HORIZON Boréal
Experts des voyages polaires

Norvège

# SKI DE RANDO: ÎLE DE SENJA ET LES ALPES DE LYNGEN



| DURÉE | GROUPE | NIVEAU | PRIX |
|---|---|---|---|
| 8 jours | 4 à 6 pers. | 3/5 | À partir de 3 500 €<br>par pers. hors vols |

Partez à l'aventure au cœur d'une nature sauvage et préservée, skis aux pieds, pour une expérience unique de ski de randonnée en Norvège. Ce séjour vous emmène découvrir les Alpes de Lyngen et l'île de Senja, entre fjords étincelants et montagnes immaculées, au-delà du cercle polaire arctique. Chaque jour, vous évoluerez sur des itinéraires de ski de randonnée choisis avec soin, adaptés à votre niveau. Encadrés par un guide de montagne qualifié, expert de la sécurité en milieu polaire, vous profiterez de chaque descente en toute confiance.
Le soir, retrouvez le confort d'hébergements nichés entre mer et montagnes, avec une chance d'apercevoir des aurores boréales.
Un voyage hors du temps dans le grand Nord norvégien, où chaque trace laissée sur la neige devient une promesse d'émerveillement.

## LES POINTS FORTS

- Skier au cœur d'une nature arctique préservée
- Des hébergements confortables entre mer et montagne
- Un guide expert pour une aventure en toute confiance

# Itinéraire

| | |
|---|---|
| Jour 01 | *Arrivée à Tromsø, la Capitale de l'Arctique* |
| | Vol à destination du nord de la Norvège, atterrissage à Tromsø, souvent surnommée la porte de l'Arctique. Rencontre avec votre guide de ski de randonnée et les autres voyageurs, puis installation dans votre hébergement pour la nuit.<br>Hébergement : Hôtel Transport : Vol pour Tromso Repas : Libres |
| Jour 02 | *Départ pour les Alpes de Lyngen et première sortie ski de randonnée* |
| | Route vers les majestueuses Alpes de Lyngen, entre fjords gelés et montagnes enneigées. Briefing du guide sur les spécificités du ski de randonnée en environnement arctique, puis première ascension modérée pour une mise en jambe et une découverte des sensations nordiques.<br>Hébergement : Appartement ou chalet Transport : Minibus (2h, 80 km)<br>Activité : 3h de ski |
| Jour 03 | *Premiers sommets dans les Alpes de Lyngen* |
| | Journée complète de ski de randonnée, avec un itinéraire choisi selon les conditions et le niveau du groupe, parmi des sommets comme le Store Jaegervasstinden (1 543 m), le Russelvfjellet (818 m), le Giilavari (1 163 m) ou le Daltingen (1 533 m). Ascension entre combes, crêtes et pentes, avec un panorama exceptionnel sur les fjords.<br>Hébergement : Appartement ou chalet Activité : 4h de ski |

| | |
|---|---|
| Jour 04 | *Derniers virages à Lyngen et direction l'île de Senja* |
| | Dernières ascensions dans les Alpes de Lyngen en matinée, puis départ pour l'île de Senja après le déjeuner, à travers des paysages côtiers entre fjords et océan. Installation en fin de journée dans un hébergement face à la mer.<br>Hébergement : Appartement ou chalet Transport : Minibus (3h, 200 km)<br>Activité : 3h de ski |
| Jour 05 → 06 | *Exploration de l'île de Senja, joyau sauvage de l'Arctique norvégien* |
| | Deux jours de ski de randonnée sur l'île de Senja, entre montagnes acérées et fjords profonds. Le guide choisit chaque matin les meilleurs itinéraires parmi des sommets comme le Keipen (938 m), le Kvænan (964 m), le Bardstinden (765 m), le Snøfjellet (687 m), le Litlehesten (679 m), le Store Hesten (674 m), le Snaufjellet (755 m) ou le Lutnespurka (495 m), à travers forêts de bouleaux givrés et crêtes offrant un panorama à 360° sur la mer de Norvège.<br>Hébergement : Appartement ou chalet Activité : 4 à 5h de ski par jours |
| Jour 07 | *Dernière sortie ski et retour à Tromsø* |
| | Ultime sortie à ski si les conditions le permettent, puis retour vers Tromsø à travers l'île et le littoral norvégien. Temps libre en fin de journée pour découvrir la ville.<br>Hébergement : Hôtel Transport : Minibus (3h, 200 km)<br>Activité : 3h de Ski Repas : Diner libre |
| Jour 08 | *Retour en France* |
| | Transfert vers l'aéroport de Tromsø et vol retour, avec en mémoire les sommets immaculés et les paysages arctiques de ce séjour de ski de randonnée en Norvège.<br>Repas : Libres |

