



TROMSØ

**A la poursuite
des aurores boréales**



TROMSØ

**A la poursuite
des aurores boréales**

Sommaire

Informations pratiques

Qui sommes-nous ?	6
Pourquoi ce voyage ?	8
Comment se rendre à Tromsø ?	8
Se déplacer sur place : location d'une voiture ?	9
Le réseau routier	9
Logement	10
Où louer du matériel, trouver des informations ?	10
Quel équipement prévoir ?	11
Liens utiles	12
Quelques activités typiques.....	13
Qu'est-ce qu'une aurore boréale ?	13
Comment voir une aurore boréale ?	14
Comment photographier une aurore boréale ?	15
Gastronomie	17
Trousse médicale	18
Avertissement 1	19
Avertissement 2	20

Guide jour par jour

Jour 1 : Départ	21
Jour 2 : Premières glisses	23
Jour 3 : Ski de fond	25
Jour 4 : Tromsø	27
Jour 5 : Visite de musées	29
Jour 6 : Kvaløya	33
Jour 7 : Les Alpes du Lyngen	35
Jour 8 : Les Alpes du Lyngen	37

Qui sommes-nous ?

Reporter et photographe, mais aussi voyageuse infatigable

Mes reportages et mes photographies sont le plus souvent le fruit de mes voyages.

En toutes saisons, j'arpente (presque) tous les continents à la recherche d'horizons toujours différents.

Pour moi, vacances ne riment pas avec repos, mais avec découvertes ou nouvelles expériences. Autant dire que mes journées sont souvent bien remplies. Mais qu'importe, pourvu que la découverte soit au rendez-vous !

Si vous avez envie d'élargir vos horizons, de parcourir de vastes étendues sauvages, si le froid, le vent, la canicule ne vous font pas peur, si vous voulez profiter des meilleures lumières pour photographier des paysages mystérieux et préservés, si le désert, les montagnes, les forêts vous attirent, si vous aimez les animaux dans leur cadre naturel, mais si vous savez aussi admirer les vieilles pierres et toutes les merveilles construites par l'homme, alors embarquez avec moi pour partager mes aventures !

Vous trouverez sur ce site des guides de voyage ou road books tirés directement de mon expérience.

Je suis partie d'un constat simple : les gens aiment de plus en plus voyager, construire leur propre voyage loin des groupes ou des voyages organisés et formatés. Mais préparer un voyage de toute pièce demande un investissement personnel certain : tout le monde n'a pas le goût, ou le temps, de préparer longuement son voyage.

C'est pourquoi je vous propose mes itinéraires de voyage, véritables « road books », simples, efficaces et pratiques. Ils reprennent mes différents itinéraires, expliqués pas à pas, en incluant les grands sites incontournables de chaque destination, mais aussi des sites plus « hors des sentiers battus ». Tous sont immédiatement utilisables, et ont été testés sur le terrain.

Ils vous éviteront de passer beaucoup de temps à lire des guides papier, certes, complets, mais qui nécessitent un gros travail de tri et de sélection. Avec les itinéraires que je vous propose, les informations et les sites sont déjà sélectionnés pour vous, afin de vous permettre de réaliser rapidement et facilement le voyage original qui vous correspond.

Ils ne reprennent aucune donnée culturelle, car cela reviendrait à éditer une collection supplémentaire de guides de voyage. Cela présenterait d'ailleurs peu d'intérêt car les informations culturelles se trouvent facilement partout, dans les guides papier, sur Internet...

Ils recèlent en revanche une foule d'informations pratiques : un itinéraire complet, repris et détaillé jour par jour, recense les visites du jour à effectuer, une sélection d'hôtels pour dormir le soir, mais aussi le nom et les coordonnées d'une agence de location de voiture, ou les coordonnées pour réserver un trajet en bus/train/bateau...

Ces itinéraires sont téléchargeables sur téléphone, tablette, ordinateur et en version imprimable.

Avec ces guides en main, partez sur un coup de tête à l'autre bout du monde. En quelques clics, grâce à toutes mes indications utiles, aux adresses et aux liens, vous serez prêts à partir, sans longues préparations hasardeuses et laborieuses.

N'hésitez pas à laisser vos commentaires ou vos questions, j'y répondrai avec plaisir.

Maintenant, à vous de jouer !

Bon voyage à tous

Christine

Pourquoi ce voyage ?

A la seule évocation de Tromsø, ce nom au o barré, c'est tout le Grand Nord qui surgit, la terre des Viking qui est convoquée, celle du peuple venu du froid.

Tromsø, c'est la pointe nord de l'Europe, la Laponie et ses grandes étendues blanches, immaculées. Ses sapins, ses bouleaux. Le pays des Lapons, des Samis, ces éleveurs infatigables de rennes, si passionnément attachés à leurs terres, à leur culture ancestrale riche et haute en couleurs.

Car Tromsø, c'est aussi le refuge des trolls, ces petits êtres fallacieux et mutins, héros des contes et légendes nordiques, qui peuplent les montagnes et les collines environnantes de leur présence surnaturelle.

Tromsø, ce sont aussi de fabuleux paysages, une ville bordée par la mer où viennent se jeter des montagnes tout de blanc recouvertes.

Tromsø, c'est aussi ce petit aéroport à la piste souvent glacée en hiver, point d'entrée pour la Laponie, mais surtout point de départ pour les aventuriers et les expéditions vers le Svalbard.

Enfin, comment parler de Tromsø sans évoquer les aurores boréales, ces voiles lumineuses tout à la fois magiques et poétiques, qui illuminent l'espace d'un instant ou de longues minutes les noires nuits hivernales, ou qui se drapent et semblent danser, pour le plus grand plaisir des yeux des spectateurs et des photographes.

Vous l'aurez compris, Tromsø est une destination qui ne manque pas d'atouts et qui, par sa diversité, saura répondre aux attentes même des plus exigeants.

Comment se rendre à Tromsø ?

Vous ne trouverez pas de vol direct Paris/Tromsø. Il vous faudra faire une escale dans une grande ville du Nord. Le plus logique pourrait sembler de faire cette escale à Oslo. Mais en fonction de vos jours et de vos heures de voyage, cette solution vous obligera peut-être à passer une nuit à Oslo. A vous de voir si vous souhaitez en profiter pour visiter cette capitale.

Vous aurez aussi le choix d'acheter un billet comportant les deux trajets séparés, Paris/Oslo, Oslo/Tromsø, ou de choisir par vous-même chacun des prestataires pour ces deux trajets.

Les compagnies qui desservent Oslo sont nombreuses, vous aurez le choix.

En revanche, à ce jour, il n'en existe que trois qui effectuent le trajet Oslo/Tromsø :

SAS : www.sas.no

Norwegian : www.norwegian.no

Wideroe : www.wideroe.no

Pour notre part, nous avons opté pour la compagnie Finnair, avec une escale à Helsinki, pour des raisons de choix d'horaires principalement.

<https://www.finnair.com/FR/FR/home-page>

Se déplacer sur place

Location d'une voiture ?

Concernant le transport sur place, une voiture est ce qu'il y a de plus pratique, surtout si vous souhaitez découvrir un peu les environs de Tromsø, ou vous éloigner de la ville pour observer des aurores boréales.

