

FICHE TECHNIQUE DU SÉJOUR :

SKI & VOILE

DANS LES FJORDS

DU GRAND NORD

NORVÈGE 2025



© [Julien Denimal Senia](#)

Explorer les alentours de Tromsø: À bord d'un voilier tout confort, vous découvrirez le comté de Troms. Situé au nord de la Norvège au-delà du cercle polaire Arctique vous naviguerez et skierez dans les fjords enneigés où la nature dévoile toute sa splendeur.

EN QUELQUES MOTS



- 9 jours / 8 nuits
- Nombre de participants : 6
- Niveau : skieurs confirmés sur tous types de neiges
- 7 nuits en cabine cocooning et 1 nuit en hébergement spacieux
- Repas équilibrés et de qualités
- Déplacements à bord d'un catamaran ou voilier tout confort
- Guide spécialiste des zones polaires
- Un skipper professionnel

PRESENTATION DU SEJOUR

Vous en rêvez, nous l'avons créé : l'aventure des fjords commence en lisant ces premières lignes pour vous évader avant votre départ. Un voyage à taille humaine guidé par des spécialistes et passionnés du milieu polaire.

Partir explorer le Grand Nord ne s'improvise pas du jour au lendemain et nous sommes la solution pour vous le faire découvrir. Par nos différentes expériences et multiples compétences nous vous donnerons goût à l'aventure dans ces grands espaces.. Rejoignez-nous, réservez vos billets d'avion à destination de Tromsø où nous nous occuperons du reste.

Découvrez l'île Senja ou encore les Alpes du Lyngen à 69°Nord dans ces fjords grandioses et majestueux. En famille ou entre amis, embarquez pour l'aventure de ce séjour hors du commun entre voile et ski.

Nous avons sélectionné avec soin cette destination qui sans nul doute restera à graver: un catamaran sécurisant et confortable pour naviguer dans ces fjords démesurés et contempler la faune qui s'y cache, baleine, orque, lagopède, elan, renard arctique, renne et une multitude d'espèces d'oiseaux.

Profitez des grands espaces à la voile et en ski de randonnée, rencontrez d'autres passionnés de voyage nature avides de liberté.

C'est d'ailleurs pour ça que nous partons en petit groupe : 6 personnes, 1 guide, et 1 skipper. Un total maximum de 8 personnes

© [Julien Denimal Senja](#)



POURQUOI FAIRE CE VOYAGE ?

Vos rêves sont nos objectifs et vice-versa, c'est pour cela que nous avons soigneusement monté ce séjour pour répondre à vos attentes. Faire ce voyage sera une expérience hors du commun. Nous naviguerons dans des secteurs où peu de voilier vont s'aventurer. Nous croiserons peut-être par la même occasion, quelques baleines ou autres mammifères marins. Les fjords Norvégiens non plus besoin de faire leurs preuves!

L'AVANT VOYAGE

Pour vivre au mieux cette aventure, voici nos conseils :

- Faire des activités sportives outdoor durant l'hiver pour s'habituer à passer les journées dehors et vous préparer physiquement.
- Venir nous rencontrer lors d'un stage ski de randonnée dans les Pyrénées pour passer un moment en montagne sur les pentes enneigées des Hautes Pyrénées ou Pyrénées Atlantique et peaufiner la partie technique et aussi déguster quelques spécialités locales.
- Discuter avec les organisateurs du voyage sur vos habitudes alimentaires ou régimes particuliers.
- Échanger avec votre guide de vos rêves et objectifs personnels. Nous sommes à votre écoute pour répondre au mieux à ces attentes.

LES +, CE QUE VOUS POUVEZ VOIR SI VOUS AVEZ DE LA CHANCE !

