

LA NORVÈGE EN MARS RAQUETTES 2027

 Cœur de Belledonne

38580, Allevard

06.35.55.29.87

info@coeurdebelledonne.com

L'AVENTURE EN BREF

Prolongez l'hiver sous les lumières du Nord et partez à la découverte du Grand Nord en Ski de randonnée ou en raquettes, à plus de 300 km au-dessus du cercle polaire, là où la neige embrasse les fjords et où les aurores boréales illuminent la nuit.

Groupe

Pour skieur autonome, votre hôte initiateur ski de randonnée se fera un plaisir de vous accompagner et partager ses spots secrets.

Niveau

Physique



Technique



Portage



Hébergements

Demi - Pension

5 chambres simples et 2 doubles à Gryllefjord

Nombre de participants

4 à 8 participants

Dates disponibles

Du Samedi au Samedi ou du
vendredi au vendredi

Durée : 8 jours

Prix (hors vol pour Tromsø)

900€ TTC/pers. groupe de 8 participants

1250€ TTC/pers. pour 6-7 participants

1450€ TTC/pers. pour 4-5 participants

Pour la suite des
infos c'est par ici





Skier à Senja : l'aventure au bout du monde

Entre mer et montagne, l'île de Senja offre l'un des terrains de jeu les plus spectaculaires de Norvège. Imaginez : des descentes jusqu'au fjord, des panoramas à couper le souffle, et une neige poudreuse qui n'attend que vos traces. Ici, chaque sommet dévoile une vue sur l'océan Arctique, chaque montée se savoure dans un silence total, et chaque virage se termine face à la lumière magique du Nord. Que vous soyez passionné de ski de randonnée ou en quête d'une expérience unique, Senja est un secret bien gardé : sauvage, préservée et incroyablement belle.

Venez skier là où la montagne rencontre la mer.

Niché au cœur de l'île de Senja, Gryllefjord est un ancien village de pêcheurs où les cabanes colorées bordent encore le fjord, témoins d'une longue tradition maritime. Entouré de sommets spectaculaires et de vallées enneigées, c'est le point de départ idéal pour explorer l'île à ski, entre descentes sauvages, panoramas arctiques et silence absolu. On y vit le charme du Grand Nord, entre authenticité norvégienne, aurores boréales et lumière polaire qui baigne les montagnes. Un lieu préservé, parfait pour un séjour ski hors du commun.



