



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



LES ILES LOFOTEN

Randonnées accompagnées, semi itinérant, sans portage

Séjour 8 jours 7 nuits

En gîte traditionnel



Au delà du cercle polaire, à 68° de latitude nord, un petit archipel se détache de la Norvège continentale. Ciselés par le temps et les éléments, le relief et la côte composent des paysages variés, sauvages et étonnants. Enfin, couronnant ce spectacle de la nature afin de n'en rien perdre, l'astre roi fait sa sempiternelle ronde céleste. Tel un œil cyclopéen qui refuse de se fermer, le disque solaire se teinte et s'irise, effaçant toute obscurité au fil d'une veille estivale de plusieurs semaines.

DATE :

04 au 11/07/2010

18 au 25/07/2010

01 au 08/08/2010

15 au 22/08/2010

Autres dates possibles pour des groupes (de mi à fin Juin)

TARIFS :

1395 € pour les dates en Juillet

1495 € pour les dates en Août

LE TARIF COMPREND :

- l'hébergement en chambre double
- la pension complète sauf les repas du midi des jours 1 et 8.
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne français

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- le repas du midi des jours 1 et 8,
- les assurances,
- les entrées des musées ou monuments.

RÈGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

L'Assurance Annulation, non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance Rapatriement à 1 %.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts

- Un programme de randonnées varié, riche et original, comprenant entre autre une ascension aux couleurs de la « nuit » d'été boréal.
- Nous sommes hébergés dans des cabanes ou maisons restaurées, autrefois destinées aux pêcheurs, les pieds dans l'eau, la tête dans les montagnes.
- Les repas seront le plus souvent possible cuisinés à base de poisson (plus frais tu meurs!!!), vos recettes seront les bienvenues.



Déroulement du trek



Jour 1 : Vol France – Bodø.

Bodø (lire « Boudeu !), ville principale de la région du Nordland, compte environ 45 000 habitants. C'est une ville moderne sans centre historique puisque la cité fut rasée par les Allemands au cours de la deuxième guerre mondiale.

Nuit à Bodø, en Bed & Breakfast.

Jour 2 : Traversée du Vestfjord et premiers pas sur Moskenesøy.

Le Vestfjord est le vaste bras de mer séparant les îles Lofoten du continent. Ses eaux très poissonneuses nourrissent les habitants des Lofoten depuis la nuit des temps. Il nous faudra ensuite un transfert pour rejoindre Fredvang, au nord de l'île de Moskenesøy.

Après notre installation, nous pourrons nous ballader et observer les nombreux oiseaux, marins et limicoles, peuplant les environs de la plage de Sandbotnen.

Nuit à Fredvang en Sjøhus.

Jour 3 : Kvalvika & Ryten (543 m).

Nos pas nous mènent dans un premier temps vers la plage magique de Kvalvika (« Baie de la Baleine »). Difficile d'imaginer, dans ce décor à la sauvage beauté, les quelques familles qui y vécurent jadis. Le sentier s'élève ensuite « dré dans le pentu » vers le sommet du Ryten où le panorama est saisissant. Après un bref et magnifique parcours en crête, il ne nous reste plus qu'à redescendre vers Fredvang.

Nuit à Fredvang. 5h de marche, 720 m positif et négatif.

Jour 4 : De Napp à Nusfjord.

Deux petits ponts enjambant un modeste bras de mer nous suffisent à changer d'île et regagner Napp, sur la côte est de Flakstadøy. A partir de ce village de pêcheurs, le sentier suit le rivage vers le sud avant de s'élever vers une splendide vire herbeuse menant au plateau désolé de Örnheia. L'ambiance, toute minérale, y est relevée par le sifflement aigu du pluvier doré ou le bruyant envol du lagopède. Nous atteindrons dans l'après-midi le petit port de Nusfjord, l'un des plus anciens et typiques villages de pêcheurs des Lofoten. Il est blotti sur les rives encaissées d'un petit fjord orné de sa « noisette » polie par les âges et les glaces. Le lieu est aujourd'hui classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Nuit à Fredvang. 6h de marche, 600 m positif et négatif.