- Les Aurores Boréales
- Les Baleines à Bosse
- L'Elan
- Le Pygargue



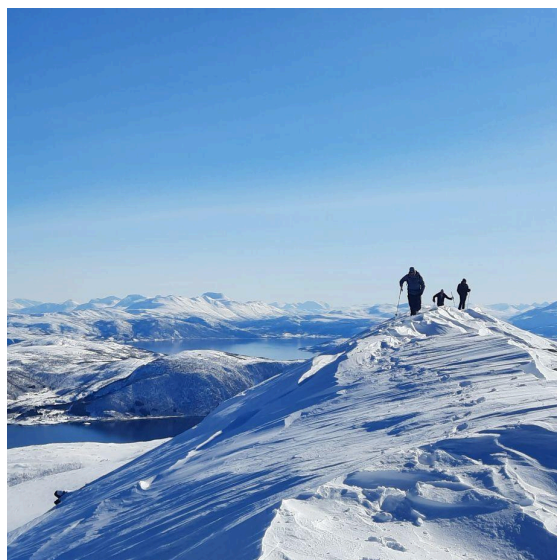
© [Julien Denimal Senia](#)

ACTIVITÉS

9 jours à 69°Nord:

Les fjords du comté de Troms sont à vous !

- Des navigations pour atteindre des zones reculées, des fjords plus beaux les uns que les autres avec leurs nuances de couleurs. Il faudra avoir l'œil aiguisé sur le pont pour l'observation des oiseaux et mammifères marins !
- Des randonnées pour prendre de la hauteur et admirer les étendues sauvages qui nous entourent. Descendre dans les vallons enneigés et atterrir sur une plage de sable fin.
- Des sessions d'interprétation de la faune, flore et histoire des lieux seront de mise ainsi que la transmission et la connaissance du milieu aideront à sa préservation.
- L'intéressement de ce paysage modelé par le temps où nous y retrouvons parfois les navires de pêche aux cabillaud.
- Des moments de détente, de contemplation et de prise de vue pour figer l'instant dans un univers totalement à part.
- Des pique-niques partagés au cœur de la puissante nature.



ACTIVITÉS SUITE

- Un voyage en itinérance comme les premiers explorateurs du Grand Nord.
- Des débarquements insolites dans des lieux peu fréquentés
- Pratiquer la voile à 69°Nord, au-delà du cercle polaire Arctique.
- L'expérience courageuse et givrée du bain arctique le plus septentrional que vous n'ayez jamais fait.



