

NORVEGE

l'île de SENJA

Escapade en ski de randonnée sur de l'île de Senja



PERIODE : voyage de 10j de mars à avril

PARTICIPANTS : 6 participants

EFFORT : Soutenu

CONFORT : 4/5

TYPE D'HÉBERGEMENTS : Hébergement en maison de location

Les points forts :

- Un voyage de 10 jours. 8 jours plein de ski sur un des spots de Free Rando incontournable dans le monde
- Sensation de solitude dans le grand Nord garanti
- Séjour accessible à la plupart des skieurs de randonnée
- l'Altitude faible des montagnes, permettant parfois d'enchaîner plusieurs sommets à la journée.
- Voyage intégralement repéré et pratiqué depuis l'hiver 2009.
- Hébergement confortable et bien placé
- Déplacement tout confort à l'aide de minibus privatisé
- Groupe restreint de 6 ou 7 participants
- Encadrement par un **Accompagnateur en Montagne UIMLA** diplômé d'état ayant vécu sur place de nombreuses années, parlant couramment Norvégien et un **Guide de Haute-Montagne UIAGM**

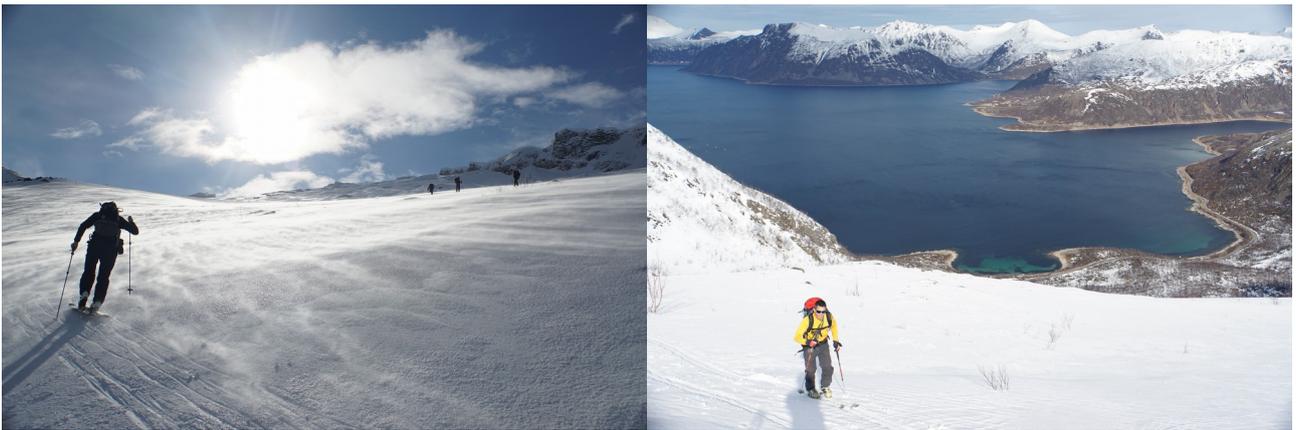
l'Esprit :

Vous rêvez de skier au bout du monde. Le rêve est aujourd'hui au bout de vos spatules.

L'île de Senja se situe entre la région du Troms et les Lofoten. Petite perle paradisiaque où les montagnes plongent littéralement dans la mer.

Cette île offre un panel démesuré de sommets à gravir en ski de randonnée, des pentes larges et débonnaires, aux couloirs étroits et engagés. Elle va vous ravir, car il y en a vraiment pour tous les goûts. Nous vous proposons un choix de montagne triées parmi d'autres pour leurs qualités en termes d'accessibilité, de vue à couper le souffle au sommet, ainsi qu'évidemment pour leurs itinéraires de descentes hors du commun, et jusqu'à la mer !

Les guides partageront avec vous, leurs connaissances du terrain et de la culture de cette région . Une expérience à vivre !



Itinéraire du voyage :

La carte vous donne les grandes étapes du voyage, mais n'oublions pas que le bout du monde sous ces latitudes est chargé d'imprévus. L'Aventure commence !

Jour 1 :

Vol depuis votre aéroport de départ pour Oslo, puis Tromso. Accueil par vos guides et transport jusqu'à notre hébergement pour 1 nuit seulement.

Jour 2 :

Après un petit déjeuner copieux, Nous partons sur Kvaløya pour une première sortie de mise ne jambe, puis en début d'après midi nous prendrons la route pour rejoindre Senja. Une route aux paysages variés, alternant entre montagnes, forêts de conifères, landes à bruyères, tourbières, « fjord » et forêts de bouleaux, on pourra peut être apercevoir un Élan ou deux, comme c'est souvent le cas.

Jours 3 à 8 : 6 journées de SKI de randonnée en étoile depuis le Lodge.

Petit déjeuner pris tous ensemble, préparation du pique-nique, des vivres de courses et des sacs pour la journée. L'heure de départ sera établie la veille en fonction du site choisi par les guides puis liaison jusqu'aux sites de départ des randonnées de minimum 20 minutes et maximum 1 h (pour le sommet le plus éloigné).