Jour 5 : De Selfjord au Reinefjord.

L'itinéraire du jour se fait dans un décor de rêve, avec notamment des formes d'érosion glaciaires remarquables. Les points de vue s'enchaînent si bien qu'on ne sait vers où diriger son regard... Ah si, il faut absolument regarder... ses pieds, tant le terrain est « miné »: boue, trous, passages glissants. Mais

le jeu en vaut largement la chandelle. D'autant que nous finissons la journée par une descente vers les rives de l'inoubliable Reinefjord, l'un des plus beaux sites de Norvège (dixit les Norvégiens)!

Nuit en rorbu à Å. 6h30 de marche, 600 m positif et négatif.

Jour 6 : Lac et village de Å.

Cette journée est consacrée au village de Å et à ses environs. Nous irons nous balader sur les rives du vaste lac situé derrière le village. Dans ses eaux limpides se mirent les sommets alentours et, pour atteindre ces crêtes inaccessibles, il nous suffit de piquer une tête!

Vous pourrez également visiter l'incontournable musée de la morue séchée, ou participer à une sortie en mer en compagnie d'un pêcheur local et ainsi attraper quelques cabillauds que nous dégusterions ensemble le soir venu.

Nuit à Å.. 2h30 de marche, 100 m positif et négatif.

Jour 7 : Munkan

Cette dernière journée de marche commence très tôt le matin (ici, pas besoin de frontale!) afin de profiter des lumières magnifiques imprégnant les paysages au long de ces heures « nocturnes ». Depuis Sørvågen, nous remontons une vallée glaciaire où les lacs s'enchainent, de toutes formes, et toutes tailles. L'ascension a pour objectif le plateau sommital du Munkan (750 m), point culminant de notre périple septentrional. C'est l'occasion de s'emplir les yeux et l'âme de cette nature boréale. Dans l'après-midi, nous prenons le ferry et regagnons le continent.

Nuit à Bodø. 6h de marche, 800 m positif et négatif.

Jour 8 : Transfert à l'aéroport et vol retour sur la France

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.



Info trek



NIVEAU : pour bons marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, étapes de 5 à 6h30 heures, sur sentiers de montagne. Le terrain boréal s'avère parfois ardu, avec ses pièges, et pentu.

PORTAGE : Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

GROUPE : Groupe constitué de 5 à 12 personnes.

ENCADREMENT : Par un accompagnateur français connaissant bien les Lofoten.

HEBERGEMENT : A Bodø en Bed & Breakfast. Dans des rorbu (cabane aménagée) et sjøhus (maison collective) sur les îles. Chambre double.

REPAS : Pension complète pendant toute la durée du trek. Sur les îles, les petit -déjeuners et repas du soir seront pris mais aussi préparés par nous-mêmes à l'hébergement : ainsi nous mangerons du poisson très frais le plus souvent possible en fonction de la pêche du jour (cabillaud, lieu, flétan, sébaste, ...). La vaisselle se fait en commun et dans la bonne humeur. Le repas du midi à base de différentes salades, sera préparé par votre guide.

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre à jour des ses vaccinations.

Penser à apporter votre imprimé E 111 en cas de visite chez un médecin.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT : Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au gîte.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

DEPLACEMENT : En minibus privé pour tous les transferts

AERIEN : Départ de Paris sur la compagnie nationale SAS

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

FORMALITE : n'oubliez pas votre passeport ou carte d'identité (la Norvège fait partie de l'espace Schengen) et vérifier sa validité.

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussures à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- des chaussettes
- des tee-shirts et/ou textiles techniques type carline
- pantalon en toile
- deux fourrures polaires
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- cape de pluie (facultatif)
- chaussures légères de détente pour le soir à l'étape
- gants et bonnet (on ne sait jamais sous ces latitudes...)
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un chapeau ou casquette
- un short
- sous vêtements de rechange
- une gamelle, cuillère et couteau pour le pique-nique de midi (salades variées)
- une gourde (au minimum 1,5 litre)

une petite pharmacie personnelle : élastoplast, double peau, pansements divers, antidiarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...