# Dates & tarifs

*(informations au 03/11/2026)*

| DATE DE DÉPART | DATE DE RETOUR | PRIX | STATUT |
|---|---|---|---|
| 06 mars 2027 | 13 mars 2027 | 3 500 € | Ouvert |
| 13 mars 2027 | 20 mars 2027 | 3 500 € | Ouvert |
| 20 mars 2027 | 27 mars 2027 | 3 500 € | Ouvert |

*NB : les prix s'entendent par personne.*

# Budget

## LE TARIF COMPREND

- L'hébergement tel que décrit au programme
- La pension complète (hors repas à Tromsø)
- Tous les transferts terrestres et maritimes
- Un guide de haute montagne français de l'équipe Horizon Boréal
- Assistance téléphonique disponible 24h/24 - 7j/7

## LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux vers Tromso aller et retour et les transferts aéroports, ils 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

**Niveau et caractéristiques du circuit de ski de randonnée**

Ce séjour comprend 4 à 6 heures de ski par jour. L'environnement peut s'avérer exigeant en raison de conditions climatiques changeantes : froid, vent, pluie, neige. Une bonne capacité d'adaptation est donc essentielle.

Dénivelé positif quotidien de 800 à 1 300 mètres selon les itinéraires, sur des pentes pouvant atteindre 35°. Quelques passages techniques sont à prévoir, notamment en neige transformée ou dure.

**Activité physique pendant le séjour**

Ce voyage s'adresse à des skieurs déjà expérimentés. Vous devez maîtriser le ski en terrain varié, être capable d'évoluer sur tous types de neige, en hors piste et dans toutes les conditions météorologiques. Une bonne endurance physique et une aisance certaine à ski sont indispensables.

Ce voyage n'est pas accessible aux enfants, mais aux jeunes adultes à partir de 16 ans, à condition qu'ils aient l'habitude de pratiquer des activités de plein air à un niveau soutenu : ici, ski de randonnée.

### ENCADREMENT

**Encadrement par un guide de haute montagne en Norvège**

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 de haute montagne francophone, véritable couteau suisse de l'aventure : il assure l'encadrement du groupe et la préparation des repas.

Polyvalents, disponibles et passionnés, nos guides sont là pour vous faire vivre le meilleur de la Norvège, en toute sécurité et dans la bonne humeur.

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. Il peut, si les conditions l'exigent, adapter l'itinéraire afin de garantir sécurité, confort et qualité d'expérience à l'ensemble du groupe.

### REPAS

Votre guide 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.

- 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.
- 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

Au cours de ce voyage, vous découvrirez des hébergements soigneusement sélectionnés pour leur emplacement exceptionnel, leur atmosphère chaleureuse et leur charme nordique.

**À Tromsø**

Au début et à la fin de votre séjour, vous passerez la nuit dans un hôtel confortable, situé à proximité du centre-ville. Vous serez logé en chambre double ou twin.

**Sur l'île de Senja et dans les Alpes de Lyngen**

Vous séjournerez dans des chalets ou appartements tout confort dans des emplacements uniques, en bord de fjord ou au cœur d'un village norvégien. Chaque logement comprend plusieurs chambres doubles, des salles de bain ainsi que des espaces communs conviviaux pour partager des moments en fin de journée.

**Chambre individuelle (option)**

Si vous voyagez seul(e), vous serez automatiquement placé(e) en chambre partagée (non mixte) avec un(e) autre participant(e). Il est possible de demander une chambre individuelle pour certaines nuits, en option, sous réserve de disponibilité et moyennant 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 avec vous dans l'avion en cabine :

- Des vêtements chauds et imperméables, 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.

