



Antoine Decourcelle
antoine-decourcelle@orange.fr
<http://treks-bout-du-monde.fr/>
☎ +33 (0)6 32 33 40 64

Siret : 80964005500020



TREK EN AUTONOMIE SUD ISLANDE, FJALLABAK FICHE DETAILLEE

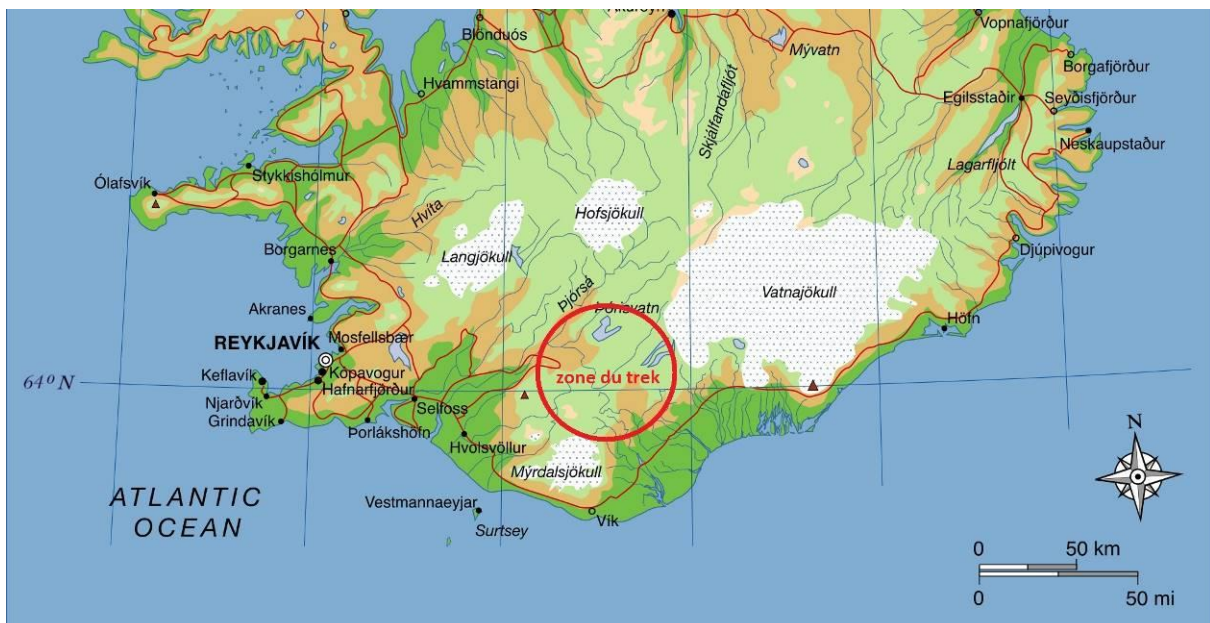
12 jours : **juillet** ou **août 2025**, dates précises à déterminer
10 jours de trek, en deux parties de 4 à 6 jours, en autonomie avec portage dans la région montagneuse de Fjallabak
3 à 6 participants – niveau 4/5 (engagé)
Voyage vendu par Alp'inentour Megève

Fjallabak est la région la plus fréquentée par les randonneurs, à juste titre en raison des paysages grandioses et extrêmement variés. Mais ceux-ci effectuent principalement le fameux trek reliant Landmannalaugar à Þorsmörk. Pour notre part nous choisirons des itinéraires alternatifs non moins spectaculaires.

Nous disposerons d'une voiture 4x4 pour nous rendre au pied des montagnes avant de partir pour une première boucle de 4-5 jours. A l'issue de ce premier trek, retour à la voiture pour récupérer le ravitaillement et pour s'enfoncer plus profondément à l'intérieur de la région. Nous enchaînerons notre deuxième boucle de 4-5 jours.

Au programme : les environs de Landmannalaugar, la vallée aux fumées de la Markarfljót, les coulées d'obsidiennes vitrifiées de Hrafnattinnusker, la source d'eau chaude de Strútslaug, la faille éruptive d'Eldgjá, le mystérieux lac de Langisjór.

Ce parcours, réalisé principalement hors sentier, nous permettra de traverser un échantillon de paysages parmi les plus stupéfiants d'Islande : déserts de cendre, plaines verdoyantes, profondes gorges, montagnes multicolores, cratères rougeoyants, glaciers... ... Chaque soir nous choisirons un joli bivouac, au bord d'une rivière, d'un lac ou d'une source chaude.



