



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LA NORVEGE EN LIBERTÉ FJORDS, VILLES & MONTAGNES DU SUD NORVEGIEN



Villes historiques, fjords et montagnes, ce séjour permet une découverte complète des paysages et richesses du sud norvégien. D'abord la ville de Bergen avec son port hanséatique historique aux maisons colorées et la montagne de Fløyen. Puis le Sognefjord, le plus long fjord d'Europe continentale, que vous parcourez en bateau avant de randonner sur ses hauteurs pour des points de vue uniques. Ensuite le train panoramique de Flåm pour atteindre les montagnes du Hardangervidda, et le train des glaciers pour rejoindre Oslo, l'actuelle capitale du pays, avec ses nombreux musées et ses rues animées.



LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



JOUR 1 : ARRIVÉE A BERGEN

Vol pour Bergen. Transfert au centre-ville et installation dans votre hébergement à quelques pas du port et de Torget, la place où se tient tous les matins le célèbre marché. Temps libre à la découverte de la ville, selon l'heure de votre arrivée.

JOUR 2 : BERGEN - FLØYEN - quartier de Bryggen

Après le frokost (petit déjeuner scandinave), visite libre de la ville de Bergen. Plusieurs possibilités s'offrent à vous : monter à pied ou en funiculaire (le trajet est inclus (montée uniquement). La descente se fait à pied ou en funiculaire à votre charge.) à Fløyen, une des montagnes dominant Bergen. De là-haut, vue imprenable sur le site de Bergen, la ville et ses fjords, et possibilité de se balader pendant une heure ou deux sur les sentiers de promenade favoris des Bergenois, avant de redescendre à pied au centre-ville en une petite heure. Vous pouvez ensuite arpenter les ruelles hanséatiques du quartier de Bryggen, le port et la ville. Découverte des ruelles pavées très escarpées, où les maisons de bois aux couleurs pastel harmonisent leurs rose, lilas, gris perle, bleu azur, aigue-marine, vert tendre ou blanc nacré en une bonbonnière.

JOUR 3 : SOGNEFJORD - BALESTRAND - MONT BURÅSI (575 M) - BALESTRAND

Ce matin, croisière sur le Sognefjord. Trois heures de vedette rapide à plus 50 kilomètres/heure sur l'un des plus longs fjords du monde (plus de 200 km) jusqu'à Dragsvik. Dépose des bagages à l'hôtel, puis vous partez en randonnée sur un magnifique itinéraire au-dessus du Sognefjord pour le mont Buråsi (575 m) avec la possibilité de monter jusqu'à Raudmelen (972 m) pour les plus courageux et s'il ne reste pas de neige.

Retour à pied à Balestrand. Dîner libre en ville. Nuit en hôtel en chambre double ou triple privative.

5 à 7 h de marche. M = D : 600 à 1000 m (possibilité de faire moins).

JOUR 4 : BALESTRAND - FLAM - FLAMSBANA POUR VATNAHALSEN

Début de matinée libre à la découverte du village de Balestrand, puis, en fin de matinée, vous reprenez le bateau pour Flåm.



Vous prenez ensuite le chemin de fer de Flåm, qui rejoint la ligne de train Bergen-Oslo par la vallée sauvage de Flåmsdalen. Cette ligne de chemin de fer, la Flåmsbana, est considérée comme l'un des plus beaux parcours ferroviaires de la planète. Véritable train panoramique. A l'endroit le plus abrupt, le train s'arrête au niveau de la cascade de Kjøsfossen. Après 45 minutes d'ascension, descente à Vatnahalsen, un hôtel de montagne très confortable situé à 820 mètres d'altitude, dans un cadre unique, au cœur de la vallée de Flåm. Il n'y a pas de route carrossable, l'accès se fait uniquement par le train touristique.

Installation pour deux nuits en pension complète et départ pour une première balade au choix à la découverte de la vallée de Flåm.

Randonnées au choix (et selon l'horaire du Flamsbana) :

- Fermes de Reinunga (au nord de Vatnahalsen)

Traversée de la rivière au-dessus de la cascade de Kjosfossen pour prendre un peu de hauteur et rejoindre les fermes de Reinunga, où la vue sur le lac Reinunga, le lac Seltuft, la cascade Kjosfossen et la ligne de chemin de fer dans la vallée de Flåm est superbe. Retour à l'hébergement pour le dîner et la nuit.

1 h 30 de marche. M = D : 150 m.

- Fromagerie traditionnelle de Rallarrosa (en direction de Flåm)

Cette petite marche emprunte les impressionnantes lacets qui arrivent de Myrdal et s'engouffrent dans la Flåmsdalen (la vallée de Flåm). Vous arrivez à la ferme de Rallarrosa, où les chèvres gambadent dans les pâturages voisins. On y fabrique le traditionnel fromage brun de chèvre, mais aussi du fromage frais (blanc). Possibilité de déguster et d'acheter du fromage. Retour à pied à l'hébergement par le même chemin, ou possibilité de poursuivre jusqu'à la gare de Berekvam et de reprendre le train jusqu'à Vatnahalsen (paiement à la montée dans le train, attention aux horaires).

JOUR 5 : VALLEE DE FLÅM : randonnées au choix autour de Vatnahalsen ou balade à vélo le long de la Rallarsvegen (location des vélos et train en option)

Rallarsvegen : de Hallingskeid à Vatnahalsen (14 km)

La Rallarsvegen fut construite dans les années 1900 pour acheminer les hommes et les matériaux nécessaires à la construction de la ligne de chemin de fer entre Oslo et Bergen. Utilisée aujourd'hui principalement par les cyclistes, cette route (non praticable en voiture) a récemment été déclarée plus belle piste cyclable de Norvège. Elle ouvre généralement de mi-juillet à fin septembre, mais, selon les



conditions, certaines portions peuvent être ouvertes plus tôt dans la saison. La portion reliant la gare de Hallingskeid à Vatnahalsen offre probablement les plus beaux paysages de cet itinéraire : vallée verte et fertile, spectaculaire gorge de Kleven...

