



## IMMERSION ENTRE FEU ET GLACE

### Préparer votre séjour

### Équipement

#### **UN SAC À DOS POUR LA JOURNÉE DE RANDONNÉE**

Dans celui-ci, on placera en général pour tous nos treks :

#### En fond de sac :

- Une couverture de survie
- Un drap de sac en soie
- Un sac de couchage
- Une veste coupe vent, ou veste Gore-tex
- Une doudoune
- Une trousse de secours individuelle : antiseptique, une paire de ciseaux, 3 à 4 compresses stériles, du sparadrap respirant, des pansements dits « seconde peau » type Compeed, 2 dosettes de sérum physiologique, quelques dosettes de collyre, de la crème Arnica
- Une fiche de renseignements d'urgence personnelle (traitements en cours, allergies éventuelles, coordonnées du médecin traitant, maladies)

#### Au milieu du sac :

- Vêtements de rechange à mettre dans une poche étanche (un sac poubelle résistant de 50L fait très bien l'affaire et peut servir pour rassembler les déchets)
- Un pull ou veste en fibre polaire fine ou épaisse selon les saisons
- Des gants et un bonnet
- Une gourde souple ou bouteille d'eau (1,5L)
- Des sandales ou Crocs (pour le soir, le refuge ou la douche)
- Une trousse de toilette avec une serviette microfibre légère, le tout dans une poche étanche dédiée

#### En haut de sac :

- Une lampe frontale (avec une paire de pile de rechange)
- Un couteau type Opinel (honneur à la Savoie !)
- Du papier toilette
- Des bouchons d'oreilles
- De la crème solaire
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une pochette pour les papiers perso : un peu de monnaie, un petit carnet et un stylo (un zip 3 litres de congélation fait très bien l'affaire !)

- Des barres énergétiques
- Un briquet

En dehors du sac :

- Des bâtons de marche 2 ou 3 brins

**ET EN PARTICULIER POUR L'ISLANDE**

Prévoyez 2 sacs :

- Un grand de voyage souple et étanche (sans roulettes) 70 litres minimum. Ce sac servira à mettre le matériel et les affaires de rechange que l'on n'utilise pas pendant la journée. Il suivra le trek et sera fixé sur le toit du 4x4, alors choisissez-le résistant, souple et bien étanche : l'Islande peut montrer ses 4 saisons dans la journée !
- Un sac à dos de trek. Prévoyez un sac à dos de 40 litres minimum pour les femmes et 50 litres minimum pour les hommes. Prévoyez aussi son sur-sac étanche pour protéger les affaires pendant la journée (parfois, le sur-sac est intégré au sac à dos, mais il est possible d'acheter celui-ci séparément).

D'autre part, prévoyez :

- Des chaussures de randonnée tige haute et Gore-tex pour les passages de ruisseaux (nombreux sur le trek)
- Un sac de couchage de température de confort de 0°C. Même si il ne fait pas très froid en Islande, les températures restent fraîches en soirée sur les hauts plateaux. Préférez un sac de couchage synthétique plutôt qu'un sac en duvet, car le duvet perd ses performances si il est humide.
- Un matelas gonflable
- Une grande couverture de survie réutilisable
- De la crème solaire indice 50
- Une paire de lacet de rechange (correspondant à la taille de laçage de vos chaussures !)
- Un sifflet
- Un cache-cou
- Des vivres de courses (nous les achèterons sur place, prévoyez juste la place avec la poche étanche pour les ranger )
- Plusieurs sacs ou poches étanche pour ranger vos différentes affaires de rechange et matériels électroniques à l'abri de l'humidité.
- Une trousse à pharmacie spécifique, avec un stick à lèvres protection UV, de la crème répulsive anti-insectes (avec 50% de DET), de l'Élastoplast et des pansements dits « seconde peau » type Compeed, des pansements assortis, de la vitamine C, de l'anti-diarrhéique, de l'antiseptique intestinal, des antalgiques (Aspirine, Doliprane), du collyre (Uveline ou Antalyre), du glucose, des médicaments pour la gorge, de la pommade anti-inflammatoire, des pastilles de traitement de l'eau type Micropur, et vos médicaments personnels.

---

## **Préparation physique**

Ce trek est assez soutenu. Il s'adresse aux randonneurs confirmés qui sont prêts à faire plusieurs jours de marche avec des dénivelés consécutifs importants (400 à 700m par jour).

Cela demande une bonne préparation physique au moins 6 mois avant le départ :

- Randonner régulièrement pour développer l'endurance
- Faire des sorties de 5 à 8h de marche, avec 500m de dénivelé minimum, au moins 4 fois par mois
- 2 à 3 mois avant le départ, prévoir des sorties d'endurance : 5 à 8h avec portage de sac à dos (15% max de votre poids), et 600 m de dénivelé minimum
- Pensez à vous hydrater très régulièrement tout au long de la préparation, vous éviterez ainsi les tendinites.

