

# FICHE TECHNIQUE DU SÉJOUR : **LES VERTIGES DE L'ÎLE SENJA**



©Senja Norvège

Explorer l'île de Senja: Majestueuse et Rayonnante . Traversée à pied cette île que les Norvégiens appellent le condensé de la Norvège.

# EN QUELQUES MOTS

---



- 10 jours / 9 nuits
- Nombre de participants : 8
- Niveau : confirmé +
- 8 nuits en bivouac
- 1 nuit en guesthouse ou hôtel
- Repas Lyophilisés équilibrés
- Déplacements principalement à pied
- Guide spécialiste du Grand Nord
- Des randonnées époustouflantes
- Un itinéraire original
- Des paysages à couper le souffle

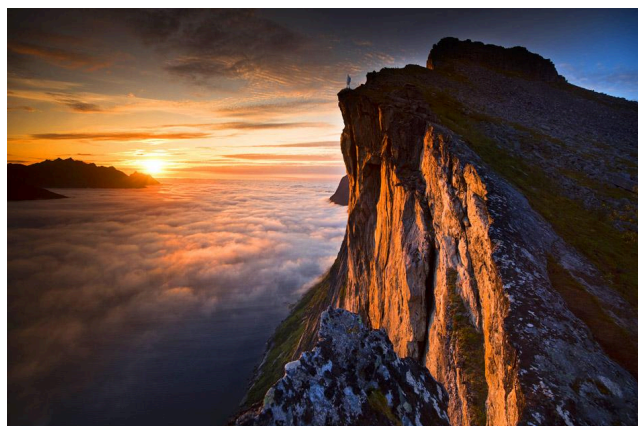
## PRESENTATION DU SEJOUR

---

Julien votre Guide est le créateur de ce séjour. Comme pour chaque fiche, L'Aventure commence dans ces premières lignes pour vous évader quelques instants. Un voyage à taille humaine guidé par un spécialiste et passionné du milieu polaire. Randonnée chaque jour pour contempler les différentes facettes de cette merveille de l'Arctique. Julien est là pour vous faire découvrir cette île incroyable. Incroyable par ses différents paysages qui vous donneront goût à l'aventure à coup sûr. Rejoignez-le, réservez vos billets d'avion à destination de Tromsø où il s'occupera du reste.

Les vertiges de l'île Senja vous mèneront du sud au nord. Située au 69°Nord, cette île conserve son authenticité et son charme avec un caractère bien à elle. Parfois hostile avec ces fjords acérés, elle retrouve de la douceur avec ses plages de sable fin sur fond de fjords couleur lagon. Blotti dans le sud-est le Parc National d'Anderdalen dévoile une autre facette, celle d'une forêt de pins, de bouleaux multi-centenaires et de lacs qui apportent apaisement et plénitude.

En famille ou entre amis, venez explorer l'île Senja. Avec ses 1600 km<sup>2</sup> elle est la seconde île de Norvège après les Lofoten. Située dans le comté de Troms, elle reste cachée entre les Lofoten et les Alpes du Lyngen. La faune y est très présente avec entre autres des rennes, des élans, des gloutons, des lagopèdes, des pygargues et bien d'autres animaux.



© Les vertiges de Senja Norvège

Julien à sélectionné avec soin ce secteur pour la diversité et la variété des paysages. Une fois dans la forêt de bouleaux et de conifères, une autre sur un petit sommet à contempler les grands espaces et une autre fois en bivouac près du feu, Julien vous racontera durant les soirées l'histoire de cette île et de ses habitants ainsi que ses grandes aventures en ski de randonnée et en voilier sur cette île. Il ne manquera pas non plus de vous raconter les histoires du Grand Nord que ce soit en kayak au milieu des icebergs, en chien de traîneau en territoire Sami ou encore en campements insolites au Spitzberg au milieu des ours polaires. Dans la deuxième partie du voyage, il vous emmènera de plus en plus au Nord de cette île où le terrain devient minéral et vertical. Les sentiers se font un peu plus rares et il faut chercher et cheminer à travers les herbes et les rochers pour trouver la bonne direction, atteindre les fjords et arriver sur Bothnam la fin du trek.

## **POURQUOI FAIRE CE VOYAGE ?**

Profitez des grands espaces et rencontrez d'autres passionnés de voyage nature avides de liberté. Vous partez en petits groupes de 8 personnes et 1 guide au 69° Nord, au-delà du Cercle Polaire Arctique, dépaysement assuré.

