



SUÈDE

# Trek de la Kungsleden en Liberté



Randonnée



À partir de 1 190 €  
[vol inclus]



Durée 8 jours



Niveau Facile



## Descriptif :

Un voyage unique à travers les massifs imposants des Alpes suédoises, sur les traces du célèbre parcours de la Kungsleden. dit "La voie royale" est située à l'extrême nord de la Laponie suédoise, en plein cœur du territoire Sami. Vous partirez à votre rythme, à la découverte de ce tracé mythique, entre vallées glacières et lacs cernés par les plus hautes montagnes de la Suède dont le Kebnekaise qui culmine à 2 111 mètres. Cette partie longue de 120 km offre des paysages grandioses : toundra, forêts de bouleaux, grands lacs, cascades, rivières, glaciers et montagnes. C'est aussi l'occasion de fouler le territoire ancestral des Samis. Votre progression nous permettra de rejoindre Nikkaluokta et le Kebnekaise depuis le parc national d'Abisko. Vous retrouvez chaque soir le confort des cabanes suédoises, spacieuses et très bien agencées, disposant d'un sauna, lieux de choix pour les rencontres et le partage avec la population locale



## Les points forts :

- **Voyage en autonomie à travers les Alpes suédoises**
- **Un parcours mythique de Suède**
- **Approche en douceur d'un trek estival**

€ Budget

## Budget :

à partir de 1190€ par personne

Budget par personne selon dates et disponibilités

### Le prix comprend :

- Les vols Paris / Kiruna / Paris
- Les taxes aériennes et de sécurité
- Les transferts Kiruna / Départ du Trek / Kiruna
- L'hébergement en refuge
- L'hébergement en hôtel à Kiruna
- Un carnet de voyage numérique sur l'application Altaï Mon Roadbook avec itinéraires des randonnées
- Assistance téléphonique disponible 24h/24 - 7j/7

### Le prix ne comprend pas :

- Contribution carbone volontaire pour un voyage Norvège/Finlande/Suède/Islande/Féroé 5€
- Le préacheminement jusqu'à Paris

### A payer sur place :

- Le repas (~30 € / repas) - Approvisionnement possible dans les refuges
- Les boissons
- Les dépenses personnelles

### 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](tel:0481685600).

### 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 :

### Voyagez sur mesure !

Nous vous proposons un itinéraire que nous avons conçu. Celui-ci est indicatif et modulable. Sans engagement, prenez contact avec l'un de nos conseillers spécialistes. Il se fera un plaisir de composer avec vous l'itinéraire de votre choix, jour par jour dans un devis personnalisé et détaillé.

#### JOUR 1

### 📍 Vol France - Kiruna

Arrivée à l'aéroport de Kiruna et transfert jusqu'au parc national d'Abisko, point de départ de votre raid.

Installation dans votre hébergement aux portes du parc national.

🏠 Hébergement : [Dortoir en cabane](#)

---

#### JOUR 2

### 📍 Départ du Trek

Après un bon petit déjeuner matinal, vous effectuez votre première étape à travers une belle forêt de bouleaux pour aboutir sur l'immense lac d'Abiskojaure. Il marque le début des imposantes vallées glaciaires que vous emprunterez lors de ce trek. Vous rejoignez votre hébergement pour la nuit reçu chaleureusement par vos hôtes Suédois. Lingerie confortable, grande cuisine, poêle à bois et bien sûr le sauna. tout le confort nécessaire pour passer une bonne nuit réparatrice.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)      🚗 Transport : [15 km](#)

👟 Marche : [4 h](#)

---

#### JOUR 3

### 📍 Abiskojaure Alesjaure

Vous continuez votre progression en traversant le lac d'Abiskojaure. Vous évoluerez ensuite sur une partie légèrement montante, au milieu de quelques bouleaux nains, pour arriver sur un magnifique plateau, cerné de montagnes. Peut-être aurez-vous la chance d'y observer quelques rennes, nombreux dans cette région. Vous progressez dans cet environnement fascinant tout l'après-midi pour finalement rejoindre le refuge d'Alesjaure situé dans un cadre exceptionnel à proximité d'un village estival Sami.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)      🚗 Transport : [20 km](#)

👟 Marche : [8 h](#)