Le fait de vous préparer physiquement avec un sac à dos avant le voyage vous habituera au portage sur les épaules, et vous laissera l'esprit libre pour appréhender les soirées parfois froides en altitude.

Soyez également prêt à accepter l'inconfort des bivouacs sous tente, en milieu isolé et en altitude. Nos treks sont organisés pour permettre une bonne acclimatation durant les premiers jours, donc vous n'avez pas à vous préparer à l'altitude avant le départ.

---

## **Formalités administratives et infos utiles avant le voyage**

### **PAPIERS**

- Passeport ou carte d'identité en cours de validité
- Pas de visa

Perdre ou se faire voler son passeport est toujours possible. Les mesures de sécurité étant de plus en plus strictes, il est important de prendre quelques précautions. Faites une copie numérique de qualité, en couleur, de votre passeport, imprimez-la en deux exemplaires, conservez une copie à votre domicile et une copie que vous placerez dans vos affaires de voyage, dans un endroit différent de l'original. Envoyez-vous la copie également par mail pour l'avoir en version numérique. Il est beaucoup plus facile d'accomplir les formalités administratives nécessaires pour la déclaration perte/vol en produisant une copie de l'original.

### **VACCINS**

- Pas de vaccin obligatoire

### **AMBASSADES**

Ambassade d'Islande en France : 52, avenue Victor-Hugo, 75116 Paris. Tél: 01-44-17-32-85

Ambassade de France en Islande : Úngata, 101 Reykjavík. Tél: +354 575 9600

Pour les voyageurs d'autres pays, merci de nous contacter par mail :

damien@explore-aventure.com

fabienne@explore-aventure.com

### **DÉCALAGE HORAIRE**

2h de moins en été et 1h de moins en hiver. Le vol direct est de 3h30 depuis Paris.

## **MONNAIE**

Le taux de change fluctue régulièrement en Islande, voici le taux en juillet 2023 :

1€ = 147 couronnes islandaises

Prévoyez de pouvoir changer quelques billets car pour vos petits achats souvenirs ou pour boire un verre, il sera préférable d'avoir de l'espèce (l'équivalent de 200€ en billets de 20€ pour changer si besoin).

---

## **Mieux connaître l'Islande**

Bienvenue en Islande, un pays où la nature règne en maître et où l'aventure vous attend à chaque tournant. Niché dans l'Atlantique Nord, ce joyau insulaire est une terre de merveilles naturelles, de paysages époustouflants et de contrastes saisissants.

L'Islande est réputée pour ses paysages spectaculaires, où les forces géologiques de la Terre sont exposées dans toute leur grandeur. Des cascades tonitrueuses se jettent dans des gorges profondes, des glaciers majestueux se déploient sur des terres glacées, et des volcans endormis ou actifs laissent entrevoir leur puissance.

## **GÉOGRAPHIE**

L'Islande se situe à environ 300km du Groënland, juste sous le cercle polaire. De part sa localisation, cette île est une sorte de laboratoire météorologique grandeur nature. On peut trouver les 4 saisons dans la même journée. On dit là-bas que « si le temps ne te convient pas, attends 5 minutes et ça changera ! »

L'Islande est principalement constituée d'une grande île volcanique, la plus grande du monde. Le pays compte environ 130 volcans. Les glaciers couvrent environ 11% de la surface du pays, y compris le plus grand glacier d'Europe, le Vatnajökull : grand comme la Corse !

En raison de son activité géothermique, l'Islande possède de nombreuses sources chaudes naturelles, et des geysers. Le célèbre Geysir, qui a donné son nom aux geysers du monde entier, et le Strokkur, en éruption régulière, sont des attractions incontournables.

## **POPULATION**

La population islandaise est relativement petite par rapport à d'autres pays. Selon les données de 2021, la population de l'Islande est d'environ 366 000 habitants. Cela en fait l'un des pays les moins peuplés d'Europe. La densité de population en Islande est également faible, avec une moyenne d'environ 3 habitants par kilomètre carré. La majeure partie de la population se concentre dans la région de la capitale, Reykjavik, et ses environs.

L'Islande a connu une croissance démographique ces dernières décennies, principalement due à l'immigration. De nombreux étrangers sont venus s'installer en Islande pour travailler dans des secteurs tels que le tourisme, la pêche, les technologies de l'information et les services financiers.

La langue officielle de l'Islande est l'islandais, qui est une langue germanique nordique. La plupart des Islandais parlent également couramment l'anglais.