## 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 et Lyngen**
**Votre voyage se déroule sur deux zones aux climats légèrement différents. Senja, île côtière, bénéficie d'une influence océanique adoucie par le Gulf Stream. Lyngen, dont les Alpes culminent à plus de 1800 m, a un climat plus continental, généralement plus froid et plus sec en hiver, avec un enneigement souvent plus marqué en montagne. Sur les deux sites, 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 (surtout à Lyngen) 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, davantage à Lyngen.
**Février-mars :** la luminosité augmente chaque semaine, offrant de beaux contrastes sur les paysages enneigés. Les randonnées en ski 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 ; à Lyngen, c'est au contraire le mois le plus sec de l'année, souvent apprécié pour son ciel dégagé. La neige reste bien présente en montagne sur les deux sites.

**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 et Lyngen**

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

Il n'y a pas de décalage horaire entre la France et la Norvège.

## ÉQUIPEMENT

### FOURNI PAR L'AGENCE

- Le matériel de sécurité pour terrain glaciaire (cordes, etc.).
- Le petit matériel de sécurité et de réparation.

### VÊTEMENTS

En fonction de la météo, certains équipements de la liste ci-dessous seront peut-être inutilisés lors de votre voyage. Nous préférons cependant vous proposer une liste d'équipements répondant aux différentes conditions météo que vous pouvez rencontrer en Norvège.

**Vêtements personnel à emporter**
**Vêtements de base — 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.

### ÉQUIPEMENT PERSONNEL

**Vos bagages**

L'ensemble de vos affaires personnelles doit être réparti dans trois sacs :

- Un sac à dos équipé de bretelles larges, à l'armature anatomique réglable, sur lequel il est indispensable de pouvoir attacher les skis (à prendre en bagage de cabine ou à ranger dans le gros sac).
- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple (avec roulettes si vous le souhaitez), transporté en journée par véhicule.
- Une housse à skis : obligatoire pour le voyage en avion, elle contiendra skis et bâtons.

**Attention !**

Il ne sera enregistré que deux bagages en soute par personne :

- Le sac de voyage (20 kilos au maximum).
- La housse à skis. Selon la compagnie aérienne, un supplément sera à régler sur place ou 24 heures avant votre départ lors de votre enregistrement en ligne (moins cher).

Si vous disposez d'un sac Airbag et que vous souhaitez voyager avec, il faudra nous faire part des spécificités de votre sac cartouche et poignée (voir site du fabricant), à votre inscription pour obtenir l'accord de la compagnie aérienne.

**Chaussures et matériel technique**

- Le matériel individuel de sécurité : DVA avec piles de rechange (détecteur de victimes d'avalanche), une pelle (de préférence en alu) et une sonde.
- Un casque homologué pour le ski de randonnée.
- Un sac à dos de ski de randonnée d'une contenance de 30 à 40 litres minimum, pour l'usage quotidien.
- Une paire de skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec lanières ou freins de sécurité et semelle entretenue.
- Une paire de chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.
- Une paire de peaux de phoque adaptées aux skis, avec un encollage propre.
- Des couteaux adaptés aux fixations pour cramponner sur la neige très dure.
- Une peau de phoque et un couteau de rechange (car il est difficile de trouver du matériel de randonnée dans la région où nous allons).
- Une paire de bâtons de ski (télescopiques ou non) avec des rondelles larges.

**Matériel technique spécifique**

- Une paire de crampons d'alpinisme légers.
- Un baudrier.
- Un piolet droit.

**Équipement complémentaire pour les activités hivernales**

- Une gourde isotherme ou un thermos (1 L) : l'eau peut geler dans une gourde classique par grand froid.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum) et/ou une paire de lunettes avec protections latérales (lunettes de glacier cat. 4).
- Un masque de ski.

- Une boîte hermétique de type Tupperware et des couverts (quand salade composée en pique-nique).
- Une petite tasse de randonnée ou une ecocup.
- 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 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 à 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.

### 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 nécessaire 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.