HORIZON Boréal
Experts des voyages polaires

Norvège

AURORES BORÉALES ET RAQUETTES SUR L'ÎLE DE SENJA



DURÉE	GROUPE	NIVEAU	PRIX
8 jours	5 à 8 pers.	2/5	À partir de 2 200 € par pers. hors vols

Huit jours pour vivre l'hiver arctique au rythme de la raquette, sur Senja, la deuxième plus grande île de Norvège, à quelques heures de Tromsø. Senja concentre en un seul territoire tout ce que le Grand Nord a de plus beau : au nord, des sommets acérés qui plongent dans l'océan et des villages de pêcheurs blottis au fond des fjords ; au sud, les forêts de pins et de bouleaux du parc national d'Ånderdalen, silencieuses sous la neige.
Pas de longues journées de route : deux camps de base seulement, face au fjord, d'où partent chaque jour nos randonnées. Le soir, on cuisine ensemble au chalet, et l'on guette les aurores boréales qui dansent au-dessus de la mer. Un voyage accessible, tourné vers l'émerveillement plutôt que la performance.

LES POINTS FORTS

- Deux visages de Senja : les fjords et sommets de la côte nord, puis les forêts du parc national d'Anderdalen
- La chasse aux aurores boréales, loin des lumières, depuis des hébergements face à la mer
- Un voyage sans longs transferts : deux camps de base et des journées entières de raquettes
- Hébergements chaleureux et groupe réduit pour allier confort, convivialité et découverte authentique.

Itinéraire

Jour 01	*Arrivée à Tromsø, la Capitale de l'Arctique*
	Votre aventure commence à Tromsø, ville mythique située au-delà du cercle polaire, où les aurores boréales illuminent les nuits et où l'esprit arctique est omniprésent. Après votre vol, votre guide vous accueille et vous installez dans votre hébergement pour une première nuit sous les étoiles du Nord. Hébergement : Hôtel Transport : Vol pour Tromso Repas : Libres
Jour 02	*Cap sur Senja par le ferry, premiers pas en raquettes*
	Route vers Brensholmen, puis traversée en ferry jusqu'à Botnhamn, la porte nord de Senja. Nous longeons la côte jusqu'à notre premier camp de base, face au fjord, pour trois nuits. Première sortie en raquettes pour prendre ses repères. Hébergement : Appartement ou chalet Transport : Minibus (env. 1 h 45) et ferry (45 min) Activité : 2h de raquettes
Jour 03 → 04	*Senja, le Paradis des Randonneurs*
	Pendant deux jours, vous explorez Senja, une île où montagnes dentelées et fjords mystérieux forment un terrain idéal pour la randonnée ou les balades en raquettes. Chaque matin, votre guide adapte le parcours en fonction des caprices du temps : forêts de bouleaux givrés, crêtes offrant des vues à 360° sur la mer de Norvège, ou encore moments de silence absolu au sommet d'un pic. Ici, chaque instant est une communion avec la nature, entre air vivifiant et lumière polaire. Hébergement : Appartement ou chalet Activité : 4h de raquettes par jours

Jour 05	*Traversée de Senja vers le sud*
	Nous traversons l'île du nord au sud pour rejoindre notre second camp de base, au bord du fjord, à Frovåghamn. En route, randonnée en raquettes dans les collines boisées de l'intérieur de l'île. Hébergement : chalet Transport : Minibus (env. 1 h 30, 100 km) Activité : env. 2 à 3 h de raquettes
Jour 06	*Le parc national d'Ånderdalen*
	Journée au cœur du parc national d'Ånderdalen : forêts de vieux pins et de bouleaux, lacs gelés et sommets arrondis, un paysage très différent de la côte nord. Ces forêts abritées sont aussi le meilleur refuge par jour de vent. Hébergement : chalet Activité : 4 h de raquettes
Jour 07	*Retour à Tromsø, entre Nostalgie et Découverte*
	Il est temps de quitter Senja pour rejoindre Tromsø. La traversée du littoral norvégien est un spectacle à part entière : paysages à couper le souffle, jeux de lumière sur les montagnes et l'océan, et arrêts improvisés pour capturer ces instants magiques. De retour en ville, profitez d'un temps libre pour flâner dans les ruelles, goûter aux spécialités locales ou rapporter un souvenir de ce voyage hors du commun. Hébergement : Hôtel Transport : Minibus (3h, 200 km) Activité : 2h de raquettes Repas : Diner libre
Jour 08	*Vol retour*
	Transfert à l'aéroport de Tromso. Repas : Libres

Dates & tarifs

(informations au 29/11/2026)

DATE DE DÉPART	DATE DE RETOUR	PRIX	STATUT
13 févr. 2027	20 févr. 2027	2 200 €	Ouvert
20 févr. 2027	27 févr. 2027	2 200 €	Ouvert
27 févr. 2027	06 mars 2027	2 200 €	Ouvert

NB : les prix s'entendent par personne.

