



La piste royale - V008 - 9 jours... 6 1/2 de ski nordique

	Avec Aérien	Sans Aérien		Avec Aérien	Sans Aérien
20 au 28 mars 10 (avec pulka)	1 745 €	1295 €	10 au 18 Avril 10 (avec skidoo)	2 195 €	1 745 €

"Kungsleden", la piste Royale... Nous vous en proposons un morceau, le plus au nord, certainement le plus beau ! Entre la platitude gelée du lac d'Abisko, les reliefs glaciaires de la vallée de Sälka et l'imposante masse du Kebnekaise (2117 mètres, point culminant de la Suède), l'atmosphère reste la même : celle du Grand Nord, des lumières étranges et des trolls qui hantent les bois de bouleaux nains. Ce raid à ski nordique présente aussi l'attrait du contraste frappant entre le confort de certains refuges (douche chaude et sauna) et l'ambiance du raid dans l'immensité nordique et sauvage. Une grande aventure au-delà du cercle polaire !

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - Paris - Stockholm - train Stockholm-Abisko

Rendez-vous à l'aéroport Paris-Charles-De-Gaulle. Vol Paris - Stockholm. Transfert à la gare d'Arlanda située à deux pas de l'aéroport et départ en train de nuit pour Abisko.

Jour 2 - Abiskojaure

Arrivée à Abisko Turiststation. Notre "caravane" passe sous la porte symbolique qui indique le départ de la Kungsleden. Le Kieron (1543 m) et le Boazuohkka, deux imposantes montagnes, marquent le chemin. Vous remontez la vallée de l'Abiskojakka, couverte de bouleaux. Après les glaces du lac Abiskojavri, Abiskojaure (490 m), votre premier refuge. Etape courte : 15 km, mais possibilité l'après-midi de réaliser une boucle de deux heures dans les environs.

Jour 3 - Alesjaure

Une demi-heure de terrain plat pour se retrouver au pied de la côte raide de la traversée. Vous quittez pour trois jours la forêt de bouleaux. Seuls quelques rochers viennent casser la solitude blanche. Puis c'est un superbe vallon formé de plusieurs lacs gelés. Il se trouve seulement à 780 mètres d'altitude, mais les montagnes qui l'entourent culminent à 1 750 mètres (Adnjetjarro). Une longue trace et vous arrivez au refuge Alesjaure (780 m) : plusieurs cabanes de bois très confortables, sauna à l'extérieur (...mais il faut le préparer et aussi refendre le bois de chauffage). 23 km.

Jour 4 - Sälka

Le relief de chaque côté de la vallée s'accroît encore. Vous changez de vallée en passant le col Tjäktjatjattja à 1 100 mètres. Longue descente sur le refuge Sälka (800 m). Le site est impressionnant. Illustration parfaite du relief glaciaire : pratiquement plate, la vallée est dominée de 700 à 1 000 mètres par des sommets où déjà s'accrochent quelques glaciers. 26 km.

Jour 5 - Sälka

De nombreuses vallées profondes partent de Sälka. Au programme du jour, et selon le temps, vous effectuez le tour du Tjäktjatjattja. Cinq heures de ski dans un cadre grandiose, avec un arrêt au refuge Nallostugan. Seconde nuit au refuge Sälka.

Jour 6 - Kebnekaise

L'espace s'ouvre peu à peu lorsque l'on descend vers le village lapon de Singis. Casse-croûte possible dans le refuge après le hameau. Vous quittez la Piste Royale qui file droit vers le sud. Pour nous, cap à l'est et, par un petit col (850 m), nous accédons à la vallée du Laddjujohka, au pied du massif du Kebnekaise, point culminant de la Suède (2117 m). Installation au refuge très confortable de Kebnekaise Fjällstation (650 m). 25 km.

Jour 7 - Darfaljavri - Kebnekaise

Ski au-dessus du "palace" avec seulement le pique-nique dans le sac ! Montée au hameau de Tarfala, puis au choix jusqu'au lac Darfaljavri (1 200 m) ou sur le glacier de Stor (1 400 m). Retour au refuge Kebnekaise Fjällstation. Aujourd'hui, possibilité de constituer différents groupes sur des itinéraires plus ou moins longs. Ambiance alpine garantie au pied du Kebnekaise et de ses glaciers. 20 km.

