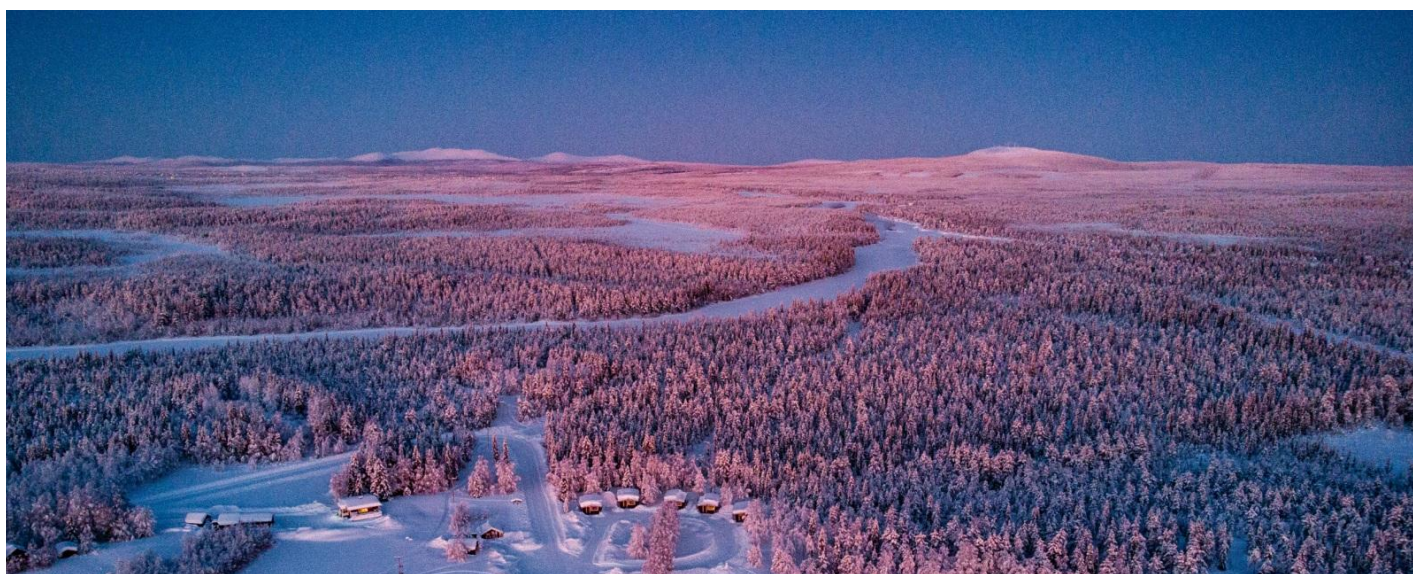


Aventures et aurores boréales en Laponie

Suède - Europe du Nord

Circuit hivernal : ski, raquettes et traîneau à chiens



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Plongez au cœur de la Laponie sauvage, à 200 km au nord du Cercle Polaire, pour une expérience unique alliant sport et découverte culturelle. Notre circuit vous emmène à la frontière suédo-finlandaise, où l'auberge de Rajamaa, nichée dans la taïga, sera votre camp de base pour des aventures quotidiennes inoubliables.

Activités pratiquées : Ski de fond / Raquettes / Traîneau à chiens

Sur la frontière entre Suède et Finlande, l'auberge de Rajamaa, perdue dans la taïga, est votre base pour partir chaque jour à l'aventure à travers la grande forêt nordique figée par le froid hivernal.

Le soir, après le sauna, vous goûtez le confort douillet des couettes scandinaves, tandis que les aurores boréales illuminent les nuits de Laponie.

LES + DU SÉJOUR

- ◆ Auberge de Rajamaa sur une île de la rivière Muonio
- ◆ Randonnée en raquettes dans la forêt boréale
- ◆ Randonnée de 2 jours en ski nordique, avec nuit en refuge
- ◆ Excursion en forêt en traîneau à chiens
- ◆ Découverte d'un camp Sami traditionnel

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Auberge de Rajamaa
SUEDE
Téléphone fixe : (+46) 978 43 040
Courriel : info@rajamaa.com

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

Données à titre indicatif pour les ressortissants français : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

APIS

DE SANTÉ

Vaccinations : Aucune vaccination n'est obligatoire. Néanmoins, comme pour tous les sports de plein air, la vaccination antitétanique est fortement conseillée.