Sachez cependant que la location des voitures est coûteuse en Norvège.

Si le prix n'est pas un obstacle pour vous ou si vous êtes suffisamment nombreux pour amortir les coûts, regardez chez ces deux grossistes qui proposent généralement des tarifs corrects :

Economy Car Rentals :

<http://www.economycarrentals.com/>

Rentalcars :

<http://www.rentalcars.com/fr/city/no/Tromsø/>

Si vous choisissez de ne pas louer de véhicule, le réseau de transport en commun est bien développé à Tromsø, et vous trouverez des bus pour vous conduire à peu près où vous le voulez à l'intérieur de la ville. C'est simplement plus long, et l'attente dans le froid peut s'avérer pénible pour les plus frileux.

Le réseau routier

Hormis dans les rues du centre de Tromsø, il y a fort à parier que les rues et les routes que vous serez amené à emprunter seront recouvertes de neige et de glace.

Rassurez-vous, les voitures proposées en location sont toutes équipées de pneus hiver, et avec un minimum de prudence, il n'est pas si difficile de rouler dans de telles conditions. Les pneus accrochent bien, il suffit de rouler doucement, et d'anticiper pour ne jamais avoir à freiner brutalement.

Logement

Loger à l'hôtel à Tromsø revient cher.

Nous avons sélectionné trois hébergements, que vous choisirez en fonction de votre budget :

Le **Clarion Collection Hotel With** (Sjogata 35-37) bien situé sur le port, confortable, avec petit-déjeuner et buffet de gaufres à 16h, puis buffet de snacks vers 18h (compris dans le prix de la chambre)

<http://www.clarionhotel.com/hotel-Tromsø-norway-NO029>

Le **City Living Hotel** (Gronnegata 48), d'un bon rapport qualité/prix, confortable, sans petit-déjeuner, mais avec la possibilité de se préparer à manger grâce à une kitchenette à disposition.

<https://www.myfidelio.net/webui/AvailabilitySearch.aspx?chain=IQ&property=NOCL>

Le **Smarthotel Tromsø** (Vestregata 6), situé en centre-ville, d'un bon rapport qualité »/prix, surtout fréquenté par des jeunes, chambres très petites.

<http://smarthotel.no/en/smarthotelTromsø>

Où louer du matériel, trouver des informations ?

Vous ne disposez pas de matériel pour vos balades (ski, raquettes, petit équipement...)?

Une boutique d'articles de sport en ville propose aussi à la location tout l'équipement ou le matériel de base dont vous pourriez avoir besoin. La boutique organise aussi des sorties encadrées, mais nous ne les avons pas testées.

Il s'agit de **Tromsø Outdoor**, situé Sjøgata 14 (tel. : +47 975 75 875)

La boutique est ouverte tous les jours, de 9h à 17h.

Site web : www.Tromsøoutdoor.no

Adresse mail : post@Tromsøoutdoor.no

Attention, ne vous attendez pas à trouver à Tromsø autant de boutiques de location et autant de choix que dans les stations de ski des Alpes françaises. Il faut savoir qu'en Norvège, tout le monde possède son propre équipement, et que par conséquent, la demande en location est très faible, et donc l'offre aussi. Pour vous donner une idée, ici, les enfants vont à l'école en ski !

Si vous cherchez une idée de sortie, une carte des pistes ou des environs de Tromsø, ou tout autre renseignement, l'office de tourisme de la ville est à votre disposition pour vous répondre (y compris par mail avant votre départ). L'équipe est très sympathique et se mettra en quatre pour vous satisfaire.

Tourist Information, Visit Tromsø, situé Kirkegata 2 (tel. : +47 77 61 00 00 ou +47 77 61 00 01)

Adresse mail : info@visitTromsø.no

Site web : www.visitTromsø.no

Ouvert de 9h à 19h, sauf samedi et dimanche, de 10h à 18h

Quel équipement prévoir ?

Si vous décidez de vous rendre à Tromsø pour observer des aurores boréales, vous y serez assurément en hiver, c'est-à-dire pendant les mois les plus froids.

Tromsø n'est pas une ville aussi froide que bien d'autres régions de la Laponie, ce qui se voit en particulier au fait qu'à Tromsø, la mer n'est jamais prise en glace en hiver, à la différence par exemple de la Baltique qui est toute glacée dès fin décembre-début janvier au niveau de Luleå en Suède, et sur laquelle on peut même circuler en voiture...

Cela ne signifie pas pour autant qu'il ne vous faudra pas prévoir un équipement bien chaud pour vous protéger, parce qu'en plus des températures négatives, vous aurez probablement aussi à affronter un vent parfois glacial.

En plus de vos tenues « normales » pour l'intérieur, les mêmes qu'en France, prévoir pour sortir :

- ✓ une grosse doudoune ou un blouson de ski
- ✓ un pantalon très chaud (ou de ski)
- ✓ un caleçon long chaud
- ✓ une grosse polaire
- ✓ un T-shirt thermique à manches longues chaud
- ✓ des paires de chaussettes en laine (ou pour le ski)
- ✓ des boots de neige
- ✓ un bonnet chaud
- ✓ une cagoule ou passe-montagne
- ✓ des moufles (plus chaudes, donc à préférer aux gants)

- ✓ des sous-gants en soie
- ✓ une écharpe ou un tour de cou
- ✓ un stick à lèvres
- ✓ de la crème hydratante

si vous comptez vous promener :

- ✓ un petit sac à dos
- ✓ une bouteille thermos pour le thé ou le chocolat chaud

(à vous d'adapter la quantité en fonction de vos besoins et de vos capacités de lavage sur place)

Un conseil de base : s'il fait froid, vous serez tenté de prendre un très gros pull. Sachez que la meilleure protection contre le froid, c'est la technique de l'oignon : la superposition de différentes couches.

Donc, plutôt qu'un très gros pull, préférez un T-shirt technique à manches longues chaud, une petite polaire et une plus grosse, une grosse doudoune, et vous combinerez ces éléments en fonction de la température sur place. Il vous sera aussi plus facile de vous découvrir si au cours d'une balade, vous vous mettez à avoir trop chaud (si, si, ça arrive souvent !)

Liens utiles

Aussi bien avant de vous lancer dans une grande balade que pour connaître l'activité solaire du jour, et donc vos chances d'apercevoir une aurore boréale, deux sites sont indispensables à consulter régulièrement :

Le premier, celui de la **météo locale** :

<http://www.yr.no/place/Norway/Troms/Tromsø/Tromsø/>

Il en existe une version en anglais, il suffit de sélectionner le bon drapeau en haut à droite, puis de naviguer avec le menu de gauche. Tout y est gratuit, fiable, remis à jour régulièrement (au moins deux fois par jour, donc à consulter régulièrement) : les prévisions pour les jours à venir, les prévisions à 8 jours détaillées, les prévisions du jour et du lendemain heure par heure.

Le second, celui qui permet de suivre l'**activité solaire** :

<http://www.gi.alaska.edu/AuroraForecast/Europe>

Le numéro placé sous la carte est l'indice de l'intensité des aurores prévues : plus le nombre est élevé, plus les aurores seront de forte intensité et donc bien visibles dans le ciel. Souvenez-vous cependant qu'un fort indice n'est pas un gage assuré de voir une belle aurore, il faut aussi que le ciel soit dégagé (voir rubrique « Comment voir une aurore boréale ? »).