Les sorties en skis ont une durée approximative de 5 à 7h.

Retour au Lodge en fin d'après midi, pour se détendre au coin du feu et pourquoi pas profiter d'une bière locale avant le repas à base de produits locaux et de saison préparé par le guide.

Soirée thématique sur l'histoire et sur la culture et le patrimoine du Nord de la Norvège, en attendant les imprévisibles Aurores Boréales.

Jour 9 : Après le petit déjeuner, une dernière matinée de ski nous attend avant la route retour vers Tromso et notre dernier hébergement.

Tromso capitale du Nord de la Norvège, appelée par les Norvégiens « la Paris du Nord » possède un nombre incalculable de Bars et de Pubs pour étancher votre soif !

Repas pris au restaurant et nuit en hotel ou lodge !

Jour 10 : Vol retour vers la France



Dates de départs et tarifs

Dates : 20/03/2023 au 29/03/2023

Tarifs : en phase de construction

Groupe : 6 participants (petit groupe mobile, réduction importante de l'inertie, 2 guides)

Nos prix comprennent :

- Les hébergements (twin, double) le choix s'effectue en fonction des disponibilités dans les hébergements et la fonctionnalité des hébergements.
- La pension complète en gestion libre du j1 selon horaire d'arrivée au petit déjeuner du jour du départ selon l'heure du départ.
(la gestion libre veut dire que l'achat des denrées alimentaires et la planification des repas s'effectue avec votre guide qui s'occupe de cuisiner)
- Les transferts et trajets en minibus sur la totalité du séjour
- l'Encadrement par un **Accompagnateur en Montagne UIMLA** et un **Guide de Haute Montagne UIAGM**
- Une trousse de secours collective
- Un kit de réparation matériel collectif
- La bonne humeur des guides

Nos prix ne comprennent pas :

- Le billet d'avion (à votre charge)
Info : votre destination d'arrivée et de départ est : Tromso code aéroport TOS
- l'Acheminement de votre domicile, vers ou depuis l'aéroport ou la gare de départ
- l'option chambre individuelle si souhaité et disponible.
- Les boissons payantes (alcoolisées ou non)
- l'Assurance de voyage multirisque (facultative)
- Les frais liés à des cas de force majeure (conditions météo défavorable, problème géopolitique, etc...)
- Les repas les jours de transport j1 et j10
- Les activités souhaitées en extra non comprise dans le programme.
- Les pourboires ou autres dépenses d'ordre personnel
- votre équipement complet de ski de randonnée et de secours (DVA, Pelle, sonde)



Niveaux d'effort et de confort :

Effort :

effort soutenu.

- Une activité sportive hebdomadaire minimum est requise
- Dénivelé : entre 650m et 1200m/jour maximum
- Durée des sorties : Entre 4 à 7h sur les skis.
- Condition Physique : En bonne santé, motivé, avec l'esprit de découverte.

Portage :

Votre sac à dos à la journée, configurée pour une randonnée à ski dans le milieu montagnard, avec à l'intérieur **PELLE et SONDE**, ainsi que de quoi s'hydrater, le pique-nique, quelques vivres de courses, un fond de sac, comportant vos effets personnels servant uniquement à la pratique du ski de randonnée et ou à la photographie. **Crampons et couteaux à ski**
Sur vous le **DVA** (**D**etecteur de **V**ictime en **A**valanche).

Confort hébergement : 4/5

Hébergement de qualité sélectionné pour son environnement rural et naturel, typiquement Scandinave au cœur d'une nature brute. Ces lieux de repos et de partage vous offrent des prestations de qualités sans prétention, mais avec un service attentif vous permettant de profiter pleinement de votre séjour.

Formalités administratives :

Carte d'identité ou passeport en cours de validité

L'agence et les guides se dégagent de toutes responsabilités si votre départ, ou l'entrée dans le pays de destination vous est refusé.pour non respect des règles douanières.

Pas de visa requis pour les ressortissants Français.

Santé :

Vaccins: Règlement en vigueur relatif à la covid 19

(Nous vous recommandons une visite de contrôle chez votre médecin et votre dentiste avant départ)



Liste de matériels et équipements :

Tenue adéquate à la randonnée à ski en montagne
Respect des 3 couches de vêtements.

Haut :

Un bonnet/bandeau et ou casque

Paire de lunettes de soleil ou masque de ski/crème solaire

Une paire de gants en soie, une paire de gants chauds et éventuellement une paire de gants chauds type moufles

Un sous vêtement thermo-regulant chaud

Un vêtement de type polaire et ou, un gilet sans manche en plume (doudoune)

Un vêtement imperméable évacuant l'humidité intérieure de type gore-tex

Veste en duvet de type doudoune

Bas :

Un collant sous vêtement thermo-regulant chaud

Un pantalon chaud de randonnée

Un pantalon imperméable de type gore-tex

Paire de chaussures de ski de randonnée

Portage :

Sac à dos de 30 litres minimum servant à transporter votre équipement avec à l'intérieur **PELLE et SONDE**, ainsi que de quoi s'hydrater(Boisson chaude ou froide), le pique-nique, quelques vivres de courses, un fond de sac, comportant vos effets personnels servant uniquement à la pratique du ski de randonnée et ou à la photographie. **Crampons et couteaux à ski**

Sur vous le **DVA** (**D**etecteur de **V**ictime en **A**valanche). Fond de sac (gants/bonnet...), repas.

