



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### LA NORVEGE EN LIBERTE 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.



## JOUR 1 : ARRIVEE 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 Kjøsfossen pour prendre un peu de hauteur et rejoindre les fermes de Reinunga, où la vue sur le lac Reinunga, le lac Seltuft, la cascade Kjøsfossen 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 impressionnants 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 Reingungavatnet, 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

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.



## > 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).





**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.

## › 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...



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

-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/avertissements>

-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](http://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/](http://www.diplomatie.gouv.fr/) ou [www.pasteur.fr/](http://www.pasteur.fr/)

Ou les sites canadiens : [www.phac-aspc.gc.ca/](http://www.phac-aspc.gc.ca/) ou [voyage.gc.ca/](http://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](http://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 épingles 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 antivols, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Un surpantalons en Gore-tex.



- 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.).



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

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**

