réenregistrer pour le vol intérieur.

Les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables ...) doivent être chargés et en état de fonctionnement pour tous les vols allant ou passant par Londres. Les agents de contrôle doivent être en mesure de pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il peut vous être confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Pour les participants au voyage qui sont "sans aérien", c'est à dire qui ne prennent pas les vols avec Allibert le premier et dernier jour, le rendez-vous est à l'hôtel le Jour 1. Ces participants doivent réserver leurs vols pour l'intégralité du trajet le jour 1 et le dernier jour. Seuls les éventuels vols intérieurs compris pendant le circuit sont tout de même réservés par Allibert pour les participants "sans aérien".

A prévoir avant le départ

Les formalités administratives

— Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour.

Pour les personnes majeures de nationalité française, les cartes nationales d'identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, même si elles présentent une date périmée ont, sans modification du document, une validité de 15 ans.

Dans ce cas, nous vous recommandons de télécharger à l'adresse suivante <http://media.interieur.gouv.fr/interieur/cni-15ans/document-a-telecharger-norvege.pdf> la fiche d'information multilingue expliquant ces règles et de l'emporter avec vous.

Conseil : privilégiez l'utilisation d'un passeport valide à une carte d'identité portant une date de validité dépassée, même considérée comme valide.

Vous voyagez avec des enfants

Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures. Ils doivent être titulaires d'un passeport valide (5 ans) ou d'une carte d'identité valide (10 ans).

— Pour les ressortissants canadiens : passeport valide 3 mois après la sortie prévue de l'espace Schengen (visa inutile pour un séjour inférieur à 90 jours).

— Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires norvégiennes dans votre pays.

— L'archipel du Svalbard n'appartenant pas à l'espace Schengen, un passeport valide est nécessaire pour s'y rendre.

La santé

Vaccins

Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/-coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Consulter notre fiche conseils de guides : [la vaccination.](#)

Pour plus d'info : www.diplomatie.gouv.fr/ ou www.pasteur.fr/

Carte européenne d'assurance maladie

Vous voyagez dans un Etat de l'Union européenne, de l'Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse.

Avant votre départ, procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays du séjour.

Nominatif et individuel, le formulaire est à demander auprès de www.ameli.fr.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.

- De la crème solaire et de la Biafine.
 - Un collyre.
 - En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.
- Voir le chapitre "La santé" qui peut vous donner des indications sur des traitements particuliers : altitude, palu,...*

Votre équipement

Bon plan :

Si vous ne possédez pas de DVA, nous pouvons vous louer un kit de sécurité (DVA, pelle, sonde) pour la durée du séjour (40 €). Merci de le préciser à l'inscription.

Matériel fourni par Allibert

- Le matériel de sécurité pour terrain glaciaire (cordes, ...).
- Le petit matériel de sécurité et de réparation.

Matériel personnel à emporter

Nous vous conseillons d'être vêtu, lors du départ, d'une tenue confortable et de chaussures adaptées au voyage (type trekking) que vous pourrez utiliser sur place ; éviter les semelles lisses, il peut y avoir de la neige dans les rues.

Equipeement de base

- Des sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide).
- Des micropolaires.
- Une chemise chaude ou sweat type Carline chaude
- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (excellent rapport poids/isolation).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex.
- Un collant thermique type Carline.
- Un pantalon de montagne ou de ski.
- Des chaussettes d'excellente thermicité.
- Une paire de guêtres.
- Un bonnet ou une cagoule type Windstopper.
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- Un bandeau en Polartec (facultatif).
- De très bonnes lunettes de ski avec protections latérales ou des lunettes de glacier.
- Une paire de gants chauds ou des moufles (plus chaudes) ou une paire de gants (laine, Polartec ou Windstopper) combinée avec une paire de surmoufles en Goretex + une paire de gants en soie.
- Une couverture de survie (modèle renforcé).
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette) isotherme et légère.

Chaussures et matériel technique

- Votre appareil de sécurité type Arva, pelle et sonde (fréquence obligatoire 457 kHz).
- Une paire de skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue.
- Du fart spécifique à l'activité (compatible avec la colle des peaux de phoque).

Exemple chez Osixo : Speedup Wax.