---

#### JOUR 4

### 📍 Alesjaure Tjåktja

Vous avancez dans la vallée principale pour retrouver le tracé de la Kungsleden. L'étape courte de cette semaine se présente au bon moment et n'a aucune difficulté, si ce n'est la montée au refuge de Tjåktja. Les grandes plaines font ici place à des vallées plus étroites entourées de montagnes. Vous arrivez à la cabane de Tjåktja, où vous passerez la nuit. Dans l'après-midi possibilité de se détendre ou de repartir pour une petite balade de plus sur les sommets environnants.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)      🚗 Transport : [18 km](#)

👟 Marche : [4 h](#)

---

#### JOUR 5

### 📍 Tjåktja Sålka

Vous partez aujourd'hui en direction du col de Tjåktja avec ses 1150 m d'altitude, il constitue le point culminant de la Kungsleden. Vous quittez le massif du Padjelanta. Le sentier descend dans une combe et traverse une grande zone ouverte qui constitue le plus grand campement Sami de Suède. Au loin, on aperçoit les chalets de Sålka. Dans l'après-midi, vous partirez à la découverte de la vallée sauvage et reculée de Nilla.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)

🚗 Transport : [20 km](#)

👟 Marche : [5 h](#)

---

#### JOUR 6

### 📍 Sålka Sinji Kebnekaise

La station de montagne Kebnekaise au pied du sommet du même nom est l'objectif de votre journée. Vous empruntez la vallée de Sinji, vallée étroite, entourée de montagnes et rejoignons le refuge du même nom situé en bordure d'un village de pêche authentique des tribus Lapone. En après midi vous passez le col puis entamons la descente jusqu'au refuge du Kebnekaise où vous passerez la nuit.

🏠 Hébergement : [Refuge](#)

🚗 Transport : [22 km](#)

👟 Marche : [4 h](#)

---

#### JOUR 7

### 📍 Kebnekaise Nikkaluokta Kiruna

Après le petit-déjeuner, vous partez pour la dernière étape de votre trek jusqu'au lac Ladtjojaure et le village de Nikkaluokta. Votre randonnée du jour vous offre de superbes vues sur le sommet du Tuolpagorni et Kebnekaise. Vous aurez peut-être la chance d'apercevoir encore quelques rennes sur le chemin du retour. La ligne d'arrivée franchie, Vous rejoignez notre hébergement en fin de journée à Kiruna.

🏠 Hébergement : [Guesthouse](#)

🚗 Transport : [17 km](#)

👟 Marche : [6 h](#)

---

#### JOUR 8

### 📍 Retour en France

Vol Kiruna - France.

---

# Détail du voyage

## Nombre de participants

De 1 à 10 participants

---

## Niveau

Grâce à notre expérience sur le terrain, nous vous proposons ce voyage en trekking liberté, accessible sans guide-accompagnateur. Vous êtes sous votre propre responsabilité lors du voyage.

---

## Esprit du voyage

Grâce à notre expérience sur le terrain, nous vous proposons ce voyage en trekking liberté, accessible sans guide-accompagnateur. Vous êtes sous votre propre responsabilité lors du voyage.

Votre billet d'avion sera à votre disposition sur votre espace client web, dont vous recevez les codes et mot de passe à l'inscription.

---

## Alimentation

Vous êtes en trek en itinérance. Ainsi, vous devrez soit prévoir votre nourriture pour la semaine, soit vous approvisionner dans les petites supérettes des refuges.

Les cuisines équipées vous permettent de préparer vos repas.

N'oubliez pas que vous bénéficiez de produits détaxés à l'aéroport avant votre embarquement. Une bouteille d'alcool est toujours la bienvenue pour l'apéritif du soir.

---

## Hébergement

Durant le trek: nuit en refuge avec chambre de type dortoir. Tous les refuges offrent un maximum de confort, poêle à bois, sauna, cuisine équipée. Il n'y a cependant ni l'eau courante ni l'électricité. Lits superposés dans des chambres mixtes. Des toilettes sèches sont disponibles autour des refuges.

Sur les lits vous trouverez couverture et oreiller. Ainsi, selon vos habitudes de voyage, vous pouvez soit emporter un drap sac et une taie d'oreiller, soit un duvet (confort 5°C)

Vous devez laisser le refuge dans l'état dans lequel vous l'avez trouvé.

Une nuit en Hôtel à Kiruna (chambre double) et petit déjeuner

---

## Déplacement

En bus navette et à pied.

Nous assurons la liaison aérienne PARIS / KIRUNA / PARIS sur des compagnies régulières avec escales.

