



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

Siret : 80964005500020



## DEAMBULATIONS ET RANDONNEES A LA JOURNEE AU CENTRE DE L'ISLANDE FICHE DETAILLEE

12 jours, 8 journées de marches et de randonnées  
Du 19 au 30 juillet, ou du 4 au 15 septembre 2023  
3 à 7 participants – niveau 2/5 (facile)  
Voyage vendu par Alp'incentour, Megève

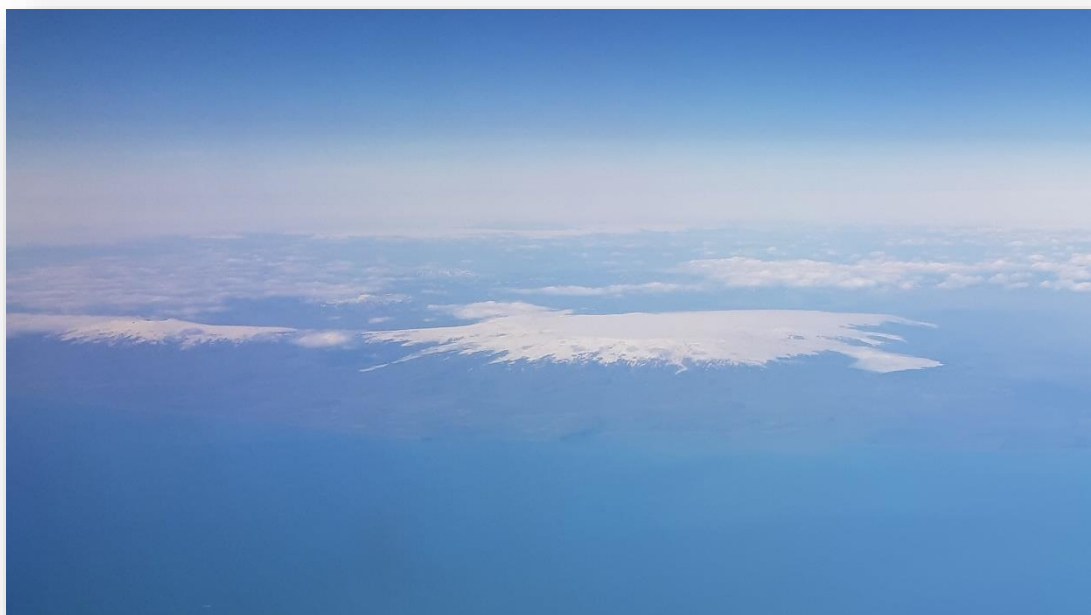
Nous effectuerons une boucle reliant les plus beaux coins à randonnées d'Islande, offrant des ambiances et des univers sans cesse différents. Pour découvrir ces massifs volcaniques nous progresserons en véhicule 4x4 ce qui nous permettra d'explorer les endroits les plus reculés en dehors des routes bitumées.

Au programme :

- la côte sud avec ses immenses plages de sable noir ;
- les vestiges d'Eldgjá, la plus importante faille éruptive des temps historiques ;
- le bleu des eaux du lac de Langisjor, perdu aux confins du Vatnajökull ;
- Les montagnes de rhyolites multicolores de Landmannalaugar ;
- Les hauts plateaux intérieurs, ceinturés des plus grands glaciers d'Europe ;
- les sources chaudes de Vonarskarð (le passage de l'espoir !) et de Laugafell ;

Ce circuit est proposé sur 2 périodes différentes :

- le mois de juillet, avec une végétation et une faune abondante ;
- le mois de septembre avec les premières teintes de l'automne, les aurores boréales, les premières neiges.



## MODALITES

### Niveau physique : facile (2/5)

Les randonnées réalisées sont de niveau facile et accessibles à toute personne ayant l'habitude de pratiquer une activité physique. Il n'existe pas de gros dénivelé en Islande (maximum 600-800m). La difficulté peut parfois résider dans le terrain de progression : roche, coulée de lave, sable, tourbière marécageuse, rivières... Le nombre d'heure de marche dépendra des trajets à effectuer en voiture. De 2 à 6-7h de marche par jour. Je m'adapterais bien évidemment au niveau du groupe. En cas de fatigue il est aussi possible de faire une pause en restant au campement.

Pour profiter pleinement du séjour, n'hésitez pas à vous entraîner les mois précédents le départ en pratiquant une activité d'endurance hebdomadaire : marche, vélo, course à pied

### 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.

Durant le trajet, nous alternons campings et quelques nuits en « dur » pour s'abriter des intempéries. Ces refuges ne sont pas réservés à l'avance pour garder une plus grande liberté de parcours.

En camping l'hébergement se fait sous tente pour deux personnes, la plupart du temps en terrain aménagé avec équipements sanitaires. Attention, les conditions météo peuvent nous contraindre à

prendre quelques repas à l'intérieur d'une tente en position courbée.

En "dur" nous dormirons dans des refuges de montagne en dortoir, ou dans des petits cottages.

En camping comme en refuge, les douches chaudes sont souvent payantes et à vos frais (4-5 euros).

### Repas

Ils seront confectionnés au maximum à partir des produits islandais : viande de mouton, poisson, fromages, légumes, féculents, fruits. Le midi sera pris sous forme de pique-nique. *(NB : merci de m'indiquer par avance vos aversions alimentaires).*

Les courses principales seront réalisées par le guide à Reykjavik avant le départ et des compléments seront effectués en cours de trajet.

Chacun sera invité à donner un coup de main au guide pour la préparation des repas et les tâches ménagères.

Les contributions individuelles et conviviales seront les bienvenues (bouteille d'apéro, bricole à grignoter, etc.) !

