NORCTCAP

NOUVELLES FRONTIERES

CIRCUITS ACCOMPAGNÉS

Norvège

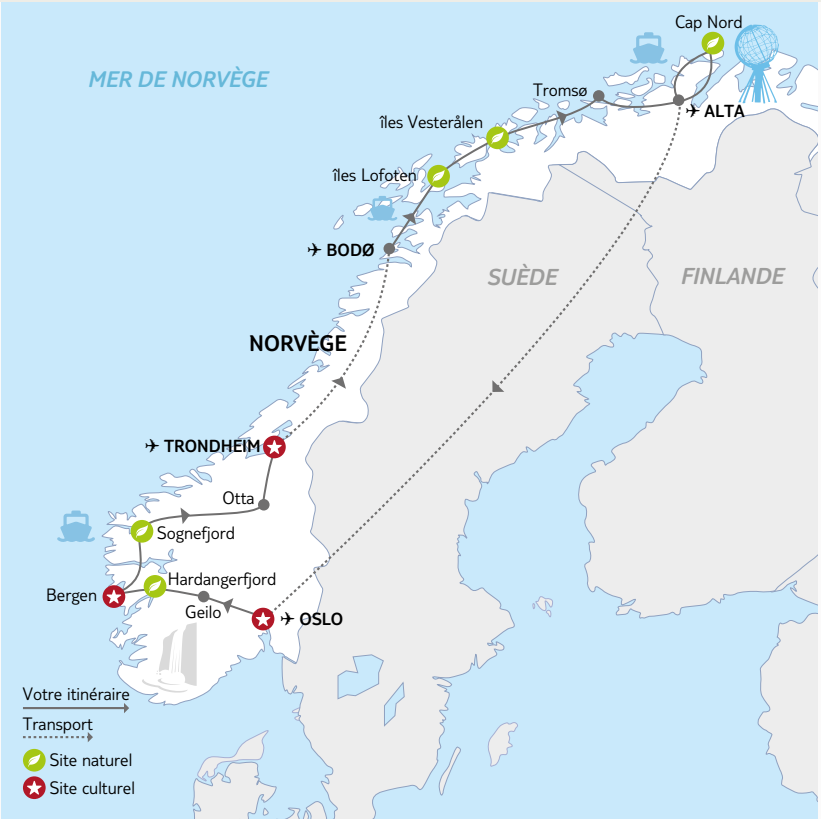
Cap Nord

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.
Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Valable pour les départs du 14/05/2026 au 20/08/2026 inclus

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 34

Rythme : **3/5** Histoire & culture : **4/5** Nature : **5/5** *Enfants à partir de 8 ans*



Depuis Oslo, évadez-vous vers le nord de la Norvège en passant par la région des fjords jusqu'au cap Nord. Lors de votre périple, vous profiterez d'une croisière sur le magnifique Sognefjord bordé de vergers, des archipels des Lofoten et des Vesterålen, et pourrez admirer le soleil de minuit. Une découverte complète qui comprend également la visite d'Oslo, Bergen et Trondheim.

Les *INCONTOURNABLES* Nouvelles Frontières

- Les trajets Trondheim/Bodø et Alta/Oslo en avion pour éviter de longues routes.
- Les visites d'Oslo et de Bergen avec un guide spécialisé.
- La croisière de 2 h sur le Sognefjord.
- La beauté sauvage des archipels des Lofoten et des Vesterålen.
- Le mythique cap Nord.
- Le quartier hanséatique de Bergen et le Nærøyfjord, classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- L'église en bois debout de Lom.

Jour 1 : France – Oslo – Région d'Oslo

Envol pour l'aéroport d'Oslo Gardermoen.
Transfert, dîner libre et nuit dans la région d'Oslo.

Jour 2 : Oslo – Région de Geilo (220 km / environ 3h)

Visite guidée de 3 h de la capitale norvégienne, au cours de laquelle vous vous promenez dans le parc Frogner pour découvrir l'univers du sculpteur Vigeland : plus de 200 sculptures de bronze et de granit consacrées aux différents âges de la vie humaine. Dans la presqu'île de Bygdøy, visite du musée du Fram, ce navire qui a navigué le plus loin au nord et au sud lors d'expéditions réalisées entre 1893 et 1912.
Déjeuner libre.
Direction la vallée de Hallingdal.
Dîner et nuit dans la région de Geilo.

