

NORVÈGE : LES LOFOTEN PAR LES SOMMETS

Si l'envie de vous immerger dans les paysages envoûtants du grand nord vous gagne, lancez-vous dans ce superbe trek sous tente sans portage au cœur des paysages les plus sauvages de l'archipel des Lofoten entre mer et montagne.

Lac de A, sommet du Munkan, fjord de Fredvang, vallée d'Horseid, plage d'Haukland et pâturages de Vestvagoy sont autant de paysages que nous traversons à la rencontre d'une nature riche et variée. Pendant 11 jours, nous foulons une terre étonnante, offrant à perte de vue des paysages verdoyants et l'étrange sensation d'évoluer entre massifs alpins et plages sablonneuses de Polynésie.

ITINÉRAIRE

Jour 01 Vol sur Bodø via Oslo

Arrivée à Bodo en fin d'après midi. Transfert et installation dans votre hébergement. Petite découverte de la ville avant le dîner.

Hébergement : Auberge de jeunesse ou chalet

Jour 02 Moskenesoy: Tour du lac de Å

Dans la matinée nous embarquerons sur le ferry qui relie le continent aux îles Lofoten (environ 3h de ferry). Après installation, nous rejoignons le village de Å qui se trouve à l'extrémité de la route sur l'île de Moskenesoy. Au départ du village, nous quittons le bord de mer pour effectuer une première randonnée autour du lac de Å. Nous finissons la journée par une visite de ce village de pêcheurs typique et de son musée unique au monde, le musée de la morue séchée que nous présentera Steinar, son fondateur, figure emblématique des Lofoten.

Dénivellation + : environ 250 m

Dénivellation - : environ 250 m

Hébergement : Bivouac sous tente en camping

Heures de marche : 3h à 4h

Jour 03 Sommet du Munkan

Nous gravissons un des sommets emblématique de l'archipel, le Munkan (798 m), d'où nous avons un point de vue extraordinaire sur les îles. Cette randonnée est la plus alpine de notre périple insulaire et nous rapproche par ses paysages et son ambiance de la haute montagne avec ses enjambements de ponts et les passages abrupts. Nous rentrons par les crêtes aériennes qui surplombent le Dufjorden.

Dénivellation + : environ 850 m

Dénivellation - : environ 850 m

Hébergement : Bivouac sous tente en camping

Heures de marche : 6h à 7h

Jour 04 Fjord de Reine - Horseid - Selfjord

Le matin, après un court transfert jusqu'à la ville de Reine, 'Venise des Lofoten', nous laissons nos bagages à notre équipe logistique et traversons le fjord de Kirkefjord en bateau d'où nous entamons notre journée de marche au cœur de paysages sauvages et de falaises escarpées, complètement isolés du reste du monde. Une rando où océan, montagnes et fjords sont omniprésents. Nous franchissons 3 cols et autant de vallées lacustres pour terminer notre journée au fond du Selfjord où nous montons notre premier campement face au fjord.

Dénivellation + : environ 450 m

Dénivellation - : environ 450 m

Hébergement : Bivouac sous tente

Heures de marche : 6h à 7h

Jour 05 Selfjord - plage de Kvalvika - Refuge de Fredvang

Le matin, nous démontons notre campement puis prenons la direction d'une vallée glacière splendide débouchant sur la plage de Kvalvika "plage de la baleine". Cet endroit impressionne tant par son isolement que par les falaises de granit noir qui l'entoure. Il fut pourtant peuplé jusqu'au 19ème siècle par une famille de pêcheurs de baleines. De cette époque il ne reste aujourd'hui que quelques ruines de maisons et de baleines éparées dans la lande. Nous gravissons ensuite les 290 m qui séparent la plage du refuge de montagne dans lequel nous aurons la chance de dormir ce soir, dominant plages et montagnes de l'île de Moskenesoy.

