

Eté 2025

14-17 ans

18 jours

Ville de regroupement

PARIS

Vol Paris -Oslo

(vol régulier, escale possible)



# NORVÈGE FJORDS DES RANDOS ET DES TROLLS

## L'ESPRIT DU VOYAGE

Un séjour pour les amateurs de grands espaces et d'activités outdoor ! Chaussures de rando, bonnet et sac à dos de rigueur ! Météo parfois capricieuse, paysages grandioses à perte de vue, grands espaces sauvages... : une vraie aventure à la mode viking !

## LES TEMPS FORTS



Randos à gogo



Nature préservée



Croisière Fjord



Trolls et vikings

### NIVEAU PHYSIQUE



### NIVEAU ECO RESPONSABILITE



## INFOS PRATIQUES



Campings aménagés, en tente igloo, bivouacs possibles.



Préparation collective des repas. Pique-niques le midi, parfois restaurants, on privilégie les saveurs locales.



Transports en commun et marche à pied.



Directeur et animateurs diplômés (1 pour 8). Jusqu'à 24 participants.



Passeport ou CNI en cours de validité. Autorisation de sortie du territoire. Carte européenne d'assurance maladie. Consulter la fiche destination.

## LE PROGRAMME

**Jour 1:** Arrivée et installation.

**ETAPE 1, OLSO (3-4 nuits) :** Bienvenue à Oslo. Une capitale qui déchire avec son énorme forteresse à l'entrée du **fjord** et un parc rempli de statues étranges. On va prendre le temps de découvrir la ville et ses multiples ambiances.

**ETAPE 2 : TRONDHEIM (3-4 nuits) :** Première étape, premier fjord, premières randos pour se mettre en jambes ! Pas de panique si tu n'es pas un pro de la marche, on s'adapte à tout le monde. Des bonnes chaussures et de la motivation, et c'est parti !

**ETAPE 3 : KRISTIANSUND (3 nuits) :** On embarque pour une balade en ferry vers **Kristiansund**, en passant par des fjords à

couper le souffle. Découvre le port animé et son bel archipel.

**ETAPE 4, ALESUND (3 nuits) :** Etape suivante Alesund avec ses **maisons colorées**. Rando sur les sommets de la ville, pour admirer le fjord et son archipel : Grandiose ! Le dernier jour, on prend un ferry à travers **un des plus beaux fjords** de la région. Bivouac ou nuit en camping dans le fjord.

**ETAPE 5 : ANDALSNES (3-4 nuits) :** Bienvenue au **pays des trolls** ! Ici, les légendes et les randonnées sont partout. Prépare-toi à explorer la nature sauvage, les lacs et les forêts magnifiques.

**Jour 18:** Retour en France.



[www.sans-frontieres.fr](http://www.sans-frontieres.fr)

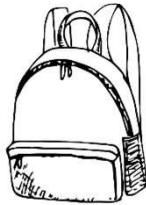


@sans\_frontieres

# TROUSSEAU NORVÈGE FJORDS

SANS  
**FRONTIERES**  
L'esprit du voyage

Le sac à dos que tu as pour les cours ira très bien !



## JE GARDE SUR MOI

- Un sac à dos standard de 20 litres max avec :
- un **change complet** pour un jour et une brosse à dents
  - les **papiers et objets personnels**.

## LES JOURS DE TRANSPORT

## MON BAGAGE PRINCIPAL

Pas de valise sur ce séjour mais un sac à dos de 50 litres max avec l'essentiel de tes affaires (maximum 15kg, il faudra marcher avec de temps en temps).



## DANS MON BAGAGE PRINCIPAL

La petite astuce en plus : le jour du départ, porte sur toi tes chaussures de rando, un pull chaud et ta veste imperméable. Moins de poids dans le sac, et en cas de bagage retardé tu es équipé(e).

## VÊTEMENTS

Une lessive pendant le séjour

### Privilégier des vêtements qui séchent vite

- 1 bonnet et 1 écharpe (ou tour de cou)
- 1 paire de gants
- 1 veste d'hiver imperméable
- 1 maillot de bain
- 8 sous-vêtements
- 8 paires de chaussettes

### Pour les journées

- 2 pantalons de marche
- 1 short
- 2 vestes polaires
- 6 T-shirts
- 2 Sous-pulls ou sous vêtement de ski
- 1 paire de chaussures de randonnée semelles cramponnées (**essentiel**)
- 1 tenue type ville si tu le souhaites

### Pour les soirées

- 1 pyjama
- 1 tenue juste pour le soir, chaude et confortable (pull, jogging, sous pull)
- 1 paire de tong
- 1 paire de baskets confortables

## MATÉRIEL DE CAMPING

Il sera important de ne pas avoir froid

- sac de couchage 0°C (oui 0°C, pas 5)
- drap de sac de couchage
- matelas de camping autogonflant
- une popote de trekking (cf internet)
- une gourde isotherme 1L

## TROUSSE DE TOILETTE

Privilégier des produits non polluants !

- brosse à dents et dentifrice
- shampoing et savon
- crème solaire (indice 50)
- stick à lèvres (**important**)
- serviette type microfibre
- répulsif anti-moustiques

## ACCESSOIRES

- lunettes de soleil
- pochette bandoulière ou ventrale (argent, papiers d'identité)
- sac de linge sale
- lampe frontale
- masque de nuit et bouchons d'oreilles

L'argent de poche, le matériel du participant ainsi que les papiers d'identité restent sous la responsabilité du participant. La société Sans Frontières ne peut en aucun cas être tenue responsable de la perte ou détérioration des affaires personnelles du participant. Il est vivement déconseillé de voyager avec des objets de valeur.