Norvège

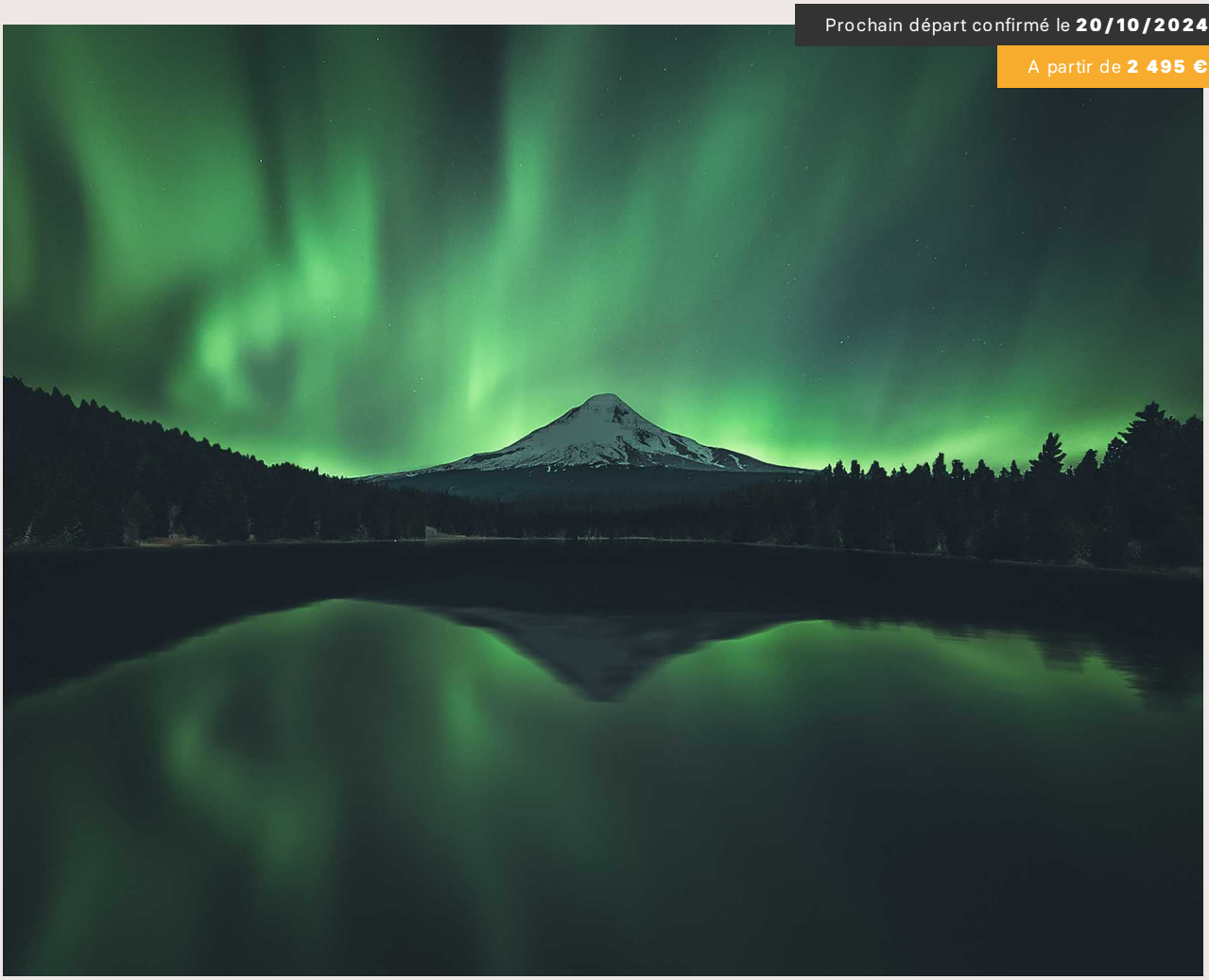
CHASSE AUX AURORES BORÉALES : TROMSØ, ALPES DE LYNGEN ET SENJA

Code voyage : **ENORA B**

DÉCOUVERTE — RANDONNÉE — RAQUETTES

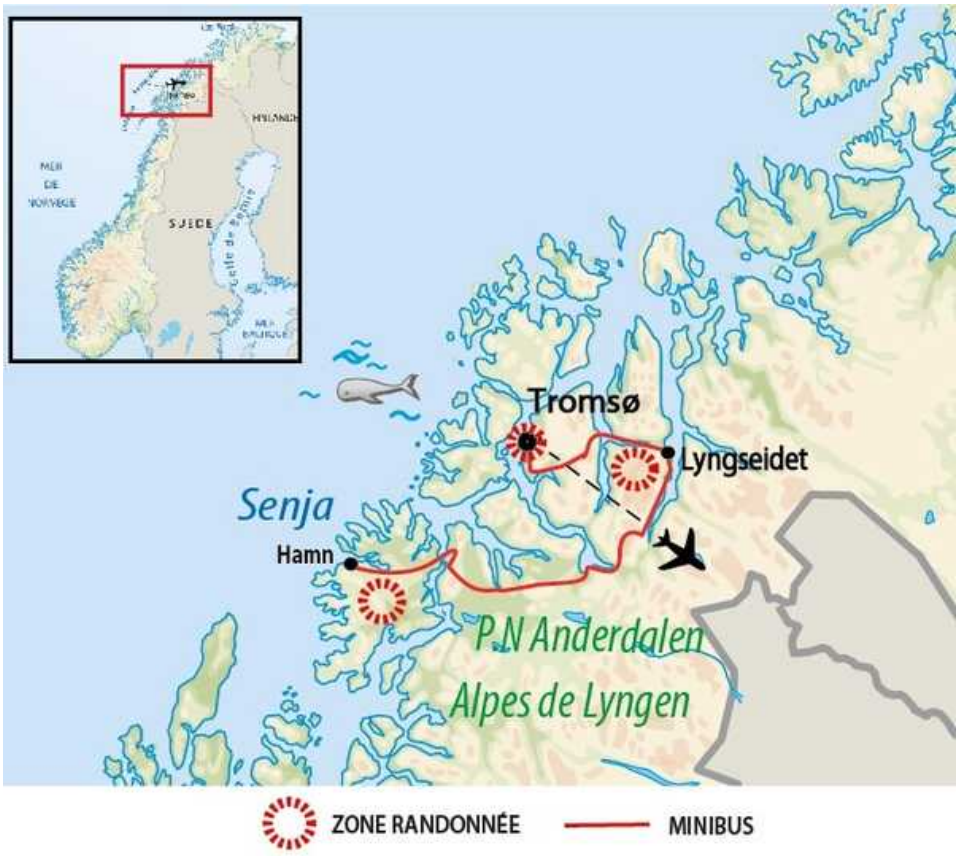
Prochain départ confirmé le **20/10/2024**

A partir de **2 495 €**



Voyage en petit groupe | Niveau : **2/5** | **8 jours** | **Vol inclus**

Notre séjour commence à Tromsø, la "Paris du Nord", une ville charmante et animée du nord de la Norvège,.
En rentrant dans les terres, nous pénétrons dans les Alpes de Lyngen, des montagnes abruptes abritant d'immenses glaciers.
C'est un terrain de jeu de choix pour les amateurs de randonnée et pour débuter notre séjour. S'il existe un paradis, il se pourrait qu'il se cache là-bas, au cœur de ces montagnes.
Nous continuons ensuite sur l'île de Senja,la Norvège en miniature. Vous partez à la découverte de ses paysages grandioses et immaculés où le mot nature prend réellement tout son sens.
Chaque soir si la météo est avec nous, nous partirons à la chasse au aurores boréales.
Nous retrouverons avec plaisir le confort de notre hébergement dans lequel nous pourrons échanger sur les techniques de capture d'images et nous reposer sereinement jusqu'à la prochaine sortie.