Dénivellation + : environ 480 m

Dénivellation - : environ 280 m

Hébergement : Refuge

Heures de marche : 5h à 6h

Jour 06 Sommet du Ryten et baie de Mulstoa

Nous gravissons ce matin les 543 m de la montagne du Ryten qui surplombe notre refuge pour profiter d'un panorama unique et dégagé sur les diverses îles de l'archipel et les fjords alentours. Il sera ensuite temps de redescendre vers le hameau d'Yttersand et sa ferme isolée avant de rejoindre la plage de Mulstoa par une ancienne voie pavée. Nous installons notre campement dans ce cadre idyllique et loin de tout pour une nuit enchantée en pleine nature, plein ouest, afin de profiter d'un coucher de soleil mémorable sur l'océan.

Dénivellation + : environ 160 m

Dénivellation - : environ 460 m

Hébergement : Bivouac sous tente

Heures de marche : 4h à 5h

Jour 07 Vollandstinden et crêtes du Blasfjell

Notre randonnée du jour qui nous amène sur les crêtes du Blasfjell dominant le bras de mer de Sundstraumen avec ses courants marins impressionnants et le Skjelfjord, petit fjord méconnu du sud des Lofoten. Nous rejoignons le secteur de Nesland pour la nuit, hameau calme et isolé bordant le Vestfjord.

Dénivellation + : environ 430 m

Dénivellation - : environ 430 m

Hébergement : Bivouac sous tente

Heures de marche : 4h à 5h

Jour 08 Sentier côtier de Nusfjord

Belle journée de randonnée qui nous amène par un sentier côtier du hameau de Nesland au village de pêcheurs de Nusfjord. Ce dernier est classé au patrimoine mondial de l'Unesco pour sa situation exceptionnelle, ainsi que pour ses habitations typiques de la fin du 19ème siècle. Après une visite de ce village musée, nous irons randonner sur les lacs dans les hauteurs du village. En fin d'après-midi nous effectuons un court transfert en véhicule pour rejoindre l'île de Moskenesoy et la plage d'Aukland où nous installons notre camp de base pour les 3 prochaines nuits dans ce cadre enchanteur.

Dénivellation + : environ 350 m

Dénivellation - : environ 350 m
Hébergement : Bivouac sous tente
Heures de marche : 4h à 5h

Jour 09 Traversée Kilan Napp

Nous quittons le village de Nusfjord pour rejoindre le hameau de Kilan puis partons sur une superbe randonnée côtière vers le village de Napp. Cet ancien chemin utilisé depuis des dizaines d'années par les pêcheurs locaux est superbe avec ses plages perdues et ses hameaux typiques. Nous rejoignons Napp pour la nuit et y installons notre campement.

Dénivellation + : environ 1000 m
Dénivellation - : environ 1000 m
Hébergement : Bivouac sous tente en camping
Heures de marche : 6h à 7h

Jour 10 Napp Vikten puis Vikten Myrland

Départ de notre rando depuis notre lieu de bivouac pour rejoindre le village de Vikten et son célèbre souffleur de verre. En après midi nous partons rejoindre Myrland par un magnifique chemin côtier, les aigles pêcheurs sont nombreux sur ce secteur de l'île préservé. Nous nous installons pour la nuit à Myrland.

Dénivellation + : environ 600 m
Dénivellation - : environ 600 m
Hébergement : Bivouac sous tente
Heures de marche : 5h à 6h

Jour 11 Himmeltinden

Nous quittons le village de Myrland en voiture pour rejoindre le secteur de Haukland et ça célèbre plage. Une fois notre camp installé nous prenons la direction du sommet du Himmeltinden. Randonnée raide et physique, mais largement récompensée par la vue du sommet. Nous redescendons profiter de la plage et d'un couché de soleil magnifique.

Hébergement : Bivouac sous tente
Heures de marche : 3h à 4h

Jour 12 Traversée de l'île de Vestvagoy et ferry vers le continent

Dernière journée de randonnée à travers l'île de Vestvagoy. Nous progressons entre les montagnes du Nord avant de longer les tourbières et pâturages du centre de l'île et les nombreuses fermes que l'on trouve principalement dans cette région de l'archipel, aussi appelé le jardin des Lofoten. En fin de journée, embarquement à bord du ferry pour rejoindre Bodø, où nous arriverons dans la soirée en plein jour !