Budget

LE TARIF COMPREND

- L'hébergement tel que décrit
- La pension complète (hors repas à Tromsø)
- Les transferts terrestres et maritimes nécessaires au déroulement normal du programme
- Le prêt des raquettes, bâtons et matériel de sécurité
- L'accompagnateur Horizon Boréal spécialiste des terres polaires
- Assistance téléphonique disponible 24h/24 - 7j/7

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux vers Tromsø aller et retour et les transferts aéroports, seront choisis ensemble pour partir au plus près de chez vous
- L'assurance facultative : formule multirisque 4.3% du prix du voyage
- Vos dépenses sur place :
- Tout ce qui dans les textes est noté “en option”
- Sauf mention contraire, les entrées dans les musées, lieux touristiques ou culturels payants
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs (repas et boissons sont payants sur les vols des compagnies SAS, Brathens, Wideroe et Norwegian)
- Les repas de midi et du soir à Tromsø (repas du J1 et J8, repas du soir du J7) : compter 20 à 40 € pour un dîner
- Les boissons

Assurance

Assistance Rapatriement	1,1 % du montant total du voyage
Assurance Multirisque	4,3 % du montant total du voyage
Assurance Multirisque Premium	5 % du montant total du voyage

Notre assurance multirisque a été spécialement étudiée pour le voyage d'aventure. Si vous ne désirez pas souscrire à notre assurance rapatriement, vous devez nous communiquer les garanties et coordonnées de votre propre assurance. Être couvert en assurance rapatriement et assistance est obligatoire pour participer à nos séjours et voyages.

Infos pratiques

DÉTAILS DU VOYAGE

NIVEAU PHYSIQUE

Ce voyage de randonnée en raquettes ou à pieds propose **3 à 6 heures d'activité quotidienne**, sans difficulté technique, mais dans un environnement parfois exigeant (froid, vent, neige ou pluie). Une **bonne adaptabilité** est donc nécessaire.

Préparation physique recommandée :
Aucune expérience n'est requise pour la pratique des raquettes à neige : il suffit d'aimer marcher et de s'émerveiller en pleine nature. Pour les moins habitués, **2 à 3 sorties à pied par semaine avant le départ** aideront à mieux profiter des activités. La raquette et la neige demandent un effort supplémentaire.
Activité physique pendant votre voyage en Norvège aux Alpes de Lyngen et Senja :
Les itinéraires, avec des **dénivelés modérés (jusqu'à 600 m)**, sont accessibles aux randonneurs de moyenne montagne. Les conditions météo (neige, vent) peuvent rendre certaines étapes plus intenses, mais les parcours seront adaptés en conséquence. **Aucune expérience en raquettes n'est nécessaire** : l'envie d'aventure et de découverte suffit !

Esprit du séjour :
Ce voyage se vit en **petit groupe**, dans une ambiance **participative et solidaire**. Chacun doit contribuer (préparation des repas, chargement du véhicule, etc.), ce qui renforce les liens et rend l'expérience encore plus authentique et conviviale.

ENCADREMENT

Votre guide Horizon Boréal, francophone et polyvalent
La Norvège étant une destination onéreuse, nous avons opté pour des guides aux multiples casquettes afin de maintenir des tarifs accessibles. Votre accompagnateur assure **l'encadrement, la conduite et la préparation des repas**. Pour garantir le bon déroulement du séjour, **la participation de tous aux tâches communes** (préparation des repas, vaisselle, gestion du matériel, etc.) est indispensable.

REPAS

Votre accompagnateur Horizon Boréal assure non seulement l'encadrement, mais aussi la conduite et la préparation des repas. **La collaboration de tous** (préparation des repas, vaisselle, etc.) est essentielle pour le bon déroulement de ce voyage en Norvège.