- Possibilité de faire la balade en aller et retour à pied (**environ 5 à 6 h**).
- Possibilité de prendre le train pour Hallingskeid et retour à pied (**environ 2 h 30 à 3 h**) : environ 90 nok par personne, à réserver auprès de votre hébergeur à Vatnahalsen.
- Possibilité de prendre le train pour Hallingskeid et retour à vélo (**environ 2 h 30 à 3h**) : environ 90 nok par personne, à réserver auprès de votre hôte à Vatnahalsen (vélo à louer sur place en supplément).

- **Niveau 2 : Randonnée au Sjebergsnuten (1166 m)**

Une superbe randonnée de 3 à 4 heures en direction du Sjebergsnuten, sommet situé au nord de Vatnahalsen. En chemin, découverte de la cascade de Kjosfossen et au sommet, superbes vues sur les lacs de Reinungavatnet, Selfuvatnet et Klevavatnet, en enfilade le long de la Rallarvegen.

- **Niveau 3 : Randonnée à Kaldavassnuten (1413 m)**

Vous remontez la vallée de Myrdal puis, après une montée soutenue en direction du sommet Urdshovt, passez un petit col situé à 1 400 mètres d'altitude pour arriver dans un magnifique paysage de haute montagne, entre petits lacs et sommets. En début de saison, la neige sera toujours là, des névés persistent tard dans la saison. Vous êtes aux portes du plateau du Hardanger, la vue sur la vallée est superbe.

JOUR 6 : TRAIN DES GLACIERS POUR OSLO

Train en matinée pour Oslo, la capitale norvégienne. Après le passage à Finse, point le plus haut de la ligne Bergen - Oslo, les beaux paysages de montagne laissent place à la campagne agreste, où la blondeur des blés tranche sur le vert sombre des forêts de conifères se reflétant dans des lacs profonds et calmes.

Arrivée à Oslo en milieu d'après-midi, et première découverte de la ville (voir J7).
Dîner libre en ville. Nuit à l'hôtel.

2 h 30 de marche. M = D : 250 m.



JOUR 7 : OSLO

Visite de la capitale, où il y a fort à faire : le palais Royal, la grande rue piétonne Karl-Johansgate, la forteresse d'Akershus, les musées d'art, le musée Munch, le Frogner Park avec ses célèbres statues et le musée de Vigeland, le Fram, le Kon Tiki, le Râ, les drakkars des Vikings, le Skansen (musée de l'Habitat). En fait, il faudra revenir, si vous voulez tout voir !

(Entrées et transports non compris, possibilité d'acheter un pass comprenant entrée et transports).

Repas libres en ville. Hébergement le soir à Oslo (possibilité de nuits supplémentaires en option).

JOUR 8 : FIN DE SEJOUR A OSLO

Aéroport d'Oslo et vol retour (**Transferts et vols non inclus**).

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

A NOTER : Location de voiture et transfert privés impossible !



- Les fjords omniprésents et les montagnes majestueuses.
- La possibilité d'ajouter des nuits supplémentaires à chaque étape du circuit (notamment à Oslo).

› DATES et TARIFS

Départ possible **du 01/06 au 30/09**

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée de un ou deux jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.



Prix par personne (base 2 personnes) : 1650 €

Supplément par personne haute saison (Juin, Juillet et Août) : + 120 €
(Seul septembre fait partie de la basse saison)

Supplément chambre individuelle : 480 €

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit.
- Tous les petits-déjeuners
- Les déjeuners sous forme de pique-nique les J 5 et J 6.
- Les dîners des J 4 et J 5.
- La montée en funiculaire au mont Fløyen à Bergen.
- Le transfert en bateau de Bergen à Balestrand le J 3 et de Balestrand à Flåm le J4.
- Le transfert en train de Flåm à Vatnahalsen le J 4.
- Le transfert en train entre Vatnahalsen et Oslo le J 6.
- Le roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 8 personnes).

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols aller pour Bergen et retour depuis Oslo
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les frais d'inscription (+15 euros par personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 euros par dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 euros par dossier)
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place

- Les déjeuners des J 2, J 3, J 4 et J 7 sous forme de pique-nique à acheter dans les épiceries locales : environ 5 à 8 €.



- Les dîners des J 1, J 2, J 3, J 6 et J 7 (possibilité de cuisiner à l'auberge de jeunesse à Bergen : 5 à 8 € par personne/repas) ou au restaurant (25 à 35 € par personne/repas).
- Le transfert entre l'aéroport et l'hébergement de Bergen en bus (120 couronnes, soit environ 15 €) ou taxi (450 couronnes).
- Le transfert entre l'hébergement et l'aéroport d'Oslo (prix à titre indicatifs, susceptibles d'être majorés la nuit : 180 couronnes par personne en navette Flytoget, 92 couronnes/personne en train NSB, 160 couronnes par personne en bus-navette Flybussen, 650 à 800 couronnes par taxi jusqu'à 4 personnes...)
- Les entrées dans les monuments, musées.
- Les transports en commun à Oslo (possibilité d'acheter un Oslo Pass incluant les transports en commun dans le centre-ville d'Oslo et les entrées dans plus de 30 musées et monuments de la ville).

