



Islande

Islande, captivante et mystérieuse

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.
Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Valable pour les départs du 22/05/2024 au 31/07/2024 inclus

3h30 sans escale -2h en été

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 18

Rythme : 3/5 Nature : 5/5 Hors des sentiers battus : 3/5

VOTRE VOYAGE



Tel un explorateur, randonnez dans le sud de l'Islande sur les anciennes coulées de lave, au milieu des geysers, au bord des cascades et le long des langues glaciaires. Afin de vous imprégner de cet environnement incroyable, vous voyagez en petit groupe dans un minibus tout-terrain, avec des étapes nature en gîte ou refuge. Une expérience vivifiante dans un décor grandiose !

Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Votre cadeau : du sel de lave au charbon actif, récolté à la main dans les fjords de l'Ouest, pour agrémenter les plats et faciliter la digestion.
- Un groupe limité à 18 participants.
- Des nuits en refuge et en gîte, pour une découverte des hauts plateaux hors des sentiers battus.
- Les montagnes multicolores de Landmannalaugar.
- Les bains dans les sources chaudes naturelles.
- La sortie en bateau sur le lagon Jökulsárlón.



Jour 1 : France – Keflavík – Reykjavík (50 km / environ 1h)

Envol pour Keflavík . Transfert vers Reykjavík.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel Cabin 2* à Reykjavík.



Jour 2 : Reykjavík – Thingvellir – Geyser Strokkur – Cascade Gullfoss – Région de Thjorsardalur • (1h30 de marche) (250 km / environ 4h30)

Découverte du Cercle d'Or en vous promenant dans le parc de **Thingvellir** – **45 min de marche** dans le parc de Thingvellir. Devenu Parc National en 1930 et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO en 2004, ce site est du plus haut intérêt tant historique que géologique. La faille représente la zone d'éloignement des plaques nord-américaine et eurasienne. Ensuite, découverte de **la zone géothermale de Geysir** – **30 min de marche**. Ce geyser, dont le nom signifie "celui qui jaillit" en islandais, a donné son appellation à tous les geysers du monde. Vous pourrez admirer **le puissant geyser Strokkur**, qui jaillit jusqu'à 30 m, toutes les 5 min. Le dernier site est **la magnifique cascade de Gullfoss**, qui signifie "chute d'or" – **15 minutes de marche**. Puis, route le long de la vallée de la rivière glaciaire Thjorsardalur.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit en refuge à l'orée du désert, dans la région de Thjorsardalur.



Jour 3 : Vallée du Landmannalaugar – Faille d'Eldgjá – Région de Kirkjubæjarklaustur • (3h de marche) (150 km / environ 3h)

Votre minibus 4 x 4 vous permet d'accéder à la piste qui mène au haut plateau. À un paysage lunaire succède soudain la végétation, avec des montagnes recouvertes de mousse d'un vert éclatant. **Arrêt à Ljótípollur, "le vilain trou"**, un cratère rond rempli d'eau, bien rouge – **1h de marche**. Arrêt au **bord du lac Frostadavatn** pour admirer les coulées de lave et les volcans voisins. Traversée d'un col et arrivée dans **la vallée du Landmannalaugar**, nichée au cœur d'un massif volcanique, de champs de lave récents et de solfatares – **2h de marche (1)**. Cette région est l'une des plus spectaculaires d'Islande. Après une balade sur les sommets alentour, baignade dans les sources d'eau chaude naturelle. La piste continue jusqu'à **la faille éruptive d'Eldgjá, "la gorge de feu"**, sortes de lèvres ouvertes de 70 km. Enfin, route en direction de la côte sud.

Déjeuner et dîner inclus.

Installation pour 2 nuits en gîte dans la région de Kirkjubæjarklaustur.

(1) Plan B : rester au centre touristique et profiter du bain chaud naturel ou d'une boisson chaude



Jour 4 : Glacier Vatnajökull – Parc Skaftafell – Lagon glaciaire de Jökulsárlón – Région de Kirkjubæjarklaustur • (2h de marche) (250 km / environ 3h)

Traversée d'Eldhraun ("la lave du feu"), un important champ de lave. Ensuite, s'ouvrent à vous d'immenses étendues de sable entrecoupées de puissantes rivières glaciaires offrant une large vue sur **le glacier Vatnajökull**. Balade **1h30 - 2h (1)** dans le **Parc National de Skaftafell**, oasis de verdure, entouré de cascades et d'imposantes langues glaciaires. Route longeant le plus grand glacier d'Europe, le Vatnajökull, pour arriver au **lac de Jökulsárlón** et à sa célèbre plage de sable noir de Diamond Beach, très photogénique.