### Transports

Nous nous déplacerons d'un point à un autre en voiture 4X4 conduite par le guide. Ces trajets seront loin d'être monotones : pistes désertiques, traversée de rivières à guée, ... Ce mode de déplacement nous permet d'être complètement autonome et d'adapter l'itinéraire aux imprévus, notamment météorologiques.

### Mises en garde

Certaines portions de ce périple se déroulent en condition d'isolement. Le réseau téléphonique GSM peut être également très aléatoire. Le guide sera équipé d'une balise satellite en cas de sérieux "pépin", mais les secours islandais ne sont pas forcément aussi rapides que ceux que l'on connaît en France.



## PROGRAMME INDICATIF

Cet itinéraire est donné à titre indicatif et pourra être modifié en fonction des conditions météo, de l'état des pistes ou de l'activité volcanique (!) :

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

**Jour 2** : départ vers 8h30 en direction de l'Est en longeant la côte sud. Nous prendrons le temps de nous arrêter vers midi au pied des falaises à Macareux de Vik. Arrivée dans l'après-midi à Holaskjöl. – 3h de marche – camping aménagé ou refuge

**Jour 3 à 7** : randonnées dans la réserve naturelle de Fjallabak : faille éruptive d'Eldgjá, lac de Langisjör, massif de rhyolite de Landmannalaugar...

**Jour 7 à 10** : trajet vers le centre de l'Islande. Randonnées près des lacs de Veidivötn, aux confins de la bordure Ouest du Vatnajökull, dans le massif de Vonarskarð, zone d'activité géothermique coincée au pied du gigantesque et menaçant volcan de Bardabunga. Nuits en bivouac, campings rudimentaires ou refuges. 6-7h de marche. Une soirée au refuge de Laugafell et bain chaud.

**Jour 11** : trajet de retour et nuit à Reykjavik en guesthouse.

**Jour 12** : retour



## EQUIPEMENT

*NB : veuillez 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

- Sac de voyage (de préférence un sac souple plus facile à ranger dans le coffre de la voiture qu'une valise rigide)
- Sac à dos pour les randonnées à la journée : de 25 à 40 litres, pouvant contenir veste, pantalon de pluie, pique-nique, eau, etc.
- Gourde ou poche à eau selon votre préférence
- 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 ».



- 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)
- 1 Lampe frontale (surtout pour le départ en septembre)\*
- Masque pour les yeux (si la lumière du jour vous empêche de dormir)\*
- Trousse de toilette
- Serviette
- Pharmacie personnelle, pansements en prévention des ampoules
- Crème solaire
- Papier toilette (pour dépanner)
- Couteau, cuillère, gamelle, tasse
- Un petit truc à boire ou à grignoter pour l'apéritif

### Habillement individuel

- T-shirt thermiques à séchage rapide, synthétique ou laine (pas de coton), manches courtes et longues
- 1 caleçon long thermique\* (fortement conseillé pour le départ en septembre)\*
- 1 veste chaude (polaire, laine, ...)

- 1 doudoune ou une seconde polaire chaude
- 1 veste imperméable et coupe-vent avec capuche (type gore tex ou autre membrane imper-respirante)
- 1 pantalon de randonnée à séchage rapide (pas de coton)
- 1 surpantalon de pluie
- chaussettes de randonnée
- 1 paire de chaussures de marche à tige haute en bon état (Vérifiez l'état de vos chaussures car celles-ci vont souffrir sur les terrains abrasifs)
- 1 paire de sandales ou chaussures légères, attachées solidement au pied et pouvant servir à traverser les rivières.
- 1 paire de gants
- 1 bonnet
- Lunettes de soleil
- Maillot de bain

## CONSIDERATIONS PRATIQUES

### Météo

Contrairement à ce que l'on peut imaginer le climat islandais 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 15°C passage nuageux, averses. Des gelées sont possibles en montagne surtout pour le départ en septembre.

Mais le climat islandais est également connu pour ses brutales sautes d'humeur et ses bons coups de vent qui peuvent paralyser les randonneurs les plus motivés. Inversement une "vague de chaleur" à près de 20°C n'est pas impossible au mois d'août !

### 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 des treks 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 = 147 couronnes islandaises (ISK) en décembre 2021. 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 RESERVATION

### Tarifs

- Départ du 19 au 30 juillet 2023 : **3000€**
- Départ du 4 au 15 septembre 2023 : **2800 €**

#### Le prix comprend :

- L'encadrement
- La pension complète pendant le trajet (y compris les 2 nuits et petit déjeuner à Reykjavik) *Attention, en cas d'inscription trop tardive des frais supplémentaires pourraient être nécessaires pour couvrir les nuitées à Reykjavik en raison de la pénurie d'hébergement.*
- Les nuits en camping
- La location d'un véhicule 4x4
- Le matériel de camping et toute la logistique collective (tentes, réchaud, matériel de cuisine, ...)

#### 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 : 1000€
- 2ème acompte payable au plus tard le 15 mai (départ juillet) / 15 juin (départ septembre) : 1000€
- Solde payable au plus tard le 15 juin (départ en juillet) / 15 juillet (départ en septembre)

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

Conditions particulières : L'encadrement est assuré par des professionnels brevetés 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. Je pourrais vous renseigner sur ce qu'il est possible de faire à Reykjavik et dans la région (observation de baleines, visite de la péninsule de Snæfellsnes, îles Vestmann...).

## PRESENTATION DE L'ISLANDE

Intitulé officiel : république d'Islande

Superficie : 103000 km<sup>2</sup> (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" zozoté.

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".

P | þ se prononce "th" comme un "s" zozoté.

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