Jour 3 : Région de Geilo – Cascade de Vøringfoss – Hardangerfjord – Bergen (300 km / environ 4h)

Route à travers les hauts plateaux du Hardangerviddan et la vallée étroite de Mabødalen. Arrêt à la somptueuse **cascade de Vøringfoss**, sans doute l'une des plus célèbres du pays en raison de sa chute qui atteint au total plus de 180 m. En arrivant au Hardangerfjord, premier contact avec le monde des fjords. Ces derniers sont le fruit d'une longue érosion glaciaire qui s'est produite lors de la dernière glaciation (110 000 à 13 000 ans avant notre ère). D'impressionnants glaciers ont creusé le fond des vallées, façonnant des crevasses aux parois abruptes. Lorsque survint la fonte des glaciers, la mer s'est engouffrée dans les dépressions ainsi formées. Ponctué de nombreux et charmants villages, **le Hardangerfjord est surnommé le "jardin de la Norvège"** en raison des nombreux vergers qu'il abrite. Passage sur le nouveau pont qui enjambe l'Eidfjord.
Déjeuner.
Arrivée à Bergen. **Visite guidée de 2h de Bergen**, avec le port et son marché aux poissons, ainsi que le quartier de Bryggen, aux belles façades colorées vieilles de plusieurs siècles. C'est ici que les négociants allemands de la Ligue hanséatique créèrent, au Moyen Âge, un comptoir pour contrôler le commerce de la morue séchée en provenance du nord de la Norvège.
Dîner libre et nuit à Bergen, en centre-ville.

Jour 4 : Bergen – Croisière sur le Sognefjord – Église en bois debout de Lom – Région d'Otta (400 km / environ 6h30)

Route vers Gudvangen pour **une croisière de 2 h en ferry sur l'étroit Nærøyfjord et sur le Sognefjord**, connu pour être le plus long fjord de Norvège (200 km). Ses eaux vert turquoise, chargées de sédiments glaciaires, se colorent du reflet des vergers, des alpages ou des forêts qui grimpent le long des flancs de ses parois presque toujours abruptes. La navigation dans le Nærøyfjord vous fera cheminer dans le bras le plus étroit et le plus encaissé du Sognefjord, dont la largeur n'excède jamais 250 m dans les passages les plus resserrés.
Déjeuner.
Poursuite vers Laerdal et Sogndal. Route sur la magnifique route 55, qui longe le Parc National du Jotunheim puis vers la région d'Otta. Arrêt photo en cours de route à l'église en bois debout de Lom, l'une des mieux conservée de Norvège.
Dîner et nuit dans la région d'Otta.

Jour 5 : Région d'Otta – Trondheim – Vol pour Bodø

(260 km / environ 4h)

Direction les hauts plateaux du Parc National du Rondane. Arrivée à **Trondheim, visite panoramique** de l'ancienne capitale de la Norvège, célèbre pour sa cathédrale gothique, lieu de couronnement de nombreux rois et ancien lieu de pèlerinage catholique avant le passage du pays au protestantisme.
Déjeuner.
Petit temps libre pour découvrir la ville avant le transfert vers l'aéroport de Trondheim.
En soirée, envol pour Bodø, au nord du cercle polaire Arctique.
Dîner et nuit à Bodø.

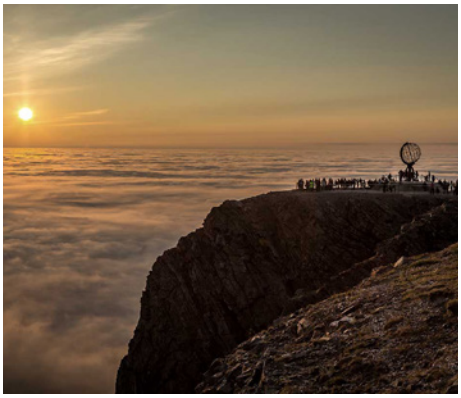
Jour 6 : Bodø – Croisière sur le Vestfjord – Îles Lofoten – Région des Vesterålen (215 km / environ 5h)

Croisière de 3 h 30 sur le Vestfjord, de Bodø à Moskenes. Découverte de l'archipel des Lofoten, dont le décor grandiose est constitué d'à-pics sculptés comme des murailles et tailladé de fjords où se blottissent des petits ports envahis de bateaux de pêche à la morue et de cabanes de pêcheurs en bois rouge sur pilotis, appelées "rorbuer".
Déjeuner en cours de route.
Dîner et nuit dans la région des Vesterålen.