© Julien Denimal Senja



© Julien Denimal Senja

ACTIVITÉS SUITE

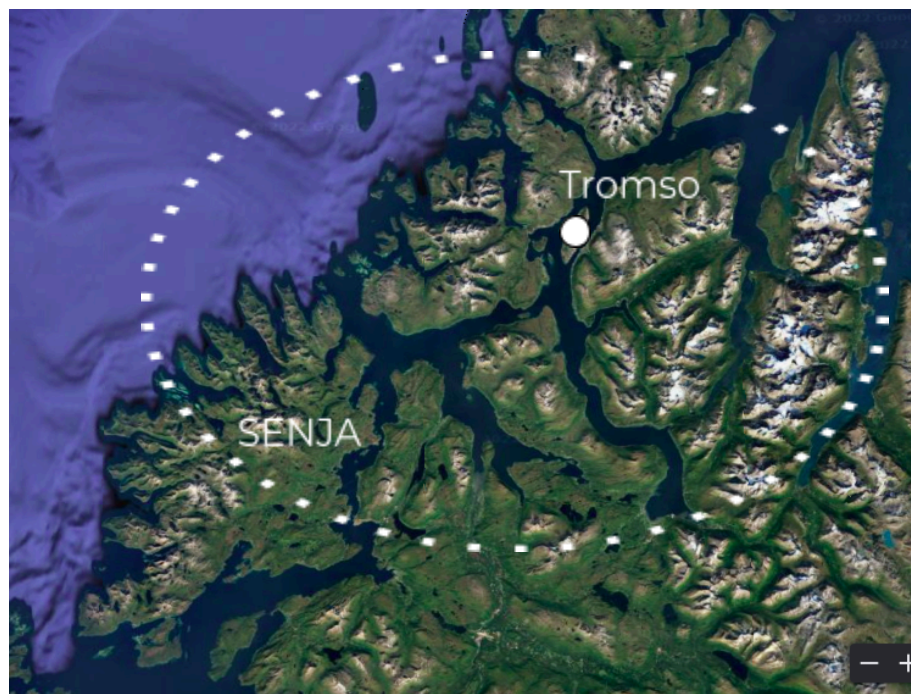
Tous les matins, midi et soirées

- Tous les matins, nous prendrons des petits déjeuners copieux. De quoi être dans les meilleures dispositions pour bien démarrer la journée !
- Chaque midi, nous déjeunons en pleine nature avec un panorama des plus plaisant.
- Les soirées démarreront par un apéro-débriefing de la journée écoulée.. Ce sera le moment d'évoquer les sujets importants pour le séjour, la sécurité et vos attentes. Viendra ensuite le moment de se mettre à table dans le carré pour déguster le dîner fraîchement préparé. Après viendra le moment d'un temps calme, et c'est souvent l'occasion de contempler le ciel ou l'horizon...



© [Julien Denimal Senia](#)

CARTES SIMPLIFIÉES



ZONE D'EXPLORATION

DATE DU SÉJOUR

- du 14/03 au 22/03/2025
- du 21/03 au 29/03/2025
- du 28/03 au 05/04/2025

PRIX ET PRESTATIONS

3790,00 Euros / pers.*

INCLUS DANS LE PRIX

- L'organisation durant le séjour.
- L'accueil à l'aéroport de Tromso
- Les transferts depuis et vers l'aéroport de Tromso
- 7 nuitées à bord du confortable et agréable voilier.
- 1 nuitée dans un hôtel agréable et spacieux de Tromso.
- Tous les repas hormis celui du premier et dernier soir.
- L'équipe de professionnels (Guide et Skipper)
- Les frais de dossier

*NON INCLUS

- Le billet d'avion A/R pour Paris-Tromso (*réservation possible auprès de notre partenaire*)
- L'assurance annulation du vol et voyage
- L'assurance multirisques (*assistance et rapatriement...*)
- L'assurance annulation.
- L'équipement vestimentaire et affaires personnelles
- Toutes dépenses personnelles et extra.
- La caisse de bord de 270 euros / pers
- Les boissons alcoolisées.
- Le repas du premier et dernier soir.



OPTIONNEL

- Chambre d'hôtel en single 250 euros

ASSURANCES*

Choix 1:

- Assurance Multirisques 140 euros/pers

Choix 2:

- Assurance annulation 110 euros / pers

*** À souscrire à la signature du contrat d'adhésion.**



© Julien Denimal Tromsø

INFORMATIONS UTILES SUR LE SÉJOUR

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Pour que le groupe soit homogène, nous serons entre 4 et 6 participants, encadrés par

vosre guide. Les participants doivent être âgés d'au moins 16 ans et plus pour effectuer ce séjour.

LE NIVEAU REQUIS

Ce voyage est accessible à toute personne ayant une condition physique suffisante pour la pratique du ski de randonnée à la journée. Les randonnées sont faciles à un niveau assez difficile et peuvent présenter quelques fois des passages aériens. Les distances à parcourir sont comprises entre 5 et 15 km, avec un dénivelé entre 500 et 1500 m. Concernant la durée, elles varient de 3 à 6 heures. Les itinéraires s'effectuent uniquement dans des secteurs sécurisés. Les étapes sont susceptibles de changer en fonction des conditions météorologiques, du terrain, et du niveau du groupe. 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 durant ce voyage est de former une véritable équipe avec des participants qui interagissent entre eux dans la bonne humeur, pour créer un esprit unique. Julien et Marc, vos référents sont garant de la sécurité du groupe. Chaque participant doit faire preuve de bonne volonté, d'entraide et de tolérance pour que le séjour soit inoubliable pour tous.



© [Guillaume Dubois Senia](#)

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.
- Certificat médical d'aptitude sportive souhaité, certifiant que le voyageur est apte, en prenant part au voyage, à fournir un effort physique d'au moins 15 kilomètres en plein air dans une journée dans le cadre d'une activité avec du dénivelé.

PRÉCAUTIONS SANITAIRES

- Schéma vaccinal suivant protocole actuel.
- 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.