Les conditions d'entrée en Norvège ne sont pas difficiles mais le terrain lui n'est pas si simple que vous le pensez et c'est pour cela que votre guide est là pour vous et ainsi vous faire profiter de cette nature incroyable et préservée.

Vos rêves sont ses objectifs et vice-versa, c'est pour cela que votre Guide à soigneusement monté ce séjour pour répondre à vos attentes. Faire ce voyage sera une expérience d'exploration inoubliable.

Des randonnées plutôt sportives avec du dénivelé et des vues à couper le souffle. C'est le passage obligé pour profiter de cette nature préservée.

## **L'AVANT VOYAGE**

Pour vivre au mieux cette aventure, voici ses conseils :

- Faire quelques belles randonnées durant l'été ou le printemps avec du dénivelé.
- Venir avec Julien lors d'un week-end en randonnée pour aborder une meilleure préparation et découvrir des paysages en France.
- Discuter du voyage sur vos habitudes alimentaires ou régimes particuliers.
- Discuter de vos rêves et objectifs personnels. Il sera à votre écoute pour répondre au mieux à vos attentes.

## **LES + DE CE VOYAGE !**

- Une île sauvage
- Des bivouacs en pleine nature.
- La Faune
- La variété des paysages
- Un itinéraire hors du commun
- Le Soleil de minuit



©Les dents du Diable Senja Norvège

# ACTIVITÉS

---

**Du 06/09 au 15/09/2024**

**Du 20/06 au 29/06/2025**

- 9 jours d'activités entre randonnées, traversées et contemplation.
- Des randonnées pour admirer cette île majestueuse chargée d'histoire. Des marches entre fjords, plages, marais verdoyants et forêts boréales.
- Des sessions d'interprétation de la faune, de la flore et de l'histoire des lieux. La transmission et la connaissance du terrain aideront à sa préservation.
- L'intéressement de ce paysage modelé par le temps où vivent quelques irréductibles Norvégiens.
- Des moments de détente, de contemplation, d'échange et de prise de vue pour figer l'instant.
- De l'itinérance en pleine nature pour s'immerger dans ce milieu.



© [Les marais verdoyants de Senja Norvège](#)

# ACTIVITÉS SUITE

---

- Un trek de caractère.
- Un itinéraire original du Sud au Nord d'une centaine de kilomètre
- Des bivouacs en forêt et sur les plages
- L'expérience du bain arctique le plus septentrional que vous n'ayez jamais fait.



© Julien Denimal - Senja



© Senja Norvège

# ACTIVITÉS SUITE

---

## Tous les matins, midi et soirées

- Tous les matins, vous prenez le petit déjeuner avant de partir en excursion pour être dans les meilleures dispositions et ainsi bien démarrer la journée !
- Chaque midi, ce sont des snacks et graines à déguster en pleine nature avec un panorama des plus plaisant.
- Les soirées conviviales autour d'un feu, d'une soupe et d'un repas pour préparer la journée du lendemain.



© Julien Denimal - Alpes du Lyngœn

# CARTES SIMPLIFIÉES

---



# DATE DU SÉJOUR

---

- du 06/09/2024 au 15/09/2024
- du 20/06/2025 au 29/06/2025

## PRIX ET PRESTATIONS

---

1750,00 Euros / pers. Départ assuré à 4 personnes.

### INCLUS DANS LE PRIX

- La préparation et l'organisation du séjour.
- L'accueil à l'aéroport de Tromso.
- Les transferts vers et depuis Senja (bus et ferry).
- 8 nuitées en bivouac 1 en guesthouse ou hôtel.
- Tous les repas (Lyophilisé de qualités) hormis celui du dernier soir en ville.
- Les réchauds et le matériel de cuisine.
- L'encadrement par un Guide spécialisé.

### NON INCLUS

- Le billet d'avion vers et depuis Tromso.
- L'équipement vestimentaire et affaires personnelles
- La tente / duvet / matelas.
- L'assurance et annulation du voyage, l'assurance annulation du vol.
- Les boissons alcoolisées.
- Toutes dépenses personnelles et extra
- Tout ce qui ne figure pas dans la rubrique "inclus"
- Frais d'inscription 20 euros



© Nordfjord Senja Norvège





© [Husøy Senja Norvège](#)

## INFORMATIONS UTILES SUR LE SÉJOUR

---

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Pour que le groupe soit homogène, vous serez entre 4 et 8 participants, encadrés par votre guide. Les participants doivent être âgés d'au moins 16 ans pour effectuer ce séjour.