MODALITES

Niveau physique : engagé (4/5)

Dénivelés et distances :

Dénivelé 800 mètres maximum. Certaines journées le dénivelé ne dépasse pas 300 m. Distance journalière : 10 à 20km. Temps de marche : 5 à 8h/jour.

Il n'est pas nécessaire d'être un sportif surentraîné pour participer à ce trek. La pratique de la randonnée est recommandée, mais il est aussi accessible à des personnes en bonne condition physique ayant l'habitude de pratiquer une activité d'endurance et aimant la vie au grand air. Pour profiter pleinement du séjour, il est fortement conseillé de s'entraîner les mois précédents le départ en pratiquant une activité d'endurance hebdomadaire : marche, vélo, course à pied...

Poids du sac

Le sac pèse entre 10 et 15 kg indiqués correspondent approximativement au poids moyen pendant toute la durée du séjour, y compris la nourriture qui est répartie entre nous en prenant en compte les capacités de chacun-es. Cela signifie que le sac pourra être un peu plus lourd en tout début du trek, avec la nourriture qui ne sera pas encore consommée. Mais chaque journée passée, fait perdre un petit kilo au poids du sac ☺

Le sac de base, sans la nourriture, devrait atteindre au maximum une dizaine de kilo, mais cela peut donc varier, selon les choix de chacun.

Le plus important est aussi la qualité du sac à dos et ses réglages. Il faut que 95% du poids du sac repose sur les hanches (os iliaque) par l'intermédiaire de la ceinture, qui doit permettre un serrage efficace et confortable. Les épaules ne doivent quasiment rien porter. Les bretelles ne doivent servir qu'à empêcher le sac de partir vers l'arrière.

Terrain et environnement

Nous évoluerons la plupart du temps hors sentier stabilisé, sur des sols plus ou moins solides : roche, sable, mousses, éboulis, tourbière marécageuse, traversées de rivières...

En journée, nous sommes exposés en permanence à la rudesse du climat islandais. Le soir la toile de tente

offre une protection au vent et aux intempéries, et quel bonheur de se glisser un sac de couchage bien douillet !

Il s'agit d'un trek en autonomie en condition d'isolement. Il n'existe pas d'habitation permanente dans la région traversée, seulement quelques refuges gardés. Il existe quelques pistes carrossables uniquement en 4X4. Nous croiserons occasionnellement quelques autres randonneurs. Le réseau téléphonique GSM est également très aléatoire. Le guide sera équipé d'une balise satellite en cas de sérieux "pépin".

Hébergement

A Reykjavik

Vous serez logé en chambre double ou triple dans l'une des Guesthouse non loin du centre-ville. Les chambres ne comportent pas de salle de bain ou de toilettes. Le petit déjeuner est inclus.

Hébergement durant le trek

Hébergement sous tente pour 2 à 3 personnes. Durant le trek nous n'effectuerons que des bivouacs sauvages. Cela signifie que pendant 10 jours les conditions de vie seront spartiates : vie en plein air 24/24h, pas de courant pour recharger son portable ! En cours de parcours nous bivouaqueront à côté de la source chaude de Strutslaug où il est bien évidemment possible de profiter de la formidable baignoire à ciel ouvert avec vue sur la plaine environnante.

Repas

Afin d'alléger au maximum nos sacs, les repas seront constitués essentiellement de nourriture "sèche" ou lyophilisée.

Pour le matin : céréales, lait déshydratée, chocolat, café, thé, ...

Pour le midi : poisson séché, charcuterie, fromage, pain, et autres spécialités islandaises.

Pour grignoter dans la journée : fruit séchés, biscuits, barres sucrées

Le soir : soupe, plat lyophilisé ou préparation maison à base de féculents (pâtes, lentille, purée...) biscuits, chocolat, ...

NB : merci de m'indiquer par avance vos contraintes alimentaires

PROGRAMME INDICATIF

Cet itinéraire est donné à titre indicatif et pourra être modifié en fonction des conditions météo ou d'enneigement.

Jour 1 : arrivée en Islande et transfert à Reykjavik. Réunion du groupe en fin de d'après-midi avec le guide. Vérification des sacs et soirée en centre-ville – hébergement en Guesthouse.

Jour 2 : départ matinal par la route n°1 en direction du sud. Pause à Selfoss pour compléter le ravitaillement. Arrêt à Landmannahellir où nous laisserons la voiture. Début de la marche en fin de matinée. Bivouac le soir non loin de la vallée de Reykjadalir.