Jour 7 : Région des Vesterålen – Îles Vesterålen – Tromsø

(380 km / environ 6h30)

Découverte du sud de l'archipel des Vesterålen, aux nombreux petits ports nichés au fond des baies et dominés de hautes montagnes.
Déjeuner.
Route vers la vallée de Bardudalen et la province du Troms, composée de fjords, d'îles et de vallées étroites. Poursuite le long du Balsfjord. Découverte de Tromsø, capitale de l'Arctique.
Dîner et nuit à Tromsø, en centre-ville



Jour 8 : Tromsø – Région d'Honningsvåg – Cap Nord

(490 km / environ 8h30)

Avec la province du Troms, vous voici dans une région ayant la même latitude que l'Alaska. Les montagnes avoisinent ici les 2 000 m d'altitude et sont couronnées de neiges éternelles. Elles alternent avec de larges vallées où l'été découvre de vertes prairies. Le littoral est constitué de fjords (dont celui de Lyngen, de toute beauté). Traversées en ferry entre Breidvikeidet et Svensby puis Lyngseidet et Olderdalen. Le long de la route qui mène à Alta, la végétation se raréfie, les montagnes présentent des formes dociles et les arbres se cantonnent en basse altitude.
Déjeuner.
Poursuite à travers la Laponie norvégienne, les hauts plateaux du Finnmarkvidda et l'île de Magerøy, avec la ville de Honningsvåg.
Dîner et nuit dans la région d'Honningsvåg.
En soirée, **excursion au mythique cap Nord** surplombant l'océan glacial Arctique, d'où vous pourrez, par temps clair, contempler le soleil de minuit.

Jour 9 : Région d'Honningsvåg – Alta – Vol vers Oslo – Région d'Oslo (220 km / environ 3h)

Direction l'aéroport d'Alta, par la route Arctique.
Déjeuner libre.
Envol pour Oslo.
Dîner et nuit dans la région d'Oslo.

Jour 10 : Oslo – France

Transfert à l'aéroport d'Oslo Gardermoen (repas libres) et envol pour la France.

À noter : *Obligatoire : arrivée/départ de l'aéroport d'Oslo-Gardermoen. Jour 5 : Selon l'horaire du vol Trondheim-Bodø, le diner peut avoir lieu à Trondheim avant le décollage. Jour 6 : pour les premiers départs (de mai jusqu'à la mi-juin), la traversée de Bodø à Moskenes (sud des Lofoten) peut être remplacée par une traversée de Bognes à Lødingen (nord des Lofoten), d'une durée plus courte (1 h). Ce gain de temps permettra de passer plus de temps sur les îles Lofoten jusqu'au sud de l'archipel. Dans ce cas, la nuit aura lieu sur les îles Lofoten dans la région de Svolvær, dans un hôtel 3*, et non dans la région des îles Vesterålen. Jour 8 : le soleil de minuit est visible entre le 15 mai et le 30 juillet. Dans la majorité des cas, les hôtels sont excentrés sauf à Bergen et Tromsø.*

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

• REPAS
Pension complète du petit-déjeuner du jour 2 au petit-déjeuner du 10, excepté 4 repas : les dîners des jours 1 et 3, les déjeuners des jours 2 et 9.

• ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT
Un guide accompagnateur francophone pendant tout le circuit. Vous le rencontrerez à l'aéroport ou au 1er hôtel.
Des guides locaux francophones : le jour 2 pour la visite guidée d'Oslo et le jour 3 pour la visite guidée de Bergen.

• TRANSFERTS
Pour les clients voyageant sur d'autres vols que le reste du groupe : transferts possibles mais uniquement en arrivée/départ aéroport Oslo Gardermoen, en navette shuttle sans assistance francophone

• TRANSPORTS
Transport en bus grand tourisme.
Vols intérieurs Trondheim-Bodø & Alta Oslo sur compagnies norvégiennes
Ferry.

• NIVEAU DE DIFFICULTÉ
Pas de difficulté particulière.
Pas de port de bagages en Norvège. Vous devrez porter vous-même vos bagages du bus à votre chambre et de la chambre au bus.

SOLEIL DE MINUIT
Le soleil de minuit, ou jour polaire, est un phénomène naturel qui a lieu en été, au sud du cercle antarctique et au nord du cercle arctique, dont notamment en Norvège du Nord.
Au cap Nord, son observation est possible de mi mai à fin juillet et n'est pas garantie. Elle dépend notamment des conditions météorologiques.