Infos Oslo Pass : <https://www.visitoslo.com/fr/activites-et-sites/oslo-pass/prix/>

Adultes 24 heures : 495 NOK
 48 heures : 720 NOK
 72 heures : 895 NOK

Enfants 24 heures : 265 NOK
 48 heures : 360 NOK
 72 heures : 450 NOK

Seniors 24 heures : 395 NOK
 48 heures : 570 NOK
 72 heures : 720 NOK

- Les boissons.
- Les pourboires.

Les devises

La devise est la couronne norvégienne (NOK).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 11,68 NOK - 10 NOK = 0,85 €.

Le recours à l'argent liquide est de moins en moins répandu en Norvège et est même impossible à certaines occasions (bus de ligne, certains transports, etc.). Nous vous conseillons donc de privilégier l'usage des cartes bancaires, largement répandues dans le pays. N'oubliez pas de vous renseigner en amont sur les frais bancaires liés à l'utilisation de votre carte à l'étranger. Des cartes bancaires type



Revolut permettent de faire des dépenses sans frais de transaction (uniquement des frais de change au départ). Si vous souhaitez disposer d'un peu d'argent liquide, des distributeurs sont présents dans les aéroports et les grandes villes. Il est également possible de faire du change à l'aéroport d'Oslo (hall des arrivées).

› NIVEAU



Moyen.

Attention : ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante. Pour des raisons évidentes d'organisation, une fois votre randonnée commencée, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes.

Balisage et sentiers

Dans les fjords, le balisage des sentiers, quand il existe, se présente sous la forme d'un "T" majuscule, de couleur rouge, de 25 cm de haut environ et de 5 cm le large. La marque est généralement peinte sur les cailloux et les rochers. Les balisages sont souvent (très) anciens, donc plus toujours très visibles. Il faudra parfois tâtonner. Tout comme pour trouver le bon départ de chaque randonnée. Les joies de la liberté...

› HEBERGEMENTS et RESTAURATION

L'hébergement

- A Bergen : hôtel, base chambre de deux personnes avec salle de bain privative.
- A Balestrand, hôtel, en chambres de deux personnes avec salle de bain privative, en pension complète (dîner 2 plats).
- A Vatnahalsen, confortable auberge de montagne, en chambres de deux personnes avec salle de bain privative, en pension complète.



- A Oslo : hôtel simple en chambre double avec salle de bain privative, nuit et petit-déjeuner.

Dans tous les hébergements les draps sont inclus.

Les repas

- Tous les repas sont inclus du J 4 au soir au J 6 à midi.
- Petit déjeuner : inclus dans les prestations d'hébergement.
- Déjeuner : pique-niques fournis à Vatnahalsen.
- Dîner : dîners libres à Bergen, Balestrand et Oslo, inclus dans la prestation d'hébergement à Vatnahalsen (J 5 et J 6).

Les boissons

L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement.

La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (4,6° maximum), qu'on trouve dans les magasins d'alimentation. Quant aux autres boissons alcoolisées, elles sont vendues en ville dans des magasins spécialisés appelés vinmonopolet, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer - sauf la bière, qui par ailleurs est très chère. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labellisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble



du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : [Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle \(lescheminsverscompostelle.fr\)](http://Comment%20%C3%A9viter%20d'avoir%20des%20punaises%20de%20lit%20lors%20du%20p%C3%A8lerinage%20de%20Compostelle%20(lescheminsverscompostelle.fr))

[CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises \(clako-punaises.com\)](http://CLAKO%20punaises%20%26%20CLAKO%20Tiques%20-%20Clako%20Punaises%20(clako-punaises.com))

› TRANSPORT DES BAGAGES et DÉPLACEMENTS

Le transport des bagages

Vous transportez vos bagages avec vous lors des transferts en véhicules (bateau, bus, train), vous randonnez avec un sac léger.

Les déplacements

- Bus ou taxi le J 1 pour rejoindre l'hébergement de Bergen (non inclus)
- Bateau le J 3 et le J 4 (inclus).
- Train le J 4 et le J 6 (inclus).
- Transports en commun ou taxi les J 6, J 7 et J 8 à Oslo (non inclus).

A noter : lors des trajets en avion, il arrive parfois que les bagages ne suivent pas sur les vols internationaux. Aussi est-il sage de vous équiper comme pour une randonnée lors du voyage aller, avec chaussures, vêtements chauds et de pluie, même si le temps est chaud et radieux en France. Si votre bagage n'arrive pas tout de suite, vous pourrez quand même randonner en attendant son arrivée. Autre précaution plus vitale, voyager avec vos médicaments importants dans votre sac en cabine et non dans le bagage en soute...

› ACCES

Nous pouvons, sur demande, vous réserver vos vols (**ATTENTION : Les billets ne seront ni échangeables, ni remboursables**).

- Arrivée à Bergen le J 1 : transfert en taxi ou en bus de ligne à vos frais de l'aéroport jusqu'au premier hébergement à Bergen.
- Départ d'Oslo le J 8 : transfert en taxi, en bus de ligne ou en navette à vos frais de l'aéroport à l'aéroport d'Oslo.

A prévoir avant votre départ

Les formalités administratives

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



-Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour.

Les autorités norvégiennes ne reconnaissent pas la carte nationale d'identité en apparence périmée mais dont la validité est prolongée de 5 ans comme document de voyage. De façon à éviter tout désagrément pendant votre voyage, vous devez vous munir d'une CNI ou d'un passeport valide.

