

Fiche individuelle d'inscription – Traversée arctique en Suède

14-21 août 2021

IDENTITE

Prénom – Nom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Utilisez-vous whatsapp (pour créer un groupe pour le séjour) ? oui / non

PERSONNE(S) DE CONTACT

Prénom – Nom :

Lien de parenté :

Téléphone (fixe et portable si possible) :

AVEZ-VOUS UNE ASSURANCE RAPATRIEMENT ? OUI / NON

Nom de l'assurance et N° de Police :

N° de téléphone à appeler :

Couvre-t-elle les activités de montagne (randonnée, raquettes à neige) ? oui / non

A noter qu'Immersion Montagne ne vous couvre pas pour les accidents, séjours annulés ou écourtés. A vous de vérifier avec votre assurance et/ou mutuelle si vous êtes couverts. Dans le doute, le Vieux Campeur ou les Clubs de montagne proposent des assurances adaptées à la montagne couvrant le rapatriement et certains frais médicaux.

Les frais de secours en Suède sont payants, d'où l'importance d'avoir une assurance rapatriement adaptée à la montagne. Demandez également votre [carte européenne d'assurance maladie](#), qui vous permettra de ne pas avancer les frais médicaux couverts par la Sécurité Sociale.

Compte tenu de la crise sanitaire actuelle, Immersion Montagne se réserve le droit d'annuler le séjour si la situation le justifie (restrictions préfectorales ou nationales, etc.) ou bien de vous proposer une alternative que vous pouvez décliner. Dans ce cas, les participants se verront rembourser les arrhes versées pour le séjour. Les autres frais engagés par les participants (transport, logement, équipement...) resteront à leur charge.



NIVEAU PHYSIQUE

Vous considérez-vous comme très sportif/sportive, moyennement, ou peu sportif/sportive ? Faites-vous un sport d'endurance régulièrement ? Si oui, lequel ?

Quelle expérience de montagne avez-vous (durée, dénivelé, difficulté) ?

Avez-vous déjà randonné sur plusieurs jours (où ? en refuge ? en bivouac ?) ?

Attention : sans être extrême, cette randonnée est exigeante physiquement (poids du sac et état des sentiers plus que dénivelé) mais surtout mentalement si la météo ne nous est pas favorable. Une expérience de randonnée en montagne préalable est indispensable, sur plusieurs jours encore mieux. En revanche, il n'est pas nécessaire d'avoir déjà bivouaqué.

Merci de bien prendre connaissance de la liste de tout l'équipement que vous devez apporter pour le séjour. Chaque élément de cette liste fera la différence entre une expérience enrichissante et un plan galère ;)

SANTE, REGIME ET ALLERGIES

Avez-vous des allergies (piques d'insectes, médicaments, aliments...) ?

Avez-vous des problèmes de santé susceptibles d'affecter votre activité physique ? Par exemple diabète, problèmes cardiaques, asthme, fragilités physiques (genoux...), opérations récentes ...

Précisez tout régime alimentaire (végétarien, sans lactose, sans gluten...) :

Attention : j'aurai une trousse à pharmacie pour les petits bobos mais vous êtes en charge d'apporter vos médicaments personnels.

DES ENVIES OU APPREHENSIONS ?

PROGRAMME (TRES) INDICATIF

J1 : Samedi 14 aout

Après être arrivés à Stockholm, direction le Cercle Polaire en train de nuit. Départ 17h depuis la gare centrale de Stockholm ou directement l'aéroport Arlanda de Stockholm. Les horaires sont à confirmer lorsque les réservations seront ouvertes sur le site des [trains suédois](#).

Transports à votre charge. Aux tarifs actuels, comptez environ 100 € pour le train-couchette.

J2 : Dimanche 15 août

Réveil à Gallivare, ville minière au bout du monde. Bus pour Kebnats puis traversée en bateau jusqu'à Saltoluokta Fjellstation, départ de notre traversée.

Sacs au dos vers midi, nous quittons la « Fjellstation » (« station de montagne », en fait un ensemble de refuges traditionnels au bord du lac) pour s'élever vers le sud et planter nos tentes dans la toundra.

Environ 3h de marche, + 400 m de dénivelé.

Transports à votre charge. Aux tarifs actuels, comptez environ 40 € pour le bus et le bateau.

Tous les repas pour l'ensemble du séjour sont à votre charge (sauf dernier soir) : les petits déjeuners et piques-niques sont organisés individuellement (avec mes conseils si vous le souhaitez). Le diner est préparé par l'un d'entre nous pour le groupe, à tour de rôle.

J3 : Lundi 16 août

Ascension hors sentier du Njalasbakke et traversée du haut plateau en direction de Sitojaure, un refuge dans lequel nous pourrions nous arrêter en cas de pluie. Sinon, traversée de notre deuxième lac pour bivouaquer sur l'autre rive.