- Des peluches (peaux de phoque) avec un encollage propre.
 - Des couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure.
 - Une peau de phoque et un couteau de rechange (car il est impossible de trouver du matériel de randonnée dans la région où nous allons).
 - Une paire de bâtons de ski (télescopiques ou non) avec des rondelles larges.
 - Une paire de chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram.
- En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.

- Un masque de ski.
- Une salopette de montagne avec guêtres incorporées.
- Un surpantalonn type Goretex si votre salopette n'est pas assez chaude.

Matériel technique spécifique

- Une paire de crampons légers.
- Exemple chez Petzl Charlet : le Vasak.
- Un piolet.
 - Un baudrier léger.
 - Un anneau de corde (2 m de long) + deux mousquetons (dont un à vis).

Couchage

- Un drap-sac.

Divers

- Une trousse de toilette.
- Une serviette de toilette.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Des vêtements de rechange.
- Du papier-toilette et un briquet.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Une lampe de poche légère type Tikka Plus (Petzl) avec piles et ampoule.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette antivols, à garder toujours sur soi, avec vos documents d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Des chaussons (ou une paire de tennis), pour l'intérieur du bateau.

Bagages

L'ensemble de vos affaires personnelles doit être réparti dans trois sacs :

- Un sac à dos équipé de bretelles larges, d'une armature anatomique réglable, sur lequel il est indispensable de pouvoir attacher les skis (à prendre en bagage de cabine ou à ranger dans le gros sac).
- Un sac de voyage souple.
- Une housse à skis : obligatoire pour le voyage en avion, elle contiendra skis et bâtons.

Attention ! Il ne sera enregistré que deux bagages en soute par personne :

- le sac de voyage (20 kilos au maximum).
- la housse à skis (10 kilos au maximum), supplément à régler sur place ou en ligne avant votre départ (moins cher).

Nos astuces pour les Neiges lointaines

Pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles (appareil photo...) ou utiles à vos premiers jours sur place (chaussures de marche, quelques vêtements, médicaments personnels avec ordonnance, etc.).

La boutique Allibert Trekking vous propose l'équipement adapté à votre voyage.

Dès l'inscription à votre premier voyage, vous bénéficiez d'une réduction de 10 % sur les produits et matériels sélectionnés par les guides Allibert.

Cette réduction se monte à 15 % pour les membres du Club Caravane.

Pour accéder à la boutique : www.boutique-allibert-trekking.com

Réservez votre voyage

Par Internet

Découvrez nos destinations et faites votre choix en vous appuyant sur nos fiches techniques.

Avantages :

- Réservez et payez votre voyage en ligne (paiement 100 % sécurisé).
- Préparez votre départ grâce à nos rubriques "Allibert pratique" et "conseils de guides".

Pour vous inscrire :

- Sélectionnez votre voyage et cliquez sur "réserver".
- Choisissez votre départ et indiquez le nombre de participants.
- Indiquez vos prestations supplémentaires.
- Saisissez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte nécessaires à l'inscription.
- Terminez votre réservation en complétant les informations sur votre niveau sportif.

Vous recevrez automatiquement un accusé de réception de votre règlement, qui sera débité après validation de votre dossier par un conseiller en voyages.

Dans nos agences

Auprès de l'un de nos conseillers.

Par téléphone

En France : 04 76 45 50 50.

En Belgique : 02 318 32 02.

En Suisse : 022 519 03 23.

Nos conseillers en voyages répondent à vos questions, vous confirment la disponibilité des places pour votre voyage et les tarifs, vérifient les disponibilités des Services Plus (départ de province, hébergement individuel, extensions, etc.).

Vous hésitez encore ? Vous pouvez préserver votre voyage, sans engagement, pendant une période donnée.

Frais d'inscription par participant : 15 €

Frais d'inscription par dossier pour les voyages Familles : 15 € .

Frais offerts aux membres du Club Caravane et aux participants aux voyages en groupe privatif.

La sécurité

Aucune région du monde ne peut être considérée comme totalement sûre.

Allibert Trekking vous informe des risques éventuels de manière transparente, en multipliant ses sources : recherches personnelles, veille permanente des sites spécialisés, rencontres avec le Quai d'Orsay, missions "sécurité" sur le terrain, échange continu avec nos spécialistes de région, nos équipes locales, l'association de voyageurs ATT-ATR.

Il est essentiel, cependant, de rappeler que nous ne pouvons nous substituer à votre propre décision.