-Pour les ressortissants canadiens, veuillez consulter le site du gouvernement canadien <http://voyage.gc.ca/voyager/avertissemens>

-Pour les autres nationalités, veuillez-vous renseigner auprès des autorités consulaires norvégiennes de votre pays.

Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).

Vous voyagez avec des enfants

Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures (visa, passeport...) : voir ci-dessus.

-Formalités de sortie du territoire français

Depuis le 15 janvier 2017, pour sortir du territoire, tous les mineurs résidant habituellement en France (quelle que soit leur nationalité), s'ils ne sont pas accompagnés par un titulaire de l'autorité parentale, devront présenter les trois documents suivants :

- pièce d'identité : carte d'identité ou passeport selon les exigences du pays de destination ;
- autorisation de sortie du territoire signée par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (formulaire Cerfa n° 15646*01 à imprimer depuis le site www.service-public.fr et à compléter) ;
- photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/-coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.



Pour plus d'info :

www.diplomatie.gouv.fr/ ou www.pasteur.fr/

Ou les sites canadiens : www.phac-aspc.gc.ca/ ou voyage.gc.ca/

Carte européenne d'assurance maladie

Vous voyagez dans un Etat de l'Union européenne, de l'Espace économique européen

(UE/EEE) ou en Suisse.

Avant votre départ, procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays du séjour.

Nominatif et individuel, le formulaire est à demander auprès de www.ameli.fr.

› DOSSIER DE VOYAGE

Une fois votre voyage soldé, votre dossier de voyage complet vous sera adressé par courrier à l'adresse indiquée lors de votre inscription. Nous fournissons un dossier complet pour 2 personnes.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Préparation physique Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.



- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- Des pastilles pour purifier l'eau.
- Un répulsif contre les moustiques
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingle de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Voir le chapitre "La santé" qui peut vous donner des indications sur des traitements particuliers : altitude, palu, ...

Votre équipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas, transporté par l'équipe logistique sur place.

Equipement de base

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
- Une veste imperméable et respirante (en Goretex).
- Des pantalons de trek.
- Un collant thermique.
- Un bonnet.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum et 4 pour la haute montagne).
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Des bâtons de marche télescopiques.



Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, transporté en journée par l'équipe de portage ou par véhicule.

Couchage

- Un drap-sac.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Une boîte hermétique de type tupperware et une cuillère (quand salade composée en pique-nique).
- Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Un surpantalon en Goretex.
- Un remède contre le mal de mer si vous n'avez pas le pied marin.
- Pour les voyages de septembre, une lampe de poche ou frontale.
- Pour les plus courageux, un maillot de bain.

Nos astuces

Pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles (appareil photo...) ou utiles à vos premiers jours sur place (chaussures de marche, quelques vêtements, médicaments personnels avec ordonnance, etc.).

› INFORMATIONS TOURISTIQUES

Imaginez un pays où la montagne s'unit à la mer ; une terre de randonnées, inépuisable, façonnée par des milliers d'années ; un pays où les saisons se parent tour à tour des plus belles couleurs ; où la lumière joue de ses reflets et contrastes pour vous surprendre... Une palette riche et variée de paysages s'offre

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



à vous : les baies d'un bleu métallique bordées de maisons rouges des îles Lofoten, les espaces sauvages de la Laponie, la beauté sculpturale des fjords du Sud. La Norvège, c'est comme si le Bon Dieu avait mis les Alpes en Bretagne, l'océan ennoyant les sommets jusqu'au pied des alpages. Une palette riche et variée de paysages changeants, des odeurs de varech, de poisson et d'étable mêlées, des maisons colorées ponctuant une nature rude et sauvage.

Des pêcheurs des îles Lofoten au peuple lapon éleveur de rennes, les Norvégiens respectent les richesses naturelles de leur pays et vivent en harmonie avec cette nature préservée. Tous les amoureux de nature s'accordent pour le dire, la Norvège est l'un des plus beaux pays du monde ! Les fjords de Norvège sont d'ailleurs inscrits au patrimoine mondial de l'humanité depuis le 14 juillet 2006. Vous laisserez-vous séduire à votre tour ?

Population : 5 000 000 d'habitants.

Superficie : 384 822 km² (Svalbard inclus).

Capitale : Oslo.

Villes principales : Bergen, Stavanger, Trondheim, Tromsø, Bodø.

Point culminant : Galdhøpiggen (2 469 m).

Îles : Des milliers, dont les îles Lofoten et les îles Vesterålen.

Langues officielles : Norvégien (bokmål, langue parlée dérivée du danois, et nynorsk, langue écrite, "nouveau norvégien"). Dans certaines régions, le sami (ou lapon) est également langue officielle.

Religions : évangéliques luthériens de Norvège (87,8 %), musulmans (1,5 %), catholiques (1 %).

Décalage horaire : Aucun décalage avec la France tout au long de l'année.

La géographie

La Norvège est située au nord de l'Europe. Occupant l'ouest et le nord de la Scandinavie, elle est bordée par la mer du Nord au sud-ouest, le détroit de Skagerrak au sud, la mer de Norvège à l'ouest et la mer de Barents au nord-est.



La Norvège partage une longue frontière avec la Suède à l'est, ainsi que de plus petites frontières avec la Finlande et la Russie au nord-est.

Le pays présente une configuration toute particulière. Une grosse boule ronde dans la partie sud et une étroite bande effilée dans la partie nord ; 1 750 km dans sa plus grande longueur, 6 km de largeur à la hauteur de Narvik. Les quatre cinquièmes du territoire se trouvent à plus de 150 m d'altitude, avec un point culminant à 2 469 m (le Galdhøpiggen). En Norvège, se trouve aussi la ville la plus septentrionale du monde : Hammerfest. La forêt occupe 23 % de la superficie totale et les terres arables 2,7 %. Le reste, soit 73,5 %, consiste en montagnes, lacs et terres incultes. Ces paysages sont magiques !

