



ÉMERVEILLEMENT DEVANT LES AURORES BORÉALES

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 35 litres minimum pour les femmes et 40 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
- Une grosse doudoune d'hiver (-25°) : s'il y a du vent, elle sera votre meilleure alliée.
- Un masque de ski : parfois le vent est très fort et soulève la neige, le masque devient indispensable.
- Une paire de grosses moufles
- Une paire de guêtres
- 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 l'Élastoplast et des pansements dits « seconde peau » type Compeed, des pansements assortis, des antalgiques (Aspirine, Doliprane), du collyre (Uveline ou Antalyre), des médicaments pour la gorge, de la pommade anti-inflammatoire, et vos médicaments personnels.

Préparation physique

Nous sommes faits pour marcher, ce séjour ne demande donc pas vraiment de préparation spécifique. Vous pouvez malgré tout vous préparer un minimum. 3 à 6 mois avant le départ, nous vous invitons à faire des sorties randonnée régulières en forêt, sur les chemins de plaine, ou tout endroit permettant de marcher 1 à 3h. Dans l'idéal, il faudrait marcher à 4km/h, lors de sorties de 4 à 12km. L'important est de bien s'hydrater, régulièrement, les mois précédant le voyage. Le principal souci du randonneur est la douleur aux articulations et aux tendons, et elle est souvent la conséquence d'une mauvaise hydratation !

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 tonitruantes 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.

LE WEEK-END (GRATUIT) DE PRÉPARATION selon Explore Aventure

Nous vous inviterons au préalable à venir participer à un week end de préparation dans le massif du Mont Blanc, un mois minimum avant le grand départ !

Vous ferez connaissance avec votre guide Explore Aventure qui sera avec vous pendant toute la durée du voyage. Vous rencontrerez aussi le reste de l'équipe de voyageurs. Nous marcherons en montagne avec une nuit dans un refuge : cela permettra à chacun de se faire une idée plus précise de ce qui nous attends durant le trek. Ce week end sera l'occasion d'échanger et de répondre à toutes vos interrogations !

Vous n'avez rien à payer pour ce week end, sauf votre pique nique du premier jour et votre transport pour venir jusqu'à nous !

Alors, merci qui ?

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 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 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 trimballer 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 !