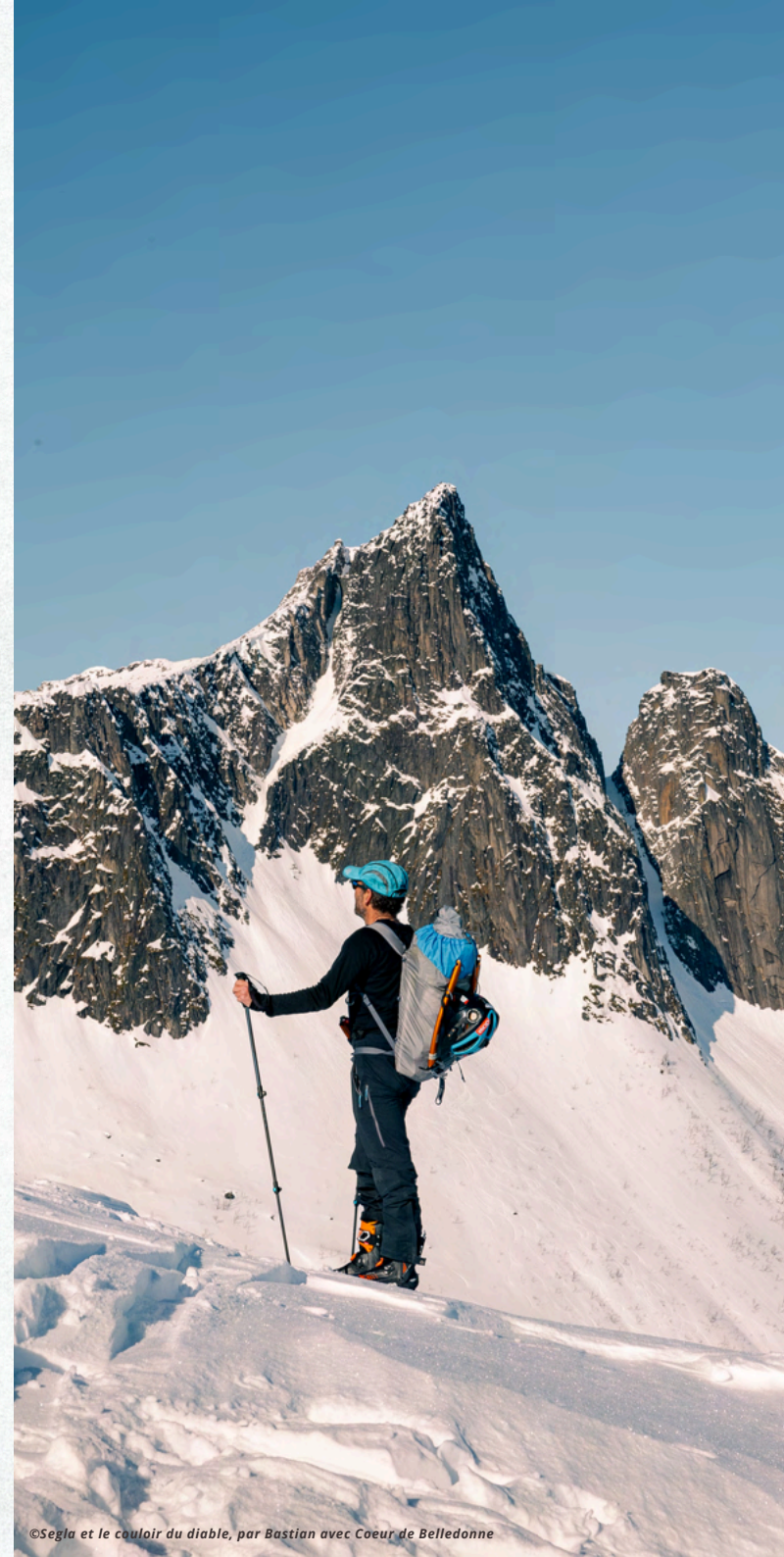


©Senja, par Bastian avec Coeur de Belledonne

Jour 1 – De Tromsø à Senja

- Accueil à l'aéroport de Tromsø à 13h00,
- Transfert vers Gryllefjord (environ 4h30 de route),
- Une pause ski est prévue en cours de trajet, vers Nordjbotn , mettez-vous en tenue !
- Suite du trajet jusqu'à l'hébergement,
- Récupération des chambres,

Que l'aventure commence !



©Segla et le couloir du diable, par Bastian avec Coeur de Belledonne



Bo
BASTIAN BOGGERO
©Luttinden, par Bastian avec Coeur de Belledonne

Jours 2 à 6 – Découverte de l'île à ski

Les journées sont flexibles et pourront être ajustées selon l'enneigement et les conditions météo.

Il existe de nombreuses possibilités d'itinéraires dans un rayon de 30 à 45 minutes de route, de quoi profiter pleinement des paysages spectaculaires de la région !

Le plus difficile sera sans doute... de faire des choix !

Tous les itinéraires ont été testés pour vous.

Les sorties varient de 700 m à 2 ou 3 fois 700 m de dénivelé.

En fonction du niveau de chacun, plusieurs groupes seront constitués afin d'adapter le rythme et les parcours.

Une liste de randonnées possibles sera disponible sur place, avec cartes, topos et conseils personnalisés pour choisir chaque jour en fonction de la météo.

Plus de photos [ICI](#) et quelques vidéos [ICI](#) !!



