



NORVÈGE

# La grande traversée des îles Lofoten



Trek



Randonnée

À partir de 2 699 €  
[vol inclus]

Durée 15 jours

Prochain départ  
01/06/2025

Niveau Soutenu



## Descriptif :

Si vous avez soif d'aventure et de défis sportifs, lancez-vous dans ce trek exceptionnel sous tente, sans portage, au cœur des paysages sauvages des Lofoten, entre mer et montagne. Ce parcours vous mènera à travers des sites spectaculaires : le lac de A, l'ascension du sommet du Munkan, le fjord de Fredvang, la vallée d'Horseid, la plage d'Haukland et les pâturages de Vestvagoy. Pendant 14 jours, vous repousserez vos limites en parcourant des terres surprenantes, où les massifs alpins se mêlent à des plages rappelant la Polynésie. Un véritable défi sportif dans un paradis naturel, à couper le souffle !



## Les points forts :

- Un vrai défi sportif !
- La découverte complète de l'archipel
- Un séjour au plus proche de la nature

## € Dates & prix

### Dates :

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ confirmé
01/06/2025	15/06/2025	2 899 €	Oui
29/06/2025	13/07/2025	2 699 €	Dès 5 inscrits
27/07/2025	10/08/2025	2 699 €	Dès 5 inscrits
24/08/2025	07/09/2025	2 699 €	Dès 5 inscrits

### Le prix comprend :

- Les vols Paris / Bodø (vols réguliers)
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place
- L'hébergement : 11 nuits en bivouac sous tente, 1 nuit en refuge de montagne, 2 nuits en auberge de jeunesse à Bodø
- La pension complète sauf à Bodø
- Le transport des bagages pendant le trek
- L'encadrement par un guide accompagnateur 66°Nord

### Le prix ne comprend pas :

- La contribution à la neutralité carbone
- Les activités optionnelles : réservation conseillée des excursions lors de l'achat du séjour, pour garantir leur disponibilité
- 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 (dîners du J1 et J15) à Bodø (~ 30 à 35 euros/ repas)
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs
- Les entrées dans les sites et musées (~ 25 euros)
- Le sauna traditionnel à bois (~ 10 euros)

### Options :

- **Option Kayak dans le Selfjord**

Sortie kayak avec un guide spécialiste de l'activité. Nous vous proposons de prendre votre embarcation à Fredvang afin de pagayer dans le Selfjord. Vous rencontrez nombre d'îlots et de cabanes pittoresques en voguant dans le fjord et y pêcherez certainement votre repas du soir !

Demi-journée encadrée : 80 EUR (De 9h à 12h - 14h à 17h) A partir de 2 pers.

Journée encadrée : 110 EUR (9h-17h) A partir de 2 pers.

Prestation à réserver et payer sur place auprès de votre guide (selon dispo)

--

- **Sauna traditionnel Norvégien**

Après une belle randonnée, profitez d'un sauna traditionnel à bois accompagné d'une baignade dans le lac voisin !

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

--

- **Nuit supplémentaire à Oslo**

Terminez votre séjour en beauté avec une escale à Oslo. Votre hôtel est situé au coeur de la ville, à deux pas de la station National Theater. Du musée Munch au musée de la culture populaire, du Fram au Kon-tiki, du parc Vigeland à l'Oslo Marka, ce ne sont là que quelques exemples de tout l'intérêt que comporte cette magnifique ville d'Oslo.

--

Chambre avec salle de bain privative

Tarif en single à partir de 110€ par pers

Tarif en twin ou double à partir de 85€ par pers

### Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter [par mail](mailto:par mail) ou par téléphone au **04 81 68 56 00**.

## Assurances au choix

- Assurance multirisque : 4,3 % du voyage par personne
- Assurance multirisque avec extension épidémie : 5,1 % du voyage par personne
- Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) : 5 % du voyage par personne
- Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) : 6,1 % du voyage par personne



## Jour par jour

## Jour par jour :

### JOUR 1

#### 📍 Vol sur Bodø via Oslo

Arrivée à Bodø en fin d'après-midi. Après un transfert et l'installation dans votre hébergement, profitez d'une petite découverte de la ville avant le dîner.

🏠 Hébergement : [Guesthouse](#)    🚗 Transport : [0h10](#)

NB : le dîner est libre.