Excursion en bateau sur la lagune, à la rencontre des icebergs et des phoques (environ 1h). Retour au gîte dans la région de Kirkjubæjarklaustur.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit au gîte.

(1) Plan B : rester au centre touristique.



Jour 5 : Réserve naturelle de Dyrhólaey – Skógar – Cascade de Skógafoss – Région de Thorsmörk • (1h de marche) (280 km / environ 4h)

Vous longerez la côte sud, riche en sites naturels. Traversée de la 2^e coulée d'Eldhraun et du désert de sable Mýrdal jusqu'à Vík, village situé le long d'une plage de sable noir, adossé à de hautes falaises et grouillant d'oiseaux. Balade sur la plage - **30 min**. À **Dyrhólaey**, vous aurez l'occasion d'observer une colonie de macareux moines sur les falaises - **balade de 30 min**. Vues splendides sur toute la côte sud, les pitons rocheux, les îles Vestmann et les glaciers alentour. Route le long du **glacier Mýrdalsjökull**, traversant des plaines fertiles ponctuées de nombreuses fermes. À **Skógar**, découverte de **la chute de Skógafoss, haute de 60 m, et du musée folklorique**.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit en gîte dans la région de Thorsmörk.



Jour 6 : Cascade de Seljalandsfoss – Thorsmörk – Reykjavík •

(2h30 de marche) (160 km / environ 4h)

Arrêt à la très photogénique cascade de Seljalandsfoss. Par une piste étroite traversant rivières et ruisseaux, route vers le fond de la **vallée glaciaire de Thorsmörk** et balade pour jouir de la vue grandiose sur la vallée et les 3 glaciers : Mýrdalsjökull, le plus grand à l'est, Tindfjallajökull, le plus petit au nord, et le fameux Eyjafjallajökull au sud. Compter **2h30 de marche (1)**. Retour vers la capitale. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Cabin 2* à Reykjavik.

Déjeuner inclus.

Dîner libre et nuit à l'hôtel.

(1) Plan B : rester au campement et profiter du sauna (si hébergement au "Volcano Huts")



Jour 7 : Reykjavík : Journée libre ou excursions optionnelles

Journée libre pour découvrir la capitale à votre rythme. Vous pouvez également effectuer l'une de nos excursions optionnelles, détaillées dans la rubrique "Excursions optionnelles à réserver avant le départ".

Déjeuner et dîner libres.

Nuit à l'hôtel.



Jour 8 : Reykjavík – Keflavík – France (50 km / environ 1h)

Transfert à l'aéroport de Keflavík et vol retour pour la France.

À noter : Pour ce circuit, le guide fait office de chauffeur. En moyenne, compter 1 à 3h de marche par jour (au total). En refuge et gîte : hébergement dans des chambres à plusieurs lits ou dans des dortoirs avec salle de bains à partager. À Reykjavík, hébergement en chambre avec salle de bains privée pour 3 nuits. Si la piste du Landmannalaugar est fermée, vous visiterez les îles Vestmann. Les déjeuners sont pris sous forme de pique-nique. Dans les gîtes et en refuge, les dîners sont préparés en commun. La chambre individuelle n'est disponible que pour les nuits en hôtels à Reykjavík.



INFORMATIONS PARTICULIÈRES

• REPAS EN REFUGE ET EN GÎTE

Le guide se charge des courses, tandis que les repas sont préparés en commun (sauf à Reykjavík, où les petits déjeuners sont pris à l'hôtel et les déjeuners et dîners sont libres).

Si vous êtes sujet à des intolérances ou allergies alimentaires, merci de nous en informer avant départ.

À tour de rôle, le groupe prépare le dîner et fait la vaisselle. Chaque participant est ainsi sollicité plusieurs fois durant le circuit, contribuant à l'ambiance conviviale et participative. Le petit-déjeuner est préparé en commun (sauf pour les nuits en hôtel).

Le déjeuner est pris sous forme de pique-nique.

Pour le goûter, une collation est prévue : café ou thé avec biscuits.

Pour les dîners, nous prévoyons en alternance du poisson et de la viande.

Le guide dispose d'une liste de menus types mais sait s'adapter aux désirs culinaires des clients.