Ce sac doit pouvoir vous servir de sac de cabine dans l'avion.

Matériel :

Gourde/thermos/mug de camping/canif

Boite de pique-nique étanche, avec couvert

Appareil photo

Équipement complet de ski de randonnée et de secours :

SKIS

PEAUX DE PHOQUES

CHAUSSURES

BÂTONS

DVA

PELLE

SONDE

SAC

Présentation et mots des guides :

Présentation :

Damien CONTACOLLI



Je m'appelle Damien, j'ai 45 ans
Accompagnateur en Montagne UIMLA,
secouriste recyclé PSE 1&2

Créateur du séjour.

« Passionné de voyages, des langues et des peuples. Après avoir passé 18 mois en Afrique en zone désertique, suivi de 4 ans comme jeune gendarme adjoint secouriste en montagne au PGHM de l'Ariège, c'est grâce à l'armée Française que j'ai pu découvrir les zones aux climats hostiles, tel que les déserts et la montagne.

Je me suis juré de ne jamais perdre la trace du voyage, de la découverte et de la rencontre des populations des pays que je traverserai.

La suite s'écrit ainsi.

Après la réalisation de plusieurs voyages sur divers continents, pour assouvir mes besoins d'aventure, d'alpinisme, de ski, d'escalade, une forte attirance pour l'arctique m'a pris au corps. J'ai donc d'abord atterri en Suède, puis en Norvège où j'ai passé 7 années à pratiquer le ski de randonnée, le ski de randonnée nordique avec pulka, la randonnée glaciaire et le trek et l'escalade en été.

Découvrir une culture proche de la nature entre mer et montagne, au-delà du cercle polaire à été pour moi une grande richesse d'apprentissage.

La Scandinavie à été un véritable coup de foudre.

Parlant Norvégien et Suédois, j'encadre des Trek sportifs ou séjours de découverte chaque saison d'été et d'hiver sur la Norvège, toujours au-delà du cercle polaire.

J'ai à cœur de vous faire partager ces expériences cumulées afin que nous puissions vivre ensemble un voyage unique ».

Pascal FRANCESCHI



Je m'appelle Pascal

Originaire de Corse, région de la Castagniccia

Guide de Haute Montagne UIAGM

Accompagnateur en Montagne UIMLA

Secouriste recyclé PSE 1&2

Carrière en PGHM

« Le hasard de la vie a voulu que je sois né en 1965... dans le Nord de la France, puis à 6 ans ce fut cap au Sud Ouest pour la région Toulousaine où j'ai pratiqué des sports variés tels que le judo, le hand-ball et le foot.

En 1985 le service national me fait découvrir la Corrèze puis j'intègre la Gendarmerie. La révélation de la montagne se fera au cours de stages dans les Hautes Pyrénées et dès lors, une vocation est née. Elle se traduira par 28 années passées en pelotons de gendarmerie de haute montagne, à Grenoble, Pierrefitte-Nestalas, Saint-Denis la Réunion et enfin l'Ariège où je pose mes valises.

Jeune retraité me voilà installé à Foix dans ces belles Pyrénées.

Titulaire de l'accompagnateur en moyenne montagne et du guide de haute montagne, j'aime le contact avec la clientèle et transmettre ma passion de la montagne.»

Mots des guides :

Ce n'est pas une obligation, mais nous vous invitons à vérifier si votre assurance responsabilité civile couvre la prise en charge des frais de secours et rapatriement. Il existe au vieux campeur, Club Alpin Français CAF, Fédération Française Montagne et Escalade FFME, une assurance rapatriement et secours.

Votre sécurité est la première de nos priorités, notre expérience et nos formations nous permettent de minimiser les risques autant que possible.

Nous ne transigerons pas sur votre sécurité et la notre, qui sont liées tout au long du séjour, au seul prétexte d'aller coûte que coûte au bout de l'activité.

Nous pouvons être amenés à changer d'objectif ou d'itinéraire avant départ de nos journées de randonnée, ou en cours de route en fonction des conditions climatiques, de votre condition physique et morale, en essayant de trouver une alternative qui nous procure à tous, satisfaction.

Modalités :

Un acompte de 30% de la prestation sera demandé au moment de la réservation.

Ce règlement matérialise l'engagement du participant par rapport aux guides et à l'agence, et permet de mettre en œuvre le séjour.

Toute annulation de votre part, de la part du ou des guides ou de l'agence, plus de 30 j avant le départ, donne lieu à un remboursement intégral de l'acompte versé.

Si vous annulé votre présence moins de 30 j avant le départ, la totalité de l'acompte sera conservé par les guides et l'agence

