HORIZON Boréal
Experts des voyages polaires

Suède

LA KUNGSLEDEN EN SKI ET PULKA



DURÉE	GROUPE	NIVEAU	PRIX
8 jours	4 à 8 pers.	3/5	À partir de 2 500 € par pers. hors vols

Entre Abisko et Nikkaluokta, la Kungsleden trace sur 110 km l'un des plus beaux itinéraires de Laponie suédoise.
À ski nordique, pulka au harnais, vous traversez forêts de bouleaux, plateaux immaculés et vallées glaciaires, au pied du Kebnekaise, point culminant de la Suède.
Chaque soir, un refuge du STF vous accueille : poêle à bois, sauna et convivialité, pour récupérer avant l'étape suivante.
Ce raid est pensé comme une véritable expédition en autonomie : vous tractez votre pulka, participez à la vie du groupe et suivez le rythme du guide, spécialiste des pays nordiques, qui encadre, cuisine et transmet sa connaissance fine du terrain tout au long du séjour.
Un séjour exigeant physiquement, mais profondément authentique.

LES POINTS FORTS

- Une traversée mythique de la Laponie suédoise, à ski et en pulka, en toute autonomie
- Des refuges suédois chaleureux, sauna et poêle à bois à chaque étape
- Un guide spécialiste des pays nordiques, présent de l'encadrement à la popote

Itinéraire

Jour 01	*Arrivée à Kiruna, cap sur Abisko*
	Vol à destination du nord de la Suède, atterrissage à Kiruna, porte d'entrée de la Laponie suédoise. Rencontre avec votre guide et le reste du groupe, puis route vers le parc national d'Abisko, point de départ de la Kungsleden. Installation au refuge pour la nuit. Hébergement : refuge Transport : minibus (1h20, 100 km)
Jour 02	*Départ du raid, Abisko / Abiskojaure*
	Chargement des pulkas et départ sous le portique d'Abisko. Première journée à travers une forêt clairsemée de bouleaux, en suivant le lac d'Abisko jusqu'au refuge gardé d'Abiskojaure. C'est aussi le territoire des élans et des lagopèdes, que l'on aperçoit parfois jusqu'aux abords du refuge. Hébergement : refuge Activité : Ski (env. 15 km, +150 m)
Jour 03	*Abiskojaure / Alesjaure*
	L'une des plus belles étapes du raid : la vallée de la Kamajakka nous fait grimper entre deux sommets avant de déboucher sur un vaste plateau immaculé, cerné de montagnes de type alpin. La descente rejoint le grand lac d'Alesjaure, au bord duquel se niche le refuge, à proximité d'un village lapon inhabité en hiver. Hébergement : refuge Activité : ski (env. 20 km, +350 m)
Jour 04	*Alesjaure / Tjäktja*
	Une étape plus courte, au relief plus facile, à travers la grande vallée de l'Alesatno. La montée finale mène au refuge de Tjäktja, niché juste sous le col du même nom, à 1230 m d'altitude. Hébergement : refuge Activité : ski (env. 15 km, +350 m / -140 m)

Jour 05	*Tjäktja / Sälka*
	Ascension du col de Tjäktja, point culminant de l'itinéraire, avec un panorama à couper le souffle sur l'immensité blanche environnante. La descente traverse le plus grand campement Sami estival de Suède avant de rejoindre le refuge de Sälka. Le soir, si le ciel est dégagé, c'est l'un des meilleurs moments du séjour pour guetter les aurores boréales. Hébergement : refuge Activité : ski (env. 15 à 20 km, +300 m / -400 m)
Jour 06	*Sälka / Kebnekaise*
	La plus longue étape du raid, via la vallée sauvage de Singi puis un dernier col avant la descente vers le refuge de Kebnekaise, au pied du plus haut sommet de Suède (2097 m). Un refuge plus fréquenté, propice aux échanges avec d'autres skieurs de passage. Hébergement : refuge Activité : ski (env. 26 km, +290 m)
Jour 07	*Kebnekaise / Nikkaluokta, fin du raid*
	Dernière étape, le long du lac gelé de Laddjujaure puis à travers la grande vallée de Laddjuvaggi jusqu'à Nikkaluokta, terme de la Kungsleden. Hébergement : Refuge Activité : ski (env. 19 à 20 km, +150 m / -300 m)
Jour 08	*Retour en France*
	Transfert vers l'aéroport de Kiruna et vol retour. Transport : 1h 30 de bus et Vol retour

Dates & tarifs

(informations au 03/11/2026)

DATE DE DÉPART	DATE DE RETOUR	PRIX	STATUT
07 mars 2027	14 mars 2027	2 500 €	Ouvert
14 mars 2027	21 mars 2027	2 500 €	Ouvert

NB : les prix s'entendent par personne.

