HORIZON Boréal
Experts des voyages polaires

Norvège

DE BERGEN À OSLO EN TRAIN: SOGNEFJORD ET HAUTS PLATEAUX



DURÉE	GROUPE	NIVEAU	PRIX
8 jours	6 à 10 pers.	3/5	À partir de 2 290 € par pers. hors vols

Ce voyage d'une semaine invite à explorer la Norvège autrement : uniquement en train et en bateau, pour un rythme lent. Le séjour débute à Bergen, où l'on prend le temps d'arpenter les ruelles du vieux comptoir hanséatique (inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO), de s'attarder au marché aux poissons, puis de prendre de la hauteur pour admirer la ville et son cadre de fjords depuis les collines environnantes.
Le voyage se poursuit ensuite sous forme d'un parcours combiné : une traversée en bateau sur le Sognefjord, suivie d'un trajet à bord du Flåmsbana — la ligne ferroviaire la plus abrupte du continent — avant de rejoindre le refuge de Finse, niché au pied du glacier de l'Hardangerjøkulen, pour une étape en pleine nature.
Le circuit s'achève à Oslo, entre visites de musées, flâneries dans les parcs urbains et incursions dans l'Oslomarka, le grand massif forestier qui borde la capitale. Une semaine dense, mêlant patrimoine, grands espaces et déplacements responsables.

LES POINTS FORTS

- Un programme itinérant en train de gare en gare
- La navigation exceptionnelle sur le célèbre Sognefjord, l’un des plus longs fjords du monde.
- Des randonnées au pied du glacier de l'Hardangerjøkulen

Itinéraire

Jour 01	*Envol vers Bergen, capitale des fjords*
	Vol vers Bergen. Premiers pas en Norvège entre le port, les maisons colorées de Bryggen et les ruelles historiques. Hébergement : Hôtel Transport : Vol Repas : Libres
Jour 02	*Bergen, ascension du mont Ulriken*
	Le mont Ulriken domine Bergen de ses 640 mètres : une rando matinale qui offre un premier panorama sur la ville et son chapelet de fjords. L'après-midi appartient à la ville elle-même , le marché aux poissons de Torget, les façades colorées de Bryggen. Hébergement : Hôtel Activité : env. 3h de marche Repas : Libres
Jour 03	*Croisière sur le Sognefjord, train de Flåm et montée à Finse*
	Rendez-vous matinal sur les quais : le bateau express pour le Sognefjord, le plus long fjord de Norvège, lève l'ancre à 8h précises pour une traversée de cinq heures. À Flåm, correspondance avec le Flåmsbana, l'un des trains les plus spectaculaires du monde, puis avec le Bergensbanen jusqu'à Finse, hameau de montagne à 1222 m, coupé de toute route. Hébergement : refuge Transport : Bateau 5h Activité : croisière
Jour 04 → 05	*Randonnées vers glacier du Hardangerjøkulen*
	Aprés une nuit reposante au refuge nous passons deux journées entière pour arpenter le plateau du Hardangervidda, entre lacs glaciaires et langues de neige résiduelle, avec le glacier du Hardangerjøkulen en toile de fond. Selon le niveau du groupe, notre guide proposera plusieurs itinéraires au départ du refuge. Hébergement : refuge Activité : 4 à 5h de randonnée D+450m

Jour 06	*Finse / Oslo, la ligne panoramique du Bergensbanen*
	Le Bergensbanen redescend vers l'est à travers les hauts plateaux puis les vallées boisées, jusqu'à la capitale norvégienne — l'un des plus beaux trajets ferroviaires d'Europe. Hébergement : Hôtel Transport : train (4h30-5h) Repas : Diner libre
Jour 07	*Randonnée sur le Holmenkollen*
	Après le petit-déjeuner, rencontre avec notre guide et départ pour une randonnée matinale sur le Holmenkollen, célèbre colline surplombant Oslo. Au cœur des forêts norvégiennes, ce site offre une vue panoramique imprenable sur la ville et le fjord. Déjeuner, puis retour à Oslo pour une après-midi libre où chacun pourra poursuivre la découverte de la ville. Pour ceux qui le souhaitent possibilité de ne pas faire la randonnée et profiter d'une journée entiere pour visiter la ville Hébergement : Hôtel Repas : Diner libres
Jour 08	*Fin du séjour et vol retour*
	Après le petit déjeuner à votre hôtel, départ vers l'aéroport

