

L'INTÉGRAL DE LA NORVÈGE : DES LOFOTEN AUX FJORDS DU SUD

Explorez la Norvège dans ses moindres recoins !

Vous débutez votre voyage au Nord du cercle polaire, dans l'archipel des Lofoten : sur cette terre parmi les plus sauvages d'Europe se côtoient d'impressionnantes montagnes, des fjords profonds et des petits villages de pêcheurs. Parmi vos étapes : les villages de Henningsvær, Nusfjord ou Å (prononcez "Ô") ; et des randonnées autour de Fredvang, Ballstad et Sørvågen. Vous partez vers le Sud explorer la région des grands fjords : la route Atlantique, le Parc national du Jotunheimen, la remontée en bateau du Sognefjord, le plus grand fjord du monde... votre tableau se complète peu à peu à mesure que les paysages défilent sous vos yeux. Vous terminez votre découverte de la Norvège par la charmante ville de Bergen et son quartier hanséatique.

Un voyage complet pour découvrir la Norvège en profondeur, du nord au sud.

 Région	Archipel des îles Lofoten La Norvège du Sud
 Activité	Eté
 Durée	15 jours
 Code	ENORL7ALT
 Prix	A partir de 2 640 €
 Niveau	2/5
 Confort	3/5

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Vol pour Bodø depuis Paris**

Arrivée à Bodø.

Prise en charge du véhicule de location à l'aéroport.

Transfert jusqu'au centre-ville, si vous avez le temps, découverte de Bodø et de ses quartiers animés ainsi que les environs de la ville.

Installation dans votre hôtel en centre-ville pour la nuit.

Hébergement : Hôtel

Repas inclus : Aucun

Transports : Véhicule de location

📍 Jour 2 **Ferry et port de pêche de Kabelvåg**

En matinée : ferry pour Moskenes, puis route vers Svolvær.

Visite du village de Kabelvåg, qui est un charmant petit port de pêche de presque 2000 habitants niché dans un bel environnement montagneux. Visite de l'église de Vågan, surnommée la cathédrale des Lofoten en raison de ses dimensions.

À seulement 1 km de Kabelvåg, précisément à Storvågen, le Lofotakvariet (aquarium) permet aux visiteurs de découvrir la faune marine des eaux de l'archipel.

Hébergement: Rorbu /hôtel

Repas inclus : Petit-déjeuner

Transports : Véhicule de location, ferry (4h)

📍 Jour 3 **Randonnée à Ballstad**

Vous descendez en direction du sud pour rejoindre la ville de Ballstad. Un arrêt est conseillé à Henningsvær, l'un des plus importants ports de pêche des îles Lofoten, où vous vous baladerez sur les quais colorés du port, admirant le travail des marins pêcheurs. A Ballstad, vous aurez la possibilité de partir pour une randonnée dans la vallée de Kyllingdal, puis, si le temps le permet, jusqu'au sommet de "Troll-Tindan" qui culmine à 305m. Du sommet, vous pourrez admirer un superbe panorama sur le chapelet d'îles qui forment les Lofoten.

Option VTT et randonnée sur Vestlofoten

Cette excursion allie parfaitement la randonnée et le VTT. A vélo, vous emprunterez une partie abandonnée de la route principale des Lofoten. Vous monterez ensuite un col pour avoir un magnifique point de vue sur Vestlofoten.

Hébergement: Rorbu /hôtel

Repas inclus : Aucun

Transports : Véhicule de location

📍 Jour 4 **Visite de Ballstad et randonnée jusqu'au village de baleiniers**

Vous découvrez la région de Ballstad : visite de l'adorable village musée de Nusfjord inscrit sur la liste du patrimoine culturel de l'Unesco ainsi que le village de Ballstad, un des plus jolis villages de pêcheurs des Lofoten. Dans l'après midi, vous prenez la route pour Fredvang où vous pourrez faire une jolie randonnée sur les plages et les crêtes dominant la mer de Norvège jusqu'à la plage de Kvalvika ou plage de la baleine, ancien village de baleiniers. Vous rencontrerez certainement de nombreux oiseaux marins. Retour à Ballstad pour la nuit.