En présence de risque avéré, nous nous réservons donc le droit de :

- renforcer notre encadrement (pour les circuits accompagnés) ;
- modifier l'itinéraire de nos circuits ;
- fermer un circuit ou une destination pour une période plus ou moins longue lorsque nous estimons que le niveau de risque n'est pas acceptable.

Votre sécurité et votre plaisir sont notre priorité.

Pendant votre voyage

Départs de province, de Genève et de Bruxelles

Vous pouvez opter pour un départ de province, de Bruxelles ou de Genève, ou pour un préacheminement sur Paris (vol province-Paris pour prendre le vol international).

NB : le tarif indiqué ne comprend pas l'éventuel réajustement tarifaire fonction du remplissage du vol au moment de votre réservation de cette prestation.

- Bordeaux, Brest, Lyon, Marseille, Mulhouse-Bâle, Nantes, Nice, Strasbourg ou Toulouse : 180 €
- Bruxelles ou Genève de 210 € à 230 € (selon l'aéroport de départ)

Prolongez votre voyage

Modifiez votre vol : départ anticipé et retour différé

Vous pouvez choisir de partir avant le groupe et/ou de rentrer plus tard. Il vous suffit de préciser les dates souhaitées lors de votre inscription. Le rendez-vous ou la séparation avec le groupe se fait à l'hôtel.

Le prix indiqué ne comprend pas le réajustement tarifaire éventuel demandé par la compagnie aérienne pour le départ anticipé et/ou le retour différé, fonction du remplissage de l'avion au moment de votre réservation.

- Retour différé
 - Paris : 75 €
- Départ anticipé
 - Paris : 75 €
- Départ de province anticipé
 - Bordeaux, Brest, Lyon, Marseille, Mulhouse-Bâle, Nantes, Nice, Strasbourg ou Toulouse : 180 €
 - Bruxelles ou Genève de 210 € à 230 € (selon l'aéroport de départ)
- Retour de province différé
 - Bordeaux, Brest, Lyon, Marseille, Mulhouse-Bâle, Nantes, Nice, Strasbourg ou Toulouse : 180 €
 - Bruxelles ou Genève de 210 € à 230 € (selon l'aéroport de départ)
- Départ de province anticipé - retour différé
 - Bordeaux, Brest, Lyon, Marseille, Mulhouse-Bâle, Nantes, Nice, Strasbourg ou Toulouse : 180 €
 - Bruxelles ou Genève de 210 € à 230 € (selon l'aéroport de départ)
- Départ anticipé - retour différé
 - Paris : 75 €

Pays

Norvège

Imaginez un pays où la montagne s'unit à la mer ; une terre de randonnées, inépuisable, façonnée par des milliers d'années ; un pays où les saisons se parent tour à tour des plus belles couleurs ; où la lumière joue de ses reflets et contrastes pour vous surprendre... Une palette riche et variée de paysages s'offre à vous : les baies d'un bleu métallique bordées de maisons rouges des îles Lofoten, les espaces sauvages de la Laponie, la beauté sculpturale des fjords du Sud. La Norvège, c'est comme si le Bon Dieu avait mis les Alpes en Bretagne, l'océan ennoyant les sommets jusqu'au pied des alpages. Une palette riche et variée de paysages changeants, des odeurs de varech, de poisson et d'étable mêlées, des maisons colorées ponctuant une nature rude et sauvage.

Des pêcheurs des îles Lofoten au peuple lapon éleveur de rennes, les Norvégiens respectent les richesses naturelles de leur pays et vivent en harmonie avec cette nature préservée. Tous les amoureux de nature s'accordent pour le dire, la Norvège est l'un des plus beaux pays du monde ! Les fjords de Norvège sont d'ailleurs inscrits au patrimoine mondial de l'humanité depuis le 14 juillet 2006. Vous laisserez-vous séduire à votre tour ?

Population	4 854 000 d'habitants.
Superficie	384 822 km ² (Svalbard inclus).
Capitale	Oslo.
Villes principales	Bergen, Stavanger, Trondheim, Tromsø, Bodø.
Point culminant	Galdhøpiggen (2 469 m).

Iles	des milliers, dont les îles Lofoten et les îles Vesterålen.
Langues officielles	norvégien (bokmål, langue parlée dérivée du danois, et nynorsk, langue écrite, "nouveau norvégien"). Dans certaines régions, le sami (ou lapon) est également langue officielle.
Religions	évangéliques luthériens de Norvège (87,8 %), musulmans (1,5 %), catholiques (1 %).
Décalage horaire	aucun décalage avec la France tout au long de l'année.