Avec un indice inférieur à 3, restez chez vous. A un indice 3, vous pouvez tenter votre chance, si le ciel est bien dégagé, les aurores pourront même être superbes. A 4 ou 5, c'est le moment de sortir sans hésitation !

Un troisième site qui pourra vous être utile est un **convertisseur de monnaie**, puisque la Norvège n'a pas adopté l'euro, afin de connaître le prix de vos achats :

<http://www.forexticket.fr/fr/conversion/monnaie>

Quelques activités typiques...

Pour les trois types d'activités que vous serez peut-être tentés de tester, nous vous conseillons une agence unique, qui propose par ailleurs aussi des sorties accompagnées pour partir observer des aurores boréales.

Il s'agit de **Lyngsfjord Adventure**.

<http://www.lyngsfjord.com/>

Adresse mail : post@lyngsfjord.com

L'agence est ouverte tous les jours de 9h à 17h

L'agence propose des sorties en chiens de traîneau, en rennes de traîneau, en snowmobile (motoneiges) et des observations d'aurores boréales.

De peur que les tarifs ne soient déjà dépassés une fois ce guide rédigé, nous préférons vous renvoyer au lien ci-dessus pour vous faire confirmer de manière certaine les prix qui vous seront demandés de payer.

Si les prestations proposées sont de qualité, les tarifs pratiqués sont élevés, comme souvent en Norvège.

L'accueil sur place est sympathique.

Pour le snowmobile, un équipement chaud est fourni, ainsi que des instructions techniques pour conduire et des idées de balades.

La balade en rennes se fait accompagnée d'un Sami prompt à parler de sa culture, de l'élevage des rennes... et se termine par une boisson chaude et une soupe servies sous la tente typique des Sami.

Qu'est-ce qu'une aurore boréale ?

Lors d'un orage solaire accompagnant un orage magnétique, et faisant suite à une éruption chromosphérique ou un sursaut solaire important (le soleil offre un pic d'activation solaire sur un cycle de 11 ans), un afflux de particules chargées, éjectées par le Soleil, entre en collision avec le bouclier que constitue la magnétosphère. Des particules électrisées à haute énergie peuvent alors être captées et canalisées par les lignes du champ magnétique terrestre du côté nuit de la magnétosphère (la queue) et aboutir dans les cornets polaires. Ces particules, — électrons, protons et ions positifs —, excitent ou ionisent les atomes de la haute atmosphère, l'ionosphère. L'atome excité ne peut rester dans cet état, et un électron change alors de

couche, libérant au passage un peu d'énergie, en émettant un photon (particule élémentaire constitutive de la lumière visible). Comme la nature de ces ions (oxygène, hydrogène, azote, ...) dépend de l'altitude, ceci explique en partie les variations de teintes des nuages, draperies, rideaux, arcs, rayons... qui se déploient dans le ciel à des altitudes comprises entre 80 et 1000 km. L'ionisation résultant de cet afflux de particules provoque la formation de nuages ionisés réfléchissant les ondes radio.

C'est en juillet 2008 qu'une explication cohérente de ce phénomène a été fournie par la NASA grâce à la mission américaine THEMIS. Les scientifiques ont en effet localisé la source de ces phénomènes dans des explosions d'énergie magnétique se produisant à un tiers de la distance qui sépare la Terre de la Lune. Ils sont ainsi provoqués par des « reconnexion » entre les « cordes magnétiques géantes » reliant la Terre au Soleil qui stockent l'énergie des vents solaires.

L'étude spectrographique de la lumière émise montre la présence de l'oxygène (raie verte à 557 nm et doublet rouge à 630 et 636 nm) entre 120 et 180 km d'altitude, de l'azote et de ses composés et de l'hydrogène (656 nm) lors des aurores à protons. Aux plus basses latitudes, la couleur observée le plus fréquemment est le rouge (altitudes de 90 à 100 km).

Le phénomène se produit lorsque les particules émises par le Soleil s'électromagnétisent au-dessus de la stratosphère. Elles recouvrent ainsi le ciel de draperies phosphorescentes pouvant furtivement reproduire sur leur bord toutes les couleurs du spectre. Il faut que le ciel soit clair, dégagé de préférence sans Lune et dépourvu de lumières parasites.

Les aurores boréales sont aujourd'hui prévisibles, grâce notamment aux travaux de l'observatoire Kjell Henriksen avec le Centre Universitaire du Svalbard, et à leur programme informatique SvaltrackII disponible au grand public.

(Source : Wikipedia, « Aurore polaire », « La formation des aurores »
http://fr.wikipedia.org/wiki/Aurore_polaire)

Comment voir une aurore boréale ?

Comme on l'a expliqué dans la rubrique « Qu'est-ce qu'une aurore boréale ? », les aurores boréales sont très étroitement liées aux cycles du soleil. L'année 2013 constitue le point culminant d'un cycle de 11 ans. Les années suivantes, l'activité solaire sera moins forte, ce qui ne signifie pas que vous ne pourrez pas observer d'aurores boréales, mais seulement qu'elles seront plus rares ou d'une intensité moins importante (avec des exceptions, bien sûr !).

Par ailleurs, l'activité solaire est plus intense d'octobre à mars, et ce sont aussi durant ces mois que la nuit est la plus longue (en juillet, vous n'aurez aucune chance d'apercevoir la moindre aurore boréale au-dessus de Tromsø, mais bien de goûter à l'expérience du soleil de minuit !).

Mais pour autant, lors de votre séjour hivernal, vous n'avez pas la garantie d'en apercevoir. En fait, si le phénomène n'est pas rare en soi, il nécessite la convergence de plusieurs critères, parfois difficiles à concilier tous ensemble lors d'un court séjour.

En effet, il faut aussi que le ciel soit dégagé, sans nuage, autrement dit, qu'il n'y ait ni tempête de neige ni pluie.

Il vous faudra aussi vous éloigner de la ville et de sa pollution lumineuse, et plonger dans le noir de la nuit pour mettre toutes les chances de votre côté. Si vous êtes motorisés, dirigez-vous par exemple vers Balsfjord ou Ersfjord qui constituent de bons spots d'observation. Si vous ne disposez pas d'une voiture, vous pourrez vous joindre à un tour organisé par une agence ou, pourquoi pas, choisir la nuit qui vous paraît la plus favorable à l'observation des aurores boréales durant votre séjour (voir « Liens utiles ») pour vous inscrire à une sortie nocturne en chiens ou rennes de traîneau.

Une fois toutes ces conditions réunies, vers quelle heure sortir pour tenter d'en apercevoir ? Les spécialistes parlent de la période minuit–une heure du matin. Mais à partir de 21h, on en observe aussi de très belles. Tournez-vous vers le nord au moment de vos observations.

Dernier point : une aurore boréale ne dure pas forcément longtemps. Parfois fugace et éphémère, elle peut aussi se déployer durant de très longues minutes. De la même manière, son intensité est variable : d'abord simple lueur verdâtre dans le ciel, elle peut, ou non, s'intensifier en peu de temps.