• BON À SAVOIR
L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des arrivées et des départs des vols internationaux, des conditions climatiques, des transports intérieurs et des lieux d'hébergement. Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de trajet. Cette dernière peut notamment varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.
Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

VOS HÉBERGEMENTS

Voici la liste des hôtels prévus ou similaires sur ce programme :

Région d'Oslo : hôtel Comfort Runway 3*
Région de Geilo : hôtel BW Ranten 3*
Bergen : hôtel Heimen 3*, en centre-ville.
Région d'Otta : hôtel Thon Otta 3*.
Bodø : hôtel Thon Nordlys 3*.
Région des Vesterålen : hôtel Thon Sortland 3*
Tromsø : hôtel Scandic Grand 3*, en centre-ville.
Région d'Honningsvåg : Hôtel Arran Nordkapp 3*
Région d'Oslo : hôtel Comfort Runway 3*

Les hôtels mentionnés ci-dessus sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d"être modifiés. La classification des hôtels est donnée en normes locales.

La plupart des hébergements exige un dépôt en espèces ou une empreinte de votre carte de crédit internationale afin de vous donner l'accès à la télévision payante, au service téléphonique et au service de repas en chambre (si disponible). Tous les frais inhérents à ces prestations utilisées ou autres (minibar, par exemple) durant votre séjour hôtelier sont à régler au moment de quitter votre hôtel.
Dans la majorité des cas, les hôtels sont excentrés. Si vous souhaitez sortir en centre-ville le soir, les trajets aller-retour seront à votre charge.

La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ.

NOUVELLES FRONTIERES

NOUVEAU

Voyagez avec l'essentiel.

Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli Nouvelles Frontières

Téléchargez l'appli

TUI France IM 093120002 - RCS Nanterre 331 089 474. Crédit photo : Getty images.

Norvège

FORMALITÉS & SANTÉ

Décalage horaire : Pas de décalage horaire.
+ 1h en hiver
Temps de vol : 2h20 sans escale, 4h20 avec escale

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

• **Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité** pour la durée du séjour.
• **ATTENTION :** L'archipel du Svalbard n'appartenant pas à l'espace Schengen, il est nécessaire de présenter un passeport en cours de validité pour s'y rendre.
• Pour un séjour en Norvège inférieur à 3 mois, le visa n'est pas exigé.
• Afin de pouvoir bénéficier d'une prise en charge par la Sécurité sociale, les Français doivent être munis d'une carte européenne d'assurance maladie.
• Il est recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux et de rapatriement sanitaire.
• Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.

• Les **mineurs** voyageant seuls, avec un seul de leurs parents ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent disposer d'une autorisation de sortie de territoire.

FORMALITÉS SANITAIRES

• Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
• Anti-moustique recommandé.

*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

INFORMATIONS PAYS

Monnaie
La devise nationale est la couronne norvégienne (NOK). Les règlements par carte bancaire sont acceptés quasiment partout, mais vous devrez payer des frais sur les transactions. Nous vous conseillons de prévoir des espèces, que vous pourrez retirer dans l'un des nombreux distributeurs automatiques disponibles à travers tout le pays.

Savoir-vivre et coutumes
Les Norvégiens sont des gens simples, discrets et honnêtes. Pour se saluer, ils ne s'embrassent pas mais se serrent la main. Le tutoiement, en revanche, est immédiat et universel.
Pour les grandes occasions, les Norvégiens continuent de porter le bunad, leur costume national. Vous pouvez admirer cette tenue folklorique à l'occasion des parades de la fête nationale, le 17 mai, ou encore lors de cérémonies privées ou familiales.

Souvenirs et artisanat
En Norvège, l'artisanat est roi. Profitez de votre voyage pour refaire votre décoration intérieure en vous procurant porcelaines, argenterie ou broderies. Vous pourrez aussi rapporter un bonnet en tricot ou un pull norvégien typique à un ami frileux, ainsi que du saumon pour les gourmands ou les gourmets. Le roi des souvenirs reste néanmoins le troll : le petit lutin scandinave constitue un cadeau incontournable, qui plaira aux petits comme aux grands.