Dénivellation + : environ 340 m
Dénivellation - : environ 340 m
Hébergement : Auberge de jeunesse ou chalet
Heures de marche : 4h à 5h

Jour 13 Vols Bodo / Oslo / Paris

Visite libre de Bodo et transfert à l'aéroport de Bodo puis embarquement pour la France.

Important :

Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut

adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter.

DATES & PRIX

| Du | Au | Prix TTC par pers. | Départ assuré |
|------------|------------|--------------------|---------------|
| 02/09/2018 | 14/09/2018 | 1895 € | OUI |

Code voyage : 66ENORT1

Le prix comprend

L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

Les prix indiqués sont établis en fonction, notamment, de certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Il se peut que cette classe désignée ne soit plus disponible au moment de la réservation, auquel cas nous pouvons être amenés à modifier le prix du voyage moyennant un supplément.

- Les vols Paris / Bodø (vols réguliers)
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place
- L'hébergement : 10 nuits en bivouac sous tente, 1 nuit en refuge de montagne, 2 nuits en auberge ou chalet à Bodø
- La pension complète sauf à Bodø
- Le transport des bagages
- L'encadrement par un accompagnateur 66°Nord

Le prix ne comprend pas

- L'assurance voyage annulation (3% du prix du voyage), l'assistance-rapatriement (2%) ou l'assurance voyage multirisques : annulation, assistance, bagage, rapatriement (4% du prix du voyage)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les repas (dîners du J1 et J12) à Bodø (~ 30 à 35 euros/ repas)
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs
- Les entrées dans les sites et musées (~ 20/35 euros)
- Les pourboires selon votre degré de satisfaction
- Les frais d'inscription
- Le sauna traditionnel à bois (~ 10€)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique 'le prix comprend'.

À payer sur place

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les repas (dîners du J1 et J12) à Bodø (~ 30 à 35 euros/ repas)
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs
- Les entrées dans les sites et musées (~ 20/35 euros)
- Les pourboires selon votre degré de satisfaction
- Le sauna traditionnel à bois (~ 10€)

Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou

évènement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.

- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus et vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...
- Assurance rapatriement à 2% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

ÉQUIPEMENT

Équipement fourni

Nous vous fournissons:

- Les tentes sont adaptées aux conditions des îles Lofoten. Malgré une capacité pour 3 personnes, nous avons choisi de n'y installer que 2 participants, pour vous offrir davantage de confort.
- 1 matelas auto-gonflant par personne
- 1 tente mess pour le groupe et matériel de cuisine

Matériel technique

- bâton(s) de marche, facultatifs sauf si vous êtes des habitués
- guêtres
- Boules Quiès
- bloc-notes
- Un sac de couchage confortable à 0°C et drap sac ou un drap-housse
- Des lunettes de soleil haute protection (minimum catégorie 3)
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Des lingettes de toilette
- Papier toilette et briquet
- Une serviette de toilette
- Un couteau
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une gourde de 1 litre minimum, légère et en option isotherme
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Un thermos
- Un tupperware et des couverts
- Une spécialité de votre région
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange (à partir de fin août)

Équipement personnel

Les vêtements des pieds à la tête :

- Une paire de chaussures de trekking pour les randonnées. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.
- Des paires de chaussettes de laine
- Une veste de montagne ou un bon anorak imperméable
- Une veste en duvet (facultatif)

Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Gore-tex ou Micropore, matière «respirante» qui permet l'évacuation rapide de la transpiration.

- Des pull-overs chauds ou fourrures polaires. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère ; elle sèche rapidement et offre un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.

- Une chemise chaude en laine ou une carline

- Des sous-vêtements haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement.

