

# ROC ÉCRINS

*Séjours montagne*

## SKI DE RANDONNÉE ET VOILE dans les Fjords des Alpes de Lyngen, Norvège

Chaîne montagneuse arctique de 90 km de long, les Alpes de Lyngen, aux confins de l'Europe septentrionale, sont un paradis pour les adeptes de ski de randonnée. Avec pour point culminant le Jiekkevarre à 1883 mètres d'altitude, le massif alterne glaciers, vallées richement boisées et étroits bras de fjords...Ainsi, au plaisir du ski s'ajoute celui, inédit, de terminer ses courses au bord de l'eau...Ne reste plus qu'à embarquer pour la nuit à la recherche des meilleurs spots, émerveillés par le spectacle fabuleux des aurores boréales. Ce voyage voile et ski de randonnée de fjords en fjords en Norvège, entre mer et montagne, skis aux pieds et tête dans les étoiles, vous enchantera et ne manquera pas de vous laisser des souvenirs inoubliables.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Norvège
- 8 jours
- 6 personnes (confirme a partir)
- 

Tarifs : 3395,00 €

- Dates: [Voir les dates des 1 séjours](#)

### Déroulement du séjour

#### **DU SAMEDI AU SAMEDI : SKI ET NAVIGATION DANS LES FJORDS À LA RECHERCHE DES MEILLEURS SPOTS SUIVANT LES CONDITIONS.**

Chaque jour, après un solide petit déjeuner nous montons à bord du zodiac. Le skipper nous dépose à terre avec le matériel de ski et un bon pique-nique. Les ascensions (entre 800 et 1200 m de dénivelé) débutent et reviennent au niveau de la mer. Le relief offre un choix varié de plusieurs orientations et degrés de pentes pour s'adapter au niveau et attentes des skieurs.

Il est parfois possible d'effectuer des traversées avec une récupération différente du lieu de dépose. De retour à bord de notre refuge flottant, une collation vous attendra avant de reprendre la navigation pour le mouillage suivant.

Attention, en plus des conditions nivologiques et météorologiques nous serons également tributaires des conditions de navigation : certaines « dépose/récupération » peuvent ne pas être possibles suivant les vents et les vagues. Votre guide et le capitaine travailleront de concert pour vous assurer une sécurité optimale. En milieu d'après-midi, de retour à bord vous pourrez profiter du matériel de pêche pour agrémenter le repas du soir... ou faire la sieste dans votre cabine ou bien profiter du salon pour une pause lecture. Nuitées et repas du soir à bord du bateau.

### JOUR 1

#### **Rendez-vous et accueil des participants à partir de 17h à bord du bateau au port de Tromsø.**

Vérification du matériel des participants. Visite et Ballade dans la ville à la recherche d'un pub... Le choix de bières est incroyable. Quelques musées tous proches valent aussi le détour.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Nuit et repas à bord.

## JOUR 2 AU JOUR 7

---

Ski dans les Alpes de Lyngen.

Retour au port de Tromso en fin d 'après-midi le 7ème jour.

Nuit sur le bateau au port.

Repas pris en ville (non compris dans le prix du séjour).

## JOUR 8

---

Petit déjeuner et départ pour 9h du bateau.

**Séparation au port de Tromso après avoir quitté le bateau** et vol de retour.

**NB** : Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques ou marines, ou bien par rapport au niveau physique et technique des skieurs.

## IMPORTANT

---

**Formalités Douanière** : passeport ou carte national d'identité en cours de validité - attention les autorités norvégiennes n'ont pas reconnu la prolongation de la validité des cartes d'identité dont la validité est caduque 5 ans après sa fin de validité. Il s'agit des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées à des majeurs entre le 1er janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et considérées par les autorités françaises valables 5 ans après la date de fin de validité indiquée au verso, aucune modification matérielle de la carte plastifiée n'en attestant.