Carte Européenne d'Assurance Maladie : Avant votre départ, pensez à vous procurer la carte européenne d'assurance maladie, elle vous permettra de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux. Cette carte est individuelle et nominative ; elle est gratuite et valable un an. Pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie.

Pharmacie personnelle
Vos médicaments courants
Médicament contre la douleur (type paracétamol)
Antispasmodique (type Spasfon)
Antiseptique (type Bétadine)
Anti-inflammatoire
Arnica en gélules ou en stick
Bandes, sparadraps et Elastoplaste
Pastilles purifiant l'eau (type micropur) selon votre destination
Collyre antiseptique
Anti-diarrhéique
Tire tique
Compresse stériles
Pince à épiler, paire de ciseaux, épingles à nourrice

Il n'y a pas d'antibiotique courant dans la pharmacie UCPA, chaque participant devant apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Assurance : Aucune assurance voyage complémentaire n'est incluse dans votre inscription.

IMPORTANT : Nous vous rappelons qu'il est indispensable que vous ayez au minimum une garantie "soins médicaux à l'étranger" et une garantie "rapatriement" incluant les "frais de recherches et de secours".

Nous vous conseillons de consulter les pages "Conditions Générales d'Assurance" sur notre site Internet :

<https://www.ucpa.com/assurances>

Quelle que soit votre assurance, n'oubliez pas de prendre avec vous pendant votre voyage à l'étranger les informations nécessaires : nom et coordonnées (téléphone, courriel) de votre compagnie d'assistance et numéro du contrat souscrit.

Ces informations vous seront demandées à votre arrivée par notre correspondant local.

VOTRE SÉJOUR

DESRIPTIF

Plongez au cœur de la Laponie sauvage, à 200 km au nord du Cercle Polaire, pour une expérience unique alliant sport et découverte culturelle. Notre circuit vous emmène à la frontière suédo-finlandaise, où l'auberge de Rajamaa, nichée dans la taïga, sera votre camp de base pour des aventures quotidiennes inoubliables.

VOTRE ARRIVÉE

Jour 1 : Vol pour Kittilä

Accueil à l'aéroport et transfert en minibus (100km) vers l'auberge de Rajamaa, située en Suède sur une petite île de la rivière Muonio, qui marque la frontière entre les deux pays. Installation dans les chalets, pot de bienvenue et présentation des activités de la semaine.

En fonction de vos horaires de vol, il est probable que vous arriviez trop tard pour dîner à l'auberge (dîner à votre charge pendant votre journée de voyage, nous vous recommandons donc de prévoir de vous restaurer à l'occasion de votre escale à Helsinki). Le dîner de bienvenue se fera alors le jour 2.

Attention: il est possible qu'à certaines dates, les vols arrivent et repartent de Rovaniemi (environ 3h de transfert entre l'auberge de Rajamaa et l'aéroport de Rovaniemi).

AU JOUR LE JOUR

Jour 2 : Randonnée en raquettes dans la taïga

Départ en raquettes à travers la forêt boréale. Accompagnés par notre guide, nous partons à la découverte de traces d'animaux et d'oiseaux, qui ont dû s'adapter aux rudes conditions du climat arctique. Pique-nique autour d'un feu en cours de randonnée, retour à l'auberge dans l'après-midi, sauna et détente.

Jour 3 : Randonnée en traîneau à chiens

Avant de partir pour la randonnée en traîneau, visite du chenil. Le "musher" nous explique leur mode de vie et d'élevage, puis procède à l'attelage des chiens, et nous partons pour une randonnée en traîneau de 15 km environ. 2 personnes par traîneau, en alternance pilote et passager. Déjeuner pique-nique dans un "kota", petit chalet finlandais traditionnel. Sauna et détente à Rajamaa.

Jour 4 : Initiation au ski de fond

Initiation au ski de fond/nordique /de forêt, sur les pistes tracées autour de l'auberge de Rajamaa, et préparation de notre randonnée du lendemain. Possibilité d'effectuer une randonnée d'initiation à la motoneige, sur un parcours à travers lacs gelés et chemins en forêt (activité en option à payer directement sur place, prévoir un budget de 150€ à 200€, pour une balade de 25km / Environ 2h). Sauna et détente.