POINTS FORTS

- Le meilleur endroit sur la planète pour l'observation des aurores boréales
- Des hébergements idéalement situés et très confortables
- Un groupe de 8 personnes maximum et un minibus privatisé
- Le prêt du matériel spécifique (raquettes, bâtons, ARVA), pour une sécurité totale

Jour par jour

JOUR 1

PARIS - TROMSØ

Vol Paris - Tromsø. Court transfert au centre-ville, présentation par le guide du programme. Dîner libre en ville.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

EN ROUTE POUR LES ALPES DE LYNGEN

Vous prenez la route pour les Alpes de Lyngen (2h de transfert en minibus et ferry). Vous partez en randonnée à la découverte des vallées glaciaires caractéristiques de ce secteur du Nord de la Norvège. En fin de journée, arrivée au cœur des Alpes de Lyngen, vous vous installez dans votre confortable hébergement pour deux nuits. Si le temps le permet, à la nuit tombée, vous partirez à la chasse aux aurores boréales dans ces paysages uniques.

DÉTAIL

Marche : 2h
Hébergement : Appartement

JOUR 3

LES ALPES DE LYNGEN – PÉNINSULE DE LYNSPOLLEN

Vous explorez ce matin la péninsule de Lyngspollen. Vous longez le fjord de Lyngen et rejoignez le départ de la randonnée. Vous marchez dans des paysages vallonnés, avec des milieux humides et des tourbières à proximité directe du magnifique Lyngenfjord. Peut être aurez-vous la chance de croiser un des nombreux rennes qui sont présents sur le secteur. En fin de journée, vous regagnez votre hébergement. Une vraie journée entre mer et montagne dont seules les Alpes de Lyngen ont le secret.

DÉTAIL

Marche : 3h
Hébergement : Appartement

JOUR 4

ILE DE SENJA ET LAC DE STORVATNET

Direction l'île de Senja via Finnsnes (3h au total). Vous prenez la route pour rejoindre votre hébergement des prochains jours. Confortable, chaleureux et reposant, vous apprécierez pleinement sa situation exceptionnelle au bord de la mer.
Dans l'après-midi vous partez pour une randonnée en direction du Lac Storvatnet, littéralement "le Grand Lac". Vous rejoignez fin de journée votre hébergement.

DÉTAIL

Marche : 2h
Hébergement : Appartement

JOUR 5

ILE DE SENJA, MEFJORDDALEN

Départ ce matin pour votre randonnée en direction du Mefjorddalen, vous empruntez la route qui longe le Ersfjord avec ses magnifiques points de vue.
Une fois sur place, vous prenez la direction du mont Knuten, d'où vous aurez la chance d'avoir un très beau panorama sur le versant Nord-Est des Dents du Diable. Vous partez ensuite vers le Nord, pour retrouver l'ambiance des fjords. Vous finissez la randonnée en traversant le charmant village de Mefjord.
Retour à l'hébergement dans l'après-midi, repos et repas du soir en toute convivialité. En soirée, si le temps le permet, vous partirez de nouveau à la chasse aux aurores boréales.

DÉTAIL

Marche : 3h
Hébergement : Appartement

JOUR 6

ILE DE SENJA, HUSFJELLET

Vous vous dirigez au Nord de l'île pour rejoindre aujourd'hui le massif du mont Husfjellet, montagne offrant une vue spectaculaire sur la côte atlantique de l'île de Senja. Le long de votre randonnée, vous pourrez voir la plupart des montagnes environnantes. Au sud, l'île de Berg et au Nord, les montagnes de Okshornan Ersfjorden et le populaire Steinsfjorden.
Retour à votre hébergement pour la nuit, puis vous partirez après le repas pour votre ultime soirée à la recherche des aurores boréales.

DÉTAIL

Marche : 3h
Hébergement : Appartement

JOUR 7

RETOUR SUR TROMSØ ET VISITE DE LA VILLE

Départ en minibus, vous traversez une dernière fois l'île de Senja et en profitez pour faire quelques pauses photos le long de ces routes si photogéniques (3h de transfert). Vous arrivez à Tromsø dans l'après-midi. Vous vous installez pour la nuit dans votre hébergement en centre-ville.
Tromsø, le Paris du Nord, vous offre de multiples possibilités. Il vous faudra choisir parmi les activités suivantes : visite de la cathédrale arctique, musée polaire, musée des aurores boréales, musée des explorations polaires. Voilà de quoi bien occuper votre après-midi. Soirée et dîner libres à Tromsø.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 8

VOL RETOUR SUR PARIS

Vol retour Tromsø - Paris.

