



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

Siret : 80964005500020



TREKS ENTRE MONTAGNES ET FJORDS DE L'EST FICHE DETAILLEE

15 jours : fin juin, juillet ou août 2025 (Reykjavik/Reykjavik), dates précises à déterminer

Deux treks de 4 jours chacun en autonomie avec portage dans l'Est de l'Islande
3 à 7 participants – niveau modéré (3/5)

Ce voyage vous propose de découvrir l'Islande méconnue de l'Est et des fjords du Nord Est. Loin de Reykjavik et des grosses destinations touristiques proches de la capitale, cette région ne démérite pourtant pas en matière de paysages spectaculaires, de faune et de flore. En juin le soleil ne se couche quasiment pas et la lumière permanente de la « nuit » offre parfois des coucher/lever de soleil spectaculaires. A l'inverse, fin août, les nuits recommencent à être sombre et il devient possible d'observer les premières aurores boréales. Nous partirons en voiture depuis Reykjavik en longeant la côte sud avant de rejoindre les premiers fjords de l'Est. Ce mode de voyage nous permettra quelques haltes touristiques sur la route.

La première de notre étape se déroulera dans la réserve de Lónsöræfi à l'Est du Vatnajökull pour 4 jours de randonnées dans ce massif aux montagnes multicolores rappelant à ceux qui connaissent déjà, la région de Landmannalaugar.

Après cette mise en jambe nous partirons pour l'extrême Nord Est de l'Islande à Borgarfjörður Eystri. Pendant 4 jours nous randonnerons en autonomie, entre baies ensablées, montagnes rhyolitiques aux tons pastel, fjords... Moins connu que les falaises de Vik ou de Látrabjarg, le village de Bakkagerði permet d'approcher également de près une abondante colonie de macareux jusqu'à la mi-août. Plus rares, nous aurons peut-être aussi la chance de croiser rennes et renards polaires.

En fin de séjour, nous reprendrons la voiture pour rentrer à Reykjavik en passant par le Nord, ce qui nous permettra une halte à Dettifoss, la chute d'eau la plus puissante d'Europe ainsi qu'au célèbre lac de Myvatn



MODALITES

Niveau physique modéré (3/5)

Dénivelé maximum/jour : 600-700m. Distance journalière : 10 à 20km. Temps de marche : 6 à 8h/jours (pendant les treks).

Il n'est pas nécessaire d'être un sportif surentraîné pour participer à ce trek. Une pratique de la randonnée est préférable, 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, correspondant 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 souvent 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 qui semble légère, mais

néanmoins efficace pour se couper du vent et des 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.

Pendant les trajets en voiture : nuits sous tente dans des campings aménagés.

Hébergement durant le trek : Hébergement sous tente pour deux à trois personnes. Durant les deux treks nous camperons à proximité de refuges offrant parfois la possibilité de prendre des douches chaudes (payantes 4-5 euros) et de prendre les repas sous un vrai toit. En revanche l'alimentation électrique n'est pas disponible. Quelques bivouacs sauvages sont également possibles.

Repas

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

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

Pour le midi : poisson séché, charcuterie, fromage, pain, nouilles chinoises

Pour grignoter dans la journée : fruit sec, 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.

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.

J2 : départ en voiture par la route circulaire n°1 en direction de l'Est. Nous longerons la côte Sud et ses incroyables paysages façonnés par les glaciers et les éruptions. Nous ferons plusieurs haltes sur la route : notamment au bord du lagon glaciaire de Jökulsárlón... Arrivée le soir sur la côte Sud Est à Stafafell. Nuit en camping sommaire au début de la vallée de la Jökulsá í Lóni.

J3 : départ matinal. Nous abandonnerons la voiture. Chargement des sacs à dos et départ pour le premier petit trek en autonomie dans la région de Lónsöræfi. Le spectacle commence : montagnes de rhyolite aux teintes pastel, gorges parcourues par des rivières tumultueuses. En fin de journée nous poserons nos sacs auprès du refuge de Mulaskali, où nous monterons les tentes pour 3 nuits.



J4 et J5 : journées de randonnée sans portage (sac allégé avec pique-nique) dans les environs, non loin des langues glaciaires qui descendent de la calotte du Vatnajökull, la plus grande d'Europe.

J6 : retour à la voiture et départ pour le Nord Est. Nuit en camping à Egilstaðir.

J7 : Après quelques dernières courses dans la capitale régionale, nous déposerons la voiture dans la petite bourgade de Bakkagerði, en baie de Borgarfjörður Eystri. Observation ornithologique sur jolie petite falaise servant de nichoir à une colonie de macareux (uniquement possible jusqu'à mi-août).

J8 à J10 : Trek de fjords en baies sauvages. Bivouac au pied de refuges ou dans la nature.

J11 : retour à Bakkagerði. Nuit en camping avec douches chaudes pour se décrocher !

J12 : route de retour vers Reykjavik en passant par le Nord. Au passage nous nous arrêterons auprès de la stupéfiante chute de Dettifoss, la plus puissante cascade d'Europe. Etape pour une nuit en camping dans le Nord : environs du lac Myvatn ou d'Akureyri.

J13 : randonnée, à la journée, sans portage, dans les environs du lac Myvatn ; ou journée de sécurité en cas de mauvaises conditions météo.

J14 : départ matinal pour la suite de la route de retour en passant par Akureyri, la capitale du Nord. Arrivée en début de soirée à Reykjavik.

J15 : séparation et 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 à dos d'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)*
- ☐ Lampe frontale (pour le départ en août)
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Serviette légère
- ☐ Pharmacie personnelle, pansements, compeed en prévention des ampoules
- ☐ Crème solaire, protection pour les lèvres
- ☐ Papier toilette, briquet (pour brûler vos déchets)
- ☐ Couteau, cuillère, gamelle, tasse
- ☐ Un petit truc à boire ou à grignoter pour l'apéritif !

Habillement individuel

- ☐ 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
- ☐ 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 disponible)
- matelas (2 disponibles)

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 en journée entre 5 et 15°C passage nuageux, averses. Des petites gelées nocturnes sont possibles en montagne.

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, dans le Nord Est de l'Islande, une "vague de chaleur" à plus de 20°C n'est pas impossible.

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 faire du change à l'arrivée à l'aéroport de Keflavik. Il est toutefois possible payer n'importe où par carte visa, même des petites sommes.

PRIX ET RESERVATIONS

Tarifs

Départ juin et juillet 2025 : **2700 €**, 3000€ (si seulement 3 participant-e-s)

Départ août 2025 : **2800 €**, 3100€ (si seulement 3 participant-e-s)

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 en camping
- Les trajets en voiture
- 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 : 1000€
- 2ème acompte 1^{er} avril (départ en juin) / 1^{er} mai (départ en juillet, août) : 1000€
- Solde payable au plus tard le 15 mai / 15 juin.

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 3 compagnies desservent l'Islande depuis la France :

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.

[Easyjet](#) : au départ de Paris Orly ou de Bâle

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 "euī".

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".

Þ | 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 "euī".

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