### LE NIVEAU REQUIS

Ce voyage est accessible à toute personne ayant une bonne condition physique pour la pratique de la randonnée en itinérance avec portage. Les randonnées sont variées et présentent du dénivelé et des distances conséquentes entre 15 et 23 km et entre 800 et 1200m de dénivelé. Concernant la durée, elles varient de 6 à 10 heures. Les itinéraires s'effectuent dans des secteurs sécurisés. Les étapes sont susceptibles de changer en fonction des conditions météorologiques et de terrain. C'est la plus-value de ce voyage : votre guide s'adapte à vos besoins et à votre niveau.

### QUELQUES ÉLÉMENTS DE BONS SENS

Le but de ce voyage est de former une véritable équipe avec des participants qui interagissent entre eux dans la bonne humeur, la convivialité pour créer un esprit unique. Votre guide est garant de la sécurité du groupe et du bon déroulement du séjour. Chaque participant doit faire preuve de bonne volonté, d'entraide et de tolérance pour que le séjour soit inoubliable pour tous.



© Hamn Senja Norvège

## ADMINISTRATIF

---

### DOCUMENTS NÉCESSAIRES ET INFORMATIONS POUR LES VOYAGEURS

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité jusqu'au terme du voyage  
→ ATTENTION : si votre CNI a été émise pour une personne majeure entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, sa validité passe de 10 à 15 ans depuis le 1er janvier 2014 mais uniquement en France. Il vous faudra si c'est le cas, vous munir impérativement d'une nouvelle carte nationale d'identité.

### PRÉCAUTIONS SANITAIRES

- Pas d'exigences particulières pour le schéma vaccinal du covid-19.
- Aucun autre vaccin n'est obligatoire en Norvège. Cependant, il est préférable d'être à jour pour les vaccins courants en France tels que le tétanos, la poliomyélite, l'hépatite A et B entre autres.

Concernant la Covid-19, la Norvège ne recommande pas le port du masque à l'heure actuelle, ni dans les commerces, et encore moins en extérieur. Les frontières Norvégiennes sont ouvertes et il n'y a aucune mesure de quarantaine pour les ressortissants européens.

# LOGISTIQUE

---

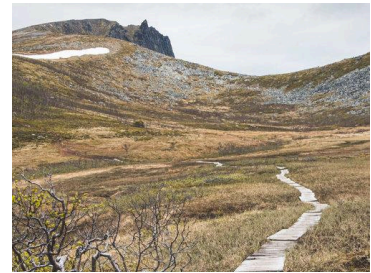
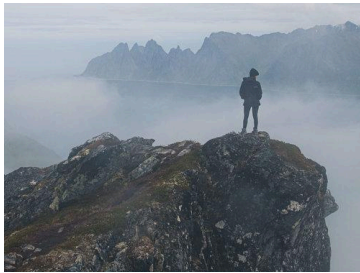
## INFORMATIONS LIÉES À L'AÉRIEN.

Le billet d'avion Paris - Tromso reste à votre charge. Pour venir jusqu'à Tromso, les compagnies proposent la plupart du temps un voyage avec une escale à Oslo. Il vous faudra peut-être quitter votre domicile la veille de notre rendez-vous pour arriver à temps à l'aéroport.

Les compagnies que Julien vous recommande

- <https://www.flysas.com/fr-fr/>
- <https://www.norwegian.com/fr/>

## QUELQUES PHOTOS.



© [Photos non contractuelles](#)

## LES HÉBERGEMENTS

- 1 nuit en Guesthouse
- 1 nuit en cabane
- 7 bivouac en pleine nature



© [Photos non contractuelles](#)

## RESTAURATION

- Dîner en lyophilisé pour l'optimisation du poids
- Des snacks et graines pour les midi
- Des fruits secs et céréales le matin
- Repas au restaurant le dernier soir du séjour



Le choix d'une nourriture lyophilisée permet d'optimiser le poids de votre sac. Les repas sont de qualités et ont des valeurs nutritionnelles suffisantes pour recharger votre métabolisme. Les repas sont variés, équilibrés et peuvent être adaptés suivant votre régime alimentaire. Les produits sont issus d'une recherche spécifique aux voyageurs en itinérance pour apporter le plaisir d'une alimentation variée et équilibré.

