

# MULTI-ACTIVITÉS ET HIVER AU GROENLAND

Programme complet pour faire connaissance avec le Groenland et l'hiver dans le Grand Nord. Nous partons en immersion dans le petit village isolé d'Oqaatsut, situé dans la baie de Disko et connu pour accueillir les plus gros icebergs de l'hémisphère nord. Voici une formidable opportunité de s'imprégner du mode de vie des Groenlandais, de découvrir la banquise en la parcourant avec différents moyens de déplacement adaptés et surtout de profiter du spectacle féérique des aurores boréales. Au programme de notre semaine : motoneige, traîneau à chiens, balade en raquettes dans un cadre naturel parmi les plus spectaculaire et reulé de la planète. Nous retrouvons tous les soirs le confort sommaire mais ô combien agréable de notre auberge située au cœur de ce village du bout du monde, avec vue sur la banquise et les icebergs.

 Région	Baie de Disko
 Activité	Aurores boréales Chien de traîneau Hiver Randonnée Raquettes Ski de randonnée nordique
 Durée	8 jours
 Groupe	4 à 6 personnes
 Code	EGROA1
 Prix	A partir de 3 290 €
 Niveau	2/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français / anglais

# PROGRAMME

## 📍 Jour 1 **Bienvenue au Groenland !**



L'aventure commence dès maintenant, avec le survol du Groenland ; la vue sur ses montagnes enneigées et la calotte glaciaire est grandiose ! Arrivée à Ilulissat et accueil par notre guide. Installation dans la guesthouse et première approche de la ville. Présentation du déroulé de la semaine et premier repas préparé avec notre guide. En soirée, nous partons à la recherche des aurores boréales en motoneige dans le massif qui domine Ilulissat et la baie de Disko. Une belle manière de ponctuer cette première journée riche en émotions.

*Hébergement : guesthouse*

*Activité : 2h de motoneige*

## 📍 Jour 2 **Première approche en traîneau et transfert vers Oqaatsut**



Ce matin, les mushers nous présentent nos chiens et constituent nos attelages. Nous partons sur le traîneau à la découverte de cette activité traditionnelle encore utilisée pour transporter le gibier sur la banquise lors des campagnes de chasse.

Dans l'après midi, nous prenons la direction du village d'Oqaatsut situé 20 kilomètres plus au nord. L'aventure commence... selon les conditions d'enneigement, nous partons en bateau ou en motoneige jusqu'à la banquise qui jouxte ce village isolé de 30 habitants aux maisons colorées. Installation dans le dortoir du refuge au confort sommaire mais à la vue imprenable sur la banquise et les icebergs au pied du refuge. Nous voilà partis pour une

immersion dans ce village du bout du monde...

*Hébergement : refuge*

*Activité : 2h de traîneau à chiens*

## 📍 Jour 3 **Randonnée raquettes sur les hauteurs du village**



Nous partons en raquettes pour une journée à la découverte de cette contrée arctique. Nous longeons d'abord la côte avant de prendre de la hauteur sur le village et dominer la baie de Disko avec ses immenses icebergs.

En fin de journée, nous allons partager un kaffemik, la "pose café" traditionnelle des groenlandais, chez un des 27 habitants. L'occasion idéale de partager avec eux sur l'évolution du mode de vie dans ce petit village groenlandais. Retour à l'auberge le soir. Nous pouvons alors profiter pleinement de la chaleur de notre refuge et avec un peu de patience et de chance, observer des aurores boréales .