©Senja, par Bastian avec Coeur de Belledonne



Bo
BASTIAN EUGÈRE
©Luttinden, par Bastian avec Coeur de Belledonne

Jours 2 à 6 – Découverte de l'île en raquettes

Les journées sont flexibles et pourront être ajustées selon l'enneigement et les conditions météo.

Il existe de nombreuses possibilités d'itinéraires dans un rayon de 30 à 45 minutes de route, de quoi profiter pleinement des paysages spectaculaires de la région !

Le plus difficile sera sans doute... de faire des choix !

Tous les itinéraires ont été testés pour vous.
Les sorties varient de 300m à 500m de dénivelé positif. Avec possibilité de faire une randonnée nocturne en plus (à plat).

Chaque soir, nous parcoureront la liste de randonnées possibles et nous choisirons ensemble la randonnée du lendemain (panorama, coucher de soleil, etc.)



©Senja, par Bastian avec Coeur de Belledonne

Jour 7 - Tromsø

Le 7ème jour est libre. Nous arriverons à Tromsø en début de matinée. Vous aurez donc la possibilité de découvrir cette charmante ville aux maisons colorées, surnommée la "Capitale de l'Arctique".

Vous y trouverez entre autre : un musée sur l'histoire de la conquête du grand nord*, une magnifique cathédrale*, un point de vue accessible à pieds ou en téléphérique*, une brasserie musée*, des boutiques souvenirs*, des bars et restaurants*, etc.

*Toutes ces activités ne sont pas comprises dans le prix.



©Bastian avec Coeur de Belledonne



©Bastian avec Coeur de Belledonne



©Bastian avec Coeur de Belledonne



©Bastian avec Coeur de Belledonne



©Bastian avec Coeur de Belledonne

Sur l'île de Senja, tout ce que vous voyez peut se skier.. ou presque ! Il y en a pour tous les niveaux.

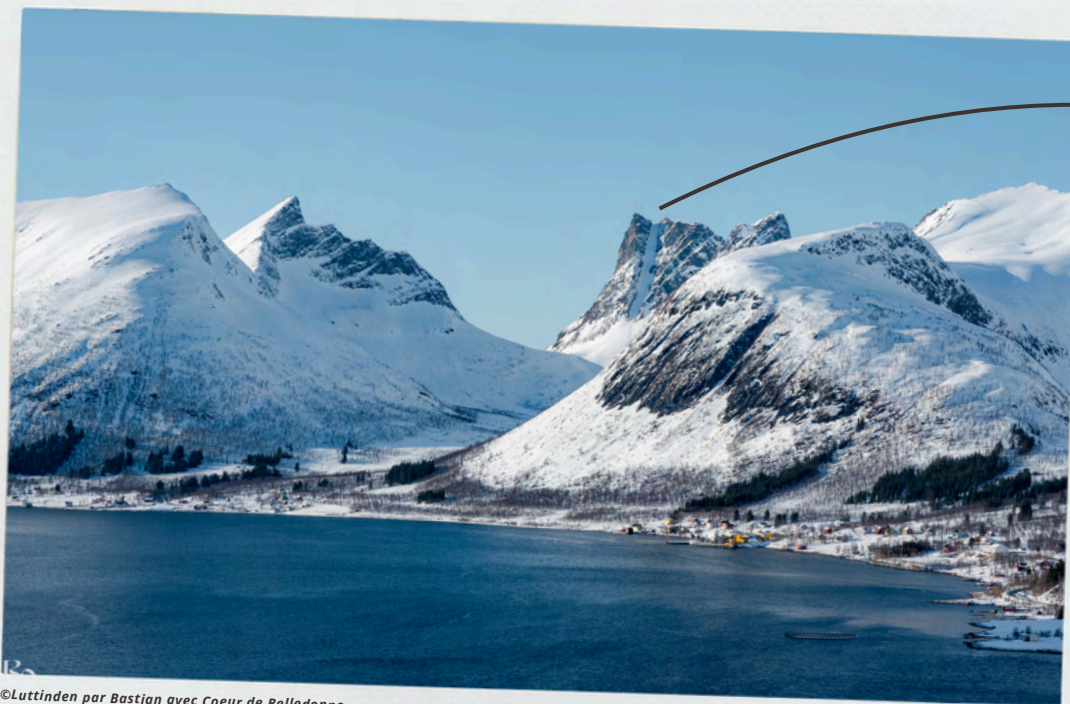
Même ce couloir emblématique qui fait rêver tant de randonneurs à ski. Testé et validé par nos équipes !

