



NORVEGE

Traqueurs d'aurores

8 jours / 7 nuits

Randonnée (niveau modéré)



Phénomène naturel exceptionnel, les aurores boréales ont toujours fasciné par leur nature mystique. Ce séjour sur l'île de Senja en Norvège sera peut-être l'occasion pour vous d'en apercevoir !

Moins connue que les îles Lofoten, l'île de Senja n'en est pas moins exceptionnelle avec ses paysages typiques à couper le souffle. Parc national d'Ånderdalen, plages de sable blanc, eaux turquoise et fjords, cette île préservée regorge de trésors naturels !

Le programme qui vous attend a été spécialement conçu pour maximiser vos chances d'observer les aurores boréales tout au long du séjour. Vos hébergements seront idéalement situés sur la « route des aurores » et vous permettront peut-être de contempler ce spectacle incroyable. Alors à vos appareils photos pour capturer les plus belles images de l'île de Senja... De jour comme de nuit !



POINTS FORTS

- Un itinéraire spécialement conçu pour l'observation des aurores boréales
- Une conférence sur les aurores boréales pour tout comprendre sur ce phénomène
- Des randonnées sur des sites naturels exceptionnels
- Des hébergements confortables et chaleureux idéalement situés sur la « route des aurores »

ITINERAIRE

JOUR 1 : VOL POUR BARDUFLOSS

A votre arrivée à l'aéroport, vous serez accueillis par un chauffeur de taxi. Transfert à votre chalet au sud de l'île de Senja où vous serez accueillis par votre guide.

Repas libres

Transfert : Environ 1h30

Hébergement : Chalet

JOUR 2 : CONFERENCE – STONGLANDET – FJORD D'EIDEPOLLEN

Après le petit déjeuner, une conférence sur les aurores boréales sera organisée par un spécialiste en la matière. Qu'est-ce qu'une aurore ? Comment les prendre en photo ? Les aurores boréales n'auront plus de secret pour vous ! La fin de la séance sera consacrée aux réglages de vos appareils photos. Après cette mise en jambe, vous partirez pour une randonnée sur la péninsule de Stonglandet réputée pour ses belles plages de sable blanc. Vous découvrirez aussi le fjord d'Eidepollen avant de rentrer au chalet et observer les aurores ! (Si les conditions sont favorables)

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique)- Dîner

Transfert : environ 30 min

Marche : 2h (dénivelé : +300m) / si vous restez sur la plage : 45 minutes de marche

Hébergement : Chalet

JOUR 3 : PARC NATIONAL D'ÅNDERDALEN

Le matin, vous prendrez la direction du parc national d'Ånderdalen. Entouré de montagnes, vous pourrez profiter des dernières couleurs de l'été indien et même des premières gelées des lacs le temps d'une randonnée.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique)- Dîner

Transfert : 30 min environ

Marche : environ 4h (dénivelé : +100m)

Hébergement : Chalet

JOURS 4 A 6 : RANDONNEE DANS LE NORD-OUEST DE SENJA

Vous rejoindrez votre hébergement à Mefjord, situé idéalement au bord de la mer près d'une petite colline. Vous pourrez ainsi vous y rendre à pied quand vous le souhaitez pour observer les aurores boréales et les prendre en photo.

Au programme : fjord de Berg, Mefjord, les îles de Skalands, la passerelle de Bergsbotn, les dents du diable et leurs marmites d'eau depuis Tungeneset, la vue imprenable sur le sommet de Segla... Ces différents sites et randonnées seront répartis sur plusieurs jours (du jour 4 au jour 6).

Vous découvrirez ainsi les plus beaux spots du nord-ouest de l'île et ferez face à de nombreux paysages à couper le souffle ! Retour au sud de Senja en fin de journée le jour 6.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique)- Dîner



Transfert : de 30 minutes à 2h selon les jours

Marche : jusqu'à 3h et +450m de dénivelé selon les jours

Hébergement : Maison à Mefjord les jours 4 et 5 / Chalet au sud de Senja le jour 6

JOUR 7 : VALLEE DES CYGNES

Aujourd'hui, vous partirez direction la vallée des Cygnes, connue pour ses nombreuses cascades... Idéal pour faire de belles photos !

Transfert : 45 min

Marche : 2h (dénivelé : +100m)

Hébergement : Chalet

JOUR 8 : VOL RETOUR

Après le petit-déjeuner, vous serez transférés à l'aéroport de Bardufoss pour votre vol retour.

Repas compris : Petit déjeuner

Transfert : Environ 1h30

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

LE PRIX

Le prix comprend

- Les vols internationaux
- Les taxes aériennes et la surcharge carburant
- L'hébergement en chalet et en maison (en base chambre double partagée)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- L'accompagnement par un guide polaire français
- Les transferts comme indiqués dans l'itinéraire
- Les activités indiquées dans l'itinéraire

Le prix ne comprend pas

- Toutes prestations non mentionnées au programme
- Les boissons
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)



Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 4 à 8 participants. Séjour en regroupement avec d'autres agences (non exclusif covoyageurs).