## **CULTURE**

L'Islande est célèbre pour ses sagas médiévales, qui sont des récits épiques de héros, de guerres et d'explorations. Ces sagas ont été transmises de génération en génération et constituent une partie importante de l'identité culturelle islandaise. Le folklore islandais est également riche en créatures mythiques telles que les elfes, les trolls et les fées.

# LA VIE EN REFUGE

## selon Explore Aventure

---

Quelques règles simples à connaître pour vos premières nuits en refuge avec nous.

### **ON ARRIVE TÔT**

Vous l'aurez compris, un refuge n'est pas un hôtel. De manière générale on y dîne tôt (souvent vers 19h), et on se couche souvent avec les poules... Enfin vous avez compris, on ne dort pas vraiment avec elles mais plutôt comme elles !

C'est pourquoi, votre guide Explore Aventure se débrouillera pour organiser la journée de randonnée en fonction du niveau de chacun et du temps de parcours prévu, afin de profiter au mieux du repos au refuge.

### **ON RANGE SON MATÉRIEL**

On ne marche dans un refuge avec ses chaussures de randonnée, encore moins avec ses crampons aux pieds ! Les refuges sont, pour la plupart, équipés de salles pour déposer son sac à dos et ses chaussures. Des sabots en caoutchouc ou des crocs, rangés par paire, sont mis à disposition. N'hésitez pas à vous mettre à l'aise ! Même s'il ne reste plus qu'une pointure 46, libérer ses pieds, cela fait toujours du bien.

### **ON SE DOUCHE... AVEC MODÉRATION**

L'eau est une denrée plus que rare dans les refuges. Quand des douches, froides ou chaudes, sont mises à disposition, on essaie donc d'y passer le moins de temps possible et de ne pas laisser couler l'eau pendant qu'on se savonne. Quand la douche n'est pas disponible, se laver le visage et le corps avec un gant de toilette avant d'enfiler des vêtements propres offre déjà une sensation de fraîcheur (et de bien-être olfactif pour les autres occupants).

### **ON PRÊTE MAIN FORTE**

En refuge, nous ne sommes plus des consommateurs mais des *consom-acteurs*. Même si le gardien vient vous servir à table, on rassemble les couverts à la fin du repas, on débarrasse et on nettoie sa table. Dans le dortoir ou la chambre, on plie sa couverture de lit, et on laisse l'endroit propre.

### **ON SE PRÉPARE POUR LA NUIT**

Désormais, les refuges proposent presque systématiquement des couettes ou des couvertures. Cela dispense de trimpler son sac de couchage mais il faudra, en revanche, vous munir d'un sac à viande. Quand vous pénétrez dans le dortoir à votre arrivée, disposez vos affaires pour dormir près de votre couche. Cela vous évitera de farfouiller au fond de votre sac pour trouver vos lunettes ou un livre quand tout le monde dort déjà. Et pour respecter le paisible sommeil de vos compagnons, placez votre frontale en mode "lumière rouge".

## **ON N'OUBLIE PAS DE PRENDRE DE L'ESPÈCE**

Tous nos séjours prennent en charge la pension complète... sauf les boissons et autres dépenses annexes précisé dans votre programme.

À l'heure où le monde est connecté à internet, les refuges n'ont pas forcément de terminal de paiement pour CB. Alors si vous souhaitez vous faire plaisir ou faire plaisir à votre guide en achetant une bouteille ou autre boisson, prévoyez suffisamment d'espèces.

Pour les refuges de nos séjours à l'étranger, nous vous précisons les détails spécifiques pour chaque pays dans votre programme.

## **ON REDESCEND SES DÉCHETS**

Le refuge est souvent perché en altitude, loin de tout accès. Alors de grâce, ce qui arrivé avec vous repart avec vous ! En d'autres termes, si vous grignotez une barre de céréales, l'enveloppe plastique (qui ne dépasse pas 2 grammes) pourra parfaitement tenir dans un coin de votre sac jusqu'à la fin du séjour.

## **ON RESPECTE LES AUTRES VOYAGEURS**

C'est la vie en communauté, tout simplement. Et comme on partage souvent le dortoir, on parle doucement après le dîner, ou le matin si on se lève avant les autres.

## **ON NE GASPILLE PAS**

Après une bonne journée à marcher, la faim se fait sentir et, en général, les plats sont généreux dans les refuges. Pour autant, n'ayez pas les yeux plus gros que le ventre. Faites-vous plaisir en dégustant les bons plats proposés, mais essayez de finir ce que vous avez pris : la tranche de pain, le dessert, le plat de pâtes à la bolo... Bref, sachez que la nourriture est souvent montée à pied, à dos de mule, ou parfois en hélicoptère, alors ne gaspillez pas !