Les "gros mangeurs" ont toujours la possibilité de se faire des sandwiches à glisser dans leur sac à dos.

Les végétariens pourront quant à eux demander au guide d'acheter des produits spécifiques pour leurs repas.

Les boissons proposées sont : l'eau, le café et le thé. Les alcools ne sont pas compris. Les repas à Reykjavík sont libres et à votre charge.

Pour le jour de l'arrivée, notez que l'hôtel Cabin dispose d'une cafétéria.

Le dernier soir, il est d'usage de réserver un restaurant en ville et d'y inviter le guide et le chauffeur.

• ITINÉRAIRE ET TEMPS DE PARCOURS

L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des arrivées et des départs des vols internationaux, des conditions climatiques, des transports intérieurs et des lieux d'hébergement. Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de trajet. Cette dernière peut varier, notamment en fonction des conditions climatiques et du trafic. En effet, ce circuit emprunte des pistes en montagne et dans la région du haut plateau. Les conditions climatiques et routières (neige, eau, sable ou rivière en crue, etc.) peuvent occasionner la fermeture de certaines pistes à tout moment. Le cas échéant, le guide et notre prestataire prendront la décision d'emprunter la piste ou d'opter pour une route alternative.

Si la piste du Landmannalaugar est fermée, la traversée du haut plateau est remplacée par la visite des Îles Vestmann. C'est généralement cette deuxième option qui prévaut pour les départs en mai, en juin ou en septembre. Si vous aimez les déserts et grands espaces, inscrivez-vous plutôt sur les départs de juillet et août.

• ACCOMPAGNEMENT

Un guide-chauffeur local francophone vous accompagnera pendant 5 jours. Il vous partagera son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit, afin que celui-ci se déroule en toute sérénité. Il saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays.

Pour ce type de circuit avec des nuits en refuge et en gîte, le guide se charge des courses et les repas sont préparés en commun. L'aide de tous les participants est sollicitée lors des repas, afin de garder une ambiance participative et conviviale. Si vous êtes sujets à des intolérances ou allergies alimentaires, merci de nous en informer avant départ.

• TRANSPORT

Le circuit est effectué à bord d'un minibus tout terrain, car il traverse l'intérieur du pays sur des pistes parfois difficiles, avec de nombreux passages à gué à traverser (18 passagers maximum). Le véhicule est surélevé, avec des blocages de différentiels sur 2 ou 4 roues motrices. Ils ne sont pas équipés de toilettes et sont rarement climatisés.

Bateau : éventuellement, trajet en ferry pour aller jusqu'aux Îles Vestmann (40 min environ).

• NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Il convient d'être en bonne forme physique pour ce circuit, même si les marches prévues ne présentent pas de difficulté particulière.

En moyenne, vous marcherez 1 à 3 heures sur l'ensemble de la journée (en fonction du temps et de la motivation du groupe). Le circuit est ouvert aux enfants à partir de 8 ans.

• HÉBERGEMENT

Vous serez logés en hôtels et guesthouses de catégorie 2* (normes locales). Les refuges n'ont pas de classification.

Nuits à Reykjavík : 3 nuits à l'hôtel Cabin 2* ou similaire, en chambre avec salle de bain ou douche privée. Merci de noter que les chambres à l'hôtel Cabin sont de petite taille (10 m² environ).

Nuit en refuge : dortoir.

Les refuges, situés dans les montagnes, sont très simples. Vous y dormez dans une grande pièce unique avec lits superposés (de 20 à 60 places). La salle de bains, à partager, est souvent située à l'extérieur dans un autre bâtiment. L'électricité peut être rare, uniquement fournie par un groupe électrogène ou sous forme d'électricité solaire.

Nuit en gîte (ferme ou guesthouse) : chambres avec 2, 4, 6 ou 8 lits. La salle de bains ou la douche est à partager et se trouve le plus souvent à l'étage.



Mise à jour du programme le 23 octobre 2024

Pensez à prendre un sac de couchage (location possible : environ 75 € à régler sur place, mais à réserver avant le départ), des bouchons d'oreilles (spécialement pour les nuits en refuge, où vous ne pourrez pas vous isoler), ainsi qu'un bandeau pour les yeux (car il n'y a pas vraiment de nuit l'été en Islande).

• ARRIVÉE ET TRANSFERTS

Pour les personnes voyageant sur le vol prévu pour le groupe par Nouvelles Frontières :

À l'arrivée : le transfert est commun pour le groupe Nouvelles Frontières, avec assistance francophone.