N'oubliez pas vos lampes frontales : avec un peu de chance, les aurores boréales nous offriront une sortie nocturne inoubliable...

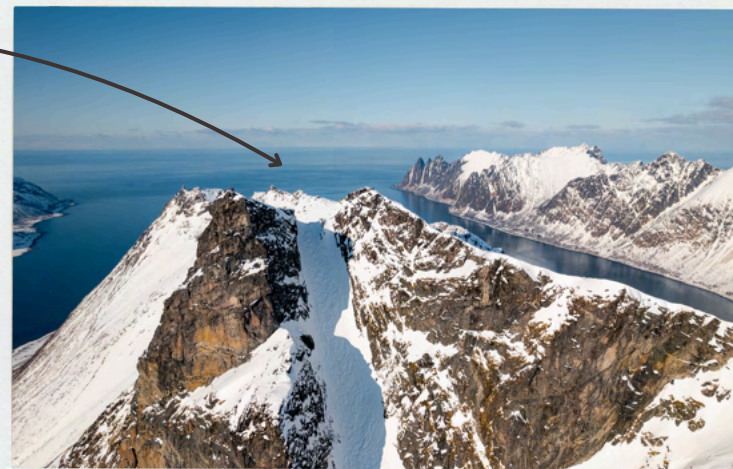
En cas de bon enneigement : possibilité de partir skis aux pieds directement depuis l'hébergement pour des randos autour de Gryllefjord.



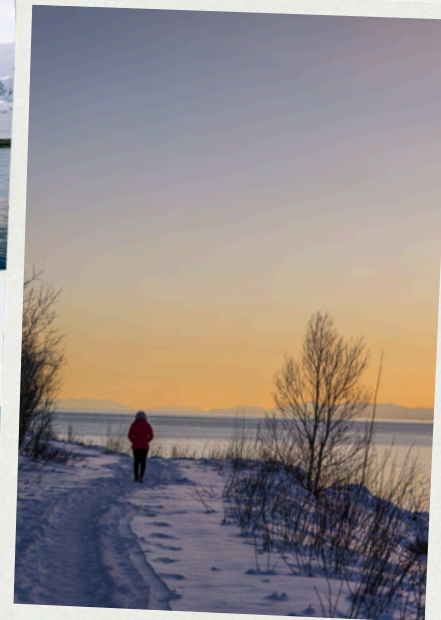
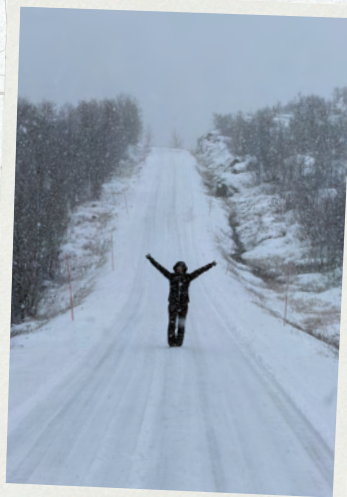
©Senja, par Bastian avec Coeur de Belledonne