À noter que certaines randonnées peuvent s'effectuer en raquettes à neige si les conditions le nécessitent, et ce, notamment, pour les départs de décembre à avril.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

Les aurores boréales sont des formations spectaculaires mais imprévisibles. Elles dépendent de l'activité solaire en premier lieu et sont visibles uniquement lorsque le ciel est suffisamment dégagé. Votre accompagnateur maitrise tous ces paramètres et il surveillera les créneaux d'observation potentiels avec attention.
L'observation d'aurores boréales reste donc le résultat de paramètres aléatoires que nous ne saurons maitriser et pour cette raison, nous ne pouvons vous garantir leur observation à 100%.

La nuit polaire complète s'étend du 28 novembre au 15 janvier à la latitude de Tromsø. Ainsi, pour les départs programmés entre novembre et janvier la lumière du soleil sera inexistante et certaines sorties pourront s'effectuer avec l'aide de lampes frontales. Si le temps est clair (non nuageux), vous aurez l'occasion d'évoluer sous la clarté relative d'un ciel bleu nuit, si propre à cette période et à ces latitudes.

Pour les dates "spécial réveillon", un repas de fête au restaurant est inclus à Tromsø pour le réveillon de Noël et le réveillon de la Saint-Sylvestre.

66°Nord 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 et Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure à la rencontre des populations.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 10/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
DIM. 13/10/24	DIM. 20/10/24	**2 495 €**	DÉPART INITIÉ
DIM. 20/10/24	DIM. 27/10/24	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 27/10/24	DIM. 03/11/24	**2 495 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 03/11/24	DIM. 10/11/24	**2 695 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 10/11/24	DIM. 17/11/24	**2 495 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 17/11/24	DIM. 24/11/24	**2 495 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 24/11/24	DIM. 01/12/24	**2 495 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 01/12/24	DIM. 08/12/24	**2 495 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 08/12/24	DIM. 15/12/24	**2 495 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 15/12/24	DIM. 22/12/24	**2 495 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 22/12/24	DIM. 29/12/24	**2 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 29/12/24	DIM. 05/01/25	**2 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 05/01/25	DIM. 12/01/25	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 12/01/25	DIM. 19/01/25	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 19/01/25	DIM. 26/01/25	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 26/01/25	DIM. 02/02/25	**2 795 €**	**COMPLET**
DIM. 02/02/25	DIM. 09/02/25	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 09/02/25	DIM. 16/02/25	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 16/02/25	DIM. 23/02/25	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 23/02/25	DIM. 02/03/25	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 02/03/25	DIM. 09/03/25	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 09/03/25	DIM. 16/03/25	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 16/03/25	DIM. 23/03/25	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
DIM. 23/03/25	DIM. 30/03/25	**2 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 30/03/25	DIM. 06/04/25	**2 595 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 06/04/25	DIM. 13/04/25	**2 495 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 13/04/25	DIM. 20/04/25	**2 495 €**	DÈS 5 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- Les vols Paris / Tromsø / Paris (vols réguliers)
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place en minibus privatisé
- L'hébergement : nuits en auberge, rorbu, sjøhus
- La pension complète sauf à Tromsø
- Le transport des bagages
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone selon la composition du groupe.
- Le prêt de raquettes à neige et de bâtons et du matériel de sécurité.
- Pour les dates "spécial réveillon" (22/12 et 29/12) : un repas de fête au restaurant est prévu

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution à la neutralité carbone
- Les éventuels suppléments aériens : Les prix indiqués sont établis en fonction, notamment, de certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Il se peut que cette classe désignée ne soit plus disponible au moment de la réservation, auquel cas, nous pouvons être amenés à modifier le prix du voyage moyennant un supplément.

À payer sur place

- Les boissons
- Les repas (diners du J1 et J7) à Tromsø (~ 30 à 40 euros/ repas)
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs
- Les entrées dans les sites et musées (~ 20 euros)
- Les pourboires selon votre degré de satisfaction
- Les dépenses personnelles

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.