Jour 3 à 5 : enchaînement d'étapes de 6 à 8h de marche pour, Hrafninnusker, Sveinsgil, Strutslaug Landmannalaugar. Puis retour à la voiture. Nous empruntons ensuite la piste F208 pour une trentaine de kilomètre vers l'Est. Arrêt au camping d'Holaskjöl, où nous laisserons la voiture.

Jour 6 : Après avoir récupéré notre ravitaillement, nous repartons bivouaquer vers la quiétude du lac d'Alftavatnkrokur.

Jour 7 à 9 : exploration de la faille d'Eldgjá, et progression vers le Nord jusqu'au mystérieux lac de Langisjór, aux confins de la calotte glacière du Vatnajökull.



Jour 10 : retour vers le Sud par les montagnes de Faxi.

Jour 11 : récupération de la voiture et retour à Reykjavik par la route n°1 en fin d'après-midi. Soirée en groupe à Reykjavik – hébergement en Guesthouse.

Jour 12 : séparation et retour



EQUIPEMENT

NB : veillez à respecter scrupuleusement cette liste. Il en va non seulement de votre confort, mais aussi de votre sécurité. Seuls les effets marqués d'un astérisque () ne sont pas indispensables.*

Matériel individuel

Matériel individuel

- Sac à dos environ 50 à 60l pour les femmes, ou 70l pour les hommes
- Gourde ou poche à eau 1 litre ou plus
- 1 paire de bâtons de marche
- 1 Duvet, **température de confort d'au moins 0°C**. **Attention**, il ne faut prendre en compte que la température la plus chaude indiquée par le fabricant sur le duvet, et non pas "limite confort" ou « extrême ».



Conseil : En dehors de son usage, pour conserver le gonflant et les propriétés isolantes de son duvet, il est conseillé de le stocker déplié, à l'air libre, hors du sac de compression. La plupart des fabricants proposent un filet à cet usage, sinon il peut rester à plat dans un placard.

- 1 sac à viande (permet de ne pas salir votre duvet et de gagner un peu de confort thermique)*
- 1 matelas isolant (gonflant, ou auto gonflant)
- Masque pour les yeux (si la lumière du jour vous empêche de dormir)*
- Nécessaire de toilette
- Serviette légère
- Pharmacie personnelle, pansements, « compeed » en prévention des ampoules
- Crème solaire
- Papier toilette, briquet (pour brûler vos déchets)
- Couteau, cuillère, gamelle, tasse
- Un petit truc à boire ou à grignoter pour l'apéritif !

Habillement individuel durant le trek

- 2-3 T-shirt thermiques à séchage rapide, synthétique ou laine (pas de coton), manches courtes et longues
- 1 caleçon long thermique pour mettre sous le pantalon de randonnée (pour les frileux)*
- 1 veste chaude (polaire)
- 1 doudoune compressible ou une seconde polaire
- 1 bonne veste imperméable et coupe-vent avec capuche (goretex ou autre membrane imper-respirante)
- 1 pantalon de randonnée à séchage rapide (pas de coton)
- 1 surpantalon de pluie
- 2-3 paires de chaussettes de randonnée
- 1 paire de chaussures de marche à tige haute. *Vérifiez l'état de vos chaussures car celles-ci vont souffrir sur les terrains abrasifs*
- 1 paire de chaussure « aquatiques » ou sandales attachées solidement au pied et pouvant servir à traverser les rivières.
- 1 paire de gants
- 1 bonnet
- Lunettes de soleil
- Maillot de bain*

NB : Si vous ne disposez pas de l'équipement adéquat, je suis en mesure de prêter gratuitement les affaires suivantes, pour les premiers inscrits qui m'en feront la demande :

- duvet 0°C (1 disponibles)
- matelas (2 disponibles)

CONSIDERATIONS PRATIQUES

Météo

La météo islandaise est connue pour être fraîche et capricieuse, mais contrairement à ce que l'on peut imaginer le climat n'est pas très froid en raison de la forte influence océanique (Gulf Stream). L'été en Islande ressemble un peu aux mois de mars / avril en France : température entre 5 et 20°C passages nuageux, averses.

Dans la région que nous traverserons les températures, à l'ombre, en journée seront comprises entre 5 et 12°C, mais la sensation de froid peut être accentué par le vent. Des petites gelées nocturnes sont également possibles.