Jour 8 - Nikkaluokta - Kiruna

Vous quittez les sommets pour la forêt arctique. Longue glissade au milieu des bouleaux le long du lac Laddjujavri où chacun peut tester sa technique de patineur. Vous rejoignez Nikkaluokta (460 m). Fin du périple à ski. Bus pour la gare de Kiruna (la perdrix blanche, le lagopède, en lapon). Nuit à Kiruna. 17 km.

Jour 9 - Stockholm - Paris

Transfert à l'aéroport tout proche et vol Kiruna - Stockholm, puis Stockholm - Paris.

NB : ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques. Les distances sont données à titre indicatif.

les visages

- Les paysages (immensités blanches, reliefs glaciaires), l'ambiance Grand Nord, la lumière polaire...
- L'hébergement grand confort au pied du Kebnekaise (douches, sauna, restaurant...).
- Le transfert des bagages par motoneige (pour le départ du 10/04/10).

Niveau bonne forme 

En moyenne : étape de 6 heures par jour nécessitant une bonne maîtrise technique sur terrain montagneux sans trace académique.

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.

Nos partenaires



nous ont aidés à sélectionner des vêtements imperméables, légers et respirants, adaptés à nos circuits.

La tête

- Bonnet ou casquette chaude ou cagoule

Exemple : "Trail Cap", idéale grâce à sa matière "Triple Point" qui protège du soleil, de la neige et du vent.

- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.



Le buste

- *Première couche*

Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.

Exemple : "Dryzone seamless LS" entre le sous vêtement et le tee-shirt, chaud, il évacue la transpiration. Son élasticité en fait une première couche très douce et agréable à porter.



- *Seconde couche*

En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Breath zipneck".



- *Troisième couche*

Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.

Exemple : "Diablo Jacket".



- *Imper-respirante*

Utilisable en toute saison, très technique, anti-bactérienne, sa membrane "Triplepoint Dynamic" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" dans les deux sens, permet une aisance optimale.

Exemple : "Seam Peak Jacket".

Les mains

- *Gants* qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "stretch" procure de l'aisance aux mouvements.

Exemple : Les gants "Alpine glove" en **Goretex**.



Les jambes

- *Pantalon* coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort. Exemple : "Flash" en matière Triplepoint Dynamic.



- *Collant*, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Seamless tight".



Les pieds

- *Chaussettes* (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).

Exemple : chaussettes LTH de



- *Guêtres*.

Indispensables

- Un drap cousu
- Une trousse de toilette
- Survêtement ou similaire pour la nuit
- Maillot de bain (pour les saunas)
- Des chaussettes de marche
- Des vêtements de rechange
- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de contenance de 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent.
- Un couteau de poche (en soute)

Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :

- Lampe frontale

Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl.

- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Pharmacie personnelle.
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de neige ou un sur-sac étanche.
- Papier toilette.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

Dans une pochette étanche et antivol

- Carte d'identité ou passeport.
- Quelques euros.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages, carte Caf ou autre).

Chaussures et matériel technique


- Skis : sont exclus les skis très étroits type compétition, ils doivent être plus larges et plus robustes. Nous conseillons des skis techniques à carres métalliques. Semelles au choix : à farter pour les habitués (n'oubliez pas votre fart !) ; à écailles (conseillé).
- Chaussures adaptées au type de fixation de vos skis. Préférez des chaussures qui remontent sur les chevilles et vérifiez que vous pouvez y adapter vos guêtres ou sur chaussures. Attention ! Ces chaussures doivent avoir une isolation interne efficace.
- Bâtons en fibre de verre sont fragiles. Choisissez plutôt des bâtons métalliques aux rondelles assez larges pour la neige profonde.
- Peaux autocollantes : obligatoires. Ces peaux s'adaptent facilement sur les semelles à farter ou à écailles. Un équipement style télémark est bien adapté à ce genre de randonnée.

Les sacs

1)Départ du 10 avril

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans trois sacs :

- Un petit sac à dos équipé de bretelles larges, d'une armature atomique réglable

 Exemple : Air Zone 35l de Lowe Alpine. Son dos tendu permet la ventilation dorsale et sa cape de pluie s'adapte au sac.