Attention : ne pensez pas observer à l'oeil nu des aurores d'un vert aussi vif que celui que vous admirez en photo. Pour deux raisons : l'une, prosaïque, parce que les photos ont presque tout le temps fait l'objet de retouche ; l'autre, plus scientifique, parce qu'un appareil photo enregistre les couleurs de manière plus intense que l'oeil humain. Autrement dit, un vert assez pâle aperçu lors d'une sortie ressortira d'un vert plus intense sur la photo que vous en aurez prise.

Comment photographier des aurores boréales ?

Le matériel :

(note : si vous passez par un tour organisé par une agence, il est souvent possible de se faire prêter du matériel – à voir avec l'agence)

- un appareil photo avec mode manuel
- un trépied
- un objectif grand angle
- une télécommande (facultatif)
- un jeu de batterie (recommandé, à garder au chaud dans sa poche, mais en principe, une seule batterie tient le temps de l'observation d'une aurore boréale)

Petite recommandation : votre matériel ne devrait pas souffrir du froid. En cas de doute, garder au chaud dans votre poche une batterie de secours. En revanche, le choc thermique risque de lui être plus dommageable : l'humidité qui va se condenser sur les parties froides est mauvaise pour l'électronique. Après une sortie photo, ne rentrez pas immédiatement votre matériel dans une pièce chaude. Si possible, laissez-le au garage se réchauffer lentement. Sinon, laissez-le bien enfermé dans son sac.

Autre conseil : ne soufflez pas sur la lentille de l'objectif pour la nettoyer, sous peine de la recouvrir d'une couche de givre bien difficile à faire partir !

La technique :

Une fois l'appareil monté sur son trépied et la télécommande branchée, vous choisirez votre cadrage, horizontal ou vertical, selon votre envie. En revanche, votre composition ne devra pas se limiter au seul ciel, mais pensez à inclure dans sa partie basse une partie du paysage.

- Mise au point : passez en mode liveview, ou mettez-vous en hyperfocale pour avoir la plus grande profondeur de champ possible net.
- Netteté : à régler sur l'infini (s'aider au besoin en faisant la mise au point sur un éclairage urbain dans le lointain ou autre élément) ou bien grâce à l'autofocus, et passez immédiatement ensuite en mode manuel sans rien bouger du réglage, ou faites directement le réglage en mode manuel en tournant la bague de mise au point jusqu'à la netteté souhaitée.
- L'ouverture : pleine ouverture
- Temps d'exposition : à ajuster en fonction de l'intensité du phénomène : 15 à 20 secondes pour les aurores de faible intensité, 4 à 8 secondes pour les grosses aurores dansantes.

Si vous avez une télécommande, utilisez le mode BULB, sinon définissez un temps de pose.

- La sensibilité : à ajuster, en fonction du temps d'exposition et de l'intensité du phénomène. Commencez à 1600 ISO (ou 800 ISO si vous craignez le bruit) et ajustez selon.

Evidemment, n'attendez pas d'être rentré pour vérifier vos réglages. Après la première photo, vérifiez l'exposition, la netteté ajustez tous les paramètres en fonction du résultat.

Le photographe :

Photographier des aurores boréales est souvent synonyme d'attente dans le froid. Il vous faudra donc vous habiller en conséquence. Comme conseillé dans la rubrique « Quel équipement prévoir ? », il faut privilégier les trois couches thermiques, ce qui donnera :

- un sous-vêtement thermique
- une polaire épaisse
- une doudoune chaude
- une cagoule
- un bonnet
- des chaussures chaudes
- une ou deux paires de chaussettes
- des sous-gants en soie
- des moufles
- une petite lampe de poche, ou mieux, une frontale, pour faire ou refaire quelques réglages dans la nuit

Gastronomie

Traditionnellement, la cuisine norvégienne est composée à base de produits disponibles dans cette région de climat froid, bordée par la mer et les montagnes.

Si évidemment aujourd'hui les choses ont bien changé, et les pizzas surgelées et les pâtes tiennent une place importante dans l'alimentation des Norvégiens, cette cuisine n'en demeure pas moins fidèle à ses origines, et est élaborée autour de quelques produits phare : le poisson, les boulettes de viande, les laitages, le pain.

Le saumon fumé, produit emblématique de la cuisine norvégienne et longtemps tenu comme mets de luxe, est très présent dans les supermarchés, déclinés en multiples préparations et accommodements.

A côté, les poissons frais comme le saumon ou la morue sont bien représentés. On trouve aussi facilement des crevettes, proposées sous diverses présentations : fraîches et entières, semi-décortiquées ou entièrement décortiquées dans une saumure, mélangées à des préparations...

Il faut noter que ces produits restent d'un prix assez abordable en Norvège, alors même que les prix en général ont tendance à passer pour chers comparés à ceux pratiqués en France.

La viande est beaucoup consommée sous forme de boulettes, de saucisses (il en existe de multiples variétés) et de charcuterie en tranches. Elle est alors souvent servie accompagnée de pain et de crème.

La viande fraîche, elle, est davantage servie en sauce, et, quand il s'agit de gibier, tel l'élan ou le renne, plutôt réservée aux plats de fêtes ou de cérémonies.

Notons que la Norvège figure au nombre des rares pays aujourd'hui où la viande de baleine est encore vendue et consommée.

Le pain tient aussi une place très importante dans l'alimentation des Norvégiens, qui le consomment quotidiennement, le matin et à midi.

Accompagné de beurre et d'autres garnitures, il constitue alors une des bases de l'alimentation et se présente le plus souvent à base de farine complète ou aux céréales.

Chose étrange pour un Français, vous trouverez dans les rayons des supermarchés un choix assez incroyable de produits proposés en tubes : des sauces bien sûr, comme la mayonnaise, mais aussi du bacon au poivre, des crevettes, du saumon, du renne... qui se consomme évidemment étalés sur une tranche de pain, et surmontés au choix d'une rondelle de cornichon, d'une tranche de tomate...

Les laitages tiennent aussi une place de choix dans cette région du Grand Nord. Parmi tous les fromages proposés, dont certains d'exportation, vous pourrez goûter au gammalost, un très vieux fromage élaboré à base de lait caillé, longtemps affiné, à l'odeur très forte et caractéristique. Le pultost sera sans doute plus accessible au plus grand nombre, qui est aussi un fromage à base de lait caillé, mais agrémenté de grains de carvi.

Côté boissons, vous trouverez sur les rayons différentes bières locales, tant artisanales qu'industrielles.

Mais c'est encore le café que les Norvégiens consomment le plus, à toute heure, qu'ils dégustent étendu et souvent tenu au chaud dans des thermos.

Pour finir, un site qui comporte plusieurs recettes de cuisine norvégienne, où vous trouverez, entre autres, la recette du ragout de rennes :

http://www.norvege-fr.com/norvege_recettes_cuisine_norvegiennes.php

Trousse médicale

Cette trousse médicale est une trousse générique, qui contient tout ce dont vous pourrez avoir besoin pour vous soigner au cours de ce voyage, mais elle

sera aussi adaptée à la plupart des autres voyages que vous serez amenés à effectuer.

Il s'agit d'une trousse de base, qui répond aux besoins de tout un chacun. Bien sûr, à vous de l'adapter en fonction de vos traitements et autres besoins...