Budget

LE TARIF COMPREND

- Les transferts aller-retour depuis l'aéroport
- Les déplacements prévus au programme
- La pension complète, sauf mentions contraires dans le programme
- L'hébergement tel que décrit (refuges du STF et auberge
- L'encadrement par un guide accompagnateur Horizon Boréal, spécialiste des pays nordiques
- Le prêt du matériel de ski nordique et des pulkas
- La fourniture de l'équipement collectif et de sécurité

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux, ils seront choisis ensemble pour partir au plus près de chez vous
- Les transferts aéroports si votre arrivée et départ diffèrent de ceux du groupe
- Les repas indiqués comme libres dans le programme
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les transferts aéroport si votre jour d'arrivée ou de départ diffère de celui du groupe
- L'assurance facultative : formule multirisque 4.3% du prix du voyage

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

Ce raid comprend 5 à 8 heures de ski par jour, avec des dénivelés pouvant atteindre 350 m. C'est une itinérance en totale autonomie : vous tractez votre pulka (chargée du matériel collectif et d'une partie des vivres), dans des conditions parfois rudes — froid pouvant descendre bien en dessous de -20°C, vent soutenu, neige abondante, météo changeante.
Une bonne condition physique est indispensable : nous recommandons de pratiquer une activité d'endurance une à deux fois par semaine dans les mois précédant le départ, et de s'entraîner à marcher plusieurs jours d'affilée. Un renforcement de l'entraînement dans les deux mois avant le départ est vivement conseillé.

Activité physique pendant le séjour

Il n'est pas nécessaire d'être un skieur expérimenté : la maîtrise du chasse-neige, une bonne endurance et de l'aisance sur des skis suffisent. Les deux premiers jours servent de mise en jambe progressive.
Les pulkas sont partagées entre les participants et tractées à tour de rôle : leur poids ajoute un effort constant à chaque étape, en plus du sac à dos individuel.
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.

Santé et sécurité

Il est indispensable d'être en parfaite santé pour ce séjour. En pleine nature arctique, les infrastructures médicales sont inexistantes et toute évacuation d'urgence peut être longue et complexe. Une pharmacie de première urgence ainsi qu'un téléphone satellite sont transportés par le guide.
Nous recommandons un bilan de santé avant le départ, en informant votre médecin de la nature du séjour : milieu polaire, effort quotidien prolongé, conditions climatiques potentiellement extrêmes

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 conduite des transferts et la préparation des repas.
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.

Esprit du séjour

Ce voyage est participatif : chacun contribue à la préparation du matériel, au chargement des pulkas, à la corvée d'eau et de bois, à la préparation des repas ou à d'autres tâches du

quotidien. Dans l'Arctique, la solidarité et la cohésion du groupe sont essentielles à une expérience réussie.

REPAS

Votre guide organise l'ensemble des repas de la semaine, transportés dans les pulkas, et peut compléter l'approvisionnement dans les petites épiceries présentes dans certains refuges. L'objectif est de fournir l'apport énergétique nécessaire à l'effort et au froid, tout en gardant un aspect convivial et gourmand.

- Petit-déjeuner : céréales, boissons chaudes, pour bien démarrer la journée.
- Déjeuner : pause en cours de route, soupe chaude, barres énergétiques, fruits secs, en-cas salés.
- Dîner : repas chaud et complet au refuge, soupe, plat copieux et dessert ; certains soirs, plats lyophilisés de qualité pour allier simplicité et apports nutritionnels.

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 Suède, nous recommandons d'apporter vos propres produits si nécessaire.

HÉBERGEMENT

Chaque nuit du raid se passe dans un refuge du STF (Svenska Turistföreningen), en dortoir avec couvertures fournies — un drap de sac reste nécessaire. Ni eau courante ni électricité : l'eau est puisée dans le lac ou la rivière voisine, les toilettes sont sèches et extérieures. Plusieurs refuges disposent d'un sauna et d'un poêle à bois, entretenu par les skieurs de passage : la vie en refuge fait pleinement partie de l'expérience.