- votre appareil photo
 - vos papiers
- ... et un sac de voyage pour tout mettre dedans.

Petit conseil et astuce : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.



Norvège et Lofoten en bref



La Norvège

Superficie : 385 000 km² (y compris le Svalbard).

Capitale : Oslo.

Régime : Monarchie constitutionnelle à tendance parlementaire (roi Harald V).

Population : 4,7 millions d'habitants

Religion : Eglise d'Etat luthérienne.

Langue : Deux langues voisines coexistent officiellement : le *bokmål* (urbain, majoritaire) et le *landsmål* (rural, nord et nord-est du pays, minoritaire). Noter également plusieurs langues *same* (lapons) utilisés par cette minorité emblématique.

Monnaie : La couronne norvégienne ou Norsk Krone : 1€= 8NOK environ.

Devises à emporter : des Euros, qui seront changés sur place.

Décalage horaire : aucun.

Les îles Lofoten

Superficie : 1227 km²

Population : 25 000 habitants

Economie : Aujourd'hui, le tourisme dépasse les activités traditionnelles, la pêche, principalement au cabillaud, l'agriculture et l'élevage (ovin surtout et bovin)

Géographie : L'archipel comporte 5 îles principales (Værøy et Røst en sont détachées) très proches les unes des autres et reliées entre elles par la route. Elles s'étalent du nord-est au sud-ouest sur 120 km environ comme suit :

- Austvågøy (526 km²),
- Gimsøy (46 km²),
- Vestvågøy (411 km²),
- Flakstadøy (110 km²),
- Moskenesøy (194 km²).

Plus on se déplace vers le sud, plus elles sont spectaculaires, ce qui explique que notre périple se déroule principalement sur la dernière île et un peu sur sa précédente.

Point culminant : Higravstinden, ses 1161 mètres dominant Austvågøy.

Soleil de minuit : du 27 mai au 17 juillet.

Nuit polaire : du 6 décembre au 6 janvier.



Lofoten, la nature et des hommes

CLIMAT

L'influence océanique est bien sûte sûr essentielle, d'autant plus que les eaux « chaudes » du Gulf Stream, et principalement la partie Dérive Nord-Atlantique, baignent des côtes libres de glace toute l'année. A cette latitude (celle de l'Alaska, du Groenland et de la Sibérie septentrionale), les hivers sont donc particulièrement doux et neigeux alors que les étés sont relativement frais, les printemps sont frais et secs (rien de tel pour faire sécher les morues!), les automnes froids et pluvieux:

- Janvier et Février sont les mois les plus froids (moyenne -1°C),
- Juillet et Août sont les mois les plus chauds (moyenne 15°C),
- Mai et Juin sont les mois les plus secs (moyenne 40mm).
- Novembre et Décembre sont les mois des tempêtes.

GÉOLOGIE

Ces îles font partie d'un socle très ancien (2,6 milliards d'années) qui s'est surélevé (orogénèse) lors de l'ouverture de l'océan atlantique (environ 180 millions d'années). Ça nous rajeunit pas! Les roches sont presque exclusivement des granites et des gneiss. Elles ont subi l'action des glaciers dont il reste beaucoup de traces visibles aujourd'hui (moraines, vallées en U, ...).

FLORE

Les forêts ont presque complètement disparu, principalement à cause de l'activité humaine : défrichage, construction de l'habitat et des bateaux, chauffage, ... Des résineux ont été récemment plantés, mais les espèces les plus communes sont bien sûr le bouleau, le sorbier des oiseaux, le saule nain. Tous disparaissent bien vite lorsque l'on prend de l'altitude.