- ✓ bandes de pansements à découper
- ✓ pansements prédécoupés
- ✓ ciseaux
- ✓ pince à épiler
- ✓ Steri-Strip
- ✓ compresses de gaze
- ✓ sparadrap à découper
- ✓ bande de compression (pour bandage)
- ✓ solution pour lavage ophtalmique (genre Dacryoserum)
- ✓ désinfectant
- ✓ paracétamol
- ✓ crème ou lotion anti-moustiques
- ✓ crème solaire (oui, même en Islande cela peut s'avérer utile)
- ✓ Biafine
- ✓ crème contre les piqûres d'insectes
- ✓ baume pour les contractions musculaires
- ✓ comprimés contre mal des transports
- ✓ antibiotique à large spectre
- ✓ désinfectant intestinal (genre Tiorfan)
- ✓ un anti-diarrhéique
- ✓ un anti-histaminique
- ✓ quelques mouchoirs en papier
- ✓ une couverture de survie

Avertissement 1

Comme nous avons eu l'occasion de l'évoquer à plusieurs reprises dans cette introduction, Tromsø, et plus généralement la Norvège est une destination assez chère, où le montant des prestations proposées monte rapidement.

Il est difficile de donner des prix, même indicatifs, car ceux-ci sont souvent dépassés avant même que nous puissions les éditer, et parce qu'ils sont soumis à fluctuation, et parce que la Norvège n'ayant pas adopté l'euro, la monnaie est la Couronne norvégienne dont le taux de change varie lui aussi par rapport à l'euro.

Afin de vous éviter toute mauvaise surprise, nous préférons vous inviter à vérifier par vous-même les prix pratiqués au moment de votre séjour, et à les convertir grâce au lien proposé dans la rubrique « Liens utiles ».

Avertissement 2

La sortie pour l'observation des aurores boréales a été arbitrairement placée en jour 6 : il est bien évident qu'en fonction des prévisions météorologiques et de l'activité solaire, cette sortie peut et doit avoir lieu un autre jour.

De la même manière, l'organisation des journées est donnée à météo constante. Il va sans dire que l'ordre des journées, et donc des activités sélectionnées, peut être inversé, si les conditions météorologiques pour les réaliser ne sont pas optimales.

JOUR 1 – Départ

Points forts :

Journée de voyage et installation

Vol Finnair en fin de matinée jusqu'à Helsinki

Vol en fin d'après-midi pour Tromsø, toujours sur Finnair mais assuré par FlyBe.

Arrivée à Tromsø en soirée

Récupération de la voiture de location

Installation à l'hôtel

Nuit : Logement à choisir parmi les trois propositions d'hôtel qui vous sont faites dans la rubrique « Logement ».





Vue générale sur Tromsø

JOUR 2 – Premières glisses

Points forts :

- ✓ **Récupération du matériel**
- ✓ **Première balade à pieds ou en ski**

Courses en supermarché si vous comptez vous faire à manger ou préparer un pique-nique.

Location éventuelle aussi de location de matériel et d'équipement de ski.

Passer au Tourist Information pour récupérer une carte de Tromsø, si vous ne vous en êtes pas procuré une avant.

Direction le lac situé sur une colline au centre de l'île de Tromsø, Prestvannet. En hiver, le lac est tout gelé.

Balade le long de la piste qui fait le tour du lac sous couvert, ou à pieds ou en ski, en suivant la piste de ski de fond, avec la possibilité de continuer par la piste qui part vers l'ouest.

Possibilité aussi de quitter la piste et de faire le tour du lac en marchant au bord de l'eau en glace ou même, selon l'épaisseur de la glace, de traverser le lac par son milieu.

Attention : ne vous engager au milieu du lac que si vous êtes sûr que l'épaisseur de la glace est suffisante pour supporter votre poids.

En cas de doute, regardez les gens autour de vous : si personne ne le fait, abstenez-vous vous aussi !



JOUR 3 – Ski de fond

Points forts :

- ✓ **Balade en ski de fond**
- ✓ **Visite de la cathédrale de Tromsø**

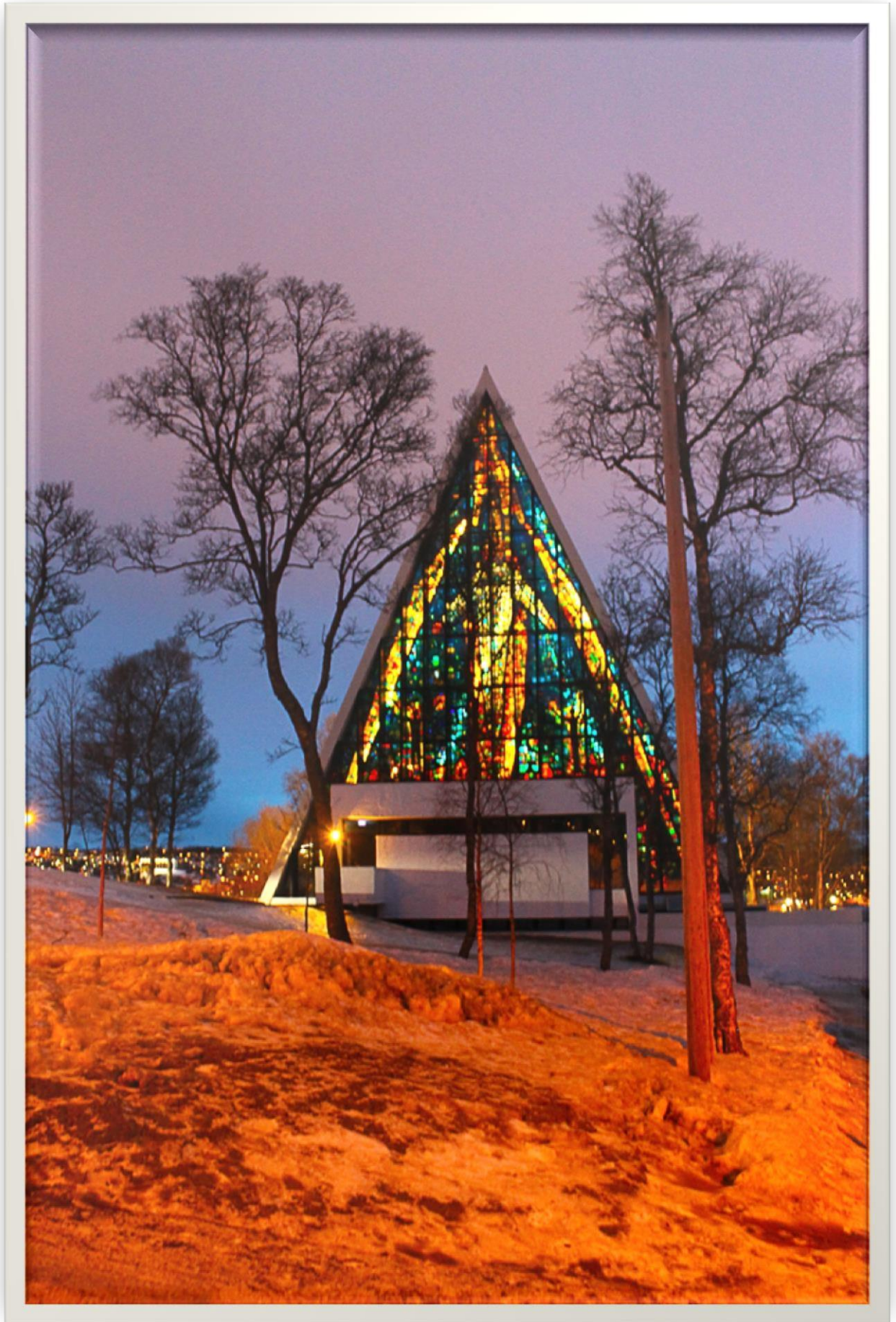
Journée consacrée à une grande balade en ski de fond.