Dates & tarifs

(informations au 03/11/2026)

DATE DE DÉPART	DATE DE RETOUR	PRIX	STATUT
26 juin 2027	03 juil. 2027	2 290 €	Ouvert
03 juil. 2027	10 juil. 2027	2 290 €	Ouvert
14 août 2027	21 août 2027	2 290 €	Ouvert
04 sept. 2027	11 sept. 2027	2 290 €	Ouvert

NB : les prix s'entendent par personne.

Budget

LE TARIF COMPREND

- L'hébergement tel que décrit au programme (hôtels, refuge de montagne)
- Les transports prévus au programme : bateau Bergen-Flåm, Flåmsbana, train Bergensbanen
- La pension complète pendant la partie itinérante du séjour (sauf à Bergen et Oslo)
- L'encadrement par un guide accompagnateur Horizon Boréal, spécialiste des pays nordiques
- Assistance téléphonique disponible 24h/24 - 7j/7

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux vers Bergen et depuis Oslo aller et retour, ils seront choisis ensemble pour partir au plus près de chez vous
- Les transferts aéroport si votre arrivée et départ diffèrent ceux du groupe
- L' assurance facultative : formule multirisque 4.3% du prix du voyage
- À payer sur place :
- Les repas indiqués comme libres (~ 30€ / repas)
- Les boissons
- Les activités non mentionnées au programme (musées, etc.)
- Les dépenses personnelles

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 en Norvège propose des randonnées de **2 à 5 heures** avec des **dénivelés modérés jusqu'à +600 m**, sans difficulté technique, mais dans un environnement parfois exigeant (froid, vent, pluie). Une **bonne adaptabilité** est donc nécessaire.
Les conditions météo (neige, vent) peuvent rendre certaines étapes plus intenses, mais les parcours seront adaptés en conséquence

Préparation physique recommandée :
Aucune expérience extrême n'est requise : 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.

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

ENCADREMENT

Horizon Boréal vous offre bien plus qu'un simple voyage : une aventure active, encadrée par des guides passionnés et rendue possible grâce à une logistique locale parfaitement maîtrisée.
Tout au long du séjour, vous serez accompagné par un guide spécialiste des pays nordiques, véritable couteau suisse de l'aventure : il assure l'encadrement du groupe, la préparation des repas et parfoit la conduite des transferts .
Sur le terrain, le guide est votre référent principal. Grâce à sa parfaite connaissance du pays, de la météo locale et du terrain, il est le seul habilité à prendre les décisions nécessaires au bon déroulement du séjour, et peut adapter l'itinéraire si les conditions l'exigent.

REPAS

Votre accompagnateur Horizon Boréal assure non seulement l'encadrement, mais aussi les courses 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 **Bergen, Oslo,** , 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.
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs (repas et boissons payants sur les vols des compagnies SAS, Brathens, Wideroe, et Norwegian)

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, le coût des hébergements étant extrêmement élevé, nous choisissons les hébergements proposant le meilleur rapport qualité-prix en fonction des lieux traversés.
Dans les villes :
À Bergen, Oslo, vous logez en hôtel, en chambre double.
En refuge à Finse :
L'hébergement se fait en chambre de 4 personnes ou de 6 personnes (lits superposés), avec salles de bain à partager.