Les Alpes scandinaves débutent au nord de la côte du Skagerrak, puis longent la côte en direction du nord, fréquemment interrompues par les nombreux fjords du Vestlandet. Au niveau de Dovre, au sud de Trondheim, la chaîne vire à l'est et atteint la frontière suédoise près de Sylane. Elle suit la frontière vers le nord-est, croisant les fjords du Nordland et de Troms. Cette partie de la chaîne prend le nom de Kjølen. Elle traverse ensuite le nord-ouest du Finnmark, perdant en altitude au fur et à mesure qu'elle se rapproche du cap Nord avant de plonger dans la mer de Barents.

Le climat

Doux et tempéré en général. Mais, certains jours, un bon équipement de montagne est indispensable. La pluie peut faire partie du programme. Pensez à votre protection et à celle de votre sac à dos.

D'une manière générale, le temps est bien meilleur que ce que l'on imagine. En gros, sur les côtes, le temps est "breton" en un peu plus frais. Et plus on va vers le nord, moins on a chaud.

- De juin à mi-juillet, c'est la magie du jour permanent. En juin, les résidus des neiges de l'hiver confèrent un charme supplémentaire aux paysages.

- De mi-juillet à août, le jour continu, c'est la saison des fruits sauvages.

Le soleil de minuit est visible au nord du cercle arctique autour du solstice d'été, durant quelques nuits dans les Lofoten, et pendant plusieurs semaines dans le nord de la Laponie.

- En septembre, c'est un festival de couleurs, la végétation se pare de tons chatoyants. Quand le ciel est dégagé, vous pouvez admirer un phénomène naturel fascinant, les aurores boréales.

- En hiver, une grande partie de la Norvège se transforme en paradis enneigé. Les régions de plaine à l'intérieur du pays, dans le Sud comme dans le Nord, ont des températures moyennes très basses. Ainsi, à l'intérieur du Finnmark, du



Troms et de la Norvège de l'Est, les températures peuvent descendre jusqu'à - 40 °C, mais pas forcément chaque hiver ! En revanche, le littoral jouit d'hivers relativement doux, malgré le vent, la pluie et les nuages.

L'économie

La Norvège des années 1970 est celle de la croissance liée à la découverte, puis à l'extraction du pétrole et du gaz naturel en mer du Nord. Les revenus des hydrocarbures ont favorisé l'extension du système de protection sociale de l'Etat providence.

Deuxième producteur européen d'énergie hydraulique, la Norvège dispose d'un potentiel considérable. Ses ressources ont ainsi contribué, au début des années 1960, à faire de la Norvège un géant mondial de l'électrométallurgie, et surtout de l'aluminium, ainsi qu'un gros producteur d'électrochimie. Le dynamisme de sa marine marchande l'a porté au quatrième rang mondial. L'Etat a massivement investi dans la pêche, qui reste un secteur important pour le marché intérieur comme pour l'exportation. Sa flotte s'est considérablement modernisée et spécialisée. Chalutiers et navires-usines se sont multipliés pour la pêche lointaine. La pêche constitue, avec ses activités dérivées, l'essentiel de l'activité économique de nombreux districts côtiers, en particulier ceux du Nord. Seuls 3 % de la superficie du pays font l'objet d'une activité agricole. La tendance générale est au recul des cultures au profit de l'élevage bovin et ovin. L'élevage de rennes est l'une des particularités norvégiennes puisque les Sames bénéficient d'un droit exclusif sur cette pratique ancestrale, élément déterminant pour la préservation de leur culture. Quant à l'industrie agroalimentaire, elle représente 13 % des emplois industriels. C'est souvent grâce à l'exploitation de la forêt que les agriculteurs complètent leurs revenus.

La société

Bien que d'origines ethniques diversifiées, la population norvégienne est désormais très homogène dans son mode de vie, ayant subi la politique d'assimilation prônée par le gouvernement à la fin du XIXe siècle. Ainsi la minorité sami, plus connue sous le nom de lapone, est aujourd'hui très difficile à chiffrer. Les immigrés représentent près d'un dixième de la population. Très urbains, les Norvégiens se concentrent dans le sud du pays, près d'Oslo et des terres les plus fertiles.



L'histoire

Au début de l'ère chrétienne, le Nord est peuplé par les Lapons, qui resteront longtemps isolés ; les vallées du Sud et du Sud-Ouest sont occupées par des Scandinaves. La société scandinave est dominée par des paysans propriétaires qui commandent à une clientèle d'esclaves, d'affranchis et de pauvres, et ajoutent à l'agriculture le commerce avec les Lapons ; réunis en assemblée, ils élisent le roi de leur vallée. A l'époque des Vikings, du IXe au XIe siècle, des paysans pauvres partent coloniser les îles Shetland, Féroé et Orcades, des propriétaires vont piller les îles Britanniques, conquérir les Hébrides, le nord de l'Ecosse et les ports de l'Irlande, des seigneurs colonisent l'Islande et le Groenland. Le royaume de Norvège est réellement établi par Olav Tryggvesson à la fin du Xe siècle. Après les querelles dynastiques qui affaiblissent le pouvoir royal, au cours du XIle siècle, l'Eglise, puissante et bien organisée, rétablit une légitimité dynastique. Au XIIIe siècle, le roi Magnus VI Lagaböte organise une hiérarchie féodale et accorde des priviléges aux marchands allemands. Manquant de ressources, ses successeurs empruntent à la Hanse, qui domine bientôt l'économie et empêche la formation d'une bourgeoisie nationale. En 1349, la Norvège est frappée par la peste noire, qui atteint près des deux tiers de la population. Des émigrants suédois, danois et allemands envahissent le royaume, tandis que la pauvreté et la récession économique s'étendent sur le pays pour plusieurs siècles.