Départ au choix, ou bien au niveau du lac de la veille, en empruntant cette fois la piste qui part vers l'est ; ou bien commencer la même piste, mais par l'autre bout, en la rejoignant un peu au nord de l'Université de Tromsø, par la route qui continue vers le nord et croise cette piste de ski de fond.

Une fois sur la piste, la parcourir vers l'ouest, jusqu'au lac de la veille, puis éventuellement vers l'est, pour les plus courageux ou s'il vous reste du temps et des forces.

De retour à Tromsø, visite de la cathédrale, très reconnaissable à ses formes modernes, et surnommée la « cathédrale arctique ».





JOUR 4 – Tromsø

Points forts :

- ✓ Musée de Tromsø
- ✓ Shopping en ville

Visite du musée de Tromsø

(Lars Thoringsvei 10, Tromsø N – ouvert tous les jours de 9h à 18h en été, et du lundi au vendredi de 10h00 à 16h30, le samedi de 12h00 à 15h00 et le dimanche de 11h00 à 16h00 du 1er septembre au 31 mai)

Plus que de la ville, c'est plutôt de la région qu'il traite, puisqu'une première salle est consacrée à la faune du grand nord et aux dangers qui la guettent (en particulier en raison du changement climatique). Des animaux empaillés permettent de voir "en vrai" certains animaux difficiles à apercevoir dans la nature, comme le renard des neiges, et de se faire une idée de leur taille réelle. Après une autre petite salle consacrée à des serpents, on passe à des pièces plus centrées sur l'homme. D'abord sur les Vikings, avec reconstitution d'une habitation et présentation de bijoux et objets du quotidien, puis une longue exposition consacrée au peuple sami : son histoire, son mode de vie traditionnel, son habitat reconstitué, son intégration à la nation norvégienne, et son devenir aujourd'hui : organisation politique, combat pour la reconnaissance de droits et d'une culture spécifique...

Visite agréable et instructive, à privilégier un jour de mauvais temps.
A noter : une petite cafétéria permet de se restaurer sur place.

Si vous avez la chance de bénéficier d'une belle journée ensoleillée, prenez le téléphérique Fjellheisen (départ : Solliveien 12) qui vous conduira jusqu'au mont Storsteinen d'où la vue panoramique sur la ville est à couper le souffle. Si vous préférez monter à pieds, le départ s'effectue par un chemin parfois raide situé au niveau de la base du téléphérique. Comptez 1 bonne heure jusqu'en haut.

Cafétéria pour se restaurer au sommet, et nombreuses possibilités de balades.

Bien se couvrir, le vent souffle fort au sommet !

Fin de la journée consacrée à un peu de shopping en ville.



Rue commerçante du centre de Tromsø

JOUR 5 – Visite de musées

Points forts :

- ✓ Polaria
- ✓ Balade en raquettes
- ✓ Polar museum

Polaria

(Hjalmar Johansens gate 12, Tromsø 9007 – ouvert du 18 mai au 31 août de 10h à 19h, et du 1er septembre au 17 mai, de 10h à 17h.

Horaire du nourrissage des phoques : 12h30 et 15h30 en hiver, 12h30 et 15h en été.

Possibilité d'acheter un billet groupé
<http://www.polaria.no/home.155300.fr.html>

La visite commence par un film sur le Svalbard et ses différents paysages. Grandiose, surtout que le film est projeté sur des écrans panoramiques composés de cinq panneaux, de manière presque demi-sphérique en quelque sorte. Paysages sauvages et austères défilent, ainsi que quelques animaux de l'île.

Ensuite, court parcours sur les terres arctiques où l'on nous rappelle cartes et graphiques à l'appui, combien les glaciers ont reculé depuis un siècle. Effectivement, c'est parlant et pour tout dire, assez effrayant.

La visite se poursuit par un second film, cette fois consacré aux aurores boréales, dans les mêmes conditions de projections que le premier. On y apprend le phénomène qui conduit à la formation de ces aurores, puis on nous en présente quelques-unes. Evidemment, c'est magnifique !

Fin de la visite avec quelques aquariums consacrés à des poissons et autres animaux qui vivent dans les eaux de l'Arctique. Le court parcours passe sous le bassin des phoques, ce qui permet de les admirer lorsqu'ils passent au-dessus de nos têtes, par un système de grosses canalisations transparentes. Le nourrissage des phoques constitue le clou du spectacle : les animaux sont certes très habiles, mais tout cela fait assez cirque, et rappelle cruellement combien la place de ces animaux assurément intelligents n'est pas dans un bassin pour distraire les touristes avec quelques tours de passe-passe...



Après la visite, direction l'île de Kvaløya (accessible par un pont) au nord de Tromsø : une fois sur l'île, prendre vers l'ouest jusqu'à croiser une piste de ski de fond.

Se garer.

Ne pas chausser les skis, mais des raquettes, et faire sa propre trace au milieu d'un paysage immaculé.

De retour à Tromsø, arrêt au **Polar Museum**

(Søndre Tollbodgate 11, 9008 Tromsø – ouvert de 11h à 17h du 15 août au 14 juin, et de 10h à 19h en été, du 15 juin au 14 août)

<http://uit.no/Content/304195/Utstillingsguide-fransk.pdf>

Présenté à Polaria comme le musée de la chasse, il s'agit en fait bien davantage du musée du Svalbard.

On y trouve en effet présentée une reconstitution avec mannequins des habitations des quelques habitants du lieu au temps passé, une exposition de quelques-uns de leurs biens... bref, de la vie quotidienne dans le Grand Nord.

Ensuite on passe à la présentation de quelques animaux empaillés : oiseaux bien sûr, mais aussi renard arctique, rennes, ours blancs (dont un bébé) et boeufs musqués.

Un petit musée, dont on fait visite le tour, mais intéressant et bien agréable pour couper les journées de ski ou occuper celles de mauvais temps.