**Assurance** : vous devez obligatoirement être titulaire d'une assurance rapatriement et frais de secours.(minimum de 8000€)

**Règles sanitaire covid** : les restrictions liées au Covid-19 sont levées en Norvège, cependant, prenez votre justificatif sanitaire covid au cas où la compagnie aérienne ou l'aéroport vous le réclame.

Pensez également à prendre votre carte européenne d'assurance maladie .

## Nombre de participants

6 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 6 participants.** Vous serez avisés au plus tard 20 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

**NB** : **Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés** (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

## Matériel à prévoir

### La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4 et un masque de ski

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- Un bonnet et une casquette,
- Crème solaire et stick à lèvres « écran total » soit un indice de protection de 50
- un casque agréé pour le ski

## Le corps

- Des sous-vêtements respirants type « laine Merinos » (éviter le coton)
- Deux polaires, une fine et une épaisse
- Une doudoune
- Une veste étanche type gore-tex ou anorak de ski
- Un sac à dos montagne permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 30/35 litres

## Les mains

- Deux paires de gants : une paire de gants chauds et étanches, une paire de mouffles chaudes

## Les jambes

- L'idéal est un pantalon de ski en gore-tex avec ouvertures latérales au-dessous duquel vous mettrez un collant si besoin.

## Les pieds

- Chaussettes chaudes type Merinos et n'oubliez pas du rechange !
- Pantoufles pour l'intérieur du bateau

## Matériel technique

- Un DVA avec piles neuves, pelle en aluminium, sonde
- Skis de randonnée ou télémark avec fixations réglées et toutes les crémaillères et vis vérifiées
- Une paire de "peaux de phoque" en bon état (poils et colle) et adaptées à la largeur de vos planches
- Une paire de couteaux à neige adaptés à vos fixations
- Une paire de chaussures de randonnée à skis (lacets, rivets, crémaillères, inserts vérifiés)
- Une paire de bâtons de ski à grosses rondelles
- Une paire de crampons réglés et en bon état

## Divers

- Prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petites pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps
- Pensez à prendre votre carte européenne d'assurance maladie .
- Petit couteau
- Petit thermos
- Appareil photo
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules.

Cette liste n'est bien sûr pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

## Avertissements Haute Montagne

La pratique du ski de randonnée est soumise à différents éléments que nous ne pouvons parfois ni anticiper, ni maîtriser ; nous pouvons par conséquent être amenés à modifier le programme de nos séjours pour diverses raisons, par exemple si la météorologie et/ou les conditions nivologiques ne permettent pas de réaliser le programme prévu...

Comme toute activité en haute montagne, la pratique du ski de randonnée vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, ainsi qu'à des risques de blessures sur chutes. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Un des risques inhérent lors de séjour en ski de randonnée et voile en Norvège est la chute dans l'eau d'un participants. L'eau étant à 4°Celsius nous vous demandons d'être particulièrement vigilant lors des transferts à terre à bord du zodiac et lors de vos promenades sur le pont du bateau. Le gilet de sauvetage est obligatoire, il est fournit par le skipper.

## Santé

Pensez à prendre votre carte européenne d'assurance maladie .

## Condition physique et Expérience

L'inscription à ce séjour suppose une bonne pratique du ski de montagne, vous devez être capable d'évoluer en toutes neiges et principalement en poudreuse. De plus, vous devez être en bonne condition physique afin de profiter au maximum des sorties même si les dénivelés et l'altitude des sommets restent modestes du fait de départs à altitude zéro.

## Formalités et Us et coutume

### FORMALITÉS DOUANIÈRES

Passeport ou carte national d'identité en cours de validité - attention les autorités norvégiennes n'ont pas reconnu la prolongation de la validité des cartes d'identité dont la validité est caduque 5 ans après sa fin de validité. Il s'agit des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées à des majeurs entre le 1er janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et considérées par les autorités françaises valables 5 ans après la date de fin de validité indiquée au verso, aucune modification matérielle de la carte plastifiée n'en attestant.