Option Kayak dans le Selfjord:

Sortie kayak avec un guide spécialiste de l'activité. Nous vous proposons de prendre votre embarcation à Fredvang : point de départ où vous pourrez payer dans le Selfjord. Vous rencontrerez nombre d'îlots et de cabanes pittoresques en voguant dans le fjord et y pêcherez certainement votre repas du soir !

Hébergement: Rorbu /hôtel

Repas inclus : Aucun

Transports : Véhicule de location

📍 Jour 5 **Village de Å et Reine**

Vous pourrez partir pour le village de Å, le plus au Sud des Lofoten. Arrêt à Reine, la Venise norvégienne.

Vous pourrez randonner autour d'un lac, visiter le musée de la morue séchée, location de barques ou de vélos, ou farniente.

Possibilité de randonner au-dessus de Sørvågen au bord des lacs.

Hébergement: Rorbu /hôtel

Repas inclus : Aucun

Transports : Véhicule de location

📍 Jour 6 **Croisière vers Bodø**

Embarquement à bord du ferry à Moskenes direction Bodø. Durant cette croisière de 4h, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir quelques baleines ainsi que l'aigle de mer. Si vous avez le temps, découverte de Bodø et ses environs : le courant marin de Saltstraumen, la presqu'île de Kjerringøy avec son village musée, l'île au phare de Landego ou tout simplement se balader le long des quais et acheter quelques crevettes fraîchement cuites à bord des bateaux.

Hébergement: Hôtel

Repas inclus : Aucun

Transports : Véhicule de location, ferry

📍 Jour 7 **Visite de la ville de Trondheim**

Arrivé à l'aéroport de Bodø, dépôt du véhicule et vol pour Trondheim.

****Option**** : train de nuit entre Bodø et Trondheim

Vous récupérez votre nouveau véhicule de location à l'aéroport ou en centre-ville.

L'après-midi visite de la ville. Ne manquez pas la cathédrale de Nidaros, érigée sur la sépulture de Saint Olav et considérée comme le sanctuaire national de la Norvège, le Palais de l'Archevêché, ou encore une promenade en bateau jusqu'à l'île historique de Munkholmen qui permet de voir Trondheim de la mer.

Hébergement: Hôtel

Repas inclus : Aucun

Transports : Véhicule de location, vol / train de nuit

📍 Jour 8 **Ferry vers Halså, visite de la ville de Kristiansund**

Vous prenez la route côtière en direction du sud jusqu'à Halså. Traversée en ferry de Halså à Kanestråum. Vous empruntez ensuite le tunnel de Krifast (payant) pour remonter jusqu'à Kristiansund.

Visite de la ville dans l'après midi, une ville construite autour de 4 grandes îles.

Hébergement: Hôtel

Repas inclus : Petit-déjeuner

Transports : Véhicule de location

📍 Jour 9 **Route de l'Atlantique, ferry de Solsnes à Afarnes**

Direction Molde en empruntant la célèbre Route de l'Atlantique, qui relie Averøy à Eide en longeant la côte, elle a été élue "

ouvrage d'art norvégien du siècle " et l'une des routes les plus emblématiques du pays.

Vous prendrez le ferry de Solsnes à Afarnes avant de rejoindre Andalsnes.

Hébergement: Hôtel

Repas inclus : Petit-déjeuner

Transports : Véhicule de location

📍 Jour 10 **Geiranger par la route des Trolls ou par ferry**

Pour rejoindre Geiranger, vous aurez la possibilité soit d'emprunter la célèbre Trollstingen ("Route des Trolls"), ou bien aller jusqu'à Hellesylt où vous pourrez embarquer sur un ferry pour découvrir le célèbre fjord de Geiranger par la mer. Vous poursuivrez ensuite votre route jusqu'à Stryn.

Il est également possible de combiner les deux: emprunter la Trollstingen jusqu'à Geiranger puis embarquer sur le ferry jusqu'à Hellesylt et poursuivre votre route jusqu'à Stryn.

