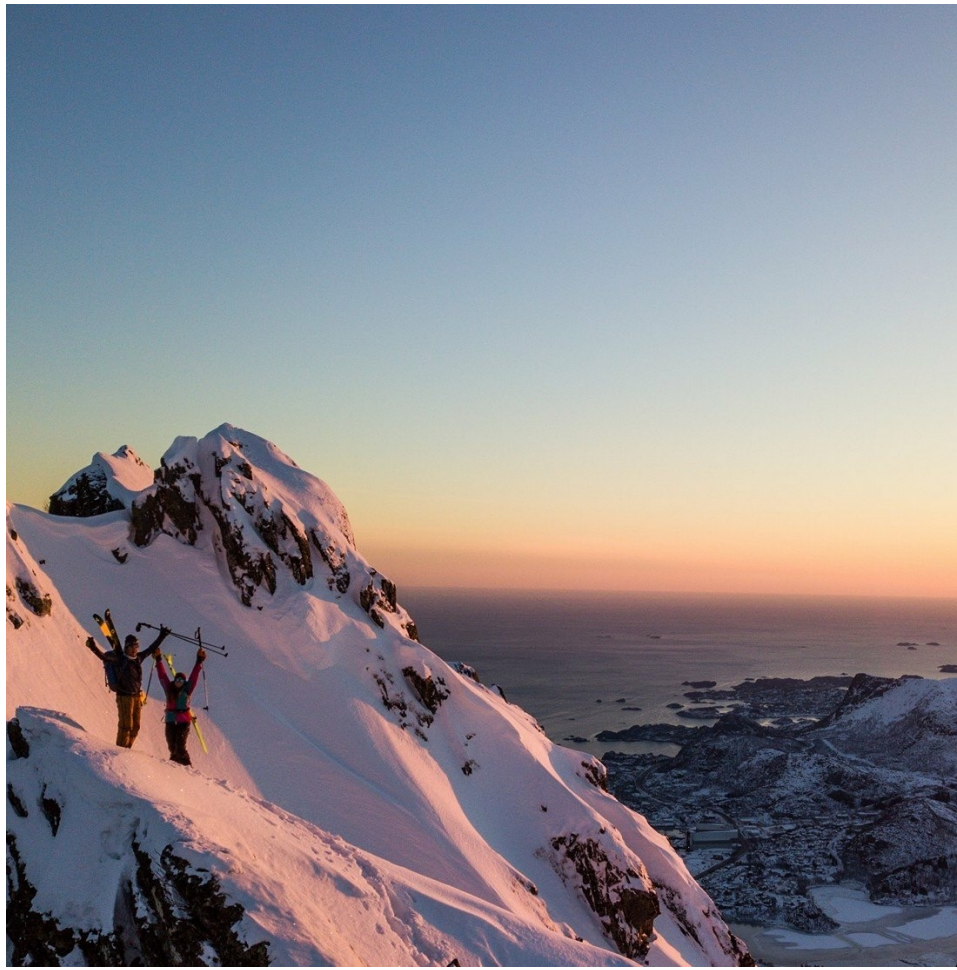
5ÈME ÉLÉMENT

Ski de rando dans les iles Lofoten avec Mathéo JACQUEMOUD
Norvège

Ski de rando dans les Lofoten avec Mathéo Jacquemoud

Informations générales

- Lieu : Iles Lofoten Svolvaer
- Hébergement : Lodge privatif
- Niveau de difficulté : 2 / 3 - perfectionnement ●●○
- Durée : 8 jours / 7 nuits



Descriptif

Qui n'a pas rêvé de skier au milieu des fjords norvégiens ?

Les iles Lofoten sont un petit paradis pour les amoureux des grands espaces. En compagnie du guide et champion de ski Mathéo Jacquemoud, pour qui les Lofoten n'ont plus de secret, vous skierez au dessus de l'océan. Vous irez à la rencontre des pécheurs, voir des couchés de soleil interminables et vous aurez peut être la chance d'observer des aurores boréales.

Voilà ce qui vous attend durant ce magnifique voyage !

Crédit photos : Léo Viret

Ski de rando dans les Lofoten avec Mathéo Jacquemoud

Programme du séjour

Jour 1

RV à l'aéroport de Narvik/Harstad en fin d'après-midi (Vol intérieur depuis Oslo)

18H : transfert en minibus jusqu'au lodge. Installation, explication du déroulement du séjour, vérification du matériel.

Jour 2 à 7

Entre 1200 m et 1700 m de dénivelé positif par jour.

Suivant les conditions un ou plusieurs sommets au dessus de l'océan. Les sommets culminent à une altitude max de 1200m. Il est possible au gré des envies et des conditions d'en enchainer plusieurs.

Toutes les randonnées se situent à un rayon maximum de 40 min en voiture depuis le logement. Sous réserve des conditions, l'objectif est de partir en ski de randonnée du matin vers 9h jusqu'en milieu d'après-midi. Ensuite nous rentrons au lodge pour profiter d'un moment de détente et du sauna.

Jour 8

Fin du séjour, transfert à l'aéroport.

Crédit photos : Léo Viret

Ski de rando dans les Lofoten avec Mathéo Jacquemoud

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 des Lofoten 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 a cœur de vous faire partager de belles sessions de ski mais aussi la culture locale. Un séjour où le dépaysement sera total !

Crédit photos : Léo Viret

Ski de rando dans les Lofoten avec Mathéo Jacquemoud

Les plus du séjour

- Un séjour de ski de rando dans l'un des spots les plus mythiques au monde.
- La présence de Mathéo JACQUEMOUD, un des plus grands skieurs alpinistes de sa génération.

Hébergement

Vous serez logés dans un hôtel haut de gamme, idéalement situé sur le port de Svolvær, au cœur des îles Lofoten. A deux pas de la mer et du centre de Svolvær.

Accès

En avion : aéroport de Narvik/Harstad

Crédit photos : Léo Viret

Ski de rando dans les Lofoten avec Mathéo Jacquemoud

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

Crédit photos : Léo Viret

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

Niveau 2 INITIATION

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

Niveau 3 PERFECTION[MT]

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

Niveau 4 CONFIRME

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

Niveau 2 INITIATION

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

Niveau 3 PERFECTION[MT]

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

Niveau 4 CONFIRME

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 dans les Lofoten avec Mathéo Jacquemoud

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en chambres de 2 à l'hôtel.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris à l'hôtel. Un sandwich vous sera fourni le midi, à emporter dans le sac. 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).

Crédit photos : Léo Viret

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 !

Crédit photos : Léo Viret

Ski de rando dans les Lofoten avec Mathéo Jacquemoud

Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel en chambres de 2
- Le transport depuis l'aéroport jusqu'à l'hôtel
- Les transferts sur les lieux de randonnée
- Les repas du soir et petits déjeuners pris à l'hôtel
- Le sandwich du midi
- L'encadrement par Mathéo Jacquemoud (guide de haute montagne)

Le tarif n'inclut pas

- 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

Crédit photos : Léo Viret

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