©Luttinden par Bastian avec Coeur de Belledonne



©Luttinden, par Bastian avec Coeur de Belledonne



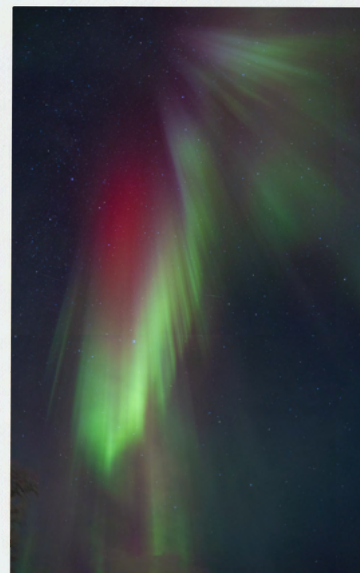
La vie dans le Grand Nord, c'est aussi ça... et sans supplément !

©Photos par Bastian avec Coeur de Belledonne





©Bastian avec Coeur de Belledonne



©Bastian avec Coeur de Belledonne

Le printemps à Gryllefjord est la saison idéale pour observer les aurores boréales.

Situé à seulement quelques minutes d'un plateau isolé au cœur de l'île, sans aucune pollution lumineuse, c'est l'endroit parfait pour admirer la magie du ciel arctique.

Nous adapterons les journées afin de profiter pleinement de ce spectacle naturel. Plusieurs balades nocturnes sont prévues au programme



©Bastian avec Coeur de Belledonne



©Bastian avec Coeur de Belledonne



Ce qui est compris :

- Accueil à l'aéroport de Tromsø le J1 à 13h,
- Transfert privé en voiture ou minibus à Senja,
- Hébergement en chambre single (1) ou twin (2),
- Draps et serviette,
- Repas du soir du jour 1 au jour 6,
- Petit déjeuner du jour 2 au jour 7,
- Les repas sont préparés ensemble sur place avec l'aide des encadrants et autant que possible avec des produits locaux,
- Transferts privés en voiture ou minibus sur les sites de skirando autour de l'île. Les destinations seront choisies ensemble pour éviter des déplacements superflus et profiter des meilleures conditions de neige,
- Des conseils avisés pour le choix des secteurs : des cartes , les topos skitour,
- Le transport retour jusqu'à Tromsø le J7 au matin en bateau à travers les fjords au départ de Finsness (Gryllefjord- Finsness en minibus)

Ce qui n'est PAS compris :

- Le transport de votre ville de départ jusqu'à Tromsø, le transport retour jusqu'à l'aéroport depuis le centre ville ainsi que le transport retour jusqu'à votre ville de départ,
- La location de matériel, possible à Finsness,
- Les boissons (bières, vin, etc) à l'hébergement,
- Les repas du midi (petit supermarché à côté de la maison pour constituer vos casse-dalle),
- L'encadrement en ski (skieurs autonomes uniquement),
- Les options telles que signalée sur le déroulé,
- Les assurances en responsabilité civile individuelle, l'assurance annulation,
- L'assurance rapatriement,
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la partie « Ce qui est compris »

Votre séjour pratique :

Le climat peut être venteux, avec des températures pouvant descendre jusqu'à -15 °C. Cependant, le climat de Senja reste relativement doux grâce à l'influence maritime. L'an dernier, nous avons connu une semaine autour de 0 °C et une autre autour de -5 °C.

En dehors de Tromsø, il n'y a pas de magasin de sport : pensez donc à emporter un petit kit de réparation et une trousse de premiers secours.

Le village est de taille modeste, avec une supérette et une boutique de seconde main.

Pas de distributeur de billets sur place. La supérette accepte les cartes bancaires, mais la boutique de seconde main non.

Conditions vie du groupe :

Nous veillons à créer une dynamique conviviale et humaine, fidèle à l'esprit "refuge" : proximité, partage et authenticité. Parce qu'un séjour réussi, c'est aussi un moment vécu ensemble, où la convivialité et l'entraide font partie du voyage.

Santé, Accidents :

En Norvège, il n'y a pas d'hélicoptère de secours et l'assistance en montagne est très limitée.