## COVID-19 : mesures exceptionnelles

### Annulation et Covid :

Si nous (ROC ECRINS) sommes contraints d'annuler un séjour du fait d'événements exceptionnels et inévitables qui empêcheraient le bon déroulement du séjour (confinement...), nous vous proposerons un avoir du montant des sommes que vous auriez versé, ou bien un remboursement des sommes payées, sans dédommagement supplémentaire (articles L.211-14 et R.211-10 du Code du tourisme) ;

Dans le cas d'une annulation de votre part d'une réservation sur un séjour dont le départ est maintenu, les retenues prévues par nos conditions de vente s'appliquent. Attention, les circonstances personnelles du voyageur (raison professionnelle, maladie...) ne permettent pas d'invoquer l'annulation sans frais au titre des circonstances dites « exceptionnelles et inévitables ».

**regles sanitaire covid** : les restrictions liées au Covid-19 sont levées en Norvège, cependant, prenez votre justificatif sanitaire covid au cas où la compagnie aérienne ou l'aéroport vous le réclame.

## Encadrement

L'encadrement est assuré par **un guide de haute montagne ou Aspirant Guide\* de haute montagne** UIAGM de l'équipe Roc Écrins connaissant la région et spécialisés dans le ski de randonnée. Ils seront en contact radio permanent avec le bateau. Un ordinateur sera à bord pour consulter la météo et les bulletins neige et avalanche.

\*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et à encadrer des ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratique et d'entraînement afin de constituer la liste de courses et avoir l'expérience et le niveau technique requis pour pouvoir intégrer la formation de guide de haute montagne.

Les encadrants fourniront le matériel collectif nécessaire à la progression et à la sécurité (corde, pieux à neige, radio).

## Assurances

**Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.**

En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

## CONDITIONS D'ANNULATION SPÉCIFIQUES À CE TYPE DE VOYAGE

Conformément à nos conditions de vente, des conditions d'annulation spécifiques s'appliquent pour ce séjour. En cas d'annulation de votre part (pour quelque raison que ce soit), les retenues suivantes s'appliquent selon le barème suivant :

- à plus de 120 jours du départ : 35 % du montant du total de la réservation (prix du séjour + options)
- de 120 à 90 jours : 50% du montant total de la réservation (prix du séjour + options)
- de 89 à 60 jours : 75% du montant total de la réservation (prix du séjour + options)
- à moins de 59 jours du départ : 100% du montant total de la réservation (prix du séjour + options)

Les sommes retenues pourront être remboursées par le biais de votre garantie annulation si les motifs de l'annulation sont couverts par le contrat. Le montant de la prime d'assurance est dû et ne peut pas faire l'objet d'un remboursement.

## Hébergement

Nous serons logés sur un superbe catamaran de 14 mètres. Il comprend 3 cabines doubles chauffées avec douche et toilettes privatifs. Chaque lit peut être séparé par un rideau. À l'étage un grand carré lumineux avec vue à 360° sur les fjords. La nourriture est préparée par le skipper. Les petits-déjeuners sont copieux et variés, nous vous proposons une collation au retour des courses puis un repas le soir. Vous devrez juste prévoir quelques barres de céréales ou encas pour la course du jour.

Les couettes sont fournies. Vous devez prévoir votre linge de toilette et du savon, bio de préférence, car les eaux grises sont rejetées en mer.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

L'équipage se compose du skipper et du guide qui gèrent toutes les manœuvres, mais si vous le souhaitez, vous serez les bienvenus pour un coup de main à bord.

## Transport et Bilan Carbone

### TRANSPORT

---

**Les vols ne sont pas compris dans le séjour et restent à la charge des participants**, pour laisser la liberté à chacun d'organiser son itinéraire jusqu'au lieu de rendez-vous.