---

## Budget & change

Les suédois n'ont pas adhéré à l'Euro.

Monnaie : couronne suédoise

1 EUR = 11,46 SEK (janvier 2025)

---

# Équipement



### Vêtements à prévoir

- 1 veste longue avec capuche (Genre Gore-Tex ou équivalent)
  - 1 pantalon de randonnée
  - 1 sur-pantalon étanche en cas de pluie
  - 1 short (mais gare aux moustiques !)
  - 1 bonnet
  - 1 casquette
  - 1 polaire légère (en option)
  - 1 t-shirt épais à col et manches longues (Polypropylène - polar ou laine, si possible Ullfrotté 400g)
  - 2 à 3 t-shirts fins (Polypropylène - polar ou laine, A même la peau, si possible Ullfrotté 200g)
  - 3 à 4 paires de chaussettes fines (Polypropylène ou laine)
  - 1 paire de chaussettes épaisses (Laine -Polypropylène, à porter par dessus les fines)
  - 1 paire de Sous gants (Polypropylène - polar ou soie)
  - 1 paire de Lunettes de soleil (Type glacier)
  - 1 sac à dos de 40 à 50 litres qui doit contenir toutes vos affaires personnelles.
  - 1 paire de chaussures adaptée à la pratique de la raquette, elles doivent avoir plusieurs qualités, tige haute, un minimum de rigidité, être chaudes et faites pour l'hiver, être imperméables. (les chaussures s'adaptent indifféremment sur des raquettes ou des skis de randonnée nordique)
  - 1 paire de bâtons de marche (selon votre aisance)
-



## Équipement à prévoir

- Un appareil photos (en option)
  - Livre pour lire au coin du feu
  - 1 thermos personnel (1 litre)
  - Un sac à viande pour la nuit et une taie d'oreiller // ou bien un sac de couchage si vous préférez
  - 1 petit couteau
  - 1 serviette de toilette
  - 1 gant de toilette (pratique pour se laver au sauna )
  - Un masque pour la nuit
  - 1 lampe frontale
- 
- Mini-trousse de toilette (Prévoir le minimum, dentifrice, brosse à dent, savon)
  - 1 Tube de crème solaire
  - 1 tube de vaseline contre le froid
  - 1 Bâtonnet pour les lèvres
  - 3 à 4 pansement anti ampoules



## Pharmacie

Il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels : élastoplast, alcool iodé, aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricotétil, crème de protection solaire etc...

Et une trousse de premiers soins

## 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)

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.

<http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

---

## 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"

---

# “ Välkommen ”

Terre scandinave située à l'extrême Nord de l'Europe, la Suède attire les voyageurs adeptes des régions polaires par ses grands espaces et son histoire viking. Bordée à l'Ouest par la Norvège et à l'Est par la Finlande, la Suède a une taille similaire à celle de la France mais est sept fois moins habitée que cette dernière. De grands espaces dont 96 000 lacs, de nombreux fjords et des forêts de pins, occupent une grande partie du territoire. Afin de préserver cette nature fragile, le pays a reconnu 27 parcs nationaux pour permettre à de nombreuses espèces végétales et animales de se développer.

En hiver, la nature suédoise est silencieuse, mais si vous tendez bien l'oreille, vous pourrez peut-être entendre le glissement silencieux de traîneaux sur la neige. Pour visiter les paysages presque figés d'une quiétude absolue du pays, plusieurs options s'offrent à vous : le chien de traîneau pour vivre une expérience 100% nordique et authentique, la randonnée en raquettes à neige ou encore l'itinérance en ski de randonnée nordique et pulka (luge d'expédition).

À partir de début avril, la Suède se transforme laissant place au soleil de minuit. Le jour permanent chasse la nuit polaire pour permettre à ses voyageurs de profiter plus longtemps des paysages. Pour les amateurs de sport outdoor et d'aventure, la Suède offre de nombreux chemins de randonnée et la possibilité de beaux treks, parfaits pour s'évader et déconnecter de la vie quotidienne.

DÉCOUVREZ

## la Suède

### Quelques chiffres

---



Superficie :

**528 860 km<sup>2</sup>**



Population :

**10 040 995 habitants**



Décalage horaire :

**Aucun**

## Infos pratiques

---



Langue :

**suédois**

La langue officielle est le suédois mais une grande partie de la population parle également très bien l'anglais. Il est toutefois toujours apprécié de voir que les voyageurs tentent de parler la langue du pays.