Jour 5 : Découverte de la culture Sami

Rencontre avec une famille Sami. Découverte des traditions et du mode de vie Sami, commun à tout le Nord de la Scandinavie, en Finlande, Suède et Norvège. Les éleveurs de rennes nous parlent de leur activité, principale richesse de la région. Déjeuner typique Sami, puis retour à Rajamaa. Sauna et détente à l'auberge.

Jour 6 : Randonnée en ski nordique - 1ère étape

Départ pour une randonnée de 2 jours en ski nordique. Nous ne portons qu'un petit sac à dos, le reste est transporté en motoneige jusqu'au refuge. L'itinéraire de notre première étape traverse la région de Mukkaharjut. A skis, nous traversons un pittoresque paysage de collines granitiques rabotées par les glaciers et couvertes de pins. C'est une région où se trouvent plusieurs élevages de rennes, et fréquentée aussi par des ours et des élans.

Nuit dans un chalet de bûcherons en pleine nature (dortoirs), préparation du repas du soir en commun avec les guides. Chauffage au feu de bois, neige fondue pour la cuisine, sauna chauffé "à l'ancienne"...

Jour 7 : Randonnée en ski de fond - 2ème étape

Après un bon petit-déjeuner, nous chaussons nos skis pour traverser une région parcourue par des rennes et des élans. Parfois aussi nous pouvons voir les traces laissées dans la neige par les lynx et les gloutons. Pique-nique autour d'un feu, avant de rentrer à l'auberge de Rajamaa dans l'après-midi. Sauna et détente. Dîner final et soirée d'adieu.

VOTRE DÉPART

Jour 8 : Kittilä - vol retour

Attention: à certaines dates, les vols retour repartent de Rovaniemi (les retours des 06/04 et 13/04/2024 sont prévus de Rovaniemi, sous réserve de modification au cours de l'hiver). Prévoir environ 3h de transfert entre l'auberge de Rajamaa et l'aéroport de Rovaniemi.

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Ski nordique

Sportif occasionnel

Vous pratiquez une activité sportive tout au long de l'année, de manière régulière ou pas. Mais vous êtes capable de courir environ 1h, de nager 30 minutes ou de pédaler environ 2h.

Tous niveaux

Des stages ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expert.

Suivant les stages, possibilité de groupes de niveaux.

Niveau de portage 1

Portage des affaires personnelles et du pique-nique pour 1 ou 2 jours.

3 à 7 kg.

Raquettes

Sportif occasionnel

Vous pratiquez une activité sportive tout au long de l'année, de manière régulière ou pas. Mais vous êtes capable de courir environ 1h, de nager 30 minutes ou de pédaler environ 2h.

Tous niveaux

Des stages ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expert.

Suivant les stages, possibilité de groupes de niveaux.

Niveau de portage 1

Portage des affaires personnelles et du pique-nique pour 1 ou 2 jours.

3 à 7 kg.

Chien de traîneau

Sportif occasionnel

Vous pratiquez une activité sportive tout au long de l'année, de manière régulière ou pas. Mais vous êtes capable de courir environ 1h, de nager 30 minutes ou de pédaler environ 2h.

Tous niveaux

Des stages ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expert.

Suivant les stages, possibilité de groupes de niveaux.

Niveau de portage 1

Portage des affaires personnelles et du pique-nique pour 1 ou 2 jours.

3 à 7 kg.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

Prévoir 2 bagages (attention pas plus de 15 kg)
1 petit sac à dos (30-40 litres) pour le portage des affaires de la journée (papiers, appareil photo, etc).
1 grand sac de voyage ou un grand sac à dos pour aller en soute.