Hébergement: Hôtel

Repas inclus : Petit-déjeuner

Transports : Véhicule de location

📍 Jour 11 **Randonnée près du glacier de Smørstabbreen**

Vous rejoignez le parc national du Jotunheimen.

Vous avez la possibilité de randonner à proximité du glacier de Smørstabbreen.

Le Smørstabbreen est un sommet offrant une vue panoramique sur la région lorsque vous êtes au sommet.

Entouré du glaciers, des montagnes et des falaises à pics, vous vous retrouvez dans un environnement exceptionnel.

Hébergement: Hôtel

Repas inclus : Petit-déjeuner

Transports : Véhicule de location

📍 Jour 12 **Jostedalsbreen, le plus grand glacier d'Europe continentale**

Vous partez en direction du magnifique fjord de Lustrafjorden qui vous mènera jusqu'à la ville de Sogndal. Vous passerez au pied du bras plus grand glacier d'Europe, le Nigardsbreen. En remontant la vallée de Jostedal en passant par la ville de Bruheim vous pourrez faire de magnifique randonnée dans l'une des plus grandes zones sauvages du sud de la Norvège : Le parc national Jostedalsbreen.

Hébergement: Hôtel

Repas inclus : Petit-déjeuner

Transports : Véhicule de location

📍 Jour 13 **Découverte de la région montagneuse d'Aurland**

De Sogndal, un court trajet d'une dizaine de kilomètres vous mène à Kaupanger, où vous pourrez découvrir une stavkirke norvégienne intéressante (église en bois debout). Puis vous embarquerez sur un ferry au départ de Manheller pour une traversée jusqu'à Fodnes. Vous arriverez ensuite dans la région d'Aurland, région montagneuse, au pied du Sognefjord, qui s'étend sur plus de 200 km à l'intérieur des terres.

Possibilité ensuite, en faisant un petit détour de 20 km, de rejoindre la jolie ville de Flåm où vous embarquerez pour un magnifique trajet en train, aller-retour jusqu'à la gare de haute montagne de Myrdal. Cette ligne, l'une des plus pentues au monde, vous mènera au pied de cascades spectaculaires, par-delà des montagnes couvertes de neige, pour découvrir la nature sauvage de la vallée de Flåm. Vous admirerez le majestueux Aurlandsfjord. Dans l'après-midi, poursuivez votre route vers le canyon de Stalheim et les chutes d'eau de Tvinde puis de Voss.

En fin de journée, vous arrivez à Bergen et restituez votre véhicule en centre-ville.

Hébergement: Hôtel

Repas inclus : Petit-déjeuner

Transports : Véhicule de location

📍 Jour 14 **Visite de Bergen**

Visite de la ville de Bergen. Le Bergen-Pass (390NOK) vous ouvrira gratuitement les portes de la plupart des musées et attractions de la ville ainsi que de ses transports. À ne pas manquer : son mémorable marché aux poissons et ses sandwiches aux crevettes, le quartier hanséatique, ses multiples musées, son point de vue d'Ulriken... une journée bien remplie vous attend !

Option train et nuit à Oslo :

Empruntez la plus belle ligne ferroviaire de Norvège qui traverse montagnes, plateaux... Vous serez charmé par la beauté des paysages, les fjords, lacs et cascades. Une belle extension pour rejoindre Oslo depuis Bergen et découvrir la capitale norvégienne. Durée : environ 7h. Plusieurs départs quotidiens depuis Bergen. Tarif : à partir de 185€ par personne (trajet en train plus une nuit d'hôtel à Oslo)

Hébergement: Hôtel

Repas inclus : Petit-déjeuner

Transports : -

📍 Jour 15 **A bientôt la Norvège !**

Profitez des derniers instants dans la capitale des fjords à Bergen.

Vous trouverez dans les nombreux quartiers aux maisons colorées des cafés ou boutiques pour rapporter quelques beaux souvenirs.

Transfert libre vers l'aéroport en tramway ou en taxi, vol retour.

Hébergement: -

Repas inclus : Petit-déjeuner

Transports : -

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.	févr.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
-------	-------	------	------	-----	------	-------	------	-------	------	------	------

Prix

Base 2 personnes : **A partir de 2640€ par personne.**

Budget indiqué par personne, selon choix de l'hébergement et disponibilité.

