

à caen  la forme  
trekking - trail - séminaire

2500€  
/pers



## L'ISLANDE

Immersion sauvage sur la Terre des éléments

### > DESCRIPTION DU SÉJOUR

L'Islande fait partie de ces pays où les éléments sont rois. L'eau, la glace, la terre, le feu, l'air... ici, tout est intensément prononcé. La nature islandaise est majestueuse et contrastée. Au milieu des déserts de lave coulent des rivières tumultueuses qui descendent tout droit des glaciers auxquels s'ajoute une activité volcanique omniprésente. Imaginez-vous un instant en train de marcher parmi ces éléments avec comme horizon des paysages aussi singuliers que grandioses. Comme le disait si bien Philippe Patay, « Attention, le pays est envoûtant, il en impose et vous marque profondément, comme cette œuvre majeure qui un jour nous a pris au dépourvu et qu'on n'oublie jamais ». Ce séjour hors du temps vous permettra de découvrir les beautés naturelles du pays en mêlant des itinéraires incontournables avec d'autres plus sauvages. A Caen La Forme vous propose un voyage tout confort, avec les nuitées en hôtel 3 ou 4 étoiles, un encadrement de qualité et une vraie convivialité, notre marque de fabrique.

Les  A Caen  
La Forme!

- Pas plus de 12 personnes pour limiter l'hétérogénéité de niveau et apporter plus de convivialité et de proximité
- 2 guides dès 9 participants pour un encadrement de qualité et semi-personnalisé
- Notre volonté : vous faire découvrir la grande diversité des paysages islandais en mêlant des itinéraires incontournables et des secteurs originaux hors des sentiers battus
- Notre spécialité : nous sommes une petite agence de trekking familiale spécialisée dans l'accompagnement de qualité, loin des codes et des pratiques des gros voyages organisés.
- Des voyages clef en main (billets d'avion, hébergements, restauration, transports sur place, encadrements etc... compris)

### En Résumé...

Période de réalisation :  
de Juin à Septembre

Hébergements :  
hôtels 3 et 4 étoiles

Durée du séjour : 7 jours

Distance totale de marche : 85km

Dénivelé positif total : 3000m

Accessibilité : Niveau 1\*

\*Niveau 1 : Randonnée facile. Entre 4h et 6h de marche par jour. Dénivelé positif jamais supérieur à 850m. Itinéraire peu technique. Trek accessible au randonneur débutant.



# Le PROGRAMME

## JOUR 1

### Vol Paris > Reykjavik

transfert vers l'hôtel,  
randonnée du "VOLCAN", 7,5  
km - 250 D+



## JOUR 2

### Transfert vers Hveragerdi,

randonnée des "SOLFATARES  
ET RIVIÈRES CHAUDES", 13  
km - 500 D+



## JOUR 3

### Transfert vers Pingvellir,

**Geysir, Gulfoss et Fludir,**  
randonnée "ENTRE DEUX  
CONTINENTS", 8 km - 120 D+



## JOUR 4

### Transfert et bateau vers

**l'île Vestmann,** randonnée  
de "L'ILE AUX MACAREUX",  
17,5 km - 650 D+



## JOUR 5

### Transfert vers Pakgil,

randonnée du "ROYAUME  
DES ELFES ET DES  
TROLLES", 17 km - 850 D+

## JOUR 6

### Transfert vers le **Vatnajokull,** randonnée

des "GLACES", 13 km -  
390 D+

## JOUR 7

**Transfert vers Skogar,**  
randonnée des "CASCADES",  
6 km - 300 D+ et fin du séjour  
à Reykjavik

## JOUR 8

### Vol Reykjavik > Paris

## > LE MATÉRIEL ADAPTÉ

**Voici une liste exhaustive du matériel avec lequel vous devez partir sur ce trekking :**

(votre sac/valise ne doit pas dépasser 15kg)

### Vêtements