© [Photo non contractuelle](#)

# INVENTAIRE DU MATÉRIEL

---

## LES INDISPENSABLES

Cette liste a pour but de vous aider à regrouper tout le matériel nécessaire pour évoluer en sécurité et en confort durant le séjour.



- **Vêtements**

- Sac à dos 60 +10 L
- 1 tente légère et robuste
- 1 duvet très compressible
- 1 matelas confortable
- Sur-pantalon imperméable type gore tex x 1
- Pantalon de randonnée hiver x 1
- Caleçon long type mérinos x 1
- Chaussettes de randonnée mi-saison ou mérinos x 3
- Doudoune duvet x 1
- Veste imperméable respirante type gore tex x 1
- Polaire chaude hiver x 2
- Tee shirt technique manches longues type carline ou mérinos x 1
- Tee shirt technique manches courtes x 2
- Paire de gants fin x 1
- Bonnet x 1
- Casquette ou chapeau x 1
- Tour de cou type Buff x 2
- Chaussures hautes de randonnée.
- Maillot de bain pour le bain arctique
- Vos affaires personnelles

- **Matériel divers**

- Bâtons de randonnée
- Lunettes solaire (filtre minimum 3)
- Crème solaire haute protection
- Vos médicaments personnels
- Jumelles
- Appareil photo
- Livre
- Chargeurs et connectiques ( téléphone; pc...etc)
- Boules quies
- Rouleau d'elastoplast et des pansements "double peau"
- Trousse de toilette personnelle
- Serviette de bain microfibre

# LE PAYS D'ACCUEIL : LA NORVÈGE

---

## DEVISE

Vous aurez un minimum de dépenses sur place, une fois arrivée en Norvège.

La Norvège ne fait pas partie de l'Union Européenne et donc de la Zone Euro. Elle dispose de sa monnaie, la Couronne Norvégienne ou couramment appelée : Nok

10 Nok équivaut à 1,10 Euros alors pour convertir rapidement, il vous faut diviser la Couronne Norvégienne par 10 pour avoir le prix en Euros.

Voici un site avec le taux journalier :

- <https://www.xe.com/fr/currencyconverter/convert/?Amount=100&From=NOK&To=EUR>

Les cartes de crédit sont acceptées dans la plupart des commerces.

Il est tout de même recommandé d'échanger un montant équivalent à 2000 Nok.

## CLIMAT ET MÉTÉO SUR PLACE

C'est une chose bien difficile à prévoir ! Cela dit, voici quelques tendances et liens utiles pour vous faire une idée. Dans les pays nordiques, on sort même si la météo peut paraître peu engageante. Au contraire, les lumières sont parfois bien plus belles !

Sites à privilégier pour les prévisions météo :

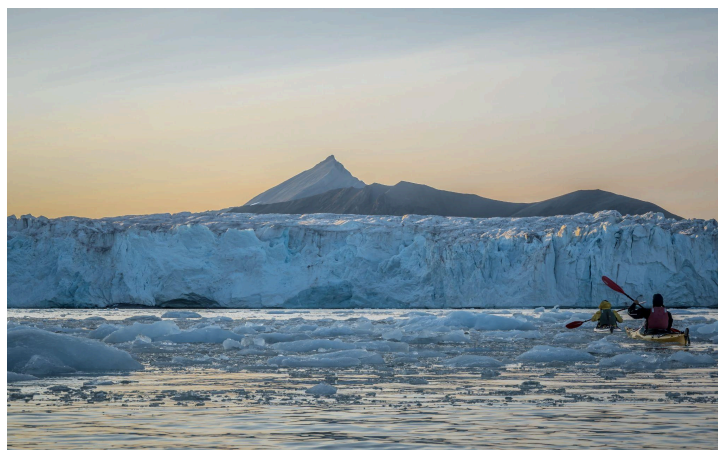
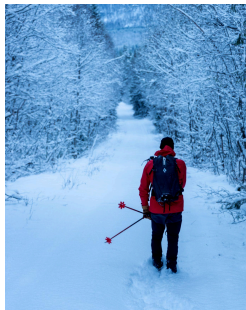
- <https://www.meteoconsult.fr/previsions-meteo/bulletin-detaille/ville-8031/previsions-meteo-tromso-aujourd'hui>
- <https://www.windy.com/69.649/18.954?69.430,18.954,8.m:fBfagGK>