Au XIVe siècle, les royaumes de Suède et de Norvège sont réunis après un mariage royal. Un nouveau mariage royal apporte à ces deux royaumes le royaume de Danemark. Après que la Suède a retrouvé, au début du XVIe siècle, son indépendance, le royaume de Norvège devient une dépendance du royaume de Danemark, qui lui impose le luthéranisme et sa langue. Le XVIIIe siècle, au cours duquel les paysans sans terre se révoltent contre les paysans propriétaires qui les exploitent durement, est marqué par la renaissance intellectuelle, qui affirme le sentiment national à l'encontre du Danemark. En 1814, Bernadotte, régent de Suède, constraint Frédéric VI, roi de Danemark, à lui céder la Norvège ; mais Bernadotte doit accepter la Constitution libérale, qui donne tout le pouvoir législatif à un Storting élu au suffrage censitaire large, ne laissant au roi qu'un veto suspensif. L'essor de l'économie norvégienne se poursuit : la pêche, le cabotage, le transport pour le compte d'autres nations font de la flotte norvégienne la troisième du monde.

En 1905, c'est la rupture avec la Suède qui accepte la séparation, et après un plébiscite, la Norvège choisit un prince danois, qui devient le roi Haakon VII.



En dépit de ses liens avec le Royaume-Uni, la Norvège reste neutre pendant la Première Guerre mondiale. Privée de l'Islande et des Féroé, qui sont restées danoises en 1814, la Norvège doit également renoncer au Groenland en 1933 et se contenter de l'archipel du Svalbard.

En 1940, les Allemands envahissent le pays. Vidkun Quisling, à la tête du parti pronazi Nasjonal Samling ("Union nationale"), se proclame chef du gouvernement tandis que le roi Haakon VII et ses ministres rejoignent Londres, forment un gouvernement d'exil et soutiennent la lutte des Alliés à laquelle collabore activement la résistance clandestine intérieure. Lors de l'occupation allemande, la monarchie est abolie. Quisling proclame la loi martiale et forme un gouvernement de collaboration. Les Allemands sont contraints de quitter le pays en 1945. La Norvège adhère à l'OTAN et devient un des membres fondateurs de l'Association européenne de libre-échange (AELE), constituée en 1960.

Le gouvernement, dominé au début du XXe siècle par les libéraux, fait de la Norvège un des Etats les plus modernes d'Europe en matière d'avancées sociales (allocations chômage, pensions de retraite, divorce) sur fond de mutations économiques liées à la révolution industrielle. Le pays a adopté le suffrage universel en 1898 et admet le vote des femmes dès 1913, ainsi que l'égalité des sexes sur le marché du travail. Les femmes ont depuis un rôle éminent en politique.

La crise économique de 1929 amène les travaillistes au pouvoir en 1935. Leur représentation s'accroît aux élections de 1949 et surtout de 1957. Ils mettent à profit ces années pour pratiquer une politique interventionniste, construire une social-démocratie et un Etat providence. Les élections législatives de 1961 marquent, pour la première fois depuis 1945, un recul des voix travaillistes. Les élections de 1965 confirment cette tendance en rejetant ces derniers dans l'opposition. Le roi Olaf V, qui a succédé à son père Haakon VII décédé en 1957, demande à Per Borten, chef du parti du Centre, de former un gouvernement. Celui-ci dirige alors une coalition regroupant conservateurs, libéraux et agrariens, et met en application les projets de loi préparés par le gouvernement socialiste (institution des retraites complémentaires, prolongation de la scolarité).

A plusieurs reprises, la Norvège a engagé ses troupes au service des forces de l'ONU et plusieurs personnalités norvégiennes ont occupé des postes clés de l'organisation. Enfin, depuis la signature de l'accord d'Oslo en 1993, la Norvège apparaît comme un médiateur international dans de nombreux conflits internes : Afghanistan, Irak, Balkans, Colombie, Sri Lanka, Haïti, Soudan du Sud et au Darfour, Philippines. En 2007, elle reconnaît immédiatement le nouveau gouvernement d'union nationale palestinien formé avec des membres du Hamas.



La défaite des travaillistes aux élections législatives de 1981 consacre la progression des formations conservatrices. Le prix du pétrole diminue brutalement en 1985 et 1986 et la récession qui s'ensuit pousse le gouvernement, dirigé par le conservateur Kaare Willoch, à pratiquer une politique d'austérité. Il tente de maîtriser un chômage record avant d'élargir sa coalition aux petits partis centristes et de bénéficier du soutien du parti du Progrès (populiste). Mais le refus du Parlement d'accepter son plan de rigueur entraîne sa chute et le retour des travaillistes au pouvoir en 1986. Dans l'incapacité de résoudre les difficultés économiques et de maîtriser le chômage, aux élections de 1989, c'est une coalition tripartite de centre droit qui arrive au pouvoir. Ces élections législatives montrent que les deux grands partis traditionnels (travailliste et conservateur) subissent un sérieux échec au profit du petit parti populiste, le parti du Progrès. En janvier 1991, le roi Olav V meurt et Harald V, son fils, lui succède.