### JOUR 2

#### 📍 Matmora

La journée commence par un ferry depuis Bodø [environ 3 heures]. Une fois arrivé, vous partez en direction de l'extrémité de l'île d'Austvågøya pour entamer l'ascension du Matmora. Le sentier traverse d'abord une forêt verdoyante avant de monter vers un plateau offrant une vue splendide sur le fjord de Grunnfjørden. En suivant la crête, vous atteignez le sommet à 787 mètres, avec une vue panoramique à couper le souffle. La descente vous mène à travers un pierrier, puis le long d'un lac, avant de rejoindre votre bivouac à Sandsletta.

🏠 Hébergement : [Bivouac](#)    🚗 Transport : [Minibus \[1h30, 9 km\]](#)

📈 Dénivelé positif : [840 m](#)    📉 Dénivelé négatif : [840 m](#)

👟 Marche : [6 h](#)

#### JOUR 3

### 📍 Rundfjellet à Gimsøystraumen

Vous débutez l'ascension du Rundfjellet (681 m), découvrant progressivement les fjords étincelants et les montagnes environnantes. Le parcours offre un contraste entre les passages en forêt dense et les panoramas ouverts. La descente vous conduit vers le village de Gimsøysund, où vous pouvez vous imprégner de la tranquillité des lieux et admirer le paysage.

🏠 Hébergement : [Bivouac](#)

🚶 Transport : [12 km](#)

⬆️ Dénivelé positif : [750 m](#)

⬆️ Dénivelé négatif : [750 m](#)

👟 Marche : [7 h](#)

---

#### JOUR 4

### 📍 Trolldalstinden

Votre exploration de l'île de Moskenesøya vous mène aujourd'hui au sommet du Trolldalstinden. En traversant une vallée encadrée de montagnes abruptes, le sentier monte progressivement, offrant des vues sur des fjords turquoise et des pics imposants. L'ascension technique vous récompense par un panorama spectaculaire à 800 mètres d'altitude. Vous passez la nuit près d'un fjord isolé, en pleine nature.

🏠 Hébergement : [Bivouac](#)

🚶 Transport : [10 km](#)

⬆️ Dénivelé positif : [850 m](#)

⬆️ Dénivelé négatif : [850 m](#)

👟 Marche : [5 h](#)

---

#### JOUR 5

### 📍 Blåtinden

La randonnée commence avec un sentier en forêt avant de se transformer en un parcours rocailleux vers le sommet du Blåtinden. À 650 mètres, un panorama à 360 degrés se déploie devant vous, révélant fjords et montagnes. Après avoir traversé des crêtes et des vallées isolées, la descente vous conduit à Hagskaret, un endroit idéal pour le bivouac.

🏠 Hébergement : [Bivouac](#)

🚶 Transport : [10 km](#)

⬆️ Dénivelé positif : [650 m](#)

⬆️ Dénivelé négatif : [650 m](#)

👟 Marche : [5 h](#)

---

#### JOUR 6

### 📍 Himmeltinden

Vous quittez Myrland pour rejoindre Haukland et sa célèbre plage. Après l'installation du camp, l'ascension raide du Himmeltinden vous attend. Au sommet, la vue est spectaculaire et la descente vous permet de profiter de la plage et de la magie d'un coucher de soleil.

- 🏠 Hébergement : [Bivouac](#)
  - 🚗 Transport : [10 km](#)
  - ⬆️ Dénivelé positif : [930 m](#)
  - ⬆️ Dénivelé négatif : [930 m](#)
  - 👟 Marche : [4 h](#)
- 

#### JOUR 7

### 📍 Traversée Napp Nusfjord

Cette journée vous fait suivre un ancien sentier côtier, autrefois emprunté par les pêcheurs locaux, de Napp jusqu'à Nusfjord. Ce parcours traverse des paysages sauvages, dévoilant plages secrètes et hameaux isolés. Nusfjord, village traditionnel de pêcheurs, sera votre étape du jour, où vous passerez la nuit.