*Hébergement : refuge*

*Activité : 5h de randonnée en raquettes*

## 📍 Jours 4 à 5 **Mini expédition en raquettes et pulka sur la banquise**



Ce matin, nous préparons le départ de notre expédition. Nous reconditionnons nos affaires et chargeons nos pulkas qui contiendront l'ensemble de notre matériel de survie pour les 2 prochains jours. Nous chaussons raquettes ou skis, enfilons le harnais, prenons appuis sur nos bâtons... La traversée du village, entre les chiens de traîneaux est parfois épique ! Nous arrivons rapidement sur la banquise, immensité plane où sont parfois restés prisonniers quelques icebergs. Bientôt, nous sommes seuls et nous nous fauflons avec nos pulkas entre les collines de granite taillées par le temps et les glaces. Nous rejoignons en fin de journée une petite cabane chauffée qui sera notre refuge pour la nuit. Le lendemain, nous profitons de

l'ambiance du fjord depuis la cabane puis faisons route vers le sud à travers les lacs gelés pour rejoindre le village d'Oqaatsut en fin de journée. Nuit à l'auberge du village.

*Hébergement : dortoir en cabane le jour 4 et refuge le jour 5*

*Activité : 5h de randonnée en raquettes par jour*

#### 📍 Jour 6 **Repos dans le village d'Oqaatsut et transfert vers Ilulissat**



Dernière matinée libre pour profiter du calme du village puis nous sommes récupérés en bateau ou en motoneige pour un dernier transfert en direction d'Ilulissat à travers les eaux aux myriades d'icebergs de la baie en bateau ou dans les massifs enneigés quand la banquise fait défaut en motoneige. Installation en guesthouse confortable à Ilulissat.

*Hébergement : guesthouse*

#### 📍 Jour 7 **Randonnée le long de l'Icefjord, classé à l'UNESCO**



Une journée exceptionnelle pour conclure comme il se doit cette découverte du Groenland ! Nous chaussons une dernière fois nos raquettes pour une randonnée jusqu'au célèbre fjord glacé. Cheminant dans la vallée de Sermermiut, nous découvrons progressivement ce spectaculaire fjord classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. De gigantesques cathédrales de glace restent bloquées dans le fjord, figées par la banquise, offrant un panorama des plus saisissants.

Retour à notre hébergement, dîner libre, et dernière nuit dans cet univers groenlandais.

*Hébergement : guesthouse*

#### 📍 Jour 8 **Dernière matinée sur Ilulissat**



Matinée libre, l'occasion de procéder aux derniers achats, flâner dans les rues d'Ilulissat ou de visiter le centre des artisans sculpteurs. Puis vol pour Copenhague/Reykjavik en fin de matinée.

\*\*\*

*L'itinéraire est donné à titre indicatif, il dépend des conditions de neige et de la météo et pourra être modifié sur décision du guide. Les conditions d'enneigement et de banquise influent fortement sur le programme et sur les accès aux différentes zones d'activité, ces dernières peuvent donc être amenées à changer.*

### ***Autres idées de voyage :***

---

Chien de traîneau et immersion parmi les pêcheurs groenlandais : Venez partager le quotidien des pêcheurs et des chasseurs professionnels de l'Est groenlandais. Dans cet univers haut arctique, le chien de traîneau n'est pas qu'une activité ludique mais bien plus un mode de déplacement privilégié des chasseurs et pêcheurs groenlandais dès l'apparition des premières neiges.

### Départs pour les groupes parlant français :

---

Pas de départ pour l'instant

### Départs internationaux :

---

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: EGROA1

### Le prix comprend

---

- Les transferts sur place tel qu'indiqué au programme
- Les 2h de traîneau à chiens, les 3h de motoneige
- L'hébergement : 3 nuits en guesthouse ou auberge de jeunesse à Ilulissat, 3 nuits en refuge dans le village d'Oqaatsut et 1 nuit en cabane pendant le raid
- Les repas du déjeuner du jour 2 au petit-déjeuner du jour 8
- Le prêt du matériel spécifique grand froid: veste, bottes et duvet grand froid, raquettes
- L'encadrement par un guide altaï francophone

### Le prix ne comprend pas

---

- Les vols
- Les frais d'inscription: 18€ par personne
- L'assurance

### A payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les activités en option
- Les frais réels de séjour supplémentaire en cas de modification de vols ou pour cause de mauvais temps

### Options

- Supplément à partir de 300€ pour confirmer le séjour à - de 4 personnes

### Remarques

---

Altaï Greenland est membre du groupe altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe altaï : Atalante le spécialiste du trek, 66°Nord, le spécialiste des terres polaires et Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure.