Repas :
- À **Tromsø**, les déjeuners et dîners sont à votre charge, pour plus de flexibilité.
- Les **autres repas du soir** sont préparés collectivement avec le guide dans les hébergements (inclus dans le prix).
- **Pique-niques** : préparés le matin ou la veille par le guide et les participants.
- **Petits-déjeuners et dîners** : concoctés par le guide et le groupe pour éviter les coûts élevés des restaurants. Les produits, achetés localement, incluent **poissons, laitages et**

spécialités norvégiennes.
- Le choix en fruits et légumes est plus limité qu'en France.
- **Boissons :**
- L'**eau du robinet** est potable.
- L'**alcool** (sauf la bière, vendue en supermarché) s'achète uniquement dans les **magasins Vinmonopolet**, rares en dehors des villes.

Régimes alimentaires spécifiques :

Nous nous adaptons à la plupart des régimes (végétarien, sans gluten, allergies, etc.), **à condition d'être prévenus à l'avance**. Certaines denrées étant rares en Norvège, nous vous recommandons d'apporter vos propres produits si nécessaire.

HÉBERGEMENT

En Norvège, où les coûts sont très élevés, nous privilégions des hébergements offrant **le meilleur rapport qualité-prix** selon les étapes du voyage.

- **À Tromsø** : Hôtel 3 étoiles.
- **A Senja** : Du **J2 au J6**, vous logerez dans des **chalets ou lodges confortables**, dotés d'une ambiance chaleureuse. Chaque hébergement dispose de **chambres doubles, de salles de bain et d'espaces communs** pour des moments conviviaux en fin de journée.

Option chambre individuelle :

Si vous voyagez seul(e), vous serez **automatiquement placé(e) en chambre partagée (non mixte)** avec un(e) autre participant(e). Une **chambre individuelle** peut être demandée pour certaines nuits, sous réserve de disponibilité et avec un supplément.

DÉPLACEMENTS

Transports :

- **Transferts et trajets** en minibus privé, conduit par votre guide.
- **Traversée en ferry** entre Svensby et Breivikeidet.

Conseils pour les vols :

Les retards de bagages sont fréquents sur les vols internationaux. **Prévoyez dans votre bagage à main et avec vous dans l'avion en cabine** :

- Des **vêtements chauds et imperméables**, ainsi que des **chaussures de randonnée**. Cela vous permettra de commencer les activités sans attendre.
- Vos **médicaments essentiels** (à garder en cabine, jamais en soute).

En cas de retard de bagage, **la solidarité du groupe** prendra le relais.

Sécurité en véhicule :

Le port de la **ceinture de sécurité** (avant et arrière) est **obligatoire** dans tous les véhicules utilisés pendant le voyage, quelles que soient les règles locales. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette consigne. **Horizon Boréal décline toute responsabilité** en cas de dommage corporel ou matériel lié à son non-respect

BUDGET & CHANGE

Monnaie :

La devise locale est la **couronne norvégienne (NOK)**.

Taux indicatifs : 1 € ≈**11,30 NOK** | 10 NOK ≈**0,88 €**.

Moyens de paiement :

En Norvège, **l'argent liquide est rarement accepté** (impossible pour les bus ou certains transports). Privilégiez **la carte bancaire**, largement utilisée.

- Vérifiez les **frais bancaires** pour les paiements à l'étranger.
- Les cartes comme **Revolut** évitent les frais de transaction (seuls les frais de change s'appliquent).
- Pour du liquide, des **distributeurs** sont disponibles dans les aéroports et grandes villes. Le change est aussi possible à l'aéroport d'Oslo (hall des arrivées).

POURBOIRES

Le pourboire, reste facultatif. Il ne remplace pas la rémunération de nos équipes, mais constitue un geste de reconnaissance, laissé à votre appréciation, pour remercier le guide de son engagement et de la qualité de son accompagnement.

MÉTÉO

Météo, saisons et randonnées — Senja

Votre voyage se déroule sur Senja, île côtière, bénéficie d'une influence océanique adoucie par le Gulf Stream. Le vent peut fortement accentuer la sensation de froid, notamment en crête ou en bord de fjord.

Octobre-novembre : la neige ne recouvre pas encore systématiquement les massifs, les randonnées se font donc surtout à pied (nos guides emportent des raquettes si nécessaire). Les journées offrent encore plusieurs heures de lumière douce et automnale.