- 🏠 Hébergement : [Bivouac](#)
  - 🚗 Transport : [Minibus \(0h30, 12 km\)](#)
  - ⬆️ Dénivelé positif : [400 m](#)
  - ⬆️ Dénivelé négatif : [400 m](#)
  - 👟 Marche : [6 h](#)
- 

#### JOUR 8

### 📍 Sentier côtier de Nusfjord

Vous partez de Nusfjord, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, pour explorer son architecture typique avant de vous lancer sur un sentier côtier pittoresque menant à Nesland. Cette randonnée longe des falaises et criques, offrant des vues impressionnantes sur l'océan. Vous installez votre camp près de Nesland, en bord de mer.

- 🏠 Hébergement : [Bivouac](#)
  - 🚗 Transport : [7 km](#)
  - ⬆️ Dénivelé positif : [350 m](#)
  - ⬆️ Dénivelé négatif : [350 m](#)
  - 👟 Marche : [5 h](#)
- 

#### JOUR 9

### 📍 Nesland, Vollandstinden et crêtes du Blåsfjell

Depuis Nesland, vous partez en direction des crêtes du Vollandstinden et du Blåsfjell. Le sentier suit d'abord la côte avant de grimper vers des sommets offrant des vues panoramiques exceptionnelles. La journée se termine par une descente douce vers le camp, juste à temps pour le coucher de soleil.

- 🏠 Hébergement : [Bivouac](#)
  - 🚗 Transport : [12 km](#)
  - ⬆️ Dénivelé positif : [800 m](#)
  - ⬆️ Dénivelé négatif : [800 m](#)
  - 👟 Marche : [4 h](#)
-

#### JOUR 10

### 📍 Selfjord - Refuge de Fredvang

Après avoir replié le camp, vous traversez une vallée glaciaire pour atteindre la plage de Mulstøa. Votre route continue vers Stokkvika pour le déjeuner, puis l'ascension jusqu'au refuge de Fredvanghytta où vous attend un panorama spectaculaire sur les îles et fjords et une nuit mémorable.

- 🏠 Hébergement : [Refuge](#)
  - 🚶 Dénivelé positif : [480 m](#)
  - 👣 Marche : [5 h](#)
  - 🚶 Transport : [8 km](#)
  - ⚡ Dénivelé négatif : [280 m](#)
- 

#### JOUR 11

### 📍 Kvalvika

Vous rejoignez ce matin la plage de Kvalvika, plage de la baleine. Cet endroit impressionne tant par son isolement que par les falaises de granit noir qui l'entoure. Il fut pourtant peuplé jusqu'au 19<sup>e</sup> siècle par une famille de pêcheurs de baleines. De cette époque, il ne reste aujourd'hui que quelques ruines de maisons et de baleines éparées dans la lande. Nous rejoignons le bout du selfjord où nous aurons la chance de dormir ce soir.

- 🏠 Hébergement : [Bivouac](#)
  - 🚶 Dénivelé positif : [160 m](#)
  - 👣 Marche : [5 h](#)
  - 🚶 Transport : [10 km](#)
  - ⚡ Dénivelé négatif : [460 m](#)
- 

#### JOUR 12

### 📍 Fjord de Reine - Horseid - Selfjord

Après avoir démonté votre campement au Selfjord, vous entamez cette randonnée qui vous mènera à travers trois cols. La première ascension vous offre une vue dégagée sur le fjord et la plage de Horseid en contrebas, avant de descendre dans une vallée verdoyante abritant un lac glaciaire. Le deuxième col, plus escarpé, dévoile des panoramas à couper le souffle sur les montagnes environnantes. Vous continuez à travers une nouvelle vallée isolée avant de gravir le troisième col, où le village de Reine se dessine à l'horizon. La descente finale vous conduit au bord du fjord, d'ou vous prenez le bateau pour rejoindre Reine. Où vous installez votre campement face à ce cadre majestueux.

- 🏠 Hébergement : [Bivouac](#)
  - 🚶 Dénivelé positif : [450 m](#)
  - 👣 Marche : [7 h](#)
  - 🚶 Transport : [10 km](#)
  - ⚡ Dénivelé négatif : [450 m](#)
-

#### JOUR 13

### 📍 Sommet du Munkan

Vous partez pour le sommet du Munkan (798 m), l'une des randonnées les plus alpines de votre séjour. Le sentier offre des paysages de haute montagne et des vues spectaculaires sur les îles environnantes. Vous revenez en passant par des crêtes aériennes dominant le Dufjorden.