Options

- **Options chiens de traîneau**

Essayez vous à la conduite d'attelage de traineau, un musher expérimenté vous présente vos compagnons pour cette aventure nordique. Avec un attelage pour deux, vous alternez la conduite au cours de l'activité.
Prestation possible à partir de mi-décembre.
Durée : 1/2 journée
Matériel : une combinaison thermique + bottes seront fournis. Prévoir gants et bonnet
Tarif : 250 EUR par personne
Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation.
Nuit supplémentaire sur Tromsø nécessaire.

--

- **Nuit supplémentaire à Tromso**

Réservez une nuit supplémentaire à Tromso pour profiter un peu plus longtemps des richesses de ce territoire. Cela sera l'occasion de pouvoir partir faire du chien de traîneau à travers ces paysages enneigés, ou simplement prendre le temps de découvrir un peu plus cette ville dynamique et multiculturelle.
Chambre double ou twin : à partir de 145 EUR par personne.
Chambre individuelle : à partir de 190 EUR par personne.
Tarif susceptible d'augmenter suivant l'hébergement et la période

--

- **Nuit supplémentaire à Oslo**

Terminez votre séjour en beauté avec une escale à Oslo. Votre hôtel est situé au coeur de la ville, à deux pas de la station National Theater. Du musée Munch au musée de la culture populaire, du Fram au Kon-tiki, du parc Vigeland à l'Oslo Marka, ce ne sont là que quelques exemples de tout l'intérêt que comporte cette magnifique ville d'Oslo.
Chambre avec salle de bain privative, petit déjeuner inclus.
Tarif en single à partir de 135€ par pers
Tarif en twin à partir de 85€ par pers

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage sans grosse difficulté technique, balade de 3 h maximum, avec un minimum de dénivelé pour vous permettre de prendre un peu de hauteur sur les paysages traversés.
Des sorties de nuit de 1 à 2 heures pour rejoindre des secteurs propices à l'observation des aurores boréales.
Un rythme malgré tout tranquille et propice à la détente.

La présence de neige parfois abondante peut nécessiter l'usage de raquettes à neige que nous fournissons. L'usage de raquettes peut ajouter une petite difficulté technique au séjour.

ENCADREMENT

Huwans est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays.
Installée dans les Iles Lofoten depuis de nombreuses années, notre agence 66° Nord Norvège vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trek 66° Nord, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

ALIMENTATION

Malgré la latitude, nous nous efforçons de proposer des fruits et des légumes frais quotidiennement.
Après un petit déjeuner copieux, le pique-nique est toujours composé d'aliments locaux : sandwichs, salades, fruits, gâteaux et fruits secs... préparé par vos soins le matin.
Le soir, les repas sont pris et préparés en commun avec votre accompagnateur en fonction des produits disponibles dans les magasins locaux.
Pendant votre séjour, vous aurez l'occasion de goûter le saumon grillé ou fumé (laks), les crevettes cuites à l'eau (reker) ou fraîches (ferske reker) et le torsk (cabillaud).

N'oubliez pas que vous sortez de l'Union Européenne et que vous bénéficiez encore de produits détaxés à l'aéroport avant votre embarquement (la Norvège n'étant pas dans l'Union Européenne). L'apéro est souvent bienvenu le soir dans les rorbuers.

Alcools et cigarettes sont hors de prix en Scandinavie, car taxés au maximum dans un esprit de dissuasion.

HÉBERGEMENT

L'hébergement se fait à l'hôtel et en gîte de type appartement privatif avec chambre double ou twin.
Hébergements de bon standing et chaleureux offrant tout le confort nécessaire et dans un cadre unique.

Chambre single disponible sur demande (sous réserve de disponibilité).

DÉPLACEMENT

Pédestre, minibus, taxi, ferry
Attention : en fonction des horaires de bateaux, certaines journées peuvent être modifiées.

Votre billet d'avion électronique sera à votre disposition 8 à 10 jours avant le départ, sur votre espace client, dont vous recevez identifiant et mot de passe à l'inscription.