Niveau

Randonnée de niveau modéré (5 jours de marche). Les randonnées ne comportent aucune difficulté particulière mais nécessite d'avoir une bonne condition physique, justifiée par la pratique d'une activité sportive (une fois par semaine), et de la randonnée. Les randonnées durent environ 4h et ont un dénivelé maximum de 450m.

Encadrement

L'encadrement est assuré par un guide polaire français diplômé d'Etat et accompagnateur moyenne montagne.

Transport

Taxi et mini van privatisé.

Portage des bagages

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, pique-nique, appareil photo...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre en véhicule.

Repas/Boissons

- Les petits déjeuners sont pris à l'hébergement
- Les déjeuners sont pris sous forme de pique-nique froids sur le terrain (sandwichs, chips, fruits, nouilles chinoises, soupes...)
- Les dîners sont pris à l'hébergement et préparés par votre guide, avec l'aide de l'ensemble du groupe
- La cuisine lapone est une cuisine familiale, simple et copieuse.

A noter : Ce séjour n'est pas adapté aux personnes suivant un régime particulier ou ayant des intolérances ou allergies alimentaires (régime végétariens, vegan, allergie au gluten, lactose...).



Hébergement

- En chambre double partagée avec 2 lits séparés dans un adorable chalet rouge en bord de mer à Frovag et dans une maison à Mefjord Brygge au nord-ouest de Senja. Durant votre séjour, c'est un esprit « maison d'hôte » qui sera mis à l'honneur : soirées conviviales mais aussi participation à la préparation des repas seront au programme !
 - Hébergement à Frovag
- Vous serez accueillis dans 2 chalets distincts selon la taille du groupe. Chaque chalet peut accueillir jusqu'à 6 personnes.
- Ils font environ 70m² avec un coin salon de 30m²
- Le ménage est fait une seule fois à votre arrivée et ne sera pas renouvelé.
- Une serviette de bain sera mise à disposition également mais ne sera pas changé pour votre séjour.
- Le wifi est disponible
 - Hébergement à Mefjord Brygge
- Il s'agit d'une maison de 125m² répartie sur deux niveau (5 chambres)

Aérien

Les vols entre Paris et l'aéroport de Bardufoss s'effectuent sur des compagnies régulières. Vous recevrez votre convocation aéroport avec vos horaires d'avion définitifs quelques jours avant le départ. Pour vos réservations de pré et post acheminements, nous vous conseillons d'acheter des prestations (avion, train, hôtels, etc.) modifiables ou remboursables afin d'éviter tous risques de perte financière en cas de modification ou annulation de votre voyage.

Attention, pour les contrôles de sûreté à l'aéroport, vous ne devez pas avoir dans votre bagage à main les objets suivants (liste non exhaustive) :

- Instruments tranchants comme les couteaux, rasoirs, limes à ongles, ou les ciseaux dont la lame dépasse 6cm
- Liquides, aérosols, gels et pâtes dans des contenants de plus de 100 ml (boissons, eau minérale, soupes, parfums, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, dentifrice, savons liquides, déodorants, etc...)
- Piles

Si vous avez des médicaments type inhalateur (asthme), traitements insuline, ou autres, munissez-vous d'une prescription de votre médecin ou de votre pharmacien.

Pour plus de précisions, consultez :

<http://www.aeroportsdeparis.fr/ADP/fr-FR/Passagers/Formalites-Infos-Pratiques/Bagage/bagage-de-cabine/>

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée:

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité ou le passeport en cours de validité sont exigés pour l'entrée et le séjour sur le territoire.

- Attention, les cartes nationales d'identité (CNI) délivrées à des majeurs entre le 1er janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et considérées par les autorités françaises valables 5 ans après la date de fin de validité indiquée au verso ne sont pas reconnues et validées par les autorités norvégiennes. En cas de dépassement de la durée de validité de la CNI, il est impératif de se munir d'un passeport en cours de validité pour se rendre en Norvège.

Pensez à nous envoyer la photocopie des quatre premières pages de votre passeport dès votre inscription.

Nous vous recommandons de vérifier les informations ci-dessus avant votre départ auprès des autorités concernées (ambassades, consulats), puisque des modifications peuvent avoir lieu.

IMPORTANT : Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport. A défaut, la compagnie aérienne se verra dans l'obligation de refuser votre embarquement.

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Pour plus d'informations :

Ambassade de Norvège en France

28, rue Bayard

75008 Paris

Tel : 01.53.67.04.00

Courriel : emb.paris@mfa.no

Site web : <http://www.norvege.no/>

Ambassade de France en Norvège

Drammensveien 69

0244 Oslo

Tel : 0047 23 28 46 00

Courriel : ambafrance.oslo@diplomatie.gouv.fr

Site web : <https://no.ambafrance.org/>

Santé

- Même si aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer en Norvège, il est important d'être à jour dans les vaccinations habituelles : diphtérie-tétanos-poliomyélite en incluant rubéole, oreillons et plus particulièrement la rougeole.
- Une visite chez votre dentiste est nécessaire avant de venir si cela fait plusieurs mois que vous n'y avez pas été car avec la différence de températures, une carie peut mal réagir.