### Conditions de paiement et d'annulation

---

Veuillez consulter nos conditions générales et les informations concernant les assurances en cliquant sur le lien suivant: <https://greenland.altaibasecamp.com/fr/conditions-de-vente>

### **Encadrement**

---

Guide francophone spécialiste du Groenland qui vous accueillera à votre arrivée à Ilulissat. Le traîneau sera guidé par un musher groenlandais.

Nos séjours se déroulent en milieu polaire, milieu isolé pouvant se révéler hostile. Votre guide seul fait autorité durant la totalité de votre séjour, et lui seul, de par ses connaissances du terrain, est habilité à prendre des décisions.

### **Alimentation**

---

Nous essayons de vous proposer une nourriture équilibrée et en même temps adaptée aux conditions rencontrées au Groenland. Sachez qu'il est naturellement difficile, voire impossible, de trouver des légumes ou des fruits frais dans le Grand Nord.

Le petit déjeuner : Müesli avec café, chocolat ou thé. Pas de croissant malheureusement !

Le midi, pique-nique : soupe chaude, barres de céréales chocolatées, fruits secs ou en-cas salés, charcuterie, fromage...

Le soir : soupe chaude, plat chaud et dessert ...

Important : prévenez-nous en cas d'allergie.

### **Hébergement**

---

A **Ilulissat**, nous dormons en guesthouse ou auberge de jeunesse (2 lits par chambre), avec sanitaires à partager.

A **Oqaatsut**, nous dormons dans une auberge idéalement située au bord de la banquise mais au confort sommaire. Dortoirs et toilettes sèches sont le prix à payer pour s'éloigner des foules et s'immerger dans un village Inuit. Il n'y a pas d'eau courant dans les maisons donc les douches chaudes sont prises dans la maison communale (payantes: 2€). Il faut aller chercher l'eau à la fontaine du village ou aller sur la banquise prendre des morceaux d'icebergs.

Pendant le raid, le confort est sommaire, nous dormons dans une **cabane rustique** équipée de murs et d'un toit pour se protéger des intempéries, de banquettes pour dormir et d'un poêle pour se réchauffer, un vrai luxe dans cette zone si isolée.

### **Déplacement et portage**

---

Nous nous déplaçons en raquettes à neige ou en ski sur place au Groenland.

Une matinée sera consacrée à la découverte du traîneau à chien groenlandais avec un attelage de 8 à 10 chiens groenlandais. Lors de ces déplacements, nous serons sur le traîneau avec un autre participant. Nous serons aux côtés d'un musher professionnel inuit qui utilise cet outil pour rejoindre sa zone de chasse et de pêche sur la banquise.

Nous effectuerons également une sortie en motoneige. Vous serez deux par motoneige.

### **Budget et change**

---

Au Groenland la monnaie est la couronne danoise. Vous pouvez faire du change en France. Attention, la vie est chère au Groenland et le prix d'un souvenir peut vite monter à plus de 50 euros. En décembre 2018, 1 euro = 7,46 DKK. Prévoyez 1000 DKK en billet de 200 DKK. Au Groenland vous pourrez absolument tout régler en carte bancaire mais durant le raid il n'y a rien à acheter.

### **Équipement fourni sur place**

---

Nous mettons à votre disposition des équipements de grande qualité et d'une légèreté impressionnante, pour que vous passiez un séjour agréable sans souffrir d'inconfort.