A titre indicatif, comptez suivant la date d'achat, de 400€ à 650€ un A/R Paris/Tromsø, avec bagage ski inclus. Dans tous les cas, votre vol comprendra au moins une escale et nous vous conseillons fortement d'acheter l'ensemble de votre parcours sur la même compagnie et en un seul paiement, afin qu'en cas de problème sur l'un des trajets, l'assurance de la compagnie puisse intervenir.

Par sécurité, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation et perte de bagage lors de l'achat de votre billet. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

Le parcours jusqu'au lieu de rendez-vous :

- Vols internationaux pour Oslo : de nombreuses compagnies desservent la ville au départ de Paris, Genève, Bruxelles, Lyon, Marseille, Nice, Turin
- Vol intérieur depuis Oslo ou Bergen jusqu'à Tromsø

Attention : prévoir en plus un forfait housse à ski pour chaque vol.

Pour éviter tout surcoût de bagage, il est conseillé de se procurer une housse à ski montée sur roulette permettant d'accueillir la totalité de vos bagages. Prendre garde au poids : limité de 20 à 23 kg selon les compagnies. D'expérience, pas de problème pour rester sous les 23 kg avec le matériel de ski et de montagne, sans oublier quelques bonnes bouteilles pour agrémenter les apéros sur le bateau !

### BILAN CARBONE DU SÉJOUR

---

C'est la quantité de KgCO<sub>2</sub> émise lors de votre déplacement pour vous rendre au départ de votre séjour !

Votre Bilan carbone durant le séjour n'excède pas une semaine passé chez vous il peut être même plus faible compte tenu que le déplacement en bateau est très économe en énergie.

ROC Écrins s'engage pour l'environnement, alors faites comme nous !

A titre informatif :

- Paris - Oslo - Tromsø (aller/retour) :  
760kg CO<sub>2</sub>/ personne
- Marseille - Oslo - Tromsø (aller/retour) :  
880 kg CO<sub>2</sub>/ personne

#### Compensez vos émissions carbone !

Pour un arbre planté, 150 kg de CO<sub>2</sub> stockés !

<https://www.reforestacion.com/plan...>

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

17:00

le samedi à partir de 17h à **Tromsø, sur le petit port au quai d'embarquement** du bateau facilement repérable.

## Accès

### DE L'AÉROPORT JUSQU'AU BATEAU

Prendre le Bus FB92 depuis l'aéroport il vous conduira à l'hôtel Scandic , le port est juste derrière cet hôtel. Entre 10-15 mn , environ 12€ (125 NOK)

## Prix

**prix par personne : 3395,00 €**

**Le prix comprend:**

- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses nuitées et repas
- L'hébergement en pension complète sur un catamaran (sauf les boissons alcoolisées) du samedi soir (J1) 17h au dimanche 9h après le petit déjeuner (J8)
- **Literie complète** ( drap, oreiller, couette)
- **Prêt des cirés de navigation**
- **La réservation** du guide et du bateau
- **Les frais d'acheminement du guide**

**Le prix ne comprend pas:**

- **Le repas du dernier soir** le samedi la veille du départ J7, qui sera pris dans un restaurant ou pub au choix à Tromsø
- **Le transport de votre domicile jusqu'au lieu de rendez-vous** (voir paragraphe « Transport ») et retour
- **Les frais de transport des skis** à régler au moment du voyage
- **les transferts aéroport-port** de Tromsø les jours d'arrivée et de départ Bus ou taxi
- **Les boissons alcoolisées**, les dépenses personnelles
- L'équipement individuel de ski et de sécurité
- **Les frais occasionnés** par un retour anticipé
- Les assurances frais de secours, rapatriement et annulation (Cf. rubrique Assurances)

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

## Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.

- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 90 jours avant la date de départ.** Ce séjour fait l'objet de conditions particulières, en dérogation à nos conditions de ventes : le solde est à régler à Roc Ecrins 90 jours avant le départ.
- Dans le cas d'une inscription à moins de 90 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.