Décembre-janvier : l'hiver s'installe, les chutes de neige s'intensifient et les sorties se font désormais en raquettes. C'est la période de la nuit polaire : le soleil ne se lève pas, si ce n'est pour de brèves apparitions au-dessus de l'horizon, mais une lumière bleutée illumine plusieurs heures par jour. C'est aussi la période la plus froide, avec des températures pouvant descendre bien en dessous de -10°C avec le vent.

Février-mars : la luminosité augmente chaque semaine, offrant de beaux contrastes sur les paysages enneigés. Les randonnées en raquettes se poursuivent sur les deux sites ; mars apporte souvent les chutes de neige les plus abondantes, en particulier à Senja.

Avril : la météo s'adoucit progressivement. À Senja, comptez encore quelques jours de pluie ou neige . La neige reste bien présente en montagne.

Selon la période et la durée des sorties, une lampe frontale peut être nécessaire.

En résumé : prévoyez un équipement adapté à des températures pouvant descendre bien en dessous de -10°C avec le vent (surtout à Lyngen), à des précipitations fréquentes, et à une luminosité réduite entre décembre et janvier.

Observer les aurores boréales à Senja.

Phénomène naturel fascinant mais imprévisible, dépendant de l'activité solaire et d'un ciel dégagé — jamais garanti à 100 %. Observables dès début septembre, la période la plus favorable s'étend de mi-septembre à mi-avril, avec un pic aux équinoxes, idéalement entre 18h et 1h du matin. Lyngen, au ciel souvent plus dégagé en hiver, offre statistiquement de bonnes chances d'observation.

Plus d'informations sur www.visitnorway.fr/activites-norvege/attractions-naturelles/hiver-aurores-boreales/

DÉCALAGE HORAIRE

Pas de décalage horaire entre la Norvège et la France.

ÉQUIPEMENT

FOURNI PAR L'AGENCE

- Les bâtons
- Les raquettes
- Le matériel de sécurité : DVA et pelle

VÊTEMENTS

En fonction de la météo rencontrée, certains équipements de cette liste seront peut-être peu utilisés durant votre séjour. Nous préférons néanmoins vous proposer une liste couvrant l'ensemble des conditions hivernales que vous pouvez rencontrer à Senja, où les températures peuvent varier de 0°C à -20°C selon les jours et l'exposition au vent.

Comment s'habiller en Norvège l'hiver : le système 3 couches

Pour affronter le froid hivernal, la méthode multicouche est la plus efficace : plusieurs couches fines valent mieux qu'une seule épaisse. Elles évacuent la transpiration, conservent la chaleur et protègent des éléments, tout en permettant d'ajuster sa tenue selon l'effort et la météo.

1 · Couche de base — à même la peau

Elle évacue la transpiration. Privilégier la laine mérinos ou des fibres techniques fines : chaudes, souples, légères et à séchage rapide. Éviter le coton, qui retient l'humidité et refroidit le corps.

- Sous-vêtements techniques complets (haut manches longues + collant), 1 à 2 sets

Un ou deux tee-shirts techniques à manches longues supplémentaires pour le soir

2 · Couche intermédiaire

Elle isole et conserve la chaleur corporelle.

- Une polaire épaisse (fibre synthétique)
- Un pull chaud ou une polaire fine supplémentaire, à ajouter selon la météo
- Une veste en duvet ou synthétique (facultative mais très pratique pour les pauses, le déjeuner ou l'observation des aurores boréales)

3 · Couche extérieure

Elle coupe le vent, la neige et l'humidité.

- Une veste longue avec capuche, imperméable et respirante (Gore-Tex ou équivalent, type veste de ski)
- Un pantalon de trek imperméable ou pantalon de ski

Une paire de guêtres (recommandée si neige profonde)

Chaussures et équipement raquettes à neige

Chaussures

- Chaussures adaptées à la pratique de la raquette : tige haute, semelle rigide, chaudes et imperméables (compatibles avec fixations de raquettes ou skis de randonnée nordique). Les modèles Sorel Caribou ou Glacier sont idéaux.

À éviter : les « Moon Boots », qui n'offrent aucun maintien de la cheville et sont inadaptées à une sortie à la journée.

- Chaussons ou bottes légères pour les hébergements.