Matériel fourni:

- Matériel de raquettes: raquettes, bâtons et chaussures grand froid type Sorel (qui vous serviront pour la marche), pulka.
- Vêtements grand froid: sur veste/doudoune grand froid (pour les périodes non actives)
- Matériel de camping : sac de couchage grand froid ( t°de confort : - 25°c)

## ***Equipement indispensable***

---

### Les 3 couches

Pour l'habillement, la méthode multicouche est la meilleure. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochées du corps laissent facilement échapper la sueur. Les autres couches conservent la chaleur ou préservent le corps des conditions extérieures. Donc il faut porter des sous-vêtements qui absorberont cette humidité et changer ceux-ci en fin de journée, même si les vêtements vous semblent secs.

La couche de base (respirante) Doit permettre la circulation de la transpiration du corps vers l'extérieur et permettre de rester au sec. Il s'agit habituellement d'un sous-vêtement. Nous vous recommandons la laine (par exemple les sous vêtements ullfrotté distribués en France par Pronor ...).

La couche intermédiaire (thermique) Emprisonne notre chaleur. Durant longtemps, la laine fut abondamment l'isolant de base, son grand avantage est de rester chaude même mouillée. Aujourd'hui la polaire est aussi très efficace. L'eau ne la pénètre presque pas et elle sèche rapidement.

La couche extérieure (protection) Sa fonction est de protéger de l'eau, de la neige et surtout du vent. Sa construction doit être solide. Il devra être ample et descendre le plus bas possible. Il doit être à la fois respirant et imperméable au vent avec si possible des options techniques d'ouverture pour une meilleure ventilation.

Vêtements à prévoir :

- 1 veste longue avec capuchon si possible (Genre Gore-Tex ou équivalent)
- 1 pantalon ou salopette coupe vent (Genre Gore-Tex ou équivalent)
- 1 doudoune en duvet
- 1 cagoule-col épaisse (Polypropylène ou polar)
- 1 cagoule fine (Polypropylène ou soie)
- 1 bonnet chaud Polypropylène (polar ou laine)
- 1 veste polaire épaisse
- 1 veste polaire légère (en option)
- 2 à 3 T-shirts épais à col et manches longues (Polypropylène - polar ou laine, si possible Ullfrotté 400g)
- 2 à 3 T-shirts fins manches longues (Polypropylène - polar ou laine, A même la peau, si possible Ullfrotté 200g)
- 1 caleçon long ou coulant (Polypropylène - polar ou laine, A même la peau, si possible Ullfrotté 200g)
- 1 à 2 paires de chaussettes fines (Polypropylène ou laine, si possible Ullfrotté 400g)
- 3 à 4 paires de chaussettes épaisses (Laine -Polypropylène, à porter par dessus les fines, Ullfrotté si possible 600g)
- 1 paire de gants épais (Laine)
- 1 paire de Sur-mouffles (en option, goretex ou autre )
- 1 paire de Gants épais imperméables au vent (windstopper ou gore tex) ou des mouffles chaudes
- 1 paire de sous gants (laine)
- 1 paire de Lunettes de soleil (Type glacier)
- 1 Masque de ski ( obligatoire ! )
- 1 paire d'après ski (type moon boots) ou chaussures fourrées (pour les nuits en cabane en plus des bottes grand froid déjà fournies)

## ***Matériel***

---

- 1 petit sac à dos pour vos affaires de la journée, 25 -35 litres
- 1 serviette de toilette
- 1 maillot de bain si vous souhaitez tester les piscines islandaises
- Chauffeuses pour les mains ou les pieds
- 1 appareil photo
- 1 mini trousse de toilette (en option, vous pouvez prévoir 1 paquet de lingettes, à porter près du corps pour éviter le gel)
- 1 trousse de pharmacie personnelle
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- 1 lampe frontale avec piles de rechange
- 1 thermos

- 1 petit couteau
- 1 paire d'après-ski ou de sandales ouvertes pour le soir en cabane
- 1 drap de sac (en soie de préférence)

## **Bagages**

---

Évitez de trop vous charger et privilégiez un gros sac à dos car vos bagages seront parfois à porter sur plusieurs mètres dans la neige pour aller d'un moyen de transport à un autre.