## **ON FAIT ATTENTION À L'ENVIRONNEMENT**

C'est toujours bien de le rappeler : même si certaines publicités montrent des marmottes manger du chocolat, ce n'est pas la peine de leur donner à manger quoique ce soit. Les animaux de la montagne se débrouillent très bien sans nous.

Ne cherchez pas à faire un selfie mémorable avec un bouquetin en vous en approchant à tout prix.

**Merci !**

# LE BIVOUAC

## selon Explore Aventure

---

### **Un art de dormir sous la voute céleste**

Le bivouac, c'est comme une parenthèse naturelle dans nos vies frénétiques. Planter sa tente quelque part dans la nature, loin des commodités modernes, et apprécier l'essentiel pourrai paraître simple et facile au premier abord, mais cela demande une certaine démarche dans la tête ! Pas de grands équipements, juste l'indispensable dans un sac à dos, et oser dormir sous un toit éphémère souvent loin de la civilisation...

Partir bivouaquer avec l'équipe d'Explore Aventure sera l'occasion de partager un moment hors du temps avec, comme oreiller, l'arrivée du crépuscule et de son balai d'étoiles au-dessus des sommets, puis le retour du soleil au petit matin et l'impression d'avoir vécu une nuit unique.

La pratique du bivouac consiste donc à porter avec soi le (strict) nécessaire, pour passer une nuit à l'extérieur en autonomie. C'est à dire de quoi manger, et dormir. À chacun d'évaluer son niveau de confort exigé, en gardant à l'esprit qu'il faudra porter l'ensemble sur son dos !

### **Bien préparer son bivouac**

Le poids devient donc l'ennemi : gardez à l'esprit qu'il faudra trouver le juste milieu entre minimalisme et confort.

Un bivouac au pied des falaises du Wadi Rum en Jordanie n'a rien à voir avec un bivouac au sommet des 4 têtes à 2360m d'altitude face au Mont-Blanc. Alors voici quelques conseils:

#### **BIEN DORMIR**

Le sac de couchage : il doit être léger et chaud. Préférez un sac de couchage garantissant un confort à 5°C pour un bivouac en altitude jusqu'à 2500m en été. Au-delà, vous devrez, au contraire, opter pour un sac en duvet, plus performant avec une température de confort à -5°C entre juin et septembre. Là-haut, à partir de cette altitude, ça peut geler tous les mois de l'année !

Le matelas aura une importance prépondérante pour ne pas laisser la fraîcheur du sol vous refroidir le dos. Le drap de sac, aussi appelé « sac à viande » augmente le confort thermique dans le sac de couchage de 1 à 2°C. Le sac de couchage vous protège de la fraîcheur, et évite que la chaleur corporelle ne s'évacue par le dessus, mais côté sol, votre poids écrase les caissons isolants du sac de couchage : seul le matelas pourra vous éviter la déperdition de chaleur ou la remontée de fraîcheur !

La tente, aussi légère soit elle, permettra de vous garder au sec et d'éviter le petit vent frais du matin.

Prenez une vraie couverture de survie réutilisable, elle sera plus performante que les jetables elle pourra être utilisée pour vous protéger de l'humidité du sol, voire de la pluie durant la nuit.

## **BIEN MANGER**

Nous vous bichonnerons avec nos petites surprises gustatives lors des séjours bivouac, mais si vous partez seul, privilégiez plutôt les lyophilisés qui restent le meilleur rapport poids/calories.

Prévoyez une popote légère et un réchaud type « Jetboil ».

## **BIEN S'HYDRATER**

Prévoyez une poche souple vide pour stocker l'eau. Vous pourrez la remplir avant l'arrivée au bivouac. Sinon, il est possible de faire bouillir l'eau de certains ruisseaux ou la neige des névés. Pensez juste qu'il n'est vraiment pas conseillé de boire de l'eau de ruisseau qui se trouve à proximité d'alpages fréquentés par les animaux, vous risquez un vrai séisme dans l'estomac et les intestins...

Munissez-vous de pastilles de purification d'eau type micro-pure.

## **BIEN PROTÉGER SES AFFAIRES**

L'humidité arrive avec la fraîcheur de la soirée. Pensez à mettre vos rechanges, doudounes et autres chaussettes dans des sacs étanches. Moins cher et très efficace : le sac poubelle ! En compartimentant vos effets personnels, vous vous donnez toutes les chances de rester au sec.

Petite astuce pour retrouver des vêtements chauds et secs au petit matin : pensez à mettre les chaussettes, tee-shirt, voire pantalon de randonnée dans le sac de couchage, pour les garder au chaud pendant la nuit !

**Merci !**