LA NORVÈGE EN RAQUETTES

FÉVRIER À AVRIL



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 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.

Encadrement

Toutes les activités sont encadrées par des professionnels.

Niveau

Physique ●●○○○

Technique ●●○○○

Portage ●○○○○

Hébergements

Pension complète : 5 chambres simples et 2 double à Gryllefjord

Nombre de participants

4 à 8 participants

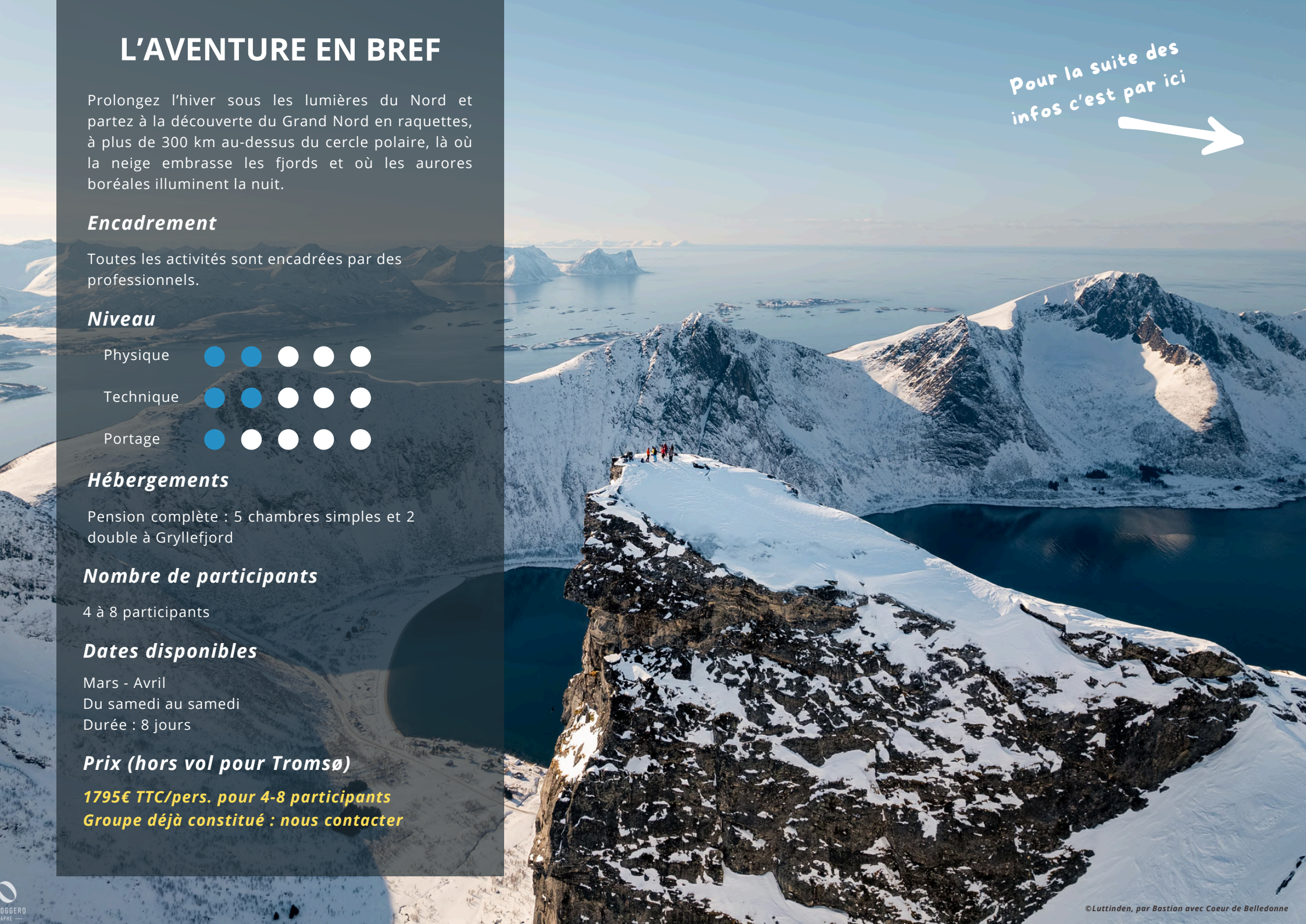
Dates disponibles

Mars - Avril
Du samedi au samedi
Durée : 8 jours

Prix (hors vol pour Tromsø)

1795€ TTC/pers. pour 4-8 participants
Groupe déjà constitué : nous contacter

Pour la suite des infos c'est par ici



©Luttinden, par Bastian avec Coeur de Belledonne



Randonner en raquettes 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 : marcher dans une neige immaculée, traverser des paysages grandioses où les fjords se mêlent aux sommets, et savourer le silence du Grand Nord. Chaque ascension révèle une vue saisissante sur l'océan Arctique, chaque pas vous rapproche un peu plus de la lumière magique du Nord.
Que vous soyez amateur de nature ou en quête d'une expérience nordique authentique, Senja est un secret bien gardé : sauvage, préservée et d'une beauté à couper le souffle.