- Un sac de voyage souple, transporté la journée par véhicule et skidoo.
- Une housse à skis : obligatoire pour le voyage en avion, elle contiendra skis et bâtons.

2)Départ du 20 mars

L'ensemble de vos affaires personnelles doit être réparti dans deux sacs

- Un sac à dos de grande contenance (65 à 70 litres) équipé de bretelles larges, d'une armature atomique réglable.
- Une housse à skis : obligatoire pour le voyage en avion, elle contiendra skis et bâtons.

Une pharmacie personnelle comprenant :

- 1 antalgique
- 1 anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- 1 antibiotique à large spectre
- 1 antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif
- Des pansements et double peau, des compresses, une bande adhésive, du steristrip et du tulle gras
- 1 antiseptique
- Crème solaire et biafine
- Des pastilles pour purifier l'eau
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger, veinotonique et vos médicaments personnels habituels.

Dans une pochette étanche :

- Passeport
- De l'argent liquide + CB
- Vote contrat d'assistance valable en montagne et à l'étranger (assurance Visages, carte Caf ou autres).

Hébergement

- Train couchette le J1.
- Refuges confortables et gardés les J2, 3, 4 et 5 : petits dortoirs.
- Complexe du Kebnekaise Fjällstation les J6 et 7 (douches, sauna, chambres de quatre ou petits dortoirs).
- Hôtel à Kiruna, base chambre double.

Nourriture

- Dîners et petits-déjeuners au wagon-restaurant dans le train (non inclus dans le prix du voyage).
- En refuges, nous cuisinons nos repas énergétiques, reconstituants avec nos provisions (en partie apportées de France).
- A Kebnekaise, dîners et petits-déjeuners pris au restaurant.
- Repas de midi sous forme de pique-nique froid pris sur le terrain au cours de la journée de ski.

Transferts locaux et portage

1) départ du 20 mars 2010

Pendant la randonnée, vous portez vos affaires personnelles et un peu de nourriture dans votre sac de voyage.

Une pulka, petit traîneau léger fourni pour deux participants, vous permet de traîner vos affaires, ce qui facilite grandement le portage.

2) départ du 10 avril 2010

Nous skions avec un sac à dos léger (gourde, pique-nique, appareil photos, etc.). Le reste de l'équipement est transporté d'un hébergement à l'autre par un skidoo.

Encadrement

Guide -accompagnateur français pour 5 à 12 participants.

Aérien

Départ de Paris

Vols Paris - Stockholm et Kiruna – Stockholm - Paris sur lignes régulières.

Train Stockholm (aéroport) - Abisko.

Service payant à bord

Départ de province

Pour ce voyage en Suède*, il est possible de partir de tous les aéroports de province par pré - acheminement.

Supplément** (€) par rapport au tarif "départ de Paris":

Bordeaux	Lyon	Marseille	Mulhouse Bâle	Nantes	Nice	Strasbourg	Toulouse	Bruxelles	Genève
180 €	180 €	180 €	180 €	180 €	180 €	180 €	180 €	180 €	180 €

Sous réserve de :

- *Disponibilité au moment de la réservation.*
- *Modification des accords avec la compagnie depuis l'écriture de la fiche.*
- *La compagnie aérienne utilisée.*

*** Ce supplément inclut le réajustement du prix du billet et les frais de gestion et d'envoi du billet (ou remise à l'aéroport).*

Départ de Marseille

L'aéroport Marseille-Provence, gestionnaire des parkings, propose un très intéressant système de "**Chèque Parking**". Ce chèque d'un coût de 15 €, en basse saison et de 30 € en haute saison, est valable de 2 à 16 jours sur un parking précis indiqué dès l'arrivée à l'aéroport grâce à une signalétique spécifique. Une navette gratuite qui fonctionne 24h/24 vous dépose devant votre terminal de départ. Nous pouvons vous fournir ce chèque si vous le désirez. **Nous le réserver à l'inscription.**

Convocation pour le départ

A l'aéroport. Les lieux et heures exacts vous seront précisés quelques jours avant le départ.

Formalités et santé

Carte d'identité valide ou passeport en cours de validité
Pas de vaccinations obligatoires pour la Suède.

Budget

Pour le dîner et petit-déjeuner dans le train les J 1/J2, le repas du soir à Kiruna ainsi que les éventuels repas à Stockholm et les consommations au cours des vols, compter un budget d'environ 100 € par personne.