Il est donc essentiel de bien préparer votre séjour :

- Remplissez le questionnaire santé
- Gardez votre carte Vitale sur vous
- Activez votre Dossier Médical Partagé (DMP) sur ameli.fr
- Demandez votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) avant le départ (3 semaines de délai)

Alimentation :

Afin de préparer vos repas du soir et petits-déjeuners, merci de nous informer de toute allergie ou régime alimentaire spécifique.

Et bien sûr... nous espérons que vous aimez le poisson !

Pour vos pique-niques, vous trouverez de quoi vous approvisionner à la supérette locale.

Mais si vous ne pouvez pas vous passer de votre camembert ou de votre saucisson préféré, mieux vaut en glisser un dans vos bagages

Droit à l'image :

Les images et réseaux sociaux font aujourd'hui partie de notre quotidien.

Dans un souci de respect des choix de chacun, nous vous invitons à exprimer votre préférence concernant les photos lors de votre présentation afin que chacun puisse en tenir compte.

Votre accompagnateur prendra des photos du séjour. Ces images seront partagées sur un espace privé (via WhatsApp), où vous pourrez les compléter et les télécharger librement.

Pour partager vos plus beaux moments, utilisez les hashtags :

#profiteurdenature & #coeurdebelledonne

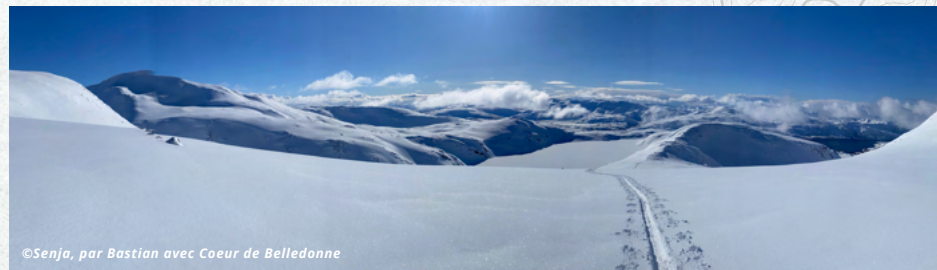
Les lieux que vous visiterez sont libres de droits photo à usage non commercial.



©Senja, par Bastian avec Coeur de Belledonne



©Luttinden, par Bastian avec Coeur de Belledonne



©Senja, par Bastian avec Coeur de Belledonne

Votre séjour pratique :

Le climat peut être venteux, avec des températures pouvant descendre jusqu'à -15 °C. Cependant, le climat de Senja reste relativement doux grâce à l'influence maritime. L'an dernier, nous avons connu une semaine autour de 0 °C et une autre autour de -5 °C.

En dehors de Tromsø, il n'y a pas de magasin de sport, pensez à ne rien oublier !

Le village est de taille modeste, avec une supérette et une boutique de seconde main.

Pas de distributeur de billets sur place. La supérette accepte les cartes bancaires, mais la boutique de seconde main non.

Conditions vie du groupe :

Nous veillons à créer une dynamique conviviale et humaine, fidèle à l'esprit "refuge" : proximité, partage et authenticité. Parce qu'un séjour réussi, c'est aussi un moment vécu ensemble, où la convivialité et l'entraide font partie du voyage.

Santé, Accidents :

- Pensez à emporter vos médicaments du quotidien et une petite trousse de secours.
- Remplissez le questionnaire santé (lien : Questionnaire Santé 2022.pdf)
- Gardez votre carte Vitale sur vous
- Activez votre Dossier Médical Partagé (DMP) sur ameli.fr
- Demandez votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) avant le départ (3 semaines de délai)

Alimentation :

Afin de préparer vos repas du soir, pique nique et petits-déjeuners, merci de nous informer de toute allergie ou régime alimentaire spécifique.

Et bien sûr... nous espérons que vous aimez le poisson !

Si vous ne pouvez pas vous passer de votre camembert, de votre saucisson préféré et de votre petit verre de vin rouge, mieux vaut les glisser dans vos bagages

Droit à l'image :

Les images et réseaux sociaux font aujourd'hui partie de notre quotidien.