Itinéraire modifiable. Nous consulter.

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Le prix comprend

- La location d'un véhicule de type Toyota Yaris pour 5 jours, assurance CDW, km illimité pour les îles Lofoten.
- La location d'un véhicule de type Toyota Yaris pour 7 jours, assurance CDW, km illimité pour le sud de la Norvège.
- 9 nuits en chambre double en hôtels ou guesthouses (petit-déjeuner inclus)
- 5 nuits en rorbus sur les îles Lofoten (accès à une cuisine privée)
- Le billet pour le train de nuit entre Bodø et Trondheim
- Le ferry pour la voiture et les passagers entre Hellesylt et Geiranger pour le Geirangerfjord
- Une demi-journée kayak sur le Reinefjord sur les îles Lofoten
- Le billet pour la Flamsbana aller / retour entre Flam et Myrdal
- Les ferries Bodø / Moskenes pour la voiture et les passagers.
- Un roadbook numérique personnalisé Altaï Travel
- Assistance téléphonique disponible 24h/24 - 7j/7

Le prix ne comprend pas

- Les vols Paris - Bodø et Bergen - Paris (vols réguliers)
- Les petits déjeuners sur les îles Lofoten (accès à une cuisine privée dans les rorbus)
- Les activités optionnelles
- Le supplément aller simple et la caution de la voiture (prise en charge du véhicule à l'aéroport de Trondheim et dépôt à Bergen, à régler par carte bancaire sur place)
- Les frais de dépôt du véhicule après les horaires d'ouverture de l'agence de location 400 NOK / location
- Les dépenses personnelles
- Les repas et les boissons
- Les ferries dans le sud de la Norvège (paiement au moment de la restitution de votre véhicule)
- L'essence pour la voiture
- Les péages des routes et des tunnels
- Les entrées dans les sites et musées
- L'assurance voyage

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant

total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Svalbard se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Si pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par écrit. C'est la date de réception de votre demande qui déterminera la date de votre annulation.

Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Si Altaï se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcaniques, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Norway. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page : <https://norway.altabasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par

mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

Encadrement

Esprit du voyage:

Grâce à notre expérience sur le terrain, nous vous proposons ce voyage découverte en liberté, accessible sans guide accompagnateur. Vous êtes sous votre propre responsabilité lors du voyage. En toute liberté et en autonomie vous prendrez la route, vous vous arrêterez et vous vous baladerez quand bon vous semble à l'aide de notre roadbook numérique.

Sachez qu'en Norvège les trajets routiers comportent régulièrement des passages de fjord sur des ferries : il faut donc bien contrôler les horaires de départ de ceux-ci. En Norvège, on roule lentement. En hiver, certaines routes peuvent être fermées dues aux conditions de neige.

Nous vous invitons également à rester vigilants et à vous informer lors de vos déplacements de la situation météorologique.

Pour votre voyage en liberté, Altaï Travel trace les itinéraires et se charge de l'organisation. Avec la location de la voiture, les hébergements et les activités réservés à l'avance, vous pourrez aborder votre voyage en toute tranquillité.

Alimentation

Les petits déjeuners, dans les hôtels, sont le plus généralement servis sous forme de buffet dans un style scandinave.

Hébergement

L'hébergement se fait en rorbus sur les îles Lofoten (accès à une cuisine privée)

L'hébergement se fait en hôtels dans le sud de la Norvège (petit-déjeuner inclus)

Déplacement et portage

Véhicule de location :

Important : pensez surtout à prendre votre permis de conduire (un par chauffeur) ; le permis de conduire délivré depuis 12 mois minimum est obligatoire. Il devra être montré au moment de la location du véhicule. L'âge minimum est de 19 ans pour un véhicule de catégorie A, B, C, D, F, G, H, J, M, N, et de 25 ans pour les catégories E, I, K, L.