Le prix

Il comprend

- Le vol Paris - Stockholm et Kiruna - Stockholm - Paris en classe économique.
- Les taxes d'aéroport.
- Le train couchettes Stockholm (aéroport) - Abisko.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du programme.
- Tous les hébergements en pension complète sauf les dîners et petits-déjeuners dans le train, le repas du soir à Kiruna ainsi que les repas lors des transits aériens à Stockholm.
- Le transfert des bagages par un skidoo (pour le départ du 10 avril).
- L'encadrement par un guide - accompagnateur français.

Il ne comprend pas

- Les boissons et toutes les dépenses d'ordre personnel.
- Les dîners et petits-déjeuners dans le train les J 1/J2, le repas du soir à Kiruna et les éventuels repas à Stockholm.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "le prix comprend".
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 15 € par dossier (gratuits sur Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages (2,5 %)

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- vous bénéficiez de 3% de réduction,
- vous versez un acompte réduit de 10%.

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.
Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement, vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation, perte ou vol de bagages au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

Visages

Licence n° 005950003

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

Inscription

A l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou ci-joint, à la fiche technique, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

Le pays

Intitulé officiel du pays : Royaume de Suède

Capitale : Stockholm

Superficie : 449 964 km²

Population : 9 millions d'habitants

Peuples et ethnies : 90% de Suédois, 3% de Finnois, 0,2% de Samis (peuple lapon)

Langues : suédois (l'anglais est parlé et compris) ; finlandais, sami

Religions : 87% de luthériens

Institutions politiques : monarchie constitutionnelle, régime parlementaire

Roi : Carl XVI Gustaf

Premier ministre : Fredrik Reinfeldt

PIB : 348,6 milliards de \$US

PIB/Hab : 38 500 \$US

Croissance annuelle : 0,7%

Inflation : 1,6%

Inflation : 6,4%

Principales activités : bois, métallurgie, automobile, télécommunications

Principaux partenaires : Union européenne, Etats-Unis

Membre de l'union européenne : oui

Coût de la vie

Comptez environ 7 € pour un sandwich, plus du double pour un repas pris au restaurant. La Suède n'est pas un pays bon marché, mais si vous apportez une tente ou dormez en auberge de jeunesse, achetez des billets forfaitaires, adoptez la formule "buffet" et évitez d'acheter de l'alcool, vous pouvez vous en sortir pour la somme de 60 € (minimum !) par jour environ. Avec le double, vous pourrez prendre un bon repas au restaurant, descendre à l'hôtel, visiter les musées et vous déplacer.

Stockholm

Cette cité médiévale s'étend le long de la mer Baltique, au cœur d'un archipel qui ne compte pas moins de 24 000 îles ! Protégée de la haute mer, la région est un site idéal pour le canotage. Vous aimerez découvrir la ville depuis la mer tout comme l'explorer à pied.

Gamla Stan,

Située sur l'île de Stadsholmen, est la vieille ville de Stockholm : elle remonte au XIII^e siècle. Ses rues médiévales sont bordées d'allées, d'arches et d'escaliers. L'actuel Palais royal date de 1760 ; le palais originel fut détruit dans un incendie au XVII^e siècle. À l'est de la ville, la grande île de Djurgarden abrite un parc extraordinaire et plusieurs superbes musées, notamment celui de Skansen, le premier musée en plein air du monde, où vous découvrirez le caractère rural de la Suède. Sur la rive ouest de

Djurgården se trouve le Vasamuseet, brillante réalisation d'archéologie marine, qui vous donnera un aperçu de la vie des marins du XVII^e siècle. Stockholm compte plusieurs auberges de jeunesse, ainsi que des bateaux-pensions amarrés à Skeppsholmen et au sud de Gamla Stan, qui connaissent un succès grandissant. Le centre-ville compte de nombreux établissements bon marché qui vous permettront de vous restaurer sans vous ruiner.

Göteborg

Située sur la côte ouest, la deuxième ville de Suède abrite un port magnifique et l'un des plus beaux parcs d'attractions au monde, Liseberg, ainsi qu'une collection de musées passionnants. Göteborg est aisément accessible en avion, bus, train et bateau.