Chaque soir, selon la météo, une sortie nocturne à la recherche des aurores boréales viendra compléter la journée sur le plateau de Tolmyran.

©Senja, par Bastian avec Coeur de Belledonne

Niché au cœur de l'île de Senja, Gryllefjord est un village de pêcheurs depuis 200 ans 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 en raquettes, entre nature 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 hors du commun.



©Gryllefjord, par Bastian avec Coeur de Belledonne



©Senja, par Bastian avec Coeur de Belledonne

Jour 1 – De Tromsø à Senja

- **Accueil à l’aéroport de Tromsø à 13h00,**
- **Transfert vers Gryllefjord,**
- **Récupération des chambres,**
- **Diner puis balade nocturne si la météo le permet.**

Que l’aventure commence !



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



©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.**



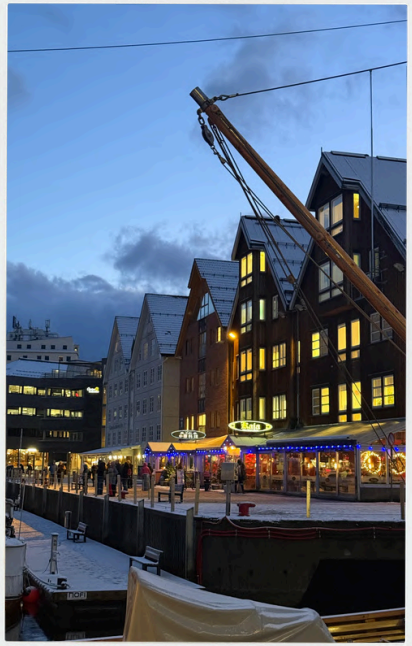
©Bastian avec Coeur de Belledonne



©Bastian avec Coeur de Belledonne



©Bastian avec Coeur de Belledonne



©Bastian avec Coeur de Belledonne

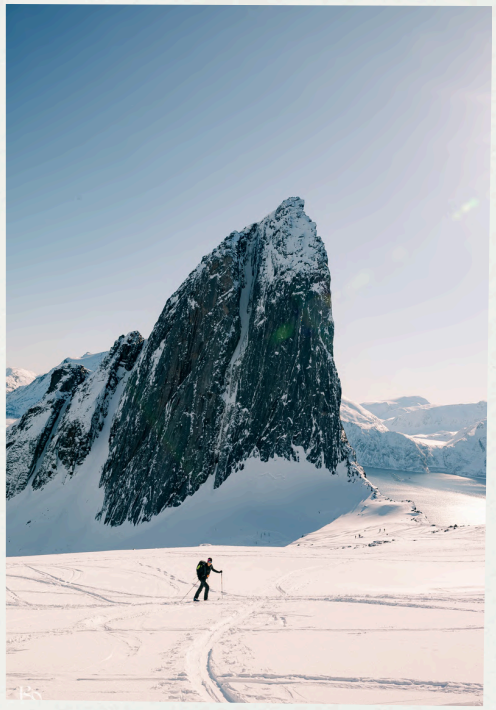


©Bastian avec Coeur de Belledonne









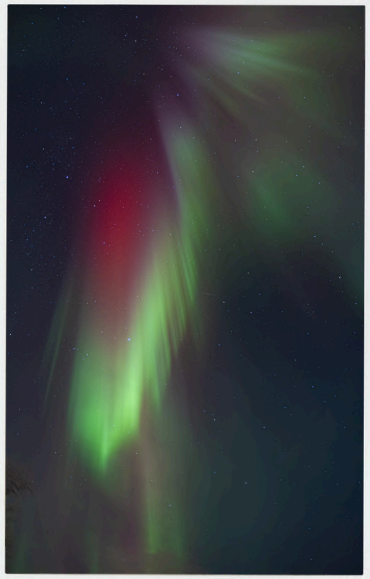




©Photos par Bastian avec Coeur de Belledonne



©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

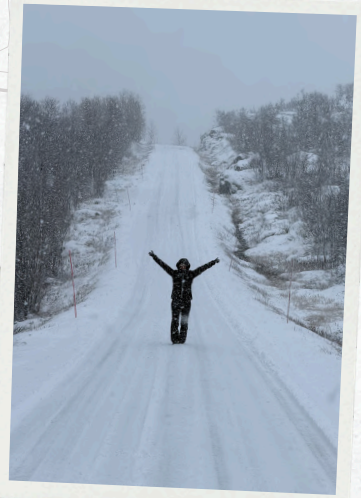


©Bastian avec Coeur de Belledonne



©Bastian avec Coeur de Belledonne



















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

©Photos par Bastian avec Coeur de Belledonne













Vous logerez dans une ancienne auberge de pêcheurs au cœur du village. Véritable capsule temporelle, elle préserve l'âme de la Norvège d'autrefois et le souvenir de l'âge d'or de la pêche (1930) en invitant les voyageurs à s'immerger dans l'histoire et l'atmosphère authentique du Grand Nord.

Tout est prévu pour un séjour convivial !

Chambres simples ou twins

Une salle de bain et un wc à partager pour tous.

PS : N'oubliez pas de regarder par la fenêtre avant d'aller dormir !



©Gryllefjord par Bastian avec Coeur de Belledonne


©Segla par 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,
- Le matériel (raquettes et bâtons),
- Nuit en chambre de 1 single ou 2 twin,
- Draps et serviette,
- Repas du soir du jour 1 au jour 6,
- Pique nique du jour 2 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,
- Déplacement en voiture ou minibus sur les sites de randonnée autour de l'île.
- Un guide français, du jour 1 au jour 6
- Le transport retour jusqu'à Tromsø le J7 au matin en bateau à travers les fjords au départ de Finnsnes (Gryllefjord- Finnsnes en minibus)
- Journée libre à Tromsø le J7
- Nuit le J7 en chambre double ou triple au Camping de Tromsø https://tromsolodgeandcamping.no/en/

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,
- Les boissons (bières, vin, etc) à l'hébergement et les encas du quotidien (présence d'une épicerie au village),