Géographie

La Norvège est située au nord de l'Europe. Occupant l'ouest et le nord de la Scandinavie, elle est bordée par la mer du Nord au sud-ouest, le détroit de Skagerrak au sud, la mer de Norvège à l'ouest et la mer de Barents au nord-est. La Norvège partage une longue frontière avec la Suède à l'est, ainsi que de plus petites frontières avec la Finlande et la Russie au nord-est.

Le pays présente une configuration toute particulière. Une grosse boule ronde dans la partie sud et une étroite bande effilée dans la partie nord ; 1 750 km dans sa plus grande longueur, 6 km de largeur à la hauteur de Narvik. Les quatre cinquièmes du territoire se trouvent à plus de 150 m d'altitude, avec un point culminant à 2 469 m (le Galdhøpiggen). En Norvège, se trouve aussi la ville la plus septentrionale du monde : Hammerfest. La forêt occupe 23 % de la superficie totale et les terres arables 2,7 %. Le reste, soit 73,5 %, consiste en montagnes, lacs et terres incultes. Ces paysages sont magiques !

Les Alpes scandinaves débutent au nord de la côte du Skagerrak, puis longent la côte en direction du nord, fréquemment interrompues par les nombreux fjords du Vestlandet. Au niveau de Dovre, au sud de Trondheim, la chaîne vire à l'est et atteint la frontière suédoise près de Sylane. Elle suit la frontière vers le nord-est, croisant les fjords du Nordland et de Troms. Cette partie de la chaîne prend le nom de Kjølen. Elle traverse ensuite le nord-ouest du Finnmark, perdant en altitude au fur et à mesure qu'elle se rapproche du cap Nord avant de plonger dans la mer de Barents.

Climat

Doux et tempéré en général. Mais, certains jours, un bon équipement de montagne est indispensable. La pluie n'est pas garantie, mais peut faire partie du programme. Pensez à votre protection et à celle de votre sac à dos. En 30 ans, on a vu des étés frais et des étés secs et "chauds". D'une manière générale, le temps est bien meilleur que ce que l'on imagine. En gros, sur les côtes, le temps est "breton" en un peu plus frais. Le potage national norvégien est d'ailleurs le chou-fleur. Et plus on va vers le nord, moins on a chaud. Evident.

- De juin à mi-juillet, c'est la magie du jour permanent. En juin, les résidus des neiges de l'hiver confèrent un charme supplémentaire aux paysages.
- De mi-juillet à août, le jour continu, c'est la saison des fruits sauvages. Le soleil de minuit est visible au nord du cercle arctique autour du solstice d'été, durant quelques nuits dans les Lofoten, et pendant plusieurs semaines dans le nord de la Laponie.
- En septembre, c'est un festival de couleurs, la végétation se pare de tons chatoyants. Quand le ciel est dégagé, vous pouvez admirer un phénomène naturel fascinant, les aurores boréales.

En hiver, une grande partie de la Norvège se transforme en paradis enneigé. Les régions de plaine à l'intérieur du pays, dans le Sud comme dans le Nord, ont des températures moyennes très basses en hiver. Ainsi, à l'intérieur du Finnmark, du Troms et de la Norvège de l'Est, les températures peuvent descendre jusqu'à - 40 °C, mais pas forcément chaque hiver ! En revanche, le littoral jouit d'hivers relativement doux, malgré le vent, la pluie et les nuages.

Economie

L'économie norvégienne est un bastion prospère du capitalisme social, offrant une combinaison réussie entre liberté des marchés et interventionnisme d'Etat. Le gouvernement, par le biais de grandes entreprises publiques, contrôle quelques domaines particulièrement stratégiques, comme une partie du secteur pétrolier. Ce dernier représentait en 1999, avec le gaz, 35 % des exportations du pays. Malgré un niveau de vie comptant parmi les plus élevés au monde, les Norvégiens s'inquiètent pour les deux prochaines décennies, lorsque leurs réserves de gaz et de pétrole commenceront à s'épuiser.

Société

Bien que d'origines ethniques diversifiées, la population norvégienne est désormais très homogène dans son mode de vie, ayant subi la politique d'assimilation prônée par le gouvernement à la fin du XIXe siècle. Ainsi la minorité sami, plus connue sous le nom de lapone, est aujourd'hui très difficile à chiffrer. Les immigrés représentent aujourd'hui près d'un dixième de la population. Très urbains, les Norvégiens se concentrent dans le sud du pays, près d'Oslo et des terres les plus fertiles.