Environ 6h de marche, + 600 m / - 400 m de dénivelé.

Bateau inclus dans la caisse commune

J4 : Mardi 17 août

Nous repartons hors sentier sur le plateau de Njunjes, direction le parc national de Sarek et le sommet du Skierffe d'où nous dominons le fameux delta de la Rapadalen. Cette journée et le lieu où nous bivouaquerons seront déterminés par la météo. Si le ciel est clair, nous dormirons sur les plateaux. Si la météo est défavorable, nous irons dormir vers le refuge d'Aktse pour tenter notre chance le lendemain. Nous pourrions également si le refuge propose toujours cette option, faire un tour en bateau dans le delta (à votre charge).

Environ 5h de marche, + 500 m / - 700 m de dénivelé.

J5 : Mercredi 18 août

Traversée en direction de Parte en commençant par une traversée en bateau. Pour ces deux derniers jours, les étapes sont plus courtes en dénivelé mais plus longues en distance.

Environ 8h de marche, + 300 m / - 300 m de dénivelé.

Bateau inclus dans la caisse commune.

J6 : Jeudi 19 août

Une belle et longue dernière étape, dans une magnifique forêt et le long d'un lac avant d'arriver à la « Fjellstation » de Kvikkjokk (record du monde de « k » ;) . Nous posons enfin les gros sacs pour camper à proximité du refuge et sa rivière digne du grand nord canadien. Si cette année encore le réseau de bus suédois le permet, nous pourrions retrouver quelques vêtements propres que nous aurons laissés à notre point de départ et qui nous aurons été amenés par bus.

Environ 8h de marche, + 300 m / - 300 m de dénivelé.

J7 : Vendredi 20 août

Journée de réserve. Si la météo et notre fatigue ne nous ont pas ralentis sur notre traversée, nous profiterons de cette journée pour randonner sac léger autour de Kvikkjokk, voir une dernière fois les lacs et la toundra.

Diner suédois au refuge (inclus dans la caisse commune) et même option de sauna (pas très hermétique lors de notre dernier essai...)

Environ 4h de marche, + 400 m / - 400 m de dénivelé.

J8 : Samedi 21 août

Départ en bus tôt le matin pour Jokkmokk (1h environ). Visite de la capitale des populations Sami (injustement dénommés « Lapons ») et notamment d'un musée qui est dédié à leur mode de vie. Bus pour Murjek (2h environ) et train de nuit pour Stockholm

Train à votre charge. Aux tarifs actuels, comptez environ 100 € pour ce retour.

Ce programme est susceptible d'évoluer fortement en fonction de la météo et du groupe.

PAIEMENT

Le coût est de 1100 € par personne, sur une base de 4 participants. Il inclut l'encadrement par une accompagnatrice en montagne et son déplacement, les éventuelles nuits en refuge ou usage de leurs facilités pour diner au chaud, le matériel commun dont les tentes, le dernier diner ensemble et les traversées en bateau prévues à l'itinéraire.

Les transports, les boissons, votre assurance et votre équipement personnel dont le duvet et le tapis de sol sont à votre charge.

L'inscription sera confirmée à l'envoi de cette fiche d'inscription et d'un versement d'arrhes de 200€ par personne, soit par virement ou Paypal (0668056358 ou lolirene2408@hotmail.com) soit par chèque à l'ordre d'Irene Alvarez à l'adresse suivante (le chèque ne sera encaissé qu'au moment du séjour ou en cas d'annulation de votre part) :

Irene Alvarez
55 chemin du Sapi
74400 Chamonix Mont-Blanc

L'intégralité du séjour est due au plus tard le premier jour du séjour.

- Une partie de votre participation à la caisse commune sera à retirer en espèces à Stockholm en Couronnes suédoises. Le reste sera viré par Paypal ou réglé en espèces en euros pour me rembourser les frais engagés pour mon déplacement, le matériel commun, etc. *Attention : il n'y a pas de distributeur d'argent dans le Sarek, merci de prendre vos dispositions avant le séjour. Les refuges suédois acceptent cependant souvent la carte si vous souhaitez acheter à manger dans les petites épiceries dont ils disposent parfois.*
- Le solde de la rémunération d'Immersion Montagne peut être réglé par chèque, espèces ou virement.

En cas d'annulation de votre part :

- Plus de 30 jours avant le séjour : les arrhes seront remboursées
- Entre 30 et 10 jours avant le séjour : les arrhes ne sont pas remboursées
- Moins de 10 jours avant le début du séjour : la totalité du séjour est due.

Si le séjour est annulé à mon initiative pour des raisons météorologiques, sanitaires ou manque de participants par exemple, la totalité du séjour vous sera remboursée, en dehors de vos frais de déplacement et d'équipement. Ne prenez pas vos billets d'avion avant d'avoir confirmation du départ en termes de nombre de participants.