🏠 Hébergement : [Bivouac](#)

🚗 Transport : [10 km](#)

⬆️ Dénivelé positif : [850 m](#)

⬆️ Dénivelé négatif : [850 m](#)

👟 Marche : [7 h](#)

---

#### JOUR 14

### 📍 Moskenesoy: Lac de Å

Nous rejoignons le village de Å qui se trouve à l'extrémité de la route sur l'île de Moskenesoy. Au départ du village, nous quittons le bord de mer pour effectuer une dernière randonnée autour du lac de Å. Nous finissons la journée par une visite de ce village de pêcheurs typique et de son musée unique au monde, le musée de la morue séchée que nous présentera Steinar, son fondateur, figure emblématique des Lofoten.

Repas du soir libre

En fin de journée, embarquement à bord du ferry pour rejoindre Bodø, où nous arriverons dans la soirée en plein jour !

🏠 Hébergement : [Guesthouse](#)

🚗 Transport : [8 km](#)

⬆️ Dénivelé positif : [250 m](#)

⬆️ Dénivelé négatif : [250 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.

Remarque itinéraire :

Les départs de juin permettent l'observation du soleil de minuit. Les départs se déroulant après la mi-août sont plus propices à l'observation des aurores boréales.

🚗 Transport : [0h10](#)

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

---

66°Nord est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe Altaï : Atalante le spécialiste du trek, et 66°Nord Norvège, notre agence locale.

L'itinéraire, les distances et les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction de l'état des routes, des conditions météo et du rythme du groupe. Dans ce cas, notre expérience du terrain nous conduira à choisir la meilleure solution.

 Options

## Les excursions facultatives :



### Nuit supplémentaire à Oslo

Terminez votre séjour en beauté avec une escale à Oslo. Votre hôtel est situé au coeur de la ville, à deux pas de la station National Theater. Du musée Munch au musée de la culture populaire, du Fram au Kon-tiki, du parc Vigeland à l'Oslo Marka, ce ne sont là que quelques exemples de tout l'intérêt que comporte cette magnifique ville d'Oslo.

--

Chambre avec salle de bain privative

Tarif en single à partir de 110EUR par pers

Tarif en twin ou double à partir de 85EUR par pers



### Kayak dans le Selfjord

Sortie kayak avec un guide spécialiste de l'activité. Nous vous proposons de prendre votre embarcation à Fredvang afin de pagayer dans le Selfjord. Vous rencontrez nombre d'îlots et de cabanes pittoresques en voguant dans le fjord et y pêcherez certainement votre repas du soir !

--

Demi-journée encadrée : 80 EUR (De 9h à 12h - 14h à 17h) A partir de 2 pers.

Journée encadrée : 110 EUR (9h-17h) A partir de 2 pers.

Prestation à réserver et payer sur place auprès de votre guide (selon dispo



### Sauna traditionnel Norvégien

Après une belle randonnée, profitez d'un sauna traditionnel à bois accompagné d'une baignade dans le lac voisin !

--

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

+ En savoir +

## Détail du voyage

### Nombre de participants

De 5 à 8 participants

---

### Niveau

Les randonnées de 5 à 6h de marche par jour sont de niveau modéré à soutenu et s'effectuent avec une progression du sud vers le nord de l'archipel. Aux Lofoten, les sentiers ne sont pas bien marqués et parfois raides, ce qui leur donne un caractère sauvage tout en offrant des panoramas exceptionnels sur les fjords. Certains passages sont sécurisés par des chaînes. Par temps de pluie, le terrain peut se révéler humide et glissant. Le climat océanique peut être très beau mais également plus capricieux (vent, pluie), modifiant alors le niveau de difficulté sur certains passages techniques.

Ce voyage n'est pas accessible aux enfants, mais aux jeunes adultes à partir de 16 ans, à condition qu'ils aient l'habitude de pratiquer des activités de plein air à un niveau soutenu : randonnée, vtt, ski, voile, etc...

---

### Encadrement

Installée dans les îles 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 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 torsk (cabillaud).

Participation de tous aux tâches collectives : préparation des repas, vaisselle, montage du camp et chargement des véhicules.

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 rorbuer. Alcools et cigarettes sont hors de prix en Scandinavie, car taxés au maximum dans un esprit de dissuasion.

---

## Hébergement

A Bodø, nous dormons en auberge de jeunesse (chambres de 2 à 8 pers, sanitaires à partager) ou en chalet au camping selon disponibilité.