- Un pantalon de trek imperméable

- Un maillot de bain

- Un survêtement pour la nuit

- 1 paire de gants et bonnet de laine

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

☒- Prévoir un sac de voyage à roulette avec l'ensemble de vos affaires dans un volume n'excédant pas les 80L car vous serez amenés à vous déplacer en centre-ville avec vos bagages pour rejoindre les transports.

- Un petit sac à dos (contenance environ 30/40L) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel, sac poubelle plastique☒

Ce sac à dos vous accompagnera en bagage cabine dans l'avion. Pensez à y mettre vos affaires de premières nécessité au cas ou un retard dans l'acheminement de vos bagages surviendrait.

Pharmacie

Avant votre départ, pensez à vous procurer la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) : elle vous permet de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux nécessaires au cours de votre séjour. Plus d'infos sur : <http://www.cleiss.fr/particuliers/ceam.html>

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence.

NB : Il n'y a pas d'antibiotiques «courants» dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit-il apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels

- Anti-douleur (paracétamol de préférence)

- Pansements double-peau/Compeed

- Elastoplast

- Pansements

- Désinfectant local

- Anti-inflammatoire

- Antispasmodique

- Anti-diarrhéique

- Anti-vomitif

- Antiseptique intestinal

- Collyre

- Somnifère léger

- Boules Quiès

- Vitamine C

Pour chacun : ne prendre que quelques cachets en coupant les tablettes, ne pas prendre les boîtes qui pèsent lourd. Mettre le tout dans un sac zyploc (sac congélation).

Liste non-exhaustive.

INFORMATIONS PRATIQUES

Passeport

Passeport ou carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).

Carte d'identité

A la suite de la prolongation depuis le 1er janvier 2014 de la validité de la CNI française, sans changement de date faciale sur le document, les litiges et difficultés pour les voyageurs français se multiplient.

1 - Comme indiqué dans les Procès-Verbaux des Comités Exécutifs des 5 février et 3 avril 2014, le SETO s'est saisi de la question. Les interventions du SETO auprès des autorités françaises sont en cours pour lister les difficultés, trouver des solutions et des moyens adaptés.

2 - Des accords ont été établis entre la France et certains pays pour que la CNI prolongée soit acceptée. Une liste des pays acceptant cette prolongation de la CNI est consultable sur le site du ministère français de l'Intérieur. Des documents explicatifs traduits dans les langues du pays y sont téléchargeables pour les voyageurs. Toutefois ces documents et explications ne sont pas encore totalement acceptés et reconnus dans tous les pays listés.

Dans l'attente, le SETO recommande donc à ses membres de bien veiller à ce que les clients français directs et indirects soient pleinement informés de la situation, à savoir qu'une CNI peut être refusée si la validité faciale est périmée. En cas de doute, il est donc préférable de bien recommander le recours à un passeport valide à la place de la CNI.

Visa

Pas de visa obligatoire pour les ressortissants européens.

Coordonnées Ambassade et Consulat

Ambassade Royale de Norvège
22 rue Marignan, BP 497, 75366 Paris cedex 08
Tel : 01.53.67.04.00
Ouvert de 9 heures à 17 heures de lundi au vendredi.

Infos Vaccins

Aucune vaccination exigée.

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 obtenues dans les pays économiquement pauvres (Asie, Amérique du Sud, Afrique du Nord, etc.) Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

Les cartes de crédit internationales sont acceptées dans la plupart des commerces, à Oslo comme dans le reste du pays. Ces paiements peuvent éventuellement être soumis à des frais, selon votre banque.

On ne peut pas acheter ou vendre de couronnes norvégiennes hors de Norvège ou à un taux très désavantageux et les euros ne sont pas acceptés en Norvège. Nous vous conseillons de retirer de l'argent à un distributeur automatique (ATM) à votre arrivée à l'aéroport, et de faire ensuite de la petite monnaie dans un commerce.