Le gouvernement Brundtland se montre favorable à l'adhésion de la Norvège à l'Union européenne et, en 1992 – vingt ans après le premier refus des Norvégiens –, il dépose une nouvelle demande d'adhésion. Mais en 1994, à l'issue d'un référendum qui suscite une forte participation, les Norvégiens se prononcent une nouvelle fois, contre l'adhésion de leur pays à l'Union européenne. En 2000, le nouveau Premier ministre, travailliste et pro-européen, Jens Stoltenberg, cherche à rapprocher son pays de l'UE, tout en restant très prudent quant à l'organisation d'un troisième référendum. Aux élections législatives de 2001, le parti travailliste enregistre son plus mauvais score depuis près de les années 1920. K. M. Bondevik forme alors un gouvernement minoritaire constitué des conservateurs, des chrétiens-démocrates et des libéraux. Paradoxe du royaume, le pays s'enrichit mais les écarts se creusent.

La coalition dite "rouge verte" incluant les travaillistes, les socialistes et les centristes, remporte la majorité absolue des sièges aux élections législatives de 2005. L'autre grand vainqueur du scrutin est le parti du Progrès (droite populiste) qui enregistre le meilleur score de son histoire et qui devient la deuxième force politique du pays. Alors que la Norvège résiste bien à la crise économique internationale, le Premier ministre J. Stoltenberg s'engage à poursuivre sa politique axée sur le développement durable, la sécurisation de l'emploi et la rénovation de l'Etat providence.

En 2013, le parti travailliste conserve sa première place, mais il perd neuf sièges. Ses alliés socialistes et centristes reculant également, la coalition de centre-gauche doit laisser la place à la droite. Le parti conservateur retrouve un niveau jamais atteint depuis 1985. Pouvant compter sur le soutien extérieur des libéraux



et des chrétiens-démocrates, Erna Solberg, présidente du parti conservateur, forme ainsi un cabinet minoritaire (strictement paritaire) dans lequel le parti du Progrès, qui participe pour la première fois au pouvoir, obtient sept ministères sur dix-huit dont ceux des Finances et du Pétrole.

Bon à savoir

La vie est-elle chère ?

La Norvège est un pays (très) riche. Tout y est cher. Nous arrivons donc (très relativement) pauvres dans un pays riche. Aussi avons-nous fait très attention aux coûts. Ce qui veut dire qu'il faut quelque part faire un voyage "à la bonne franquette", mettre la main à la pâte pour les repas et ne pas s'attendre à loger dans des hôtels pleins d'étoiles où nous serions choyés comme des sahibs.

Y a-t-il beaucoup de moustiques en Norvège ?

En 35 étés de présence dans les Lofoten, les Alpes polaires, les hauts plateaux et les fjords, nous n'avons pas rencontré beaucoup de moustiques ! Il arrive même souvent de ne pas en voir un seul, sauf peut-être quelques égarés dans les Lofoten. Prévoyez toutefois un répulsif type "5 sur 5" en pommade ou en spray. En Laponie, en revanche, nous pouvons presque vous les garantir (mais l'on passe peu de temps dans la zone "sensible") !

La discipline

La Norvège est un pays où l'on respecte les lois et les codes sociaux. Pas ou peu d'excès de vitesse sur l'autoroute ou en ville. On laisse traverser les piétons même si ces derniers ne sont pas engagés sur la route. On respecte l'ordre d'arrivée à la poste, dans les banques et même dans les magasins qui vendent de l'alcool et on ne gare pas sa voiture n'importe où. Les Norvégiens apprécient ce respect des règles qui facilite la vie de chacun.

Le jour perpétuel

Le jour continual perturbe un peu le voyageur, qui au début a du mal à se coucher. Si vous craignez que la lumière ne gêne votre endormissement, prévoyez un masque. A partir de septembre, la nuit devient vraiment noire au sud, un long crépuscule au nord. Et les aurores boréales apparaissent !

Les églises

A la campagne, elles sont en général en bois, peintes en blanc ou en rouge, entourées d'un petit cimetière ressemblant à un jardin à l'anglaise. Les stavkirke,



"églises en bois debout", datent des premiers temps de la Norvège chrétienne (1030). Tout le bois de charpente est posé verticalement, d'où le nom. La plupart de ces églises ont été détruites au cours du XIXe siècle, et la Norvège n'en compte plus que 28.

La neige

Tout est organisé autour de son arrivée et de son long séjour... La langue norvégienne s'est dotée d'une centaine de mots différents pour parler de la neige et de tout un vocabulaire qui ne connaît pas d'équivalent direct en français comme exemple :

Å base : jouer dans la neige ;

Fin snø : neige de qualité qui apparaît quand les températures descendent légèrement en dessous de zéro ;

Kram snø : "neige humide" qui tombe quand les températures dépassent légèrement le zéro. C'est la neige idéale pour les batailles de boules de neige ;

Sastrugi : neige dure, parsemée de sillons. On la trouve essentiellement dans les régions polaires ;

Skare : neige dure, à la limite de la glace, qui se forme lorsqu'il a plu sur de la neige déjà tombée et que, par la suite, les températures baissent brusquement ;

Slaps : neige riche en eau, elle se mélange souvent au sable et à la terre, lui donnant un aspect sale ;

Sludd : grésil, sorte de pluie gelée. Cette neige ne tient pas à terre, à part si le sol est très froid ;

Snøføyke : neige sèche et légère qui vole au vent, au ras du sol. Elle brouille la visibilité à quelques mètres, comme un brouillard ;

Tørr Snø : neige sèche, elle contient 90% d'air.