Dans un souci de respect des choix de chacun, nous vous invitons à exprimer votre préférence concernant les photos lors de votre présentation afin que chacun puisse en tenir compte.

Votre accompagnateur prendra des photos du séjour. Ces images seront partagées sur un espace privé (via WhatsApp), où vous pourrez les compléter et les télécharger librement.

Pour partager vos plus beaux moments, utilisez les hashtags :

#profiteurdenature & #coeurdebelledonne

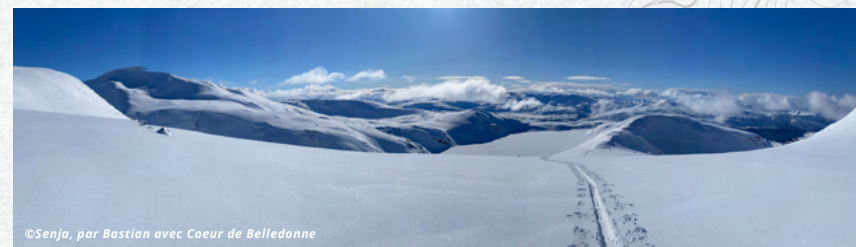
Les lieux que vous visiterez sont libres de droits photo à usage non commercial.



©Senja, par Bastian avec Coeur de Belledonne



©Luttinden, par Bastian avec Coeur de Belledonne



©Senja, par Bastian avec Coeur de Belledonne

LE MATÉRIEL À PRÉVOIR (1/2)

Les vêtements :

Pour l'habillement, la méthode **multicouche** est la meilleure. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochées du corps laissent facilement échapper la sueur. Les autres couches conservent la chaleur ou préservent le corps des conditions extérieures.

1/ La couche de base (à même la peau : sous vêtement chaud complet type collant et haut à manche longue).

2/ La couche intermédiaire en double pour les grands froids (Un pull chaud ou polaire épaisse).

3/ La couche extérieure : elle vous coupe du vent et de la neige. Nous conseillons une veste de type GoreTex (ou équivalent imperméable/respirant) ou veste de ski chaude.

Pour cela nous recommandons :

- Une veste longue avec capuche (type Gore-Tex ou veste de ski)
- Un pantalon de trek **imperméable** ou pantalon de ski
- Une paire de **chaussures adaptée à la pratique de la raquette**. Elles doivent avoir plusieurs qualités : **tige haute**, un minimum de **rigidité**, être **chaudes** et faites pour l'hiver, être **imperméables**. (les chaussures s'adaptent sur des raquettes ou des skis de randonnée nordique).
- Éviter les "Moon Boots" qui n'apportent aucun maintien de la cheville et sont inadaptées à une sortie à la journée.

Nous vous conseillons par exemple : 1er prix décathlon NH500 (55€) [ICI](#) / Columbia modèle Bugaboot [ICI](#) / Sorel modèle Buxton [ICI](#)

- Une polaire (fibre synthétique). Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère ; elle sèche rapidement et offre un contact doux.
- Une veste en duvet (doudoune 0°C-5°C, facultatif mais très pratique pour rester au chaud pendant la pause du midi ou le soir pendant l'observation des aurores boréales)
- Des pull-over chauds
- Des sous-vêtements techniques haut et bas (collant). C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Les fibres techniques fines ou la laine sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles séchent très rapidement.
- Des paires de chaussettes chaudes hautes pour la randonnée (laine)
- Un **cache-cou**, tour de cou ou cagoule
- **Une paire de petits gants légers** (pratique s'il ne fait pas trop froid ou encore pour prendre des photos)
- **2 paires de gants de ski** ou moufle (en plus des petits gants)
- Un **bonnet**
- Des vêtements pour la nuit
- Des vêtements pour le soir et pour les passages en ville
- Une paire de chaussons pour les hébergements
- Un maillot de bain pour profiter de la plage

Pensez à bien couvrir les extrémités (main, pied, nez) sont très sensibles au froid. Ces parties du corps refroidissent très vite en cas d'inactivité.