Si vous souhaitez tout de même acheter de la monnaie locale en changeant des euros sur place, vous trouverez un bureau de change à l'aéroport (nous n'avons pas le temps de nous y arrêter lors des arrivées du week-end),

ou à l'office du tourisme (mais à un taux désavantageux) et dans les banques (fermées le week-end).
Taux de change: 1€ équivaut à 9.3 Nok (1/01/2016)

Heure locale

Pas de décalage horaire avec la Norvège.

Électricité

220 V, 50-60 Hz

Pour aller plus loin

Géographie

Le royaume de Norvège occupe une situation géographique exceptionnelle par sa position très 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.

Géographie physique

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.

Relief

La Norvège a un relief vigoureux: moins d'un tiers de sa surface se situe au-dessous de 300 m, plus du tiers est au-dessus de 600 m, dont un cinquième au-dessus de 900 m.

Ainsi, un axe de reliefs montagneux court du sud au nord du territoire norvégien et constitue la chaîne des Scandes. Les points culminants se situent dans la partie méridionale, le massif du Jotunheim (Galdhøpiggen, 2 469 m, et Glittertind, 2 464 m). À l'est, la chaîne est incisée de vallées plus larges aux versants plus doux que ceux des fjords de l'Ouest. Ces longues vallées convergent pour la plupart vers le fjord d'Oslo, entouré de collines et de petites plaines, qui apparaît ainsi comme le cœur du pays.

Une partie de la chaîne des Scandes correspond géologiquement à une véritable chaîne de structure plissée, dont les couches ont été ployées entre deux massifs - morceaux de socle très anciens (bouclier), dont la partie orientale affleure très largement à l'est. Les montagnes puissantes de l'âge cambrien ont d'abord été très usées, puis réduites à l'état de surfaces aplanies, avant de se fondre avec celles qui nivellent le socle ancien, le bloc de Fennoscandie (formé de la Finlande, de la Suède et de la Norvège). Puis l'ensemble chaîne plissée et bouclier a été fortement soulevé à la fin du tertiaire. À l'ère quaternaire se formèrent sur ces hauts plateaux d'énormes glaciers qui façonnèrent les vallées profondes, déjà creusées par les cours d'eau et envahies ensuite par la mer, en formant de grands fjords, surtout à l'ouest; les cuvettes lacustres dues au travail des glaciers sont très nombreuses. Grâce aux fjords, les côtes sont extrêmement découpées; elles sont aussi précédées d'un très grand nombre d'îles et bordées d'une longue banquette littorale située un peu au-dessus du niveau actuel de la mer: le strandflat.

Faune et flore

En dépit de conditions climatiques relativement favorables, peu d'espèces végétales (2 000 environ) sont représentées en Norvège. Il y a 10 000 ans, un grand glacier continental couvrait l'ensemble du pays, ce qui a rendu sa colonisation par des espèces animales et végétales difficile.

La forêt, constituée de résineux (épicéa et pin sylvestre), d'arbres à feuilles caduques et de bouleaux couvre le quart du territoire au-dessous de 1 000 m.

Le nombre d'animaux sauvages a fortement diminué au cours du siècle: il ne reste que quelques ours dans l'est du pays, et les loups ne se rencontrent plus qu'en Finnmark. On trouve des élans dans les forêts de l'Est, des rennes sauvages sur le plateau de Hardangervidda, des castors et des cerfs dans le Sud.

Société et religion

La population occupe les régions basses aux sols les plus fertiles, propices à l'agriculture et à l'extension de la forêt, la partie méridionale plutôt que l'intérieur, très rude et inhabité au-dessus de 600 m, et le nord du pays. La population est passée de 1,8 million d'habitants en 1875 à 4,8 millions [en 2010]. La part de la population rurale a constamment baissé depuis le siècle dernier, tandis que celle de la population urbaine est passée de 15 % en 1850 à 75 %. Les migrations intérieures ont modifié la répartition de la population au détriment du nord du pays, du Sørland et du Trøndelag, au bénéfice de la région d'Oslo et de l'Østland. L'agglomération d'Oslo, la capitale, compte près de 16 % de la population, devant Bergen, Trondheim, Stavanger, Kristiansand, Drammen, Tromsø (seule ville importante du Nord) et Skien. Ces villes sont en même temps des ports actifs, stimulés pour la plupart par l'exploitation des hydrocarbures.