Les trolls

Les trolls désignent les méchants des contes pour enfants norvégiens. Ils se cachent dans les montagnes et enlèvent les princesses la nuit venue. Aujourd'hui, ils font partie de l'identité nationale. Leur gros nez, leur peau hideuse et leur silhouette affreuse sont visibles dans toutes les boutiques de souvenirs. Des statues rappellent leur présence inquiétante et dangereuse. On continue de dire qu'il est inconscient d'errer dans les montagnes la nuit. Ils sont à la fois craints et aimés. De nombreuses légendes les accusent de faire des farces aux hommes.



Quels souvenirs intéressants rapporter ?

Lainages, couteaux lapons avec manche en bois de renne, saumon fumé d'origine. N'oubliez pas de demander la détaxe si vous faites des acquisitions dépassant 250 NOK.

Electricité

Tension électrique : 220/230 V, 50 Hz. Les prises sont de type français.

Que doivent prévoir les amateurs de photos ?

Pour les appareils numériques, prévoyez une autonomie suffisante, car il n'est pas toujours possible de recharger les batteries.

Quelques mots utiles

Apprendre quelques mots clés vous permettra de gagner le respect de vos interlocuteurs, de faciliter et de rendre plus agréables vos échanges avec les Norvégiens rencontrés. Alors n'hésitez pas à faire l'effort d'utiliser les expressions suivantes :

Bonjour : god dag (goudag), plus familier hei ! ou encore plus familier hi !

Comment ça va ? : hvordan går det ? (vordanegordè).

Merci : takk (tac) ou dans un registre plus élevé takk skal du ha (tac scal du ha).

Merci beaucoup : tusen takk (tusseuntac) ou mange takk (mann'guetac).

Au revoir : ha det (hadè, avec h aspiré dans ha) ou ha det bra (hadèbra).

Oui : ja (ya). Non : nei (naille).

Je vous en prie, il n'y a pas de quoi, à votre service : vous entendrez "varcheugo", mais cela s'écrit vær så god. Dès que vous aurez repéré ce "varcheugo", vous l'entendrez à tout bout de champ (comme bitte ou bitte schön en allemand).

Vous pouvez demander à votre guide comment les prononcer, votre voyage n'en sera que plus riche ! Et puis souriez, c'est souvent le meilleur moyen d'avoir de bons contacts !

Office de tourisme norvégien

BP F-75366 Paris cedex 08 (pas de bureaux ouverts au public). Tél. : 01 53 23 00 50. Fax : 01 53 23 00 59. Site : <http://www.visitnorway.fr>.

Site Internet

<http://fr.wikipedia.org/wiki/norvege>.

Bibliographie ; Guides



Norvège, guide Bleu Hachette Tourisme.

Norvège, guide Nelles.

Norvège, guide Voir Hachette Tourisme.

Norvège, Lonely Planet.

Récits

Laponie, voyage au pays des fils du soleil, Knud Rasmussen, L'Esprit ouvert.

Voyage en Laponie, Carl von Linné, La Différence.

Récit de la vie des Lapons, Johan Turi, L'Harmattan.

Littérature

Le Livre de Dina, Herbjorg Wassmo, 10/18.

Un long chemin, Herbjorg Wassmo, Gaïa.

Une nuit entre les jours, Ailo Gaup, éditions du Reflet.

Le Marchand de goudron, Aksel Sandemose, Actes Sud.

Jusqu'au bout du monde, Sigurd Hoel, Autrement.

Contes de Laponie, J.-K. Qvigstad, L'Esprit ouvert.

Les romans de Knut Hamsun (La Faim, Rosa et Benoni), et Sigrid Unset (Olav Audunsson, Printemps et La Femme fidèle).

Le Rapt, Roger Frison-Roche, Castor.

La Dernière migration, Roger Frison-Roche, Flammarion.

Ouvrages illustrés

Norvège, au pays des fjords, Fabio Bourdon, Minerva.

Scandinavie, l'Europe des grands espaces, Luc Le Saos, Géorama.

Les Saamis de Laponie, Piers Vitebsky, Jean-François Viseur, Gamma. 1996.

Le Peuple samien, P.E.M.F 2000. N° 45 F.

Cartes

Cartes 1/400 000 Cappelens ou Kummerly + Frey.

Il est possible d'acheter sur place une belle carte des Lofoten au 1/50 000.

Cinéma norvégien

Kitchen Stories est un film norvégien formidable, ce qui, avouons-le, est rare. Le titre norvégien, Salmer fra kjøkkenet ("Contes de la cuisine") est malheureusement réduit par le titre anglais car le mot norvégien salm(er) veut également dire psaume(s). Loufoque et émouvante occasion de voir un intérieur norvégien d'avant la richesse pétrolière et de se laisser attendrir par un



archétype de Norvégien lourd de philosophie silencieuse, le tout entre Bergman et Aki Kaurismäki.

Une sélection de livres coup de cœur

(Les titres épuisés peuvent se trouver d'occasion sur Internet.)

Comment comprendre et utiliser un Norvégien (regard amusé d'un Norvégien, Odd Børretzen, sur ses compatriotes). En français dans les librairies d'Oslo, Aventura, 1993.

Les Vikings, rois des mers, Yves Cohat, coll. Découvertes, Gallimard.

Norvège, Guide du Routard Hachette.

› TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**
 - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
 - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
 - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
 - Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
 - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
 - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
 - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
 - Utilisez les sentiers aménagés existants
 - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé



- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
 - Favorisez les contenants réutilisables
 - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
 - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience

Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

› ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, des frais d'annulation seront retenus.



Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation avant le départ, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



Vous aimeriez
aussi...

- L'Islande « L'île aux merveilles »
- L'Écosse
- Les îles anglo-normandes

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com