Nous utilisons soit la compagnie régulière SAS, soit la compagnie Norwegian, via Oslo.
Eau, thé, café offerts à bord des vols SAS. Toute autre consommation (boissons ou repas) payante à bord.
Vols SAS : 1 bagage en soute de 23kg et 1 bagage en cabine de 8kg (dimensions 50x40x23cm) sont autorisés par personne.
Vols Norwegian : 1 bagage en soute 20kg est prévu et 1 bagage en cabine de 10kg (dimensions 50x40x23cm) est autorisé par personne.
Vol international Paris - Oslo (Norvège), escale à Oslo et vol intérieur vers votre destination finale. Pensez à ré-enregistrer vos bagages durant votre escale lorsque vous passez d'un vol international à un vol intérieur.

BUDGET & CHANGE

La Norvège, avec un PIB par habitant de 38 597 € (France 23 474 €) est le pays disposant d'un des plus hauts niveaux de vie au monde, ceci à malheureusement pour conséquence, d'en faire également un des pays le plus cher au monde !
Malgré tous nos efforts pour obtenir les meilleurs prix sur place, les prestations (hébergements, transports, activités, ...) restent chères et ne peuvent être, en aucun cas, comparées avec celles obtenues dans les pays économiquement pauvres (Asie, Amérique du Sud, Afrique du Nord, etc.).

La carte bancaire est acceptée dans tous les établissements. Prévoyez un budget pour les boissons, les entrées dans les sites et musées et les activités en extra.

Taux de change: 1€ équivaut à 11,7 Nok (01/12/2023)

POURBOIRES

Vous êtes libres de donner un pourboire à votre guide si vous êtes satisfaits de la prestation.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Raquettes à neige
- Bâtons

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Prévoir un système "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.

1/ La couche de base (à même la peau)
Sous vêtement chaud complets (collant et haut à manche longue).

2/ La couche intermédiaire
Un pull chaud ou fourrure polaire épaisse.

3/ La couche extérieure
Elle vous coupe du vent et de la neige. Nous conseillons une veste de type GoreTex ou veste de ski chaude.

Les vêtements des pieds à la tête :
- Une paire de chaussures de trekking pour les randonnées. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain.
- Pantoufles pour le soir
- Des paires de chaussettes pour la randonnée (laine)
- Une veste de montagne, les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration tout en vous isolant de la pluie.
- Une veste en duvet (facultatif mais très pratique pour rester au chaud pendant la pause du midi ou le soir pendant l'observation des aurores boréales)
- Une polaire (fibre synthétique). Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère ; elle sèche rapidement et offre un contact doux.
- Des sous-vêtements techniques haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Des fibres techniques fines ou la laine sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement.
- Un pantalon de trek imperméable ou pantalon de ski
- Des vêtements pour la nuit
- Une paire de gants ou des mouffles (et sous gants)
- Un bonnet
- Cache-cou ou cagoule
- Un maillot de bain pour se détendre au sauna

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Des guêtres
- Un bloc-notes

- Un appareil photo
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une trousse de pharmacie personnelle
- Une serviette de toilette
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- Un tupperware et des couverts
- Une gourde de 1 litre minimum, légère
- Un thermos isotherme pour avoir accès à votre boisson chaude le midi
- Des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Un pied d'appareil photo pour les photos d'aurores boréales.

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :
- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80L environ et de 15kg maximum. Pas de valise. Les bagages sont transportés par véhicule.
- Un sac à dos (contenance environ 30Là 40L) pour vos affaires de la journée : polaire, t-shirt de rechange, gourde/thermos, pique-nique du midi, lunettes, petit matériel, sac plastique.

PHARMACIE

- Médicaments personnels
- Aspirine ou doliprane
- Antidiarrhéiques
- Vitamine C
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Un rouleau de sparadrap
- Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- Une boîte de pansements adhésifs
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Des "Compeed" pour les ampoules.

Formalités & santé

PASSEPORT

Passeport impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).

A partir du 15 janvier 2017, 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)
- 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.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Pas de visa obligatoire pour les ressortissants européens.

CARTE D'IDENTITÉ

Carte d'identité impérativement valide (vérifier la date d'expiration dès maintenant).
La Norvège ne reconnait pas la validité des cartes françaises prorogées de cinq ans.

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID.
Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs

SPÉCIFICITÉS

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).