Religion : L'Eglise de Norvège, protestante luthérienne évangélique, rassemble 90 % de la population. C'est la religion officielle de l'Etat et le roi de Norvège est le chef de l'Eglise. D'autres groupes religieux sont représentés en Norvège : les pentecôtistes (40 000), les catholiques romains (30 000), l'Eglise luthérienne libre (20 000), les méthodistes (15 000) ou encore les témoins de Jéhovah (15 000).

Coutumes :

La poignée de main est généreusement utilisée lors d'un premier contact. N'oubliez pas d'enlever vos chaussures avant de pénétrer dans la maison de vos hôtes norvégiens. Attendez qu'ils portent un toast (skål) avant d'entamer votre verre. Respect et franchise dictent de regarder ses hôtes droit dans les yeux pendant ce rituel.

Climat

Les Lofoten sont un micro climat en zone arctique, c'est-à-dire qu'il y fait doux (en été environ 14°C) par rapport à la latitude (68° de latitude nord - 300 Km au nord du cercle arctique) en revanche le climat est humide et il y pleut régulièrement. Il est impératif de garder à l'esprit ce proverbe norvégien : « Il n'y a pas de mauvais temps, seulement des mauvais vêtements ! ». Donc l'équipement est primordial, veste et pantalon de pluie ainsi que des chaussures de marche disposant d'une bonne étanchéité seront vos meilleurs alliés pour profiter au mieux de votre séjour. N'oubliez pas cependant votre crème solaire et votre maillot de bain qui pourront vous être utiles...

La période du soleil de minuit s'étale du 27 mai au 15 juillet. En dehors de cette période les journées sont très longues et claires encore tard dans la soirée. On peut commencer à parler de « nuit » vers le 5 août. A Oslo, le climat est plutôt continental, on gagne 7 ou 8 degrés par rapport aux Lofoten en été.

Mots utiles

Quelques mots utiles :

Bonjour : goddag (bokmål), buorre beaivi (samit)

Au revoir : hadè (bokmål), mana dearvan (samit)

S'il vous plaît : vaer så snill (bokmål)

Merci : takk (bokmål), giitu (samit)

Excusez-moi : unnskyld (bokmål)

Combien cela coûte-t-il ? : hvor mye koster det ? (bokmål)

Où se trouve... ? : hvor er... ? (bokmål)

Avez-vous des chambres libres ? : har du ledige rom ? (bokmål)

Bibliographie

- Norvège Gallimard Guide du voyageur, 1992
- Grand Nord Scandinave Y. Lundy ; A. Barthelemy. Espace
- La Norvège PALSER-KIESER/BRUGGMANN, Editions SILVA, 1989
- Atlas des Vikings, 789-1100 « John HAYWOOD, Autrement, Coll. Mémoires, 1996
- Les Vikings Frédéric DURAND, PUF, Que sais-je?
- Yggdrasil, la religion des anciens scandinaves Régis BOYER, Payot, coll. Bibliothèque historique,

1992

- Les Vikings, rois des mers Yves COHAT, Gallimard, Découvertes.
- Sur les Traces des Vikings National Geographic, Mai 2000
- La Faim Knut HAMSUN, PUF, Coll. Quadrige, 1986
- Le livre de Dina Herbjørg Wassmo, Collection 10/18
en Tome 1: Les limons vides
Tome 2: Les vivants aussi
Tome 3: Mon Bien-aimé est à moi
- La véranda aveugle Herbjørg Wassmo Babel n°405
- La chambre silencieuse Babel n°433
- Ciel cruel Babel n° 485
- guides bleux - norvège - hachette

Office de tourisme

Innovation Norway

22 rue Marignan, BP 497, 75366 Paris cedex 08

Tel : 01.53.23.00.50

Ouvert de 9 heures à 17 heures de lundi au vendredi.

www.visitnorway.com/france