Santé

Aucune précaution particulière n'est nécessaire pour l'Islande. Il peut être utile de se faire établir une carte européenne d'assurance maladie (démarche en ligne auprès de la Sécurité sociale).

L'eau que nous boirons lors du trek est parfaitement pure et ne nécessite aucun traitement.

Formalités

L'Islande est en zone Schengen. Carte d'identité, passeport, titre de séjour suffisent.

En été, 2h de décalage horaire par rapport à la France (heure GMT)

Change : 1 euro = environ 150 couronnes islandaises (ISK) en 2024. Vous ne trouverez pas de couronnes en France. Il est conseillé d'emporter des euros en espèce et de les changer au bureau de change à l'arrivée à l'aéroport de Keflavik qui ne prend quasiment pas de commission (ouvert même dans la nuit en fonction des vols).

PRIX ET RESERVATIONS

Tarif

Prix : **1900€ / 2200€** (si seulement 3 personnes)

Le prix comprend :

- L'encadrement
- La pension complète pendant le trajet (y compris les nuits à l'aller et au retour et petit déjeuner à Reykjavik)
- Les nuits éventuelles en camping
- Les transferts en voiture sur les points de départ et le retour à Reykjavik
- Le matériel de bivouac et toute la logistique collective (tentes, réchaud, popote)

Le prix ne comprend pas :

- Trajet France/Islande : à partir de 300€, jusqu'à 500€ environ

- Les repas et boissons le soir à Reykjavik (à partir de 25€/repas)
- Les 2 transferts aéroport pour Reykjavik (40€ env)
- L'assurance annulation, assistance rapatriement et interruption de séjour, si vous prenez l'assurance avec ALP INCENTOUR. Celle-ci est à 4% du prix du voyage.

La réservation et le règlement

Remplir et renvoyer le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte, ou d'un règlement par CB en téléphonant à :

Alp'Incentour – 76 rue Ambroise Martin – 74120 Megève – tel : 04 50 21 55 11

Il est possible d'effectuer le règlement en trois fois selon l'échéancier suivant :

- Acompte à la réservation : 500€
- 2ème acompte payable au plus tard le 15 avril : 500€
- Solde payable au plus tard le 15 juin.

Nous vous remercions également de prendre connaissance des conditions générales de vente, et de les signez.

Conditions particulières : L'encadrement est assuré par un professionnel breveté d'Etat ayant reçu l'agrément du Ministère de la Jeunesse et des Sports. Chaque professionnel est assuré en responsabilité civile. Il paraît indispensable que les participants soient couverts par un contrat de type « assistance-rapatriement » pour tout dommage subit ne mettant pas directement en cause la responsabilité de l'encadrement.

Vol Paris-Reykjavik

Vous devrez réserver votre propre billetterie. Pour cela 2 compagnies desservent l'Islande :

La compagnie nationale : [Icelandair](#). Plus chère que les autres mais avec des horaires de vols moins acrobatiques. Départs de Roissy, Bruxelles, Genève...

Une low cost islandaise : [Flyplay](#). Départs de Roissy

Une lowcost française : [Transavia](#). Départs d'Orly.

Ou bien sinon les moteurs de recherche habituels (Liligo, Misterfly, etc.)

Bien évidemment il est tout à fait possible d'étendre votre séjour au-delà de ce circuit.

PRESENTATION DE L'ISLANDE

Intitulé officiel : république d'Islande

Superficie : 103000 km² (1/5 de la France)

Population : 337000 habitants

Capitale : Reykjavik

Populations : islandais, lointains descendant des vikings

Langues : islandais. La très grande majorité de la population parle aussi anglais

Gouvernement : république parlementaire

Monnaie : couronne islandaise (ISK)

PIB (2015) : 16,718 milliards de \$

PIB/hab. (2014) : 51261 \$

Principales activités : pêche, tourisme, industries consommatrices d'électricité (aluminium).

Géographie :

Glaciers : 12,0 %; champs de lave : 11,0 %; lacs : 3,0 %; forêts : 1,3 %; zones cultivées 1,1 % ;

Routes goudronnées ; 15.348 km ; routes non goudronnées : 9.308 km

Point le plus élevé (Hvannadalshnjúkur) : 2.110m.

Pays insulaire de l'océan Atlantique Nord, l'Islande est composée d'une île principale représentant 99,7 % de sa superficie autour de laquelle gravitent quelques petites îles et îlots, située sur la dorsale médio-atlantique dont elle représente la seule partie émergée. À une distance de 287 km au sud-est du Groenland, le pays se situe à quelques kilomètres au sud du cercle polaire arctique.