A partir de 300 mètres, on ne trouve plus que la rase végétation de la lande circumboréale : camarine, myrtille, orcette, bruyère, cornouiller de suède, ... Sans oublier les nombreuses tourbières ornées des blancs plumeaux de linaigrettes et leur épais tapis de sphaignes (mousses) colorées.

FAUNE

Le climat estival et la ressource abondante en poissons permet à d'immenses colonies d'oiseaux marins migrateurs de venir nicher ici : citons les macareux, les guillemots, les pingouins torda, les sternes, les labbes, ... Le majestueux roi de tout ce petit monde est lui sédentaire : le pygargue à queue blanche ou aigle pêcheur.

Sur les rivages vivent de nombreux limicoles : les courlis, gravelot, huîtrier pie, ...

Dans la lande, il n'est pas rare de croiser le lagopède (abusivement appelée perdrix des neiges) et le pluvier doré.

En revanche les mammifères terrestres sont peu nombreux : le lièvre variable et l'hermine en sont les principaux représentants. Notons au passage que ces deux espèces ainsi que le lagopède changent de robe en hivers où ils deviennent blancs comme neige. L'homéochromie est un moyen efficace qu'a adopté l'évolution afin de permettre aux proies d'échapper aux prédateurs.

HISTOIRE D'HOMMES

La Préhistoire : Le plus ancien lieu de vie retrouvé aux Lofoten (fin des années 60) est « Storbåthallaren » (littéralement, la grotte des grands bateaux) sur Flakstadøy (Nous passons à proximité de celle-ci le J4). Des fouilles ont montré que des hommes vivaient ici il y a 6000 ans! C'était l'âge de pierre et les hommes vivaient principalement de pêche, chasse et cueillette. Il semblerait même qu'ils pratiquaient déjà l'élevage ovin il y a 3-4000 ans! Il existe sur ces îles d'autres grottes, ornées, elles, de peintures rupestres!

Les Vikings : L'étape de peuplement suivante est celle, glorieuse, des vikings. Ici comme un peu partout en Norvège, ils vivaient en clans avec à leur tête un chef. Contrairement au reste de la Scandinavie, pas de centralisation, pas de roi. L'agriculture prend son essor notamment sur les trois îles du nord où les surfaces cultivables sont bien plus importantes. En 1981, un paysan de Borg sur Vestvågøy découvre les restes d'un bâtiment. Après un grand chantier de fouilles et de recherches, celui-ci s'est révélé être la plus grande construction connue de cet âge (1500 ans env.) dans le monde scandinave : 83m X 9m. Les objets trouvés lors de l'excavation révélèrent des échanges avec toute l'Europe, et ce sur plusieurs siècles!

Le temps des rorbu :

Un peu plus tard, au 12^{ème} siècle, la pêche se développe beaucoup dans les Vestfjord vers lequel toutes les morues jusque la mer de Barents convergent pour frayer de janvier à avril. Ainsi depuis 1120 et le Roi Ølstein, chaque hiver sans exception, la campagne de pêche est organisée et lancée. Les hommes affluent de toute la côte norvégienne pour y participer. Une main d'œuvre bon marché est alors employée par des familles qui fonderont plusieurs villages uniquement tournés vers la pêche. Ainsi naissent les rorbu (de *ror* signifiant rames et *bu* cabane), souvent sur pilotis, et les *sjøhus* (de *sjø*, mer, et *hus*, maison) destinés à héberger ces courageux pendant la fructueuse campagne, puisque leurs bateaux n'offrent pas d'abri. La gloire et la richesse des Lofoten ne fait que croître. Ce n'est qu'au début du 20^{ème} siècle et l'apparition des bateaux à vapeur habitables que ces constructions typiques voient leur utilité décroître... pour notre plus grand plaisir et celui des propriétaires. Elles se retrouvent à point nommé pour héberger de nouveaux migrants, cette fois-ci venus de toute l'Europe voire du monde entier.

En vous souhaitant un agréable trek ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 18386 pour un montant de 85 000 € R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166