LOGISTIQUE

INFORMATIONS LIÉES AUX VOLS PARIS - TROMSO

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 avec un temps de vol total hors attentes de 5h30 à 06h00. Il vous faudra peut-être quitter votre domicile la veille de notre rendez-vous pour arriver à temps à l'aéroport.

Les compagnies que nous vous recommandons:

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

LA FLOTTE

Voici la flotte que nous pouvons utiliser durant ce voyage, des navires de qualités, spacieux et confortables. La navigation est assurée par un skipper professionnel et compétent.

- Arctic Njord / 14,04m / 4 cabines / Capacité 8 pers / Hanse 458 de 2020
- Arctic Princess / 13,72 m / 4 cabines / Capacité 8 pers / Lagoon 450 de 2014
- Aleiga / 13,80 m / 4 cabines / Capacité 8 pers / Ovni 455 de 2011



*



©



a



[@La flotte | Photos non contractuelles](#)

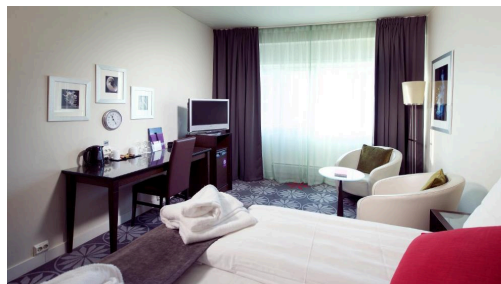
Suivant disponibilité

+ 33 6 44 15 73 08
deju.outdoor@gmail.com

www.team-naturall.com
En partenariat avec Natur'All

L'HÉBERGEMENT DU PREMIER SOIR

- Un hébergement tout confort et calme.
- Petit déjeuner inclus.
- Au cœur de la ville de Tromsø et à deux pas du port.
- Proche des commerces et du musée des expéditions.

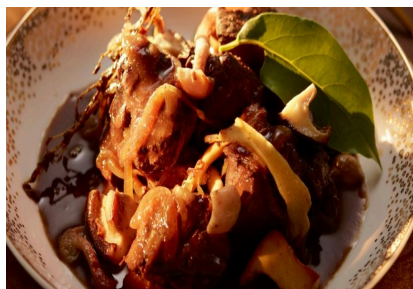


© Clarion Collection Hotel | Photo non contractuelle

RESTAURATION

- Repas élaborés et équilibrés.
- Cuisine à bord.
- Des plats variés chaque jour.
- Repas au restaurant le dernier soir du séjour.

Les recettes et les menus sont établies par l'équipage avant le séjour mais pourront bien entendu être adaptées si besoin. Les produits sont tous achetés dans les commerces locaux et la qualité est privilégiée. La Norvège n'est pas un pays connu pour sa gastronomie et de nombreux légumes sont importés. Néanmoins, nous tenons à vous faire découvrir des recettes typiques pour les dîners.



© Ragoût de renne et riz nordique



INVENTAIRE DU MATÉRIEL

LES INDISPENSABLES

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



- **Vêtements**

- Sac de voyage type souple (North Face ou Helly Hensen), mais **surtout pas de valise** merci de votre compréhension.
- Sur-pantalon imperméable type gore tex x 1
- Pantalon de randonnée hiver x 1
- Caleçon long type mérinos x 2
- Guêtres x 1 paire
- Chaussettes de randonnée mi-saison ou mérinos x 2
- Doudoune duvet ou veste chaude x 1
- Veste imperméable respirante x 1
- Polaire chaude hiver x 2
- Tee shirt technique manches longues type carline ou mérinos x 2
- Tee shirt technique manches courtes x 1
- Paire de gants x 2
- Bonnet x 1
- Casquette ou chapeau x 1
- Tour de cou type Buff x 1
- Chaussures de randonnée ou randonnée cramponnable (**si semelles noires, vérifier qu'elles ne fassent pas de marque au sol**)
- Maillot de bain pour le sauna, jacuzzi et le bain arctique
- Duvet T° confort 0°c minimum x 1
- Drap de sac pour augmenter la zone de confort