Climat
La Norvège a un climat particulier. Il s'agit en effet d'un pays nordique donnant sur une mer traversée par un courant chaud, le Gulf Stream. C'est la raison pour laquelle le pays est moins froid que vous ne pourriez le penser, en particulier le long de la côte ouest, où les températures ne descendent que rarement au-dessous de -10 °C. La Norvège est un pays très étendu en latitude, avec un littoral accidenté, des plateaux et des chaînes de montagnes, aussi y trouve-t-on différents types de climats. La mer , dont la température ne descend jamais sous les 5 ou 6 °C, réchauffe l'hiver. En cette saison, la température dépasse d'ailleurs 0 °C dans le sud du pays. Même aux îles Lofoten et Vesteralen, situées au-dessus du cercle polaire arctique, l'hiver voit parfois tomber de la pluie au lieu de la neige. En continuant vers le nord, on descend de quelques degrés au-dessous de 0 et la neige se fait moins rare. L'été, les températures peuvent atteindre 30 °C, bien qu'elles tournent plutôt autour de 17 °C en moyenne.

Repas
Pour les repas libres, prévoir un budget allant de 10 € (pour un sandwich) à 30 € (pour un dîner à 3 plats). La bière est d'excellente qualité, omniprésente et lourdement taxée, comme toutes les boissons alcoolisées en Norvège. Comptez environ 60 couronnes norvégiennes pour une bière et au minimum 300 couronnes pour une bouteille de vin au restaurant.
En Scandinavie, le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Au buffet du matin, vous trouverez des céréales, du pain, des toasts, de la charcuterie (saucisson de porc ou de renne, mortadelle), des harengs en sauce, du saumon, du fromage, des œufs et de la confiture. Pour le déjeuner et le dîner, boulettes de viande, ragoûts, cabillaud et truite sont souvent consommés cuits ou fumés, agrémentés de différentes sauces.

Langue
Le bokmaal et le nynorsk sont les deux langues officielles de la Norvège, où l'anglais est couramment pratiqué. Les Lapons parlent le saame.

BOUCLER SA VALISE

Bagages
Prévoyez une valise fermant à clef, un petit bagage à main pour vos affaires de la journée et une pochette ou une ceinture de voyage pour vos papiers. De plus, gardez toujours sur vous les médicaments qui vous sont indispensables.

Vêtements

• Hiver :
Habillez-vous chaudement ! Prévoyez des vêtements adaptés à la pratique des sports d'hiver : sous-vêtements chauds en thermolactyl (maillots de corps, collants et/ou fuseau et/ou caleçon en polaire, chaussettes fines et épaisses), veste et pantalon chauds et étanches, pulls à col roulé en laine et en polaire, gants en thermolactyl à enfiler sous les moufles, écharpe, bonnet, doudoune et parka. Privilégiez le micro-polaire, la laine ou les matières synthétiques, avec des vêtements respirants, et bannissez le coton et le jean. Complétez vos bagages avec des lunettes, une crème hydratante (sans eau) pour les lèvres et une crème de protection solaire, qui vous seront utiles dès la mi-janvier.
Munissez-vous également d'un sac souple pour transporter vos affaires personnelles lors des excursions, et d'un masque anti-froid – que vous trouverez en magasin de sport – pour les activités optionnelles.

• Été :
En Norvège, le temps est susceptible de changer d'un jour à l'autre quelle que soit la saison. Mieux vaut donc vous montrer prévoyants en emmenant quelques vêtements légers et superposables, à enlever ou rajouter en fonction du temps, avec au moins un pull-over chaud, une veste imperméable et/ou un parapluie, ainsi que des chaussures de marche confortables. Pour un séjour estival, prévoyez léger mais souvenez-vous que les soirées et les nuits peuvent être assez fraîches.

Chaussures
L'hiver, des chaussures fourrées ou des bottes après-ski sont indispensables.
Le reste du temps, vous serez bien souvent en pleine nature et les trottoirs de Bergen sont pavés à l'ancienne : privilégiez donc une paire de tennis et / ou des chaussures de randonnée.

Matériel à prévoir
- des lunettes de soleil ;
- des jumelles, qui peuvent vous être utiles pour l'observation de la faune et de la flore ;
- un produit anti-moustique pour passer des nuits d'été tranquilles, doublé d'une crème pour vous promener en toute quiétude (les moustiques sont une plaie durant toute la saison estivale).

POUR EN SAVOIR PLUS

Courant
220V. Les prises sont identiques à celles que l'on trouve en France. Vous n'aurez donc pas besoin d'adaptateur.

Pourboires
Si votre voyage vous apporte satisfaction, vous pouvez laisser un pourboire au chauffeur et au guide : prévoyez environ 4 € par jour et par personne pour le guide et 2 € par jour et par personne pour le chauffeur.