## **Pharmacie**

---

Votre accompagnateur disposera d'une trousse de premiers secours, d'une balise Sarsat et d'un téléphone satellite. Il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (aspirine, pansements, désinfectant local, coton, etc...).

## **Passeport**

---

Être munis d'une carte nationale d'identité sécurisée ou d'un passeport en cours de validité.

ATTENTION, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr))
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

Pour tout complément d'informations: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359>

Attention: pour les croisières / Passeport valable 3 mois après la date de retour.

## **Visa**

---

Pas de visa pour les ressortissants de l'Union Européenne (ni pour les Suisses). Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous aider dans vos démarches.

## **Carte d'identité**

---

Carte d'identité valable plus de 3 mois après la date de retour (vérifier la date d'expiration dès maintenant).

Depuis le 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures est passée de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concerne pas les CNI délivrées aux mineurs qui restent toujours valables 10 ans. Cet allongement de 5 ans concerne à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'implique aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite. <http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

## **Vaccins obligatoires**

---

Aucune vaccination exigée.

Pour toutes les destinations, immunisation à jour conseillée contre :

- diphtérie, tétanos, poliomyélite (pour les expéditions polaires, le tétanos peut être une complication des gelures graves)
- coqueluche et rougeole
- hépatite B (maladie sexuellement transmissible)
- hépatite A (maladie transmise par l'alimentation)
- rage, en cas de séjours prolongés et très rustiques.

## **Santé / recommandations sanitaires**

---

Le voyage que vous avez choisi peut vous exposer à des températures très froides et dans des zones géographiquement éloignées

de centre de soins médicaux. Nous vous proposons donc une liste de pathologies qui, bien que ne contre-indiquant pas formellement la réalisation de ce voyage, devraient vous encourager à consulter votre médecin traitant pour lui faire part de ce projet.

- Pathologies cardiovasculaires : maladie des coronaires (antécédent d'infarctus, de pontage, de stent, de spasme des coronaires ou angor de Prinzmetal) ; hypertension artérielle sévère non contrôlée par les traitements ; insuffisance cardiaque
- Pathologies respiratoires : bronchite chronique (BPCO), asthme (sous traitement au long cours, ou avec survenue de crises récentes)
- Pathologies neurologiques : épilepsie non contrôlée par le traitement (survenue de crises récentes)
- Pathologies endocrinologiques : diabète insulino-requérant déséquilibré. A noter que l'insuline peut geler et s'inactiver ; il est conseillé de toujours la garder dans une poche intérieure pour la protéger du froid.
- Autres : syndrome de Raynaud sévère (en raison d'une augmentation de la fréquence et de l'intensité des crises), drépanocytose, insuffisance rénale sévère, pathologies psychiatriques non équilibrées

De manière générale, toute pathologie chronique évolutive et non stabilisée est à prendre en charge avant d'entreprendre un voyage. Emportez vos traitements habituels ainsi qu'une ordonnance écrite en DCI (nom international des médicaments).

Cette liste est non exhaustive et nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de votre état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires.

Il est également conseillé de mettre à jour les vaccinations habituelles et de commander gratuitement la carte européenne d'assurance maladie (<https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam>)

## ***Climat***

---

Grand beau temps anticyclonique froid et ensoleillé ou succession de dépressions où alternent toute la gamme climatique de cette latitude : vent, calme plat, averses de neige ou de grésil... La météo au Groenland peut évoluer très rapidement à ces latitudes. En mars, au cœur de l'hiver, la température moyenne à Ilulissat est de -17°C à -11°C. En dehors de la ville, les températures peuvent atteindre de -30°C à -15°C. Fin Mars, elles oscillent entre -20°C et -10°C. En avril les températures augmentent progressivement avec en moyenne de -12°C à -5°C. Cependant, le vent peut être parfois violent et faire chuter la température de plusieurs degrés, nous réduisons alors nos durées d'activité en extérieur et il nous arrive parfois de patienter dans la cabane le temps que les conditions s'améliorent.