- **Matériel techniques et divers**

- Chaussures de ski de randonnée 1 paire
- Ski de randonnée 1 paire
- Bâtons de ski 1 paire
- Peaux de phoques ou peluche anti recul 1 paire
- Couteau pour ski 1 paire
- Crampons alu 1 paire
- Kit DVA, pelle, sonde
- Lampe frontale
- Lunettes solaire (filtre minimum 3)
- Masque de ski
- Sac à dos de 30 à 40 L maxi pour les randos à la journée

- Thermos 1 litre

- **Matériel techniques et divers (suite)**

- Crème solaire haute protection
- Sticks lèvres
- Vos médicaments personnels
- Jumelles
- Appareil photo
- Livre
- Chargeurs et connectiques (téléphone; pc...etc)
- 1 Couverture de survie

- **Hygiène et pharmacie**

- 1 nécessaire de toilette avec produits biodégradable
- 1 rouleau d'elastoplast
- Pansements et pansements double peau
- Médicaments personnels
- Boules quies

LE PAYS D'ACCUEIL : LA NORVÈGE

DEVISE

Vous aurez un minimum de dépenses sur place, une fois arrivé 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 !

- Durant la période hivernale à cette latitude et malgré le courant du Gulf Stream, le climat peut vite changer et devenir froid avec des ressenti pouvant aller jusqu'à -20° . Nous préférons en général parler de moyenne à $-5 / 5^{\circ}$ même si quelques fois des pics sont atteints de -15° . Il faut garder à l'esprit que l'île Senja est à 69° Nord

Sites à privilégier pour les prévisions météo :

- <https://www.windy.com/fr/-Webcams/Norv%C3%A8ge/Troms-og-Finnmark/Troms-og-Troms%C3%B8:-Institutt-for-Informatikk-Universitetet/webcams/1203788038?69.688.5.801.5>
- <https://www.yr.no/nb>



© Julien Denimal Senja

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 de ski et de saut à ski, il quitte ce lieu et 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'orientent naturellement sur les activités nautiques et la connaissance de la biodiversité. Depuis, il continue son aventure de concepteur et guide polaire. Une fois sur le toit de l'Europe, une autre fois dans le Grand Nord ou encore en Antarctique, il sillonne les espaces blancs à pied, en ski, en bateau et même en kayak. Cet univers 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
 - WFA (Wilderness First Aid)
- Licence professionnelle AGOAPS activités de pleine nature et tourisme sportif:
 - Randonnées
 - Orientation
 - Escalade
 - Kayak de mer et rivière
- Unités de formations en montagne:
 - Perfectionnement en neige et avalanche
 - Ski de Randonnée
 - Alpinisme terrain d'aventure
 - Alpinisme terrain neige
 - Alpinisme terrain glaciaire
 - Swiss ski instructor (en cours)

LE CAPITAINE

Fort de 25 ans d'expérience dans 2 domaines de compétence. Que ce soit pour prévenir, prévoir les risques imminent ou en cours, en passant par la formation en bateau de croisière à la voile, et l'organisation de vos navigations côtières et hauturières. Marc à d'abord était sapeur-pompier de Paris avant de sillonner quelques océans et mers. Cette première expérience fait de lui quelqu'un d'organisé, rigoureux et capable de réagir avec méthode. Autant à l'aise sur les monocoques au milieu de l'Atlantique que sur des catamarans en Océanie, il enseigne aujourd'hui et partage son goût pour la navigation et la sécurité à bord. Il organise des stages de sécurité, de maîtrise nautique et participe depuis 2018 au projet ski & voile dans les fjords du Grand Nord en tant que skipper sur un catamaran de 45 pieds.



FORMATIONS ET DIPLÔMES

- Secours et sécurité:
 - Brevet Supérieur de l'Armée, Brigade Sapeur Pompier de Paris
 - Certificat d'enseignement médical 3
 - PICF et PAE PSC / PAE PSC (secourisme)
 - Formateur national de secourisme
- Certification de plaisance:
 - Brevet de patron à la plaisance voile Cap 200
 - Moniteur fédéral croisière 2ème degrés
 - Moniteur et formateur au permis de plaisance option côtière et hauturière
 - Certificat général d'opérateur



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 privé 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.



© [Julien Denimal Troms](#)