Pendant le reste du séjour, nous dormons sous tente. L'alternance entre bivouacs en pleine nature et dans les lieux de bivouac aménagés, est une très bonne formule pour profiter de l'environnement naturel sauvage. Les zones de bivouac sont très souvent situées dans des lieux remarquables. En raison des conditions d'isolement des bivouacs sélectionnés au cours de ce séjour, il est parfois difficile d'obtenir des douches et sanitaires à chaque bivouac. Nous vous conseillons de partir avec des lingettes pour pallier cet éventuel manque.

Vous dormez à deux personnes sous une tente dôme trois places (facile à monter et spacieuse, avec une entrée de chaque côté pour plus de confort).

Les repas sont pris ensemble sous une tente mess.

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

Votre sac de couchage vous accompagne sur tout le séjour. Pour davantage de confort, nous vous conseillons d'en choisir un dont la température confort est de 0°C.

Voici les hébergements (ou équivalent) que nous utilisons généralement sur nos voyages :

- Bodø Skagen Hotel : Nyholmsgata 11, 8005 Bodø, Norvège
  - Fredvanghytta : Fredvang og Krystad Bygdelag, v/ Leif N Solhaug, 8387 Fredvang <http://www.fredvanghytta.no>
  - Lydersen rorbuer Hovdanveien 46, 8387 Fredvang, Norvège <https://www.lydersenorrbuer.no>
-

## Déplacement

Pédestre, minibus, bus de ligne, 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.

Vol international: Nous utilisons soit la compagnie régulière SAS, soit la compagnie Norwegian, via Oslo (ou Stockholm).

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.

La carte bancaire est acceptée dans tous les établissements. Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

Taux de change: 1€ équivaut à 11,79 Nok (01/01/2025)

---

## Pourboires

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

---

## Equipement



### Matériel fourni sur place

Nous mettrons à votre disposition des équipements de grande qualité et d'une légèreté impressionnante, pour que vous passiez un séjour agréable sans souffrir d'inconfort.

- Matériel de camping (tentes 3 places pour deux personnes, matelas, ustensiles, tente mess pour les repas en commun... ) hors sac de couchage.
-



## Vêtements à prévoir

- 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). 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.
- Un pantalon de montagne imperméable (type Gore tex)
- Un short de randonnée
- Un "sur pantalon" de trek imperméable ou une cape de pluie
- Une veste en duvet, facultatif mais bien pratique pour les pauses pique-nique du midi.
- Une veste en polaire . Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère ; elle sèche rapidement et offre un contact doux.
- Des sous-vêtements techniques haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Fibres synthétiques ou naturelles. Éviter le coton, très long à sécher ; préférer plusieurs t-shirts à manches courtes, à manches longues, une paire de collant (matière respirante). Il faut prévoir pour toutes les situations.
- Un maillot de bain
- Des vêtements pour le soir et pour les passages en ville
- Des vêtements pour la nuit
- Un paire de gants
- Un bonnet
- Une casquette
- Un cache-cou type Buff
- Une paire de chaussures plus légère à utiliser après ou avant la randonnée

Le climat est changeant en Norvège. On peut rencontrer les quatre saisons dans la même journée.

---



## Équipement à prévoir

- Une taie d'oreiller et un drap de sac car parfois seules les couvertures sont fournies dans les hébergements.
- Un sac de couchage (confortable 0°C à +10°C)
- Une serviette de toilette en microfibre
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Un anti moustiques
- Un savon biodégradable
- Un dentifrice biodégradable
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Un baume pour les lèvres
- Des lingettes de toilette
- Une gourde de 1 litre minimum
- Un tupperware, couvert et gobelet
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange (jusqu'à mai et à partir d'août)
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Un sur-sac à dos pour la pluie
- Une spécialité de votre région à faire découvrir et à partager ensemble

### En option :

- Des bâton(s) de marche : Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids et celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes)
  - Des boules Quiès
  - Un couteau (à mettre dans le bagage en soute)
  - Une batterie externe (à mettre dans le bagage cabine)
  - Un appareil photo
  - Un masque de nuit ( le jour permanent peut perturber le sommeil)
  - Une thermos
  - Un oreiller gonflable
-