Une fois les bagages récupérés, un transfériste vous attendra avec une pancarte au nom de : "Nouvelles Frontières".

Au départ : le transfert retour sera commun pour l'ensemble du groupe Nouvelles Frontières, mais sans assistance.

Pour les personnes ne voyageant pas sur les mêmes vols que le reste du groupe :

À l'arrivée : transfert en navette Flybus sans assistance francophone.

Une fois les bagages récupérés, présentez votre voucher au guichet de Flybus qui vous indiquera quel bus prendre. Selon la localisation de l'hôtel où vous passerez la première nuit, la navette Flybus vous conduira directement à l'hébergement ou vous déposera à la gare centrale des Flybus pour que vous puissiez y prendre un 2^e bus jusqu'à votre établissement.

La navette part toutes les heures ou dès que le bus est plein.

Au départ : soyez prêt 30 minutes avant l'heure prévue pour votre transfert retour. Présentez votre voucher pour le transfert en Flybus (sans assistance francophone).

• PORT DES BAGAGES

Pas de port de bagages en Islande. Vous devrez porter vous-même vos bagages du bus à votre chambre et de la chambre au bus. En journée, vous n'aurez à porter que votre sac à dos avec vos effets personnels et, parfois, le pique-nique du midi.

EXCURSIONS OPTIONNELLES À RÉSERVER AVANT LE DÉPART

Jour 7 : Croisière d'observation des baleines au départ de Reykjavík

Prix : 118 €/adulte. Transferts et repas non inclus.

Durée : 3h environ. Comptez environ 35 min de trajet à pied pour rejoindre le port depuis l'hôtel Cabin.

Jour 7 : Détente au Blue Lagoon

Prix : 228 €/adulte (transferts, serviette de bain, masque pour la peau de silice et une boisson inclus). Repas non inclus.

Durée : libre.



Islande

FORMALITÉS & SANTÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité** pour la durée du séjour.
- Pour un séjour en Islande inférieur à 3 mois, le visa n'est pas exigé.
- Afin de pouvoir bénéficier d'une prise en charge par la Sécurité sociale, les Français doivent être munis d'une carte européenne d'assurance maladie.
- Il est recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux et de rapatriement sanitaire.
- Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.

- Les **mineurs** voyageant seuls, avec un seul de leurs parents ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent présenter une autorisation de sortie de territoire.

FORMALITÉS SANITAIRES

- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).

*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

INFORMATIONS PAYS

Monnaie

La couronne islandaise (króna ISK), devise nationale, ne peut être échangée que sur l'île. Son cours fluctuant régulièrement ces dernières années, nous vous conseillons de vous informer sur le taux de change en vigueur avant votre départ en consultant le site www.xe.com. L'euro est de plus en plus accepté, en tout cas à Reykjavik. En revanche, la monnaie vous sera souvent rendue en couronnes islandaises. Vous trouverez de nombreux distributeurs automatiques en ville. Les règlements par carte bancaire sont acceptés partout, mais des frais peuvent s'appliquer sur vos transactions, nous vous recommandons de vérifier cette information auprès de votre banque. Enfin, ne rappez pas de couronnes en France : vous ne pourrez pas les échanger.

Savoir-vivre et coutumes

Que ce soit au sein de la famille ou à l'extérieur, l'égalité homme-femme est une réalité dans la société islandaise, où les sexes ne se distinguent ni dans les attitudes ni dans les tâches. Les Islandais sont aussi particulièrement sensibles aux problèmes de pollution et souvent en avance en matière de protection de leur environnement. L'Islande a beau être un pays moderne, à la pointe de la technologie, elle n'en demeure pas moins profondément imprégnée des croyances ancestrales héritées des Vikings. Ainsi, la majorité de la population n'exclut pas l'existence du Huldúfólk, "le peuple caché", dont les elfes et les lutins sont quelques-unes des créatures emblématiques.



Souvenirs et artisanat

Si le pull en laine fabriqué à la main est sans conteste le plus incontournable des souvenirs à rapporter d'Islande, les peaux de mouton connaissent également leur petit succès. Vous trouverez aussi des bijoux artisanaux, confectionnés pour certains à partir de pierre volcanique, dont les motifs sont souvent inspirés de l'histoire viking. Autre idée de souvenir : les crèmes cosmétiques à base de plantes islandaises, notamment disponibles à la boutique du Blue Lagoon. Enfin, les gastronomes ne résisteront pas à l'envie de glisser du saumon fumé ou du hareng, deux aliments phares de la cuisine islandaise, dans leur valise.