Équipement personnel conseillé :

Anorak ou doudoune
Pull-overs chauds ou fourrures polaire
Un bonnet (NB: une chapka adaptée au grand froid vous est prêtée)
Gants simples (NB: des moufles adaptées au grand froid vous sont prêtées sur place)
Sous-vêtements longs et chauds, de préférence en laine ou laine Mérinos
3 paires de chaussettes en laine ou en matière synthétique chaude (et 2 paires de chaussettes normales lorsque vous êtes dans les logements)
Chaussures d'intérieur
Maillot de bain (sauna)
Serviette pour le sauna du lodge forestier (pour les reste, les serviettes sont fournies)
Sandales ou tongues (accès au sauna lodge forestier)
Lunettes de soleil, gourde (thermos)
Couteau de poche
Lampe frontale
Gourde
Affaires de toilette

Pour dormir

Un duvet léger (température de confort +10°C) est suffisant pour la nuit en refuge

Pharmacie

Une pharmacie basique est prévue sur place (pansements, antiseptique, bandages, collyre...)

Il vous appartient de compléter par une pharmacie personnelle, dont vous trouverez quelques éléments utiles dans la rubrique Formalités/Santé.

Hébergement

L'image d'Epinal de la Suède va des grandes étendues glacées, aux immenses forêts de conifères, et les lacs gelés. C'est tout cela et bien plus encore qui vous attend dans ce pays du grand nord de l'Europe. Pour découvrir le côté plus maritime, rendez-vous sur l'archipel de Göteborg et les nombreuses îles qui l'entourent. Au programme, pêche au homard ou kayak de mer pour les plus sportifs. Pour les férus d'histoire, rendez-vous sur l'île de Gotland pour découvrir Visby, cité médiévale dont le rempart figure sur la liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO.

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Équipement et vêtements spécifiques fournis:

> Un équipement isotherme complet et adapté au climat lapon vous est fourni pour toute la durée du séjour :

Combinaison

Bottes chaudes / chaussettes en laine

Sous-gants

Moufles (en laine, et en cuir)

Chapka

> Matériel spécialisé :

Skis de fond de promenade

Raquettes

L'ENCADREMENT

Un guide francophone encadre le groupe durant tout le séjour, assisté de guides locaux selon les différentes activités.

L'HÉBERGEMENT

Isolée en pleine nature, l'auberge de Rajamaa se compose d'une dizaine de chalets en bois au confort simple et rustique. Chaque chalet dispose de 3 chambres de 2 lits pour une personne, équipés de couettes, d'une douche, d'un WC et d'une pièce commune avec table et chaises. Au cours du raid en ski nordique, une nuit dans un refuge rustique en pleine nature, chauffé par un poêle à bois (prévoir un duvet normal).

LA RESTAURATION

Les repas pris dans le restaurant de l'auberge sont sous forme de buffet.

Le petit déjeuner scandinave est particulièrement copieux. Lors des randonnées dans la nature, les déjeuners sont pris dehors autour de feux de bois ou dans des kotas (huttes) lapons (au menu : soupe, potée, pain bis, beurre, fromage, gâteaux secs, café ou thé).

CONDITIONS DE STAGE



Inclus

- ◆ Les vols internationaux, taxes aériennes et transferts aéroports (si vous avez acheté le séjour avec les vols)
- ◆ Les transports locaux
- ◆ Les repas
- ◆ L'équipement collectif et spécialisé (skis, raquettes, bottes)
- ◆ Le prêt de l'équipement isotherme complet adapté au climat lapon,
- ◆ L'encadrement
- ◆ Toutes les prestations indiquées dans le programme



Non inclus

- ◆ Les vols internationaux, taxes aériennes et transferts aéroports (si vous avez acheté le séjour sans les vols)
- ◆ L'équipement individuel
- ◆ Les boissons et dépenses personnelles
- ◆ L'activité motoneige optionnelle (pensez à apporter votre permis de conduire)
- ◆ Les assurances optionnelles
- ◆ Tout autre supplément non prévu au programme

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

LES INFOS PRATIQUES

Niveau / Intensité physique **

Ce voyage est accessible à toute personne souhaitant découvrir le grand nord lapon, sa nature et sa culture, à travers plusieurs activités sportives sans difficultés. Aucune expérience n'est requise pour la pratique du ski de fond, de la raquette et du traîneau à chiens, une initiation est prévue pour chaque activité. Si vous êtes intéressé par la motoneige optionnelle, pensez à emporter votre permis de conduire (il est indispensable).

Ce programme est labellisé "Nature's Best Sweden" . Pour en savoir plus rendez-vous sur le site suivant :
<https://www.naturesbestsweden.com>