## Bagages

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

- Prévoir un sac de voyage souple, avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu, de type sac marin ou "duffle bag" (ou à roulettes) de 80 L environ et de 20 kg maximum. Chaque participant doit être capable de transporter son propre bagage car vous serez amenés à vous déplacer en centre ville avec vos bagages pour rejoindre les transports.
- Un petit sac à dos (contenance 25-40L) pour vos affaires de la journée : vestes, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel. Il vous servira aussi comme bagage à main à bord de l'avion (en général 10kg maximum). Ce sac à dos vous accompagnera en bagage cabine dans l'avion. Pensez à y mettre vos affaires de premières nécessité au cas où un retard dans l'acheminement de vos bagages surviendrait.



## Pharmacie

Votre guide accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence.

Emportez néanmoins vos médicaments personnels :

- Médicaments personnels
- Aspirine ou doliprane
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Une boîte de pansements adhésifs, un rouleau de sparadrap
- Des "Compeed" pour les ampoules

# Formalités & santé

## Passeport

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

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](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.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr))

## Visa

Pas de visa obligatoire pour les ressortissants européens.

---

## Carte d'identité

Carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).  
La Norvège ne reconnaît pas la validité des cartes françaises prorogées de cinq ans.

---

## Vaccins

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

---

## Recommandations sanitaires

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

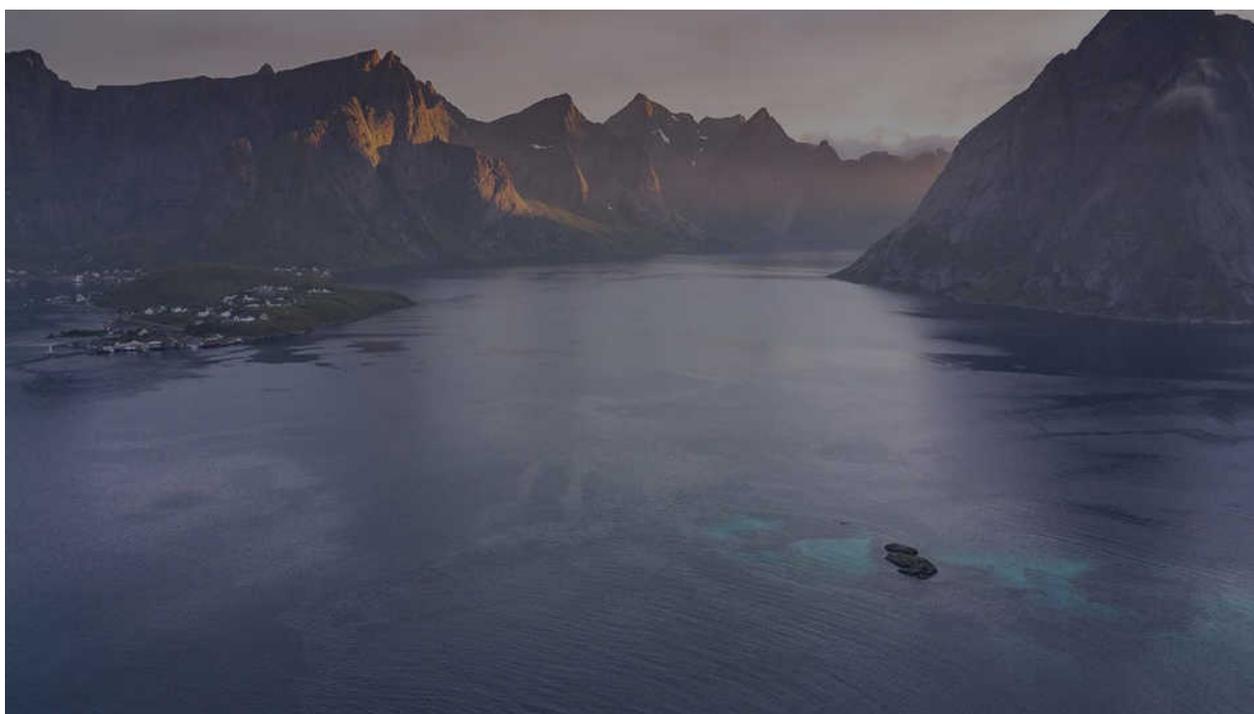
---

# “ *Velkommen til Norge* ”

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

**5 550 000 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



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.