Langue

Bien que l'islandais soit la langue nationale officielle, la grande majorité des Islandais parlent parfaitement l'anglais. L'allemand est également répandu, ce qui n'est pas le cas du français.

BOUCLER SA VALISE

La valise

Prévoyez de préférence un sac souple n'excédant pas 20 kg, ainsi qu'un sac à dos pour vos effets personnels de la journée.

Chaussures / vêtements

Le temps étant instable et très variable toute l'année en Islande, prenez soin de bien vous équiper, comme si vous alliez en haute montagne en France. Emportez des vêtements chauds en hiver comme en été, l'idéal étant de suivre la règle des trois couches : des sous-vêtements chauds, un pull (à col roulé, par exemple) et une polaire.

Vous remplirez notamment vos bagages avec :

- une veste imperméable ;
- un pantalon imperméable ;
- des polaires (épaisses) ;
- des sous-vêtements chauds à base de laine, thermal ou polyester (un caleçon long, par exemple) ;
- des chaussettes en laine ;
- un bonnet, une écharpe et des gants ;
- un pull chaud, en laine par exemple ;
- des t-shirts ;
- un maillot de bain (pour les baignades en piscines naturelles) ;
- une petite serviette qui sèche rapidement ;
- une paire de chaussures de marche, de préférence imperméables (les crampons sont vivement recommandés) ;
- une paire de baskets.

Matériel à prévoir

- un nécessaire de toilette ;
- une bonne paire de lunettes de soleil ;
- un petit sac à dos pour transporter vos affaires de la journée ;
- une gourde d'eau ;
- une crème hydratante (les sources d'eaux chaudes peuvent dessécher la peau) ;
- une crème de protection solaire.

POUR EN SAVOIR PLUS

Climat

L'Islande jouit d'un climat doux et tempéré de type océanique, frais en été et plutôt doux en hiver. Cependant, le temps y est imprévisible et vous devez toujours vous attendre à des changements rapides : vents, averses et soleil, chutes de températures. Un dicton islandais résume ainsi cette instabilité : "si le temps te déplaît, attends donc une minute". À Reykjavík, la température moyenne varie de -2 °C à + 4 °C entre janvier et mars, et oscille entre 4 °C et 10 °C en mai. En été, la température moyenne est proche des 12 °C, mais il est parfois possible de voir le mercure passer au-delà des 20 °C. Elle est comprise entre 5 °C et 11 °C en septembre. L'influence des vents, du relief, mais aussi de la latitude, rend difficiles les prévisions météorologiques. Notez toutefois que la côte est de l'Islande est plus ensoleillée que la côte ouest.



Repas

La nourriture islandaise est d'excellente qualité, à l'image des produits de la mer, des produits laitiers, de l'agneau et de la viande de renne. Certains plats traditionnels ont, en revanche, de quoi dérouter les papilles. C'est le cas du hakarl, viande de requin vieillie plusieurs mois, ou encore du thorramatur, repas viking typique constitué – entre autres – de viande, de testicules et de têtes de mouton, de gras de baleine, de saucisse de foie, de requin faisandé, de haddock séché et de pain noir. Côté douceurs, l'une des grandes spécialités islandaises est le "skyr", un fromage blanc très épais que l'on mélange avec du lait ou de la crème liquide et du sucre. L'eau, potable à travers tout le pays, est l'une des plus pures au monde. Prévoyez un budget pour vos repas libres : environ 20 € par déjeuner (sans les boissons) et entre 40 et 60 € pour un dîner au restaurant.

Pourboires

Les pourboires, employés en signe de remerciement, ne sont pas obligatoires mais sont toujours appréciés. Lorsque le service vous apporte satisfaction, il est d'usage de laisser un pourboire au guide et au chauffeur (prévoir environ 4 € par jour et par personne).

Recommandations

- Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur. Si vous voyagez avec des chèques de voyage, pensez à noter leurs numéros préalablement et séparément. Il est également conseillé d'assurer votre matériel vidéo et photo.
- Emportez une photocopie de vos papiers d'identité ou téléchargez-les sur une plateforme de type Google Drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus ou un restaurant. Chaque fois que cela est possible, placez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé. Observez les règles élémentaires de prudence. Nouvelles Frontières et notre prestataire ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences d'éventuels vols ou pertes.

Bon à savoir

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.