La Norvège est une monarchie constitutionnelle à gouvernement parlementaire. La famille royale, originaire du Schleswig-Holstein, descend de la famille princière de Glücksburg. Le roi ne joue pour l'essentiel qu'un rôle honorifique, mais il constitue un symbole fort d'unité nationale.

La vie est-elle chère en Norvège ?

La Norvège est un pays (très) riche. Tout y est cher. Nous arrivons donc (très relativement) pauvres dans un pays riche. Aussi avons-nous fait très attention aux coûts. Ce qui veut dire qu'il faut quelque part faire un voyage "à la bonne franquette", mettre la main à la pâte pour les repas et ne pas s'attendre à loger dans des hôtels pleins d'étoiles où nous serions choyés comme des *sahibs* (ah, le Népal !). Pour avoir le même service en Norvège, il faudrait mettre une fortune pour un service courtois mais distant.

Y a-t-il beaucoup de moustiques en Norvège ?

En 30 étés de présence dans les Lofoten, les Alpes polaires, les hauts plateaux et les fjords, nous avons trouvé moins de moustiques qu'à Chapareillan à la même époque ! Il arrive même souvent de ne pas en voir un seul, sauf peut-être quelques égarés dans les Lofoten. Prévoyez toutefois un répulsif type "5 sur 5" en pommade ou en spray. Si vous êtes sensible aux piqûres d'insectes, prenez une dose homéopathique 5 CH de *Ledum palustre* huit jours avant le départ.

En Laponie, en revanche, nous pouvons presque vous les garantir (mais l'on passe peu de temps dans la zone "sensible") !

Le conseil de notre spécialiste de la Norvège

Le jour continu perturbe un peu le voyageur, qui au début a du mal à se coucher. Si vous craignez que la lumière ne gêne votre endormissement, prévoyez un masque. A partir de septembre, la nuit devient vraiment noire au sud, un long crépuscule au nord. Et les aurores boréales apparaissent !

Quels souvenirs intéressants rapporter ?

Lainages, couteaux lapons avec manche en bois de renne, saumon fumé d'origine. N'oubliez pas de demander la détaxe si vous faites des acquisitions dépassant 250 NOK.

Quelle langue parler avec les Norvégiens ?

Réviser l'anglais en parlant avec les Norvégiens, car eux, au moins, on les comprend ! Il y a mille ans encore, l'anglais et le norvégien étaient des dialectes d'une même langue. Anglais et Vikings pouvaient s'insulter et s'entretuer en toute intelligence.

Que doivent prévoir les amateurs de photo ?

Pour les appareils numériques, prévoyez une autonomie suffisante, car il n'est pas toujours possible de recharger les batteries. Le courant est de 220/230 V. Les prises sont de type français.

Quelques mots utiles

Apprendre quelques mots clés en norvégien vous permettra de créer le contact :

Bonjour : *god dag* (goudag), plus familier *hei!* ou encore plus familier *hi!*

Comment ça va ? : *hvordan går det?* (vodanegordè).

Merci : *takk* (tac) ou dans un registre plus élevé *takk skal du ha* (tac skal du ha).

Merci beaucoup : *tusen takk* (tusseuntac) ou *mange takk* (mann'guetac).

Au revoir : *ha det* (hadè, avec h aspiré dans ha) ou *ha det bra* (hadèbra).

Oui : *ja* (ya). Non : *nei* (naïlle).

Je vous en prie, il n'y a pas de quoi, à votre service : vous entendrez "varcheugo", mais cela s'écrit *vær så god*. Dès que vous aurez repéré ce "varcheugo", vous l'entendrez à tout bout de champ (comme *bitte* ou *bitte schön* en allemand).

Vous pouvez demander à votre guide comment les prononcer, votre voyage n'en sera que plus riche ! Et puis souriez, c'est souvent le meilleur moyen d'avoir de bons contacts !

Office de tourisme norvégien

BP F-75366 Paris cedex 08 (pas de bureaux ouverts au public). Tél. : 01 53 23 00 50. Fax : 01 53 23 00 59. Site : <http://www.visitnorway.fr>.

Site Internet

<http://fr.wikipedia.org/wiki/norvege>.