Vadstena

Vadstena la belle, le long des rives du lac Vättern, est l'une des villes les plus agréables de Suède. Son château Renaissance, Vadstena slott, qui domine le port et le lac, remonte aux premiers rois Vasa. Son abbaye (klosterkyrka), qui mêle des caractéristiques gothiques et Renaissance, abrite des sculptures médiévales. Vous pourrez aussi y admirer le Bjälboättens palais, ancien couvent et résidence royale.

Jokkmokk

À ses origines, Jokkmokk - juste au nord du cercle polaire - était un marché samit (lapon) et une mission ; elle est aujourd'hui au cœur du renouveau de la culture samit. La foire d'hiver samit se tient chaque année début février ; vous y trouverez des articles artisanaux aux couleurs traditionnelles (bleu vif, rouge et jaune), un musée très informatif et, au restaurant, d'excellents sandwiches au renne. Jokkmokk est aussi l'endroit idéal pour venir admirer le soleil de minuit.

Öland

Öland, très populaire à la Midsommar (solstice d'été), est une petite île qui abrite des ruines, des fortifications et quelque 400 moulins à vent. Au sud de l'île, Graborg, fort circulaire datant de l'âge de pierre (200 m de diamètre), est un site très imposant. Non loin, Eketorp a été en partie reconstruit : ce musée vous montrera à quoi devait ressembler un village médiéval fortifié. Les ruines du château de Borgholm, incendié puis abandonné au début du XVIII^e siècle, sont, elles aussi, impressionnantes, tout comme les phares, aux extrémités nord et sud de l'île. On peut se rendre à Öland depuis Kalmar, en traversant un pont long de 6 kilomètres (le plus long d'Europe).

Coutumes

Les Suédois sont discrets et sérieux, fiers de leur histoire. Ils ont mis au point (du berceau à la tombe, a-t-on dit) le système de protection sociale le plus étendu au monde, et la vie sociale est impeccablement organisée. Ils

ont créé en fait l'une des sociétés les plus confortables qui soient, ce dont s'irritent les autres Scandinaves...

Langue

Le suédois est une langue germanique appartenant à la branche nordique ; on le parle partout en Suède ainsi que dans certaines parties de la Finlande. Les peuples scandinaves (Suédois, Norvégiens et Danois) peuvent se comprendre mutuellement, vu les similitudes de leurs langues respectives. La plupart des Suédois parlent également anglais.

Quelques mots ou expressions utiles :

<i>Bonjour :</i>	hej
<i>Au revoir :</i>	hej da
<i>Oui :</i>	ja
<i>Non :</i>	nej
<i>Merci :</i>	tack sa mycket
<i>Excusez-moi :</i>	förlat
<i>Parlez-vous français ? :</i>	talar du franska ?
<i>Où est la poste ? :</i>	var är postkontoret ?
<i>Tournez à droite :</i>	sväng till höger
<i>Je voudrais une chambre double :</i>	jag skulle vilja ett dubbelrum
<i>Combien coûte la nuitée ? :</i>	hur mycket kostar det per natt ?
<i>Je suis perdu :</i>	jag är vilse
<i>Aujourd'hui :</i>	i dag
<i>Demain :</i>	morgon

Nourriture

Le poisson est très présent en Suède mais il est la plupart du temps, consommé fumé et en hors d'œuvre. Le hareng est particulièrement populaire. Le poisson frais est très cher et plutôt réservé aux restaurants. C'est donc la viande, de renne, d'élan, ou sous forme de boulettes, qui est la plus fréquente sur les tables suédoises. La pomme de terre est le véritable légume de base et est utilisé pour la production de l'alcool national, l'aquavit.

Religion

Environ 90% des Suédois appartiennent à l'église luthérienne, même si l'État garantit la liberté religieuse.

Arts

C'est par sa littérature que la Suède s'est fait le mieux connaître, et en particulier son chef de file August Strindberg. Vilhelm Moberg, également très populaire, représente, quant à lui, la littérature prolétaire du XXe siècle ; on lui doit *Les Émigrants* et *Les Immigrants*. Citons également, parmi les scientifiques, Carl von Linné, botaniste éminent du XVIIIe siècle qui a compilé la nomenclature latine des plantes et Alfred Nobel. Enfin, Ingmar Bergman est le grand cinéaste suédois.