DÉPLACEMENTS

Transports

- Transferts en minibus ou en taxi.
- Sur le raid, la progression se fait exclusivement à ski nordique, pulka au harnais.

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 ainsi que vos médicaments essentiels.

MÉTÉO

Kiruna et Abisko se trouvent en climat subarctique continental : hivers longs et rigoureux, précipitations majoritairement sous forme de neige, et de forts écarts de température au fil de la saison. Le raid se déroule généralement de fin février à fin avril, période d'ouverture des refuges gardés du STF.

Fin février – mars

C'est la période la plus froide de la saison : les températures moyennes oscillent entre -16°C et -7°C en journée, avec des nuits nettement plus froides. Le vent, notamment au passage du col de Tjäktja, peut accentuer fortement la sensation de froid. En contrepartie, mars est aussi l'un des mois les plus secs de l'année, avec un enneigement stable et des conditions de glisse généralement excellentes. Les nuits restent bien sombres, ce qui en fait une période propice à l'observation des aurores boréales.

Avril

La météo s'adoucit progressivement, avec des températures moyennes comprises entre -7°C et 2°C. La luminosité augmente sensiblement, les journées s'allongent, et la neige reste bien présente en altitude jusqu'à la fin du mois. C'est une période appréciée pour son équilibre entre douceur relative et conditions de ski encore excellentes.
Dans tous les cas, prévoyez un équipement adapté à des températures pouvant descendre bien en dessous de -20°C avec le vent, en particulier lors des étapes d'altitude comme le col de Tjäktja. Une lampe frontale reste utile en début de saison, les journées étant encore courtes fin février.

Observer les aurores boréales sur la Kungsleden

Phénomène naturel fascinant mais imprévisible, dépendant de l'activité solaire et d'un ciel dégagé — jamais garanti à 100 %. Loin de toute pollution lumineuse, les refuges de la Kungsleden offrent d'excellentes conditions d'observation dès la tombée de la nuit, particulièrement en février et mars lorsque l'obscurité est la plus marquée.

ÉQUIPEMENT

FOURNI PAR L'AGENCE

- Les skis nordiques, bâtons et fixations.
- Les pulkas, harnais et cordes.
- Le petit matériel de sécurité et de réparation.

VÊTEMENTS

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.

- Couche de base : sous-vêtements techniques complets (haut manches longues + collant), fibres fines ou laine mérinos.
- Couche intermédiaire : une polaire épaisse et/ou une veste en duvet ou synthétique, pratique pour les pauses et l'observation des aurores boréales.
- Couche extérieure : une veste longue avec capuche, imperméable et respirante (Gore-Tex ou équivalent), un pantalon de ski ou de randonnée imperméable.
- 2 à 3 t-shirts techniques manches longues supplémentaires, un caleçon long, 1 à 2 paires de chaussettes fines et 3 à 4 paires de chaussettes épaisses.
- Un cache-cou ou une cagoule, un bonnet, une paire de gants épais et une paire de gants imperméables au vent (type Windstopper ou Gore-Tex).
- Des chaussures adaptées à la pratique du ski nordique / de la raquette : tige haute, chaudes, imperméables (les bottes type Sorel Caribou conviennent bien).
- Des vêtements pour la nuit, des chaussons pour les refuges, et un maillot de bain pour profiter des saunas.

ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Équipement complémentaire

- Un masque de ski (obligatoire) et une paire de lunettes de soleil haute protection (type glacier).
- Une gourde d'1 litre minimum et une thermos isotherme pour une boisson chaude en cours de route.
- Une lampe frontale avec piles de rechange.

- Un tupperware, des couverts et un gobelet.
- Des sacs plastique pour l'étanchéité de vos affaires.
- Une trousse de pharmacie personnelle, avec vos médicaments habituels.
- Une taie d'oreiller et un drap de sac, seules les couvertures étant fournies dans les refuges.
- Une serviette pour les saunas du soir.
- Un savon et un dentifrice biodégradables.

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs :

- Un sac de voyage souple de 50 L environ, 20 kg maximum, transporté par le guide jusqu'à Abisko.
- Un sac à dos de 25 à 40 L pour les affaires de la journée (veste, gourde, pique-nique, petit matériel), à garder en cabine dans l'avion.

Pendant le raid, vos affaires sont réparties entre le sac à dos et la pulka collective.