JOUR 6 – Kvaløya

Points forts :

Balade à Kvaløya

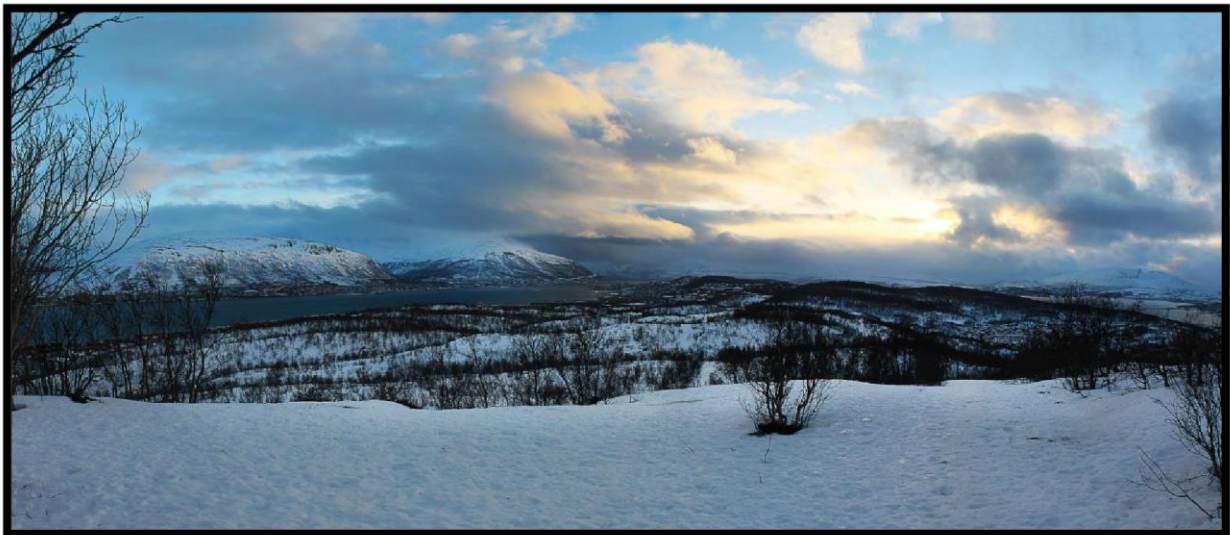
Observation des aurores boréales

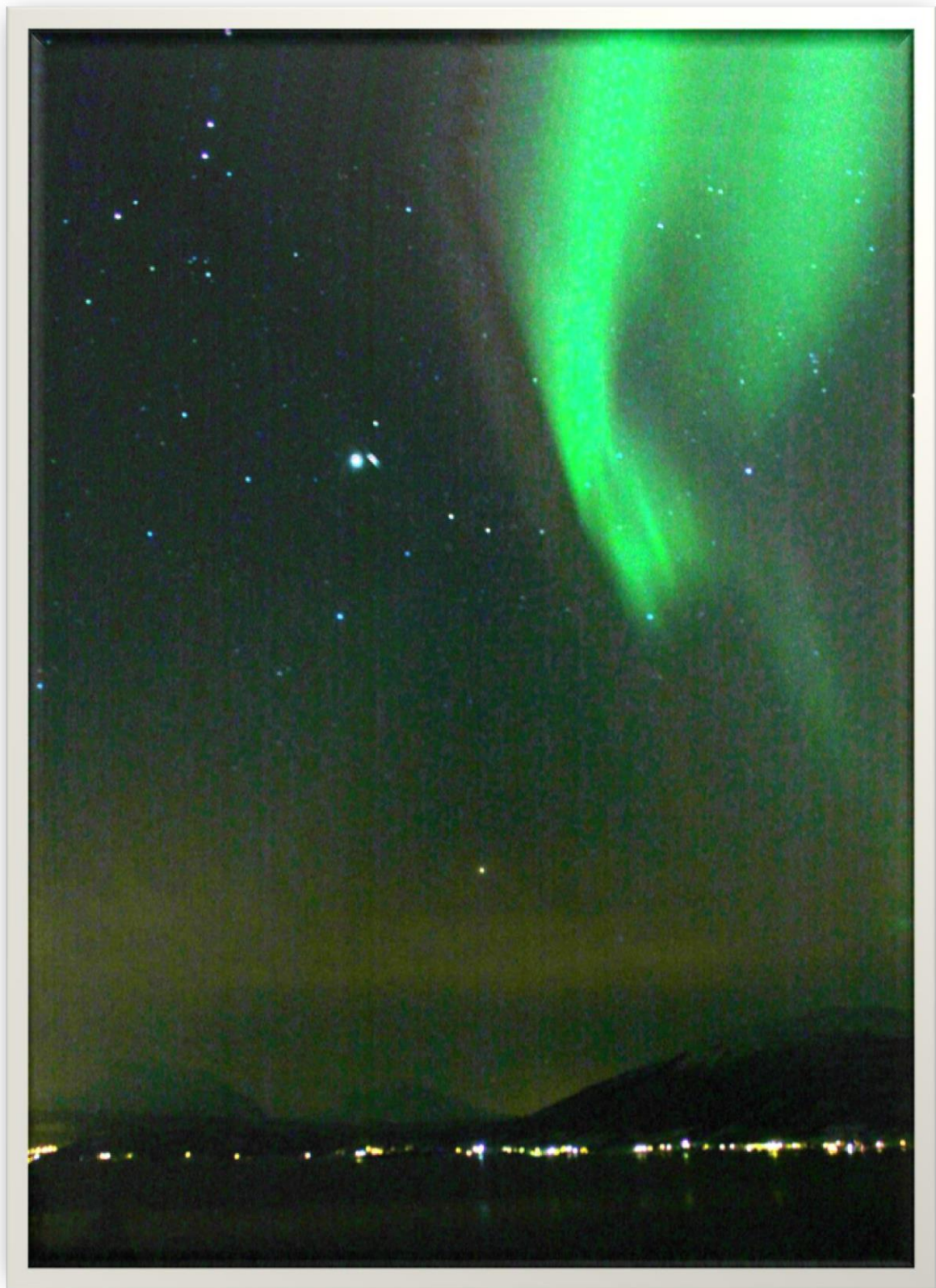
Direction **Kvaløya**, la colline en face de Tromsø, pour une grande balade en ski, ou à pieds pour ceux qui ne sont pas amateurs de glisse. Paysages splendides, les montagnes enneigées tombent littéralement dans la mer.

Retour à l'hôtel pas trop tard pour se préparer pour la sortie du soir

Observation des aurores boréales (voir les conseils généraux donnés dans les pages d'informations générales au début de ce guide)

Vers 20h ou 21h, prendre la route et s'éloigner de Tromsø et de sa pollution lumineuse. On peut par exemple se diriger vers Baldsfjord, au sud de Tromsø, sur les bords d'un fjord. Là, un parking (signalé) le long de la route se prête particulièrement bien à l'attente et aux observations des aurores boréales.





JOUR 7 – Les Alpes du Lyngen

Points forts :

- ✓ Croisière entre les Alpes du Lyngen

Ferry vers les Alpes du Lyngen

Se rendre directement à l'embarcadère, en face du Strandtorget et du Tromsø Kunstforening (= Tromsø Gallery of Contemporary Art)

Le bateau devrait être à quai sur votre droite.