- Les repas du jour 7 : déjeuner, repas
- Les repas du jour 8 : petit déjeuner, déjeuner, repas,
- Les assurances en responsabilité civile individuelle, l'assurance annulation et 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.


©Senja, par Bastian avec Coeur de Belledonne

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)**


©Luttinden, par Bastian avec Coeur de Belledonne

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

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 imperméable 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/SH500 (55€) / Columbia modèle Bugaboot / Sorel modèle Buxton**
- **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 sèchent 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 !

QUI SOMMES-NOUS ?

Depuis 2013, notre agence Coeur de Belledonne a accueilli des dizaines de groupes et plusieurs centaines de personnes pour des séjours allant de quelques heures à 15 jours.

Notre approche du voyage nature nous a conduit à organiser des séjours plus lointains à la demande des clients. Nous partageons à présent avec quelques groupes, nos petits coins secrets du Mercantour au Népal en passant par l'Italie, la Géorgie et la Norvège.

À travers nos séjours, nous nous efforçons de vous faire vivre une aventure authentique, traditionnelle, accessible et centrée sur le partage, le respect de l'environnement, des personnes et de la culture locale.

Nous souhaitons ainsi vous faire découvrir des lieux encore préservés et sauvages loin du schéma et des codes du tourisme de masse.



©Bastian avec Coeur de Belledonne



Jochen (votre guide), co-fondateur de l'agence, accompagnateur en moyenne montagne et voyageur au long court , chef d'entreprise - passionné de ski et de raquettes, il a vite fait de la Norvège son quartier général.



Céline, co-fondatrice de l'agence, chef d'entreprise, responsable de l'organisation et de la logistique des séjours, c'est un véritable couteau suisse qui saura aussi bien ravir vos papilles que vous orienter vers les meilleurs spots du séjour.



Bastian, photographe, naturaliste et passionné par les milieux polaires, il a réalisé toutes les images de ce flyer. Vous aurez peut-être la chance de le croiser sur l'un de nos séjours...

PRIX ET DISPONIBILITÉ

- *Du 30/01/2027 au 06/02/2027 :* ***offre -500€***
- *Du 06/02/2027 au 13/02/2027 :* ***offre -500€***
- *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 30 décembre ; Cumulable
Offre de parrainage : 100€ offert pour le parrain et 100€ offert au parrainé. Cumulable Soit 1515€ par 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 15/09/2026



©Segla, par Alex avec Coeur de Belledonne



Cœur de Belledonne

38580, Allevard
06.35.55.29.87
info@coeurdebelledonne.com

Vos séjours et voyages sur
www.coeurdebelledonne.com

Siret 833 446 396 RCS Grenoble– IM 38180088