Bibliographie

Guides

Norvège, guide Bleu Hachette Tourisme.

Norvège, guide Nelles.

Norvège, guide Voir Hachette Tourisme.

Norvège, Lonely Planet.

Récits

Laponie, voyage au pays des fils du soleil, Knud Rasmussen, L'Esprit ouvert.

Voyage en Laponie, Carl von Linné, La Différence.

Récit de la vie des Lapons, Johan Turi, L'Harmattan.

Littérature

Le Livre de Dina, Herbjorg Wassmo, 10/18.

Un long chemin, Herbjorg Wassmo, Gaïa.

Une nuit entre les jours, Ailo Gaup, éditions du Reflet.

Le Marchand de goudron, Aksel Sandemose, Actes Sud.

Jusqu'au bout du monde, Sigurd Hoel, Autrement.

Contes de Laponie, J.-K. Qvigstad, L'Esprit ouvert.

Les romans de Knut Hamsun (*La Faim*, *Rosa et Benoni*), et Sigrid Unset (*Olav Audunsson*, *Printemps* et *La Femme fidèle*).

Le Rapt, Roger Frison-Roche, Castor.

La Dernière migration, Roger Frison-Roche, Flammarion.

Ouvrages illustrés

Norvège, au pays des fjords, Fabio Bourdon, Minerva.

Scandinavie, l'Europe des grands espaces, Luc Le Saos, Géorama.

Les Saamis de Laponie, Piers Vitebsky, Jean-François Viseur, Gamma. 1996.

Le Peuple samien, P.E.M.F 2000. N° 45 F.

Cartes

Cartes 1/400 000 Cappelens ou Kummerly + Frey.

Il est possible d'acheter sur place une belle carte des Lofoten au 1/50 000.

Cinéma norvégien

Kitchen Stories est un film norvégien formidable, ce qui, avouons-le, est rare. Le titre norvégien, *Salmer fra kjøkkenet* ("Contes de la cuisine") est malheureusement réduit par le titre anglais car le mot norvégien *salme(er)* veut également dire psaume(s). Loufoque et émouvante occasion de voir un intérieur norvégien d'avant la richesse pétrolière et de se laisser attendrir par un archétype de Norvégien lourd de philosophie silencieuse, le tout entre Bergman et Aki Kaurismäki.

Une sélection de livres coup de cœur

(Les titres épuisés peuvent se trouver d'occasion sur Internet.)

Norvège, Petite Planète, Seuil, 1960 (épuisé).

La Laponie, "Les Grandes Étendues Sauvages", Time Life, 1983 (épuisé).

Comment comprendre et utiliser un Norvégien (regard amusé d'un Norvégien, Odd Børretzen, sur ses compatriotes). En français dans les librairies d'Oslo, Aventura, 1993.

Les Vikings, rois des mers, Yves Cohat, coll. Découvertes, Gallimard.

Norvège, Guide du Routard Hachette.

Guide des oiseaux d'Europe, Delachaux et Niestlé (épuisé).

Norvège

Une histoire de passion

C'est en tant que chef de produits chez Allibert que Sébastien a sillonné la Norvège pendant plus de 10 ans. Tombé sous le charme des grands espaces et de cette nature intacte, c'est tout naturellement que Sébastien a décidé d'y consacrer la plus grande partie de son temps en prenant en charge directement la mise en place de nos circuits, les réservations et la coordination de nos équipes de guides sur le terrain. Eté comme hiver, des grands fjords du sud à la Laponie et au mythique Cap Nord, des pics effilés des îles Lofoten aux célèbres Alpes de Lyngen en passant la petite île secrète de Senja, Sébastien s'appuie sur l'expérience acquise par Allibert Trekking, qui depuis 30 ans développe une offre de voyages complète, pour garantir l'originalité et renouveler les circuits proposés.

Le respect des us et des coutumes

Mis à part pêcheurs sur leurs embarcations à moteur qui pêchent la morue dans l'archipel des Lofoten, les Lapons, qui se nomment eux-mêmes Sames ou Samis, sont les gens les plus typiques que vous pourrez rencontrer. Pourtant, fondus dans la population, ils vivent aujourd'hui à la mode occidentale, et il ne reste plus beaucoup de signes extérieurs de leurs coutumes. Oslo, au sud, est devenu le plus grand village lapon du pays. Ceux que vous verrez en costume traditionnel l'ont souvent revêtu pour les touristes, sauf parfois à Tromsø.

