

5^{ÈME} ÉLÉMENT

**Ski de rando en Norvège dans les Alpes de Lyngen
8 jours / 7 nuits**





Ski de rando en Norvège dans les Alpes de Lyngen

Informations générales

- Lieu : Tromsø
- Hébergement : hôtel et lodges
- Niveau de difficulté : 3 / 3 - confirmé ●●●
- Durée : 8 jours / 7 nuits

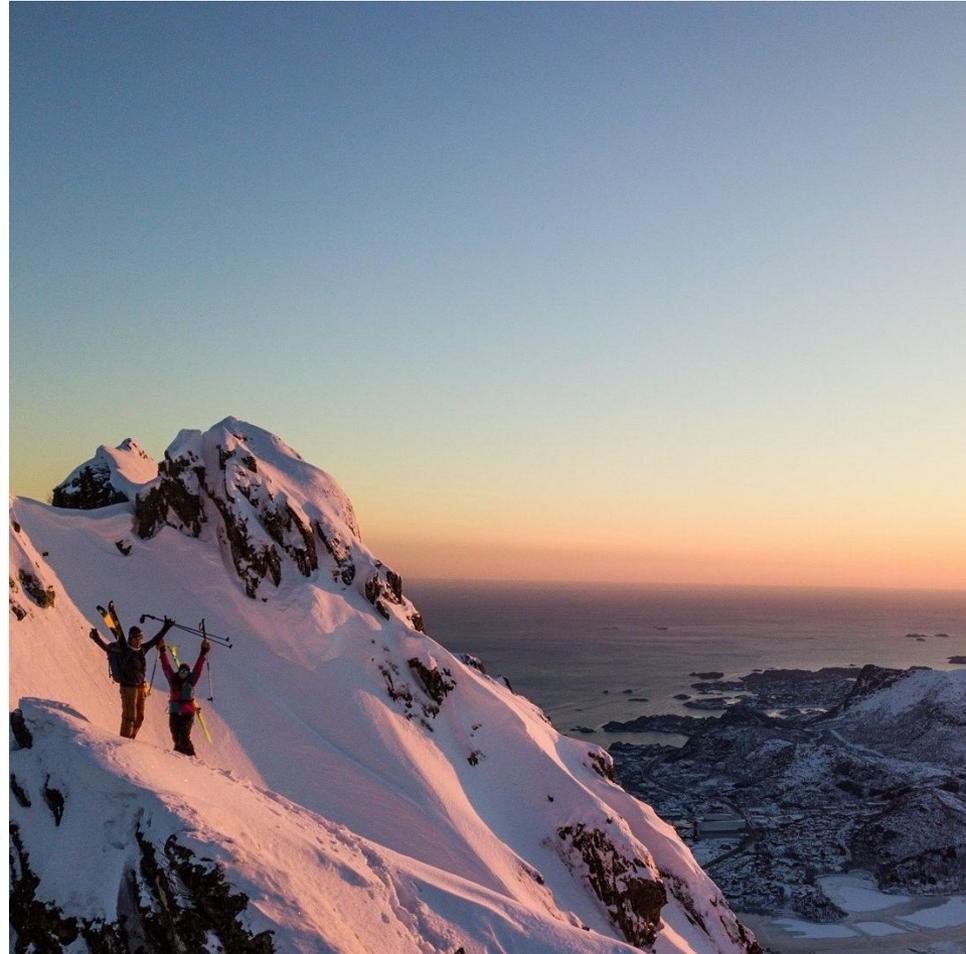
Descriptif

Un séjour de 8 jours en mode road trip tout confort à travers les Alpes de Lyngen. Au cours de la semaine, vous irez explorer différents spots en compagnie de votre guide **Mathéo**

Jacquemoud et en fonction des conditions du moment :

Tromsø, Nord-Lenangen, Lyngseidet ... L'hébergement en hôtels et lodges en chambres de 2 vous permettra de profiter pleinement du séjour. Les déplacements se feront en van pour un maximum de confort.

Mathéo, spécialiste de la Norvège, vous fera profiter de son expertise de champion du monde de ski alpinisme. Pour les plus motivés, ce sera aussi l'opportunité de doubler les sorties avec un petit bonus D+ de fin de journée ;)





Ski de rando en Norvège dans les Alpes de Lyngen

Programme du séjour

Jour 1 : vol Genève - Tromsø. Récupération des bagages, briefing sur le séjour. Nuit à l'hôtel dans le centre de Tromsø

Jour 2 : Ski autour de Tromsø, 2ème nuit à l'hôtel

Jour 3 : Trajet jusqu'à Nord-lenangen (2H), journée ski dans le secteur, nuit en Lodge à Nord-lenangen

Jour 4 : Journée ski dans le secteur, 2ème nuit en Lodge

Jour 5: Trajet jusqu'à Lyngseidet (1H), journée ski dans le secteur, nuit en Lodge à Lyngseidet

Jour 6: Journée ski dans le secteur, 2ème nuit en lodge

Jour 7 : Trajet jusqu'à Lakselvbukt (1H25), journée ski dans le secteur, retour à Tromsø, nuit à l'hôtel.