Tête, mains et cou

- Un bonnet chaud (prévoir un modèle de rechange).
- Un cache-cou ou une cagoule.
- Une paire de sous-gants fins, pour garder de la dextérité.
- Une paire de gants ou moufles de ski chauds et imperméables (prévoir une paire de rechange — des gants mouillés exposent au froid).
- Des lunettes de soleil catégorie 3 minimum, et/ou des lunettes de glacier catégorie 4 avec protections latérales (la réverbération sur la neige est très forte).
- Un masque de ski, utile en cas de vent ou de chutes de neige.

Chaussettes

- Plusieurs paires de chaussettes chaudes en laine, dont une paire de rechange à garder au sec dans le sac de jour.

ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Équipement complémentaire pour la randonnée hivernale

- Une gourde isotherme ou un thermos (0,5 à 1L) : l'eau peut geler dans une gourde classique par grand froid.
- Chaufferettes / chauffe-mains et chauffe-pieds (facultatif mais appréciable par grand froid).
- Crème solaire et stick à lèvres protecteur : le soleil réfléchi par la neige, combiné au froid, agresse rapidement la peau.
- Une lampe frontale avec piles de rechange — indispensable en hiver polaire (journées très courtes, voire nuit polaire selon la période).
- Une couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires de l'humidité.
- Une trousse de toilette, papier toilette et un briquet.
- Une paire de lacets de rechange.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivol à garder sur soi, avec papiers d'identité, argent, attestations d'assurance et d'assistance.
- Un couteau de poche (à mettre impérativement en soute lors du transport en avion).
- Des boules Quies.

Vêtements pour vos hébergements en Norvège

- Des vêtements pour le soir et les passages en ville.
- Une paire de chaussons pour l'intérieur des hébergements.
- Un maillot de bain, pour profiter des saunas le soir.

- Une serviette de bain si non fournie par l'hébergement.

Bagages pour votre voyage en Norvège :

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos de randonnée :
Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Pour ce voyage l'idéal est un sac où vous pouvez attacher vos raquettes

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.
Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

2 - Le grand sac de voyage souple :
Il doit contenir le reste de vos affaires que vous trouverez le soir.

PHARMACIE

Votre guide accompagnateur Horizon Boréal dispose d'une trousse de secours mais n'est pas habilité à prescrire des médicaments.

Votre pharmacie individuelle

- Vos médicaments personnels
- Des antalgiques
- Un anti-inflammatoire
- Un anti-diarrhéique
- Un antiseptique, des pansements classiques et anti-ampoules

FORMALITÉS & SANTÉ

PASSEPORT & CNI

Pour un voyage en Norvège :

Passeport ou carte nationale d'identité en cours de validité impérativement .

Depuis le 15 janvier 2017, tout mineur voyageant à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les trois documents suivants :

- **Sa pièce d'identité valide** : carte d'identité ou passeport, accompagné d'un visa si le pays de destination l'exige (à vérifier sur les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr).
- **La photocopie de la pièce d'identité valide du parent signataire** : carte d'identité ou passeport.
- **Le formulaire d'autorisation de sortie du territoire**, signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

Bon à savoir : cette autorisation peut également être exigée par certains pays lorsque l'enfant voyage avec un seul de ses deux parents Nous vous conseillons de vérifier ce point au cas par

cas sur les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr.

VISA

Aucun visa n'est nécessaire pour effectuer un voyage en Norvège pour les ressortissants français.

VACCINS

Aucun vaccin spécifique n’est exigé pour se rendre en Norvège. Il est toutefois recommandé de voyager avec une assurance couvrant les frais médicaux et l’assistance/rapatriement, particulièrement pour un séjour dans une région aussi isolée.

SANTÉ

Les obligations sanitaires évoluent fréquemment selon les pays. Il est de votre responsabilité de les consulter régulièrement, et ce jusqu'au jour de votre départ, sur le site du ministère de l'Europe et des Affaires étrangères, rubrique « Conseils aux voyageurs ».
Le voyage que vous avez choisi peut vous exposer à des températures très basses, dans des zones géographiquement éloignées de tout centre de soins médicaux.
Nous vous recommandons donc de consulter votre médecin traitant avant le départ, afin de faire le point sur votre état de santé et de bénéficier de ses recommandations. Pensez également à mettre à jour vos vaccinations habituelles, et à commander gratuitement votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM), directement sur ameli.fr.