Géologiquement, l'Islande est marquée par le volcanisme qui est à l'origine de la quasi-totalité des roches. Son relief est relativement élevé au centre (Hautes Terres d'Islande) et caractérisé par des fjords sur les côtes. Plus de la moitié du territoire est dépourvue de végétation.

L'île, d'une densité de 3,2 habitants par kilomètre carré, connaît une répartition très inégale de la population, qui se concentre dans la région de Reykjavik, ou sur les régions côtières. L'intérieur de l'Islande ne comporte pas d'habitation permanente et est quasi inaccessible pendant les longs mois d'hiver.

Langue islandaise

L'islandais descend directement du vieux norrois parlé par les vikings avant l'an mil. Il n'a pas connu la même évolution et simplification que les autres langues de cette famille (danois, suédois, langues norvégiennes), si bien que les islandais sont capables de lire sans trop de difficultés les textes à l'origine de la colonisation en 874.

Quelques règles de prononciation :

Á | á se prononce "ao".

AU | au se prononce "euï".

Ð | ð se prononce "th" comme un "z" zototé.

F | f se prononce "f" devant k, s et t et en position d'initiale ; se prononce "p" à l'intérieur d'un mot devant l et n ; se prononce "v" dans tous les autres cas.

H | h se prononce "h" fortement aspiré sauf devant le k où l'on prononce "v".

J | j se prononce "y".

LL | ll se prononce "tl".

NN | nn se prononce "tn" après á, é, í, ú, æ, ei, ey et au. Dans tous les autres cas, on prononce "nn"

Y | y se prononce "é" sauf devant ng, nk et gi où l'on prononce "i".

Þ | þ se prononce "th" comme un "s" zototé.

Æ | æ se prononce "ai".

Ö | ö se prononce "eu" sauf devant ng et nk où l'on doit prononcer "euï".

Quelques expressions utiles :

Oui : já (yao)

Non : nei (neille)

bonjour : góðan daginn ou góðan gag (gauzane d'ail-inne ou gauzane dag)

salut : Sæll ou sæl ou sællar (saille)

au revoir : Bless ou bless bless (de bénir)

merci :takk

je vous en prie: Gerðu svo vel : (guèr-zeu svo vel)

où est le/la/les...? : hvar er

Excuse moi : fyrirgefðu (férérguèvzeu)

je suis Paul Dupont : Ég er Paul Dupont : (=ièg èr Paul Dupont)

comment t'appelles-tu ? Hvað heitir þú ? : (= kvaze eill-tér sou ?)

je suis français : Ég er fransk [ièg èr fra-nsk]

je m'appelle : Ég heiti ... [ièg heiti]

parles-tu anglais/français? :Talar þú ensku/fransku?[talar thou è-nsku fra-nsku]

Combien ça coûte ? = Hvað kostar þetta ? (kvaze kostar ssetta)

Bibliographie

Guides :

Lonely Planet: Islande

Islande, Gallimard, Bibliothèque du voyageur, 2006

Guide des volcans d'Europe, par Maurice Krafft et de Larouzière - Delachaux et Niestle

Beaux livres « Treks dans les îles de l'Atlantique Nord » Philippe Patay et Arnaud Guérin

Côté littérature :

La cloche d'Islande, d'Halldor Laxness (roman)

Sagas islandaises traduites par Régis Boyer - Editions La Pléiade (recueil de 15 sagas)

Contes populaires d'Islande, traduits par Régis Boyer - Iceland Review 1983

Les nombreux romans policiers d'Arnaldur Indridason : la femme en vert ; la voix ; la muraille de lave, Betty, ...

- un coup de cœur particulier pour la trilogie de Jón Kalman Stefánsson : Entre ciel et terre ; La tristesse des anges ; Le cœur de l'homme.

Alp'Incentour au Bureau des Guides de Megève



76, rue Ambroise Martin / F- 74 120 Megève / ☎ : +33 (0)4 50 21 55 11

Association de tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée APRIAM IM073.10023

Garantie financière : COVÉA CAUTION (72) LE MANS - Contrat n° 18.386

Assurance RCP MMA IARD – 10 Bd Marie et Alexandre Oyon - (72) LE MANS – Contrat N°3.056.234

APE 7911Z - SIRET 430 055 343 00015