Jour 8 : ½ journée de ski en fonction de l'horaire du vol, vol retour





Ski de rando en Norvège dans les Alpes de Lyngen

Votre guide

Mathéo Jacquemoud, guide de haute montagne

Champion du Monde et multiple vainqueur de la Pierra Menta, Mathéo, en fin connaisseur, saura vous conduire sur les meilleurs spots de la région pour vous faire profiter pleinement de l'ambiance norvégienne!

Ici, de la mer à la montagne, il n'y a qu'un pas.

Passionné par ce pays aux multiples facettes, il aura à cœur de vous faire partager de belles sessions de ski mais aussi la culture locale. Un séjour où le dépaysement sera total !





Ski de rando en Norvège dans les Alpes de Lyngen

Les hébergements

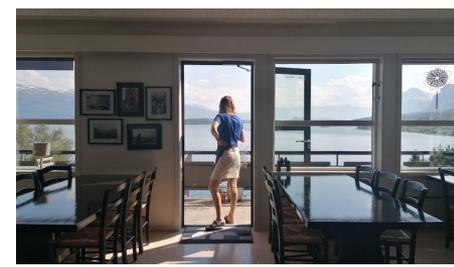
Tromsø : hotel



Nord-lenangen : lodge



Lyngseidet : lodge





Ski de rando en Norvège dans les Alpes de Lyngen

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos 30 à 35L avec système d'accroches skis comprenant :
- Une veste imperméable type gore tex ou novadry
- Une doudoune
- Une trousse à pharmacie
- Des lunettes de soleil adaptées à la montagne
- Des barres de céréales
- Une poche à eau de 1,5l minimum ou 1 gourde
- Un t-shirt de rechange
- une paire de gants chauds de rechange

A prévoir sur soi :

- Un pantalon imperméable mais respirant
- Un t-shirt respirant à manches longues
- Un bonnet et des gants chauds ou moufle (respirants)
- Une polaire
- Une paire de chaussettes
- Une casquette ou bandeau

Matériel technique (possibilité de louer sur place)

- Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques
- Couteaux pour les skis
- DVA avec piles neuves, pelle et sonde
- Masque de ski

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Des vêtements de rechanges pour 8 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Pharmacie individuelle

- Crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Pansements double peaux
- Crème anti frottements
- Paracétamol
- Médicaments personnels

**Niveau 2
INITIATION**



**Niveau 3
PERFECTION^{MT}**



**Niveau 4
CONFIRME**



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

Pratique occasionnelle d'autres sports d'endurance type randonnée en montagne

Savoir descendre sur pistes rouges et noires en parallèle, savoir descendre en toute neige au moins en chasse neige

Etre capable d'évoluer à une vitesse de 300m D+/h pendant 1 heure

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

Pratique régulière d'autres sports d'endurance type trail

Savoir descendre en toute neige

Savoir ce qu'est un DVA

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 500m D+/h pendant 1 heure

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière du ski-alpinisme

Etre un bon descendeur à ski en toute neige

Savoir cramponner et enlever ses peaux de phoques avec les skis aux pieds

Etre capable de faire une recherche mono-victime avec son DVA

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 2heure

Connaissance du milieu montagnard requise

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 700 à 1200m par jour en moyenne

Amélioration des techniques de descente

Apprentissage de l'utilisation d'un DVA

Pas ou peu de passages délicats

D+ : 900m à 2000m par jour en moyenne, environ 4h de ski

Possibilité d'utiliser cordes et crampons, amélioration des techniques de montée

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1000m à 2500m par jour en moyenne et 4 à 8h de ski

Beaucoup de montées et descentes avec passages techniques, utilisation cordes et crampons

Quelques passages aériens



Ski de rando en Norvège dans les Alpes de Lyngen

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en chambres de 2 à l'hôtel et en lodges.
- Repas : Les petits déjeuners sont inclus. Les casses croutes du midi et repas du soir sont à votre charge pour vous et le guide (sauf à Lyngseidet). N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Il n'y a pas d'eau sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'encadrant se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).





Ski de rando en Norvège dans les Alpes de Lyngen

Ce qu'il faut savoir

- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour pour l'activité ski de randonnée en responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches et ce sans limite d'altitude. Nous pouvons vous proposer une formule adaptée à régler au plus tard au moment de votre inscription. Sinon sachez que la plupart des cartes bancaires type « Gold » prennent en charge cette partie, n'hésitez pas à vous renseigner et, le cas échéant, à régler votre séjour avec la CB !





Ski de rando en Norvège dans les Alpes de Lyngen

Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel et en lodges en chambres de 2
- Les petits déjeuners
- Les repas du soir à Lyngseidet
- Les pique-niques à Lyngseidet
- La location du van et les frais d'essence
- L'encadrement par Mathéo Jacquemoud (guide de haute montagne) et son vol pour Tromsø

Le tarif n'inclut pas

- Les vols
- Les repas du soir et pique-niques du midi sauf à Lyngseidet
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





Ski de rando en Norvège dans les Alpes de Lyngen

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