Le mode de vie et de pensée occidentale des Norvégiens est proche du nôtre, mais diffère sur certains points, notamment par une conscience écologique très poussée. Leur niveau de vie, largement supérieur à celui de la France, peut amener également des divergences de points de vue.

La préservation de l'environnement

La végétation la plus riche se trouve dans le sud-est, autour des fjords d'Oslo. Chênes, frênes, ormes et érables sont très fréquents. Les conifères, épicéas, sapins et pins poussent rarement au-dessus de 1 000 m. Aux altitudes supérieures, s'étage une zone de bouleaux suivie d'une zone de saules nains et de bouleaux nains, puis une zone de lichens et de plantes arctiques. Dans les zones exposées aux vents salés de la mer, ne poussent que très peu d'arbres.

La Norvège abrite de grands animaux sauvages comme les célèbres rennes, les élans, les chevreuils, les cerfs, mais aussi blaireaux, renards, lynx, loutres ou castors. L'avifaune est très abondante avec le gibier à plume, le grand tétras (coq des bois) et le tétras-lyre. Les montagnes de la côte accueillent de nombreux oiseaux de mer. Dans les rivières, vivent truites, saumons et ombles.

Les conseils de Sébastien Goujard

Attention ! les Norvégiens trouvent cavalier qu'on se débarrasse de nos petits sacs de déchets du pique-nique de midi dans leurs poubelles en passant. Attendons donc les conteneurs de notre hébergement pour jeter nos déchets.

Les Norvégiens sont également très sensibles à leur environnement. Prenons exemple sur eux, essayons d'être des voyageurs responsables et :

- Laissons les espaces naturels que nous traversons aussi propres que possible, y compris nos campements.
- Consommons de l'eau naturelle traitée avec des pastilles (type Micropur) afin d'éviter les bouteilles plastique.
- Evitons la cuisine au feu de bois et les feux d'agrément.
- Evitons de laisser les déchets de nos voyages dans les zones rurales, les villes petites et moyennes. Et rapatrions les déchets difficilement triables et recyclable (piles, plastiques, lingettes...) dans les grandes villes.
- Evitons de trop nous approcher de la faune, il ne faut surtout pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire.
- Préservons la flore car celle-ci est la source de vie des animaux et des hommes.
- Evitons de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique ou symbolique unique.
- Economisons l'eau et évitons de souiller les points d'eau notamment avec les produits d'hygiène (savon, gel douche, etc.).
- Evitons de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel.
- Economisons l'énergie en logeant chez l'habitant car quand nous bénéficions de l'électricité, c'est souvent une chance.
- Utilisons les toilettes parfois prévues dans les campements ; s'il n'y en a pas, éloignons-nous absolument des sources d'eau. Dans la nature, brûlons, sans risque d'incendie, notre papier hygiénique après usage.
- Respectons les règles des parcs nationaux.

Nous vous invitons par ailleurs à télécharger la charte éthique du voyageur : <http://www.allibert-trekking.com/320-environnement-responsable-durable.htm>.

Comment participer à la préservation de l'environnement ?

Etes-vous soucieux de l'effet de votre empreinte écologique ? Soyez partie prenante des actions associatives que nous effectuons en collaboration avec Globetrekkeurs - démarche pour un tourisme responsable afin de préserver l'environnement et de permettre le développement des populations locales.

Vous pouvez compenser le CO2 lié à votre transport aérien et participer à la réduction de l'effet de serre en versant un montant symbolique à l'association Globetrekkeurs dont le but est de donner plus d'ampleur aux projets de compensation menés par Allibert, notamment l'intégration des techniques d'architecture solaire passive et la formation des artisans locaux dans le cadre du projet Himalaya indien en association avec le GERES. Si vous désirez y participer, voici le montant de la compensation pour un vol aller-retour vers la Norvège : Paris - Oslo, 19 € ; Paris - Bergen, 19 € ; Paris - Bodø, 28 € ; Paris - Alta, 30 €.

Vous pouvez également et de la même façon participer au développement social et humain de la population locale de vos destinations préférées, il suffit de consulter notre site <http://www.allibert-trekking.com/94-tourisme-responsable-equitable.htm>.

Un geste de votre part = un environnement mieux préservé et plus d'actions de tourisme responsable réalisées.