Renseignez-vous auprès de la sécurité sociale, qui peut vous procurer une carte européenne d'assurance maladie (au moins 15 jours avant le départ) et permet de bénéficier gratuitement en Norvège, de certains soins médicaux. Pour plus d'informations, consultez le site de l'Assurance Maladie en ligne : <https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/europe-international>

Sites utiles :

<https://www.pasteur-lille.fr/vaccinations-voyages/?pays=Norvège>

<https://www.who.int/fr/>

Equipement

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 15kg avec un seul bagage par personne.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 30L).

Vêtements :

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville, si possible avec semelles vibran. (Evitez les chaussures neuves, ou essayer les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)
- Chaussons ou chaussures d'intérieur pour le chalet
- Bâtons de randonnée (facultatif)
- Paires de chaussettes un peu chaudes (de randonnée et pour le soir)
- 1 pantalon de trekking un peu épais
- Un collant(si possible en laine Mérinos pour mettre sous votre pantalon de randonnée)
- Une première peau en laine Merinos (pour les plus frileux !)
- Plusieurs polaires plus ou moins chaudes
- 1 coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Cape ou veste de pluie
- Une paire de gants ou de moufles
- Bonnet ou cagoule
- Thermos de 0,50l minimum
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Trousse de toilette
- Lunettes de soleil
- Des boules Quies
- Appareil photo
- Lampe frontale
- Recharges ou piles pour appareils et lampe frontale

Si besoin, une veste grand froid pourra vous être fournie à votre arrivée. Une serviette de toilette vous sera également fournie sur place.

Matériel photo / vidéo :

- Trépied obligatoire si vous souhaitez réaliser des photos d'aurores en pause longue
- Appareil photo débrayable en mode manuel avec pause longue, objectif grand angle idéalement qui ouvre au moins à f 2,8
- Eventuellement des petits gants fins pour faire les réglages mais sans avoir froid

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire.

INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat

La Norvège, dont la capitale est Oslo, est un pays situé à l'ouest de la péninsule scandinave. Frontalier avec la Suède, la Finlande et la Russie, le Royaume de Norvège est bordé par l'océan Atlantique et Arctique. Montagnes, glaciers, fjords, et aurores boréales façonnent les paysages de ce magnifique pays. L'île de Senja se trouve au Nord de la Norvège.

Côté climat, il varie d'une région à l'autre. Les zones côtières possèdent un climat relativement doux en hiver tandis que dans les terres, ils sont froids avec beaucoup de neige, et des étés chauds et secs. Le nord de la Norvège, quant à lui, est réputé pour ses hivers froids et ses nuits ensoleillées en été.

Il est possible de voyager toute l'année en Norvège. Chaque saison vous offrira des paysages uniques ! Au printemps, les températures sont douces et les paysages fleuris ; en été, les températures sont agréables avec des journées plus longues et des nuits courtes ; l'automne plus humide et plus frais que l'été vous émerveillera avec ses paysages aux couleurs rouge et orangé ; l'hiver, les températures chutent avec des journées courtes et des nuits plus longues... Saison la plus propice à l'observation des aurores boréales !

Pour plus d'informations, n'oubliez pas de consulter les conditions météorologiques avant votre départ.

Budget & change

L'unité monétaire est la couronne norvégienne (NOK).

En mai 2019 : 1 € = 9,74 NOK

Attention, les taux de change fluctuent régulièrement. Renseignez-vous sur le taux fixé avant votre départ ou directement sur place.

Vous pouvez faire du change à votre arrivée à l'aéroport ou paiement directement vos achats par carte bancaire (le plus simple, se renseigner auprès de votre banque avant votre départ).

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire. Nous vous conseillons entre 20€ et 30€ par personne pour une semaine.

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

Décalage horaire

Aucun.

Electricité

Mêmes prises qu'en France.

Photos & Vidéos

Pensez à vous munir de batteries ou recharges pour vos appareils.

Pour tout portrait photo ou vidéo des gens que vous allez rencontrer, nous vous conseillons de demander leur autorisation.

Us et coutumes

La Norvège est un pays très moderne même si les traditions ont su garder une place importante. Les norvégiens sont d'ailleurs très attachés à des valeurs comme le civisme ou encore la parité hommes-femmes.

La pratique du Klem est de rigueur en Norvège : il s'agit de ne pas se faire la bise lors d'une première rencontre. En revanche, une fois les présentations faites, il est habituel de se faire de grandes accolades et du joue-contre-joue pour se dire bonjour ou se réjouir d'une bonne nouvelle.

Quelques mots du quotidien

Bonjour / Bonsoir = Hallo
Je suis Français(e) = Jeg er fransk
Pardon = Unnskyld meg
Merci = Tusen takk
De rien : Vaer så god
S'il vous plaît : Vær så snill
Au revoir = Ha det
Bonne journée ! = God dag!
Bon appétit = Bon appetitt
C'était délicieux ! = Det var deli
Oui : Ja
Non : Nei

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même*



animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*



- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à maximiser les retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