Pensez aussi à votre **carte de crédit** (Visa ou Mastercard) qui servira pour la caution du véhicule. La carte de crédit doit impérativement être au nom du conducteur du véhicule et doit avoir une **date d'expiration supérieure à 6 mois** après la date de location du véhicule.

Vous emprunterez également des ferries, un vol domestique / un train de nuit.

Budget et 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 obtenus dans les pays économiquement pauvres (Asie, Amérique du Sud, Afrique du Nord, etc.).

Emportez des Euros en espèces ou en chèques de voyages (attention les frais de commission sont élevés) que vous changerez sur place. La carte bancaire est acceptée dans les banques (attention aux horaires d'ouverture) ainsi que pour les paiements en magasin. Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

Taux de change: 1€ équivaut à 11.45 Nok (02/2024)

Equipement indispensable

La liste qui va suivre est conseillée pour les activités et se veut la plus complète possible, de la tête aux pieds.

- Casquette, bob ou chapeau pour le soleil
- 1 bonnet
- 1 paire de gants (polaires)
- 1 foulard ou chech pour vous protéger du soleil et couvrir vos épaules durant la visite des temples
- 1 bandana et 1 tour de cou

- 1 paire de lunettes de soleil avec une bonne protection anti-UV
- Sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes et longues et collants).
- T-shirts techniques (respirants) manches courtes ou longues
- 1 ou 2 polaires chaudes ou équivalent
- 1 doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable respirante à capuche (type Gore-Tex)
- 1 ou 2 shorts de sport longs pour le début et la fin du séjour
- 1 pantalon de randonnée ou de sport (leggings)
- 1 serviette microfibre
- 1 paire de chaussures de randonnée robustes en bon état et de préférence à tige haute
- Paires de chaussettes de sport
- 1 paire de tongs type Crocs
- Maillot de bain

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

- Boules Quiès ou Hears, au choix.
- Bloc-notes et stylo, un bon livre, un jeu de carte...
- Un sac à linge sale pour pouvoir le séparer de vos affaires propres dans votre sac de voyage.
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables et 1 savon de Marseille)
- 1 gourde isotherme 2L idéalement ou camel bag (évitez les bouteilles en plastique)
- 1 paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- 1 Lampe frontale avec de quoi la recharger
- Une taie d'oreiller et un drap de sac car parfois seules les couvertures sont fournies dans les hébergements

Equipement utile

- Bloc-notes et stylo, un bon livre, un jeu de carte...

Bagages

Pour les vols, nous utilisons soit la compagnie régulière SAS, soit la compagnie Norwegian, via Oslo, ainsi que la compagnie Wideroe.

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.

Pharmacie

Nous vous recommandons d'apporter votre propre pharmacie de voyage :

Médicaments personnels

Anti-douleur type paracétamol

Anti diarrhéiques

Soluté de réhydratation orale, en cas de diarrhées importantes.

Lingettes nettoyantes biodégradables

Traitement antibiotique à large spectre

Pansement intestinal type Gaviscon

Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)

Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et des compresses désinfectantes

Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau ou paille filtrante (charbon ou Lifestraw)

Un répulsif anti-moustique

Compeed pour les ampoules

Crème solaire indice de protection élevé

Baume à lèvres hydratant et anti-UV

Anti-nauséeux (contre le mal de transport).

Collyre pour les yeux

Pastilles pour la gorge

Acétazolamide (ex : Diamox) pour les personnes souffrant du mal des montagnes

Si vous prenez un traitement, demandez bien à votre médecin une ordonnance en DCI (dénomination commune internationale). Nom de la molécule.

Passeport

Passeport ou carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant). Depuis le mois d'octobre : la Belgique et la Norvège ont annoncé qu'elles ne reconnaissent pas la validité des cartes françaises dont la date faciale était dépassée.

ATTENTION, à partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)

- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

Pour tout complément d'informations: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359>

Visa

Pas de visa obligatoire pour les ressortissants européens.

Carte d'identité

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

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.

Heure locale

0h00 à + 1h00

1h00 de moins qu'en France en été

Même heure qu'en France en hiver

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 km².

Tourisme responsable

Altaï Travel oeuvre pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.

L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur

[retour](#)

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.