DÉPLACEMENTS

Vos déplacements feront principalement en train et en ferry, des moyens de transport emblématiques qui offrent l'occasion unique d'admirer pleinement la beauté des paysages. Certains transferts ponctuels, notamment depuis ou vers les aéroports, pourront être effectués en transport en commun
À noter : en fonction des horaires des trains et des ferries, l'ordre ou le déroulement de certaines journées pourra être légèrement adapté pour optimiser l'expérience de voyage.

Votre trajet en avion :
Pour rejoindre la Norvège, nous travaillons principalement avec deux compagnies aériennes régulières, via Oslo : SAS et Norwegian.
SAS : 1 bagage en soute de 23 kg + 1 bagage à main inclus par personne.
Norwegian : 1 bagage en soute de 20 kg + 1 bagage à main inclus par personne.
Remarque : les repas et boissons ne sont pas inclus à bord et sont disponibles à l'achat.
Conseils pour les vols
Les retards de bagages sont très fréquents sur les vols internationaux. Prévoyez avec vous dans l'avion en cabine des vêtements de rechange et vos médicaments essentiels et chaussures de randonnée.

Détails des déplacement :
- **Bateau express** sur le Sognefjord : (Bergen → Flåm, environ 5h25, départ 8h00),
- **Train** Flåmsbana : (Flåm → Myrdal, environ 40 min à 1h, 20 km)
  Bergensbanen (Myrdal → Finse puis Finse → Oslo, environ 4h30 à 5h au total) pour la partie fjords du Sud

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.

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

La Norvège occidentale bénéficie d'un climat océanique tempéré par le Gulf Stream, avec des étés doux mais des conditions changeantes, en particulier sur la façade maritime des Lofoten. Le voyage se déroule en saison estivale, de juin à août, période du soleil de minuit au nord du cercle polaire arctique.
Juin
Températures moyennes entre 8°C et 15°C. Le soleil de minuit s'installe dans les Lofoten, offrant une lumière rasante propice à la randonnée à toute heure. Les sentiers sont généralement praticables, avec parfois des névés résiduels en altitude à Finse.
Juillet - août
Période la plus douce, températures moyennes entre 12°C et 18°C. C'est aussi la période la plus fréquentée sur les sites emblématiques comme le Reinebringen — un départ matinal reste le meilleur moyen d'éviter l'affluence.

DÉCALAGE HORAIRE

Pas de décalage horaire entre la Norvège et la France.

ÉQUIPEMENT

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 en Norvège , où les températures peuvent varier de 8°C à 20°C selon les jours et l'exposition au vent.

Comment s'habiller en Norvège : le système 3 couches

Pour affronter les aléas de la météo, 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)
- Une veste en duvet ou synthétique (facultative mais très pratique pour les pauses.

3 · Couche extérieure

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

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

Chaussures et équipement

Chaussures

- Chaussures adaptées à la pratique de la randonée : tige haute, semelle rigide et imperméables
- Chaussons ou chaussure légères pour les hébergements.

Tête, mains et cou

- Un bonnet chaud
- Une paire de sous-gants fins, pour garder de la dextérité.
- Une paire de gants
- 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).

Chaussettes

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

ÉQUIPEMENT PERSONNEL

- Une gourde isotherme ou un thermos (1L minimun)
- Crème solaire et stick à lèvres protecteur : le soleil réfléchi par la neige, combiné au froid, agresse rapidement la peau.
- 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).
- Un tupperware, couvert et gobelet
- Des boules Quies.
- Une taie d'oreiller et un drap de sac car parfois seules les couvertures sont fournies dans les hébergements.
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange (jusqu'à mai et à partir d'août)

En option :
Un masque de nuit (le jour permanent peut perturber le sommeil)
Des bâtons de marche

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.
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

Médicaments et traitements personnels
Petite trousse de premiers soins

FORMALITÉS & SANTÉ

PASSEPORT & CNI

Carte d'identité en cours de validité

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)
- 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

VISA

Aucun visa nécessaire pour les ressortissants français.

VACCINS

Aucun vaccin spécifique n’est exigé. 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 de chaque pays 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".