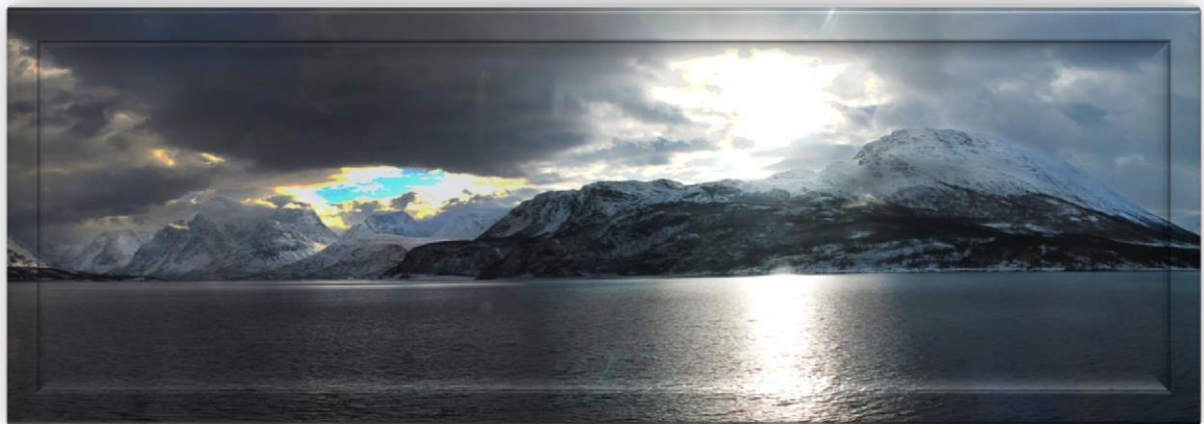
Le paiement se fait à bord, directement auprès du contrôleur. Comptez l'équivalent d'une trentaine d'euros par personne.

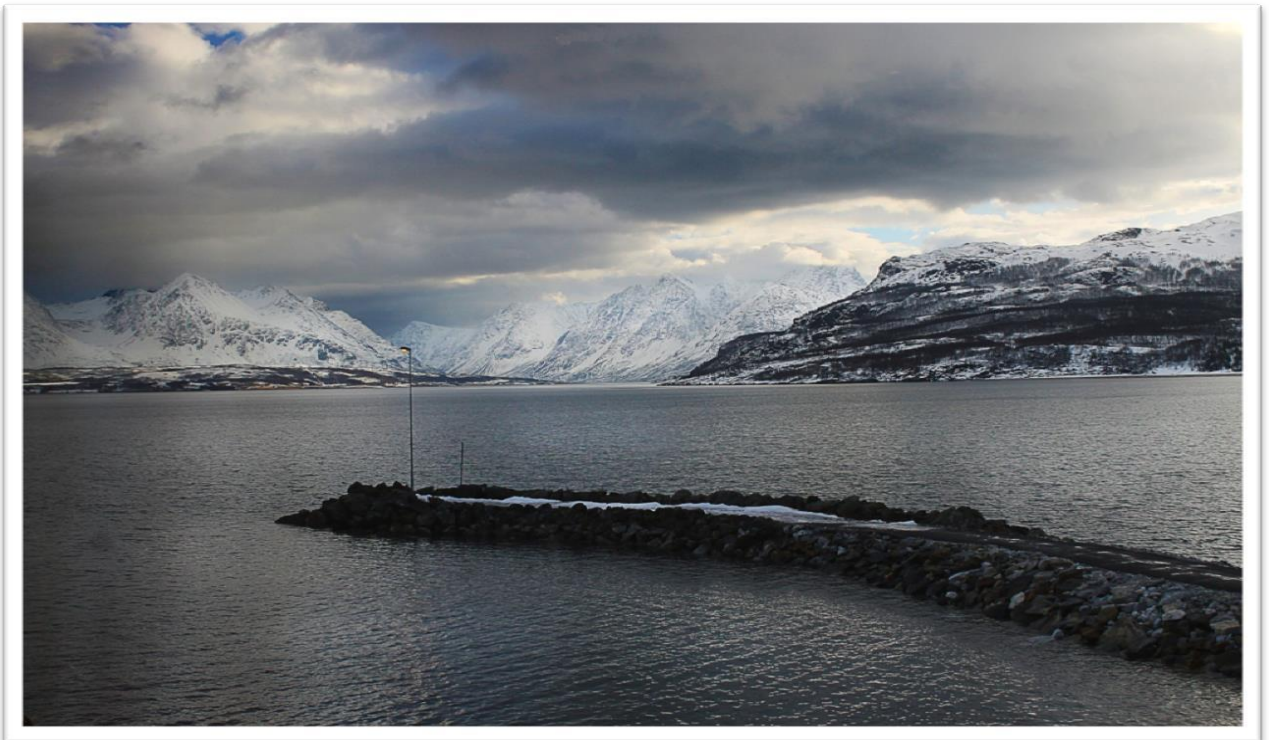
Il s'agit d'un over-speed, neuf et confortable, qui rallie au départ de Tromsø Finnkroke, Nord-Lenangen et Arnoyhamn avant de revenir à Tromsø.

L'intérêt, c'est qu'on peut se rendre sur le pont, à l'extérieur. La vue y est magnifique, le ferry évolue entre les montagnes enneigées qui se jettent dans la mer.

Pour un peu, entre ces montagnes austères et sauvages, on se prendrait pour l'un des grands explorateurs en route pour des régions encore inconnues du Grand Nord !

Quatre heures incroyables, qu'on ne voit pas passer !





JOUR 8 – Les Alpes du Lyngen

Points forts

- ✓ Les Alpes du Lyngen par la route

Circuit en voiture d'environ 6h autour des **Alpes du Lyngen**.

Départ de Tromsø, direction Hundbergan, puis Fagerness, Breivikeidet. Un ferry permet de rallier Svensby en quelques minutes, puis longer les Alpes du Lyngen vers le sud, en direction de Lyngseidet, et remonter par Seljelvnes et Laksvatn, avant de rejoindre à nouveau Tromsø.

Le tour est magnifique et offre des vues qui rivalisent toutes de beauté. . Les montagnes sont soit toute blanches, comme saupoudrées de sucre glace, mais elles laissent parfois aussi transparaître le noir de leurs roches, striées de blanc, comme si une main les avait artistement dessinées au fusain.

Derniers achats en ville au retour.



Avertissements

A nous le monde est un guide indépendant, sans aucune publicité. Les avis contenus dans ce guide sont donc personnels, subjectifs, et le résultat de notre expérience de terrain, menée anonymement, comme tout un chacun. Comme nous ne pouvons garantir que vous bénéficierez du même accueil que nous ou exactement des mêmes prestations, il se peut que votre appréciation diffère de la nôtre sur certains points. Nous ne pourrions en être tenus pour responsables en aucun cas.

En dépit du soin apporté à la rédaction de ce guide, A nous le monde ne peut en garantir l'exactitude de contenu, et ne pourrait être tenu responsable des dommages qui pourraient survenir aux personnes utilisant ce guide.

Crédit Photo

Sauf mention contraire, toutes les photos : Christine Balland

Avion à l'aéroport de Tromsø : martin_vmorris

Bébé phoque au Polar museum : Rudl

Chasseur de phoque au Polar museum : Noirin Shirl

Chasseurs dans un bateau au Polar museum : Noirin Shirley

Phoque à Polaria (Jour 5) : Davide Abrigo

Ce guide est une réalisation de A nous le monde©

L'intégralité du contenu est déposée et protégée par des droits d'auteur.

Toute reproduction est interdite.

Copyright © 2020 all rights reserved. unless otherwise indicated, all materials on these pages are copyrighted. no part of these pages, either text, audio, video or images may be used for any purpose other than personal use, unless explicit authorization by A nous le monde. Therefore, reproduction, modification, storage in a retrieval system or retransmission, in any form or by any means, electronic, mechanical, or otherwise, for reasons other than personal use, is strictly prohibited without prior written permission