## VOTRE GUIDE

Julien Denimal

Originaire du Nord de la France, il atterrit très rapidement dans la capitale de l'alpinisme, Chamonix Mont-Blanc. C'est dans cette vallée qu'il attrape le virus des activités de plein air et l'amour des grands espaces naturels. Après quelques années à sillonner les montagnes, descendre les pentes et tremplins de ski et saut à ski, il quitte ce lieu avec amertume. Il retrouve sa région natale avant de partir pour Paris. Il y reste une dizaine d'années pour protéger, servir et assurer la sécurité des citoyens et personnalités politiques. En 2015, Il reprend ses études pour faire de sa passion, son métier, guide d'expédition. Il accoste alors aux abords de La Rochelle, dans ce que l'on nomme le pays des eaux. La proximité de l'océan, des îles et des marais, l'oriente naturellement sur les activités nautiques et la connaissance de la biodiversité. Depuis, il continue son aventure de concepteur et guide d'expédition pour encadrer des groupes de d'aventuriers. Ses zones privilégiées sont celles au-delà du cercle polaire Arctique, entre autres la Norvège, la Suède, la Finlande et le Spitzberg. Cet univers polaire le fascine et le fait se sentir dans son élément comme une évidence.



## FORMATIONS ET DIPLÔMES

- Secours et sécurité:
  - Premier secours en équipe niveau 1
  - S.O.S Mal Aigu des Montagnes
  - Sécurité et survie en mer
  - Wilderness First Aid
  - Permis routier Cat B
  - Permis côtier
- Licence professionnelle AGOAPS activités de pleine nature et tourisme sportif:
  - Randonnées
  - Orientation
  - Escalade
  - Kayak de mer et rivière
- Unités de formations et formation montagne:
  - Perfectionnement neige et avalanche Na2
  - Initiateur ski de randonnée
  - Alpinisme terrain d'aventure
  - Alpinisme terrain neige
  - Alpinisme terrain glaciaire
  - Swiss Ski Instructor (en cours)
- Carte professionnelle d'éducateur sportif

## EN CAS D'URGENCE

---

### Numéro d'URGENCE du Pays: **113**

Numéros utiles en Norvège :

Pompier : 110 ou +47 22 11 44 55

Police: 112 ou +47 22 66 90 50

UNN University Hospital of North Norway : +47 77 62 60 00

Adresse: Sykehusvegen 38, 90019 Tromsø, Norway

Ambassade de France en Norvège: Drammensvein 69, 0244 Oslo

Tel: +47.23.28.46.00



# COPYRIGHT

---

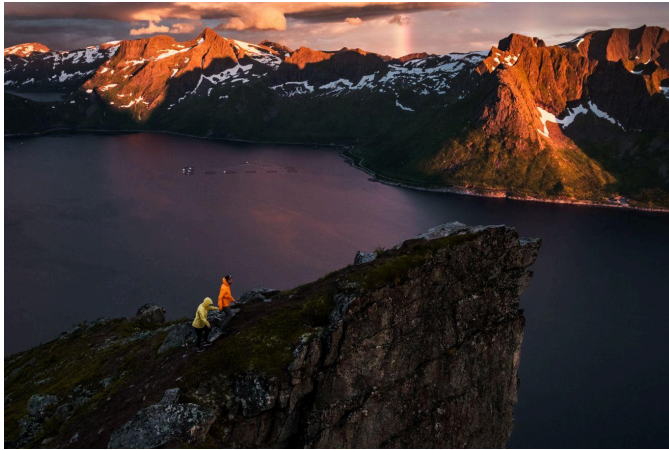
- La fiche technique de conception privée est la propriété de ©Julien Denimal
- La trame quant à elle est la propriété de © Charles Ariza

Directive Européenne sur le droit d'auteur:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/PDF/?uri=CELEX:32019L0790&from=DA>

Toutes similitudes, copies ou plagiat de cette fiche, feront l'objet de recours et poursuites juridiques face à l'auteur des faits.

Article L111-1 code de la propriété intellectuelle.



© Senja Norvège