LE MATÉRIEL À PRÉVOIR (2/2)

L'équipement :

- Nécessaire de toilette (savon, shampoing, dentifrice, etc)
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Un baume pour les lèvres
- Un tube de **crème solaire**
- Vaseline ou crème hydratante, huile de massage arnica
- Des **lunettes de soleil haute protection** ou masque de ski
- Une **thermos isotherme 33cl** ou 50cl pour 2 pour avoir accès à votre boisson chaude le midi
- Une **gourde de 1 litre minimum**, légère
- Un tupperware (500ml), couvert et gobelet pour les pic-niques
- Une spécialité de votre région à faire découvrir et à partager ensemble

En option :

- Un appareil photo (attention aux batteries qui ne résistent pas longtemps au froid), pas besoin de prendre un trépieds, nous en avons quelques uns à disposition
- Une batterie externe (à mettre dans le bagage cabine)
- Des boules Quiès
- Un couteau (à mettre dans le bagage en soute)
- Quelques chauffes main

Le sac à dos:

Pour les randonnées quotidiennes, nous vous recommandons un petit sac à dos (contenance entre **20L et 30L maximum**) **avec protection imperméable** pour vos affaires de la journée : vestes, pull, thermos, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel.

Nous vous conseillons d'utiliser ce sac comme bagage cabine dans l'avion afin d'y mettre vos affaires de premières nécessité (gants, bonnet, veste chaude et chaussures de neige) au cas où un retard dans l'acheminement de vos bagages enregistrés surviendrait.

Pharmacie:

Votre guide accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Emportez néanmoins vos médicaments personnels :

- Médicaments et traitements personnels
- Aspirine ou doliprane
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Une boîte de pansements adhésifs, un rouleau 7cm de sparadrap
- Des "Compeed" pour les ampoules

Pour toute question concernant le matériel à emporter, n'hésitez pas à nous contacter !

PRIX ET DISPONIBILITÉ

- Du 13/02/2027 au 20/02/2027
- Du 27/02/2027 au 06/03/2027
- Du 27/03/2027 au 03/04/2027
- Du 10/04/2027 au 17/0/2027
- **Autres dates pour groupe constitué**

départ assuré à partir de 4 participants

1450€ TTC/pers. pour 4-5 participants
1250 € TTC/pers. pour 6-7 participants
900€ TTC/pers. pour les groupes constitués de 8 participants

Date, durée et programme sur mesure pour tout groupe ou club, à partir de 4 personnes.

Un acompte de 500€ vous sera demandé au moment de la réservation.
Paiement par espèce, virement, carte bancaire via helloasso, chèques vacances acceptés.

Prix moyen d'un aller/retour Paris-Tromsø du samedi au samedi pour les dates concernés : 320€ (hors bagages), constaté le 10/09/2026.



PRIX ET DISPONIBILITÉ

- Du 30/01/27 au 06/02/27
- Du 06/02/2027 au 13/02/2027
- Du 06/03/2027 au 13/03/2027
- Du 13/03/2027 au 20/03/2027
- Du 03/04/2027 au 10/04/2027
- **Autres dates pour groupe constitué**

pour seulement :

1795€ TTC/pers.
4 à 8 participants

Offre Flash : -10%, valable jusqu'au 15 novembre ;
À partir du 15 novembre, offre de parrainage : 100€ offert pour le parrain et 100€ offert au parrainé.

Un acompte de 500€ vous sera demandé au moment de la réservation.
Paielement par espèce, virement, carte bancaire via helloasso, chèques vacances acceptés.

Prix moyen d'un aller/retour Paris-Tromsø du samedi au samedi pour les dates concernés : 320€ (hors bagages), constaté le 15/09/2026