Après la nuit polaire (qui finit le 12 janvier), le printemps offre de belles et longues journées. En mars le soleil se lève vers 7h et se couche vers 19h tandis qu'en avril il se lève vers 6h et se couche vers 22h. Ce qui nous laisse toujours l'occasion d'observer des aurores boréales si la météo est bonne et que la chance nous sourit. Les aurores sont toutefois assez régulières dans cette zone du Groenland avec une intensité et des variations de couleurs remarquables qui en font une des zones les plus appropriée de l'Arctique..

## ***Electricité***

---

Le courant électrique est de 220V, 50HZ (identique au courant français). Pas de possibilité de recharger les batteries pendant le raid.

## ***Heure locale***

---

Au Groenland : l'heure GMT soit 3 heures de moins qu'en France en hiver.

## ***Géographie***

---

**Surface :** 2 166 086 km<sup>2</sup>

**Population :** 56,186 habitants (2016)

**Capitale :** Nuuk

**Langues :** Kalaallisut ou West Greenlandic, le danois est largement utilisé

**Régime :** Territoire danois autonome

Le Groenland est l'île la plus grande du monde. Sa situation aux confins de l'Atlantique nord et de la mer Polaire fait qu'elle est entourée principalement de courants froids. Le courant du Groenland est charrie de grandes masses de glace le long de la côte

orientale jusqu'à un peu plus au sud de Nuuk. Ces rivages constamment refroidis et le rayonnement glacial provenant de l'inlandsis lui confèrent son climat arctique. L'Inlandsis couvre 1 833 900 km<sup>2</sup> et s'étend du nord au sud sur 2 500 km et jusqu'à 1 000 km de l'est à l'ouest. En son milieu, la glace atteint 3 km d'épaisseur. C'est le long des côtes et sur les îles que se trouvent les régions que la glace ne recouvre pas, soit 341 700 km<sup>2</sup>, cela sur une largeur maximale de 200 km mais les fjords, qui les pénètrent profondément, font communiquer l'inlandsis avec la mer. Le paysage groenlandais est le résultat des névés de l'époque glaciaire, mais plusieurs endroits portent des traces de processus géologiques tels que tremblements de terre, formations de chaînes montagneuses, activité volcanique... Il n'est donc pas étonnant que le Groenland soit un eldorado pour ceux qui s'intéressent à la géologie.

## ***Tourisme responsable***

---

En tant qu'experts en voyages d'aventure qui effectuent des voyages dans certaines des régions les plus isolées et sauvages du monde, nous prenons très au sérieux le tourisme responsable.

Nous respectons le code éthique «Leave No Trace» et essayons d'explorer ce lieu magnifique tout en causant un minimum de dommages à l'environnement.

La politique Leave No Trace peut être résumée en 7 principes simples que nous espérons que vous suivrez lors de notre voyage ...

1. Préparer et prévoir
2. Utiliser les surfaces durables
3. Gérer vos déchets
4. Laisser intact tout ce que vous trouvez
5. Minimiser l'impact des feux
6. Respecter la vie sauvage
7. Respecter les autres usagers

Au fil des ans, nous avons noué de bonnes relations avec nos fournisseurs locaux et souhaitons soutenir les entreprises locales le plus possible. Nous sommes une petite entreprise et nous payons nos partenaires et fournisseurs locaux en nous assurant directement des tarifs équitables. Nos groupes restreints offrent non seulement une aventure plus intime, mais ont également un impact moindre sur l'environnement et les communautés locales.

Les régions polaires demandent une certaine ouverture d'esprit. L'équilibre écologique y est précaire et la dégradation des ordures est quasi nulle. Nous vous demanderons d'être particulièrement vigilants et responsables par rapport à la préservation des sites que vous explorerez.