Quelques phrases de base :

« *God morgon* » : Bonjour

« *God kväll* » : Bonsoir

« *Tack för hjälpen* » : Merci pour votre aide

« *Nej* » : Non

« *Ja* » : Oui

« *Hur säger jag « \_\_\_ » på svenska?* » : Comment dit-on « \_\_\_ » en suédois ?



Electricité :

**230 V**

Prises de type F identiques aux prises françaises.

Si vous dormez à l'auberge ou en chalet vous pourrez régulièrement charger les batteries de vos appareils électroniques. Attention, il n'y a pas l'électricité dans les cabanes !



Monnaie & change :

**Couronne suédoise**

Possibilité de payer en carte bleue, moyennant des commissions avec votre banque.

## Géographie

---

La Suède est bordée à l'Ouest par la Norvège et à l'Est par la Finlande.

Le pays fait partie de la Scandinavie. Il compte 96 000 lacs.

Le territoire est plat et compte de multiples îles dans le Sud. Le Nord est quant à lui plus montagneux notamment sur la fameuse Kungsleden.

## Us et coutumes

---

Les Suédois sont connus comme un peuple accueillant et chaleureux. Les pourboires sont en général compris dans la note mais on peut choisir d'arrondir au skr supérieur.

"Allemansrätten" est un concept suédois qui réside dans le droit d'avoir accès à la nature que ce soit terrestre ou maritime. Il est ainsi libre à tout le monde de pouvoir bivouaquer tant que cela ne dérange ni les habitants, ni la faune sauvage.

# Saisons, climat, festivités

## Printemps



Le printemps en Suède est une saison pleine de vie durant laquelle la neige fond. La nature suédoise reprend alors peu à peu ses droits. Les journées s'allongent et les aurores boréales continuent d'illuminer les nuits en Laponie jusqu'en mars.

### Activités

---



## Été



L'été annonce le début de la saison du soleil de minuit et du jour polaire. C'est la période où les journées rallongent et où les Suédois peuvent profiter de nombreuses activités en plein-air pour découvrir le pays et ses grands espaces : randonnées, trek, canôe, kayak....

### Activités

---



## Automne



À l'automne, les paysages de Suède se colorent. Les journées raccourcissent et les deviennent plus fraîches. C'est le moment parfait pour les amateurs d'activités outdoor de profiter des paysages colorés. Dans le Nord, les aurores boréales illuminent le ciel de Laponie.

### Activités

---



## Hiver



L'hiver en Suède, les paysages se recouvrent d'un épais manteau blanc, les températures descendent bas et les aurores boréales illuminent les nuits. C'est la période parfaite pour découvrir la laponie suédoise en randonnée raquettes ou en ski de randonnée nordique.

### Activités



# Climat & ensoleillement

## Stockholm

	JANV.	FÉVR.	MARS	AVR.	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
Durée du jour	06h00	09h22	11h50	14h35	17h05	18h41	17h58	15h38	12h57	10h20	07h46	06h15
Températures moyennes	-5° / 0°	-5° / 0°	-3° / 4°	1° / 10°	5° / 15°	10° / 19°	13° / 22°	12° / 20°	8° / 16°	4° / 10°	0° / 5°	-3° / 1°

## Quand partir pour

	JANV.	FÉVR.	MARS	AVR.	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
Trek							✓	✓	✓			
Randonnée							✓	✓	✓			
Croisière en voilier							✓	✓				
Observation animalière				✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Chien de traîneau			✓	✓	✓							
Ski	✓	✓	✓	✓								
Raquettes à neige	✓	✓	✓	✓								

## JOURS FÉRIÉS

# et festivités



### 06 juin : Fête nationale

Autrefois appelée "Svenska Flaggans dag". C'est le jour pour célébrer les nouveaux ou nouvelles Suédois(es) qui ont reçu la nationalité.



### Entre le 21 et 25 juin : Midsommar

La fête de Midsommar est l'une des plus célèbres et importantes fêtes en Suède. Il s'agit de célébrer le solstice d'été et le jour le plus long de l'année. Couronnes de fleurs, fraises, et danses sont au programme !

NOTRE CAMP DE BASE

# en Suède



## Stockholm

📍 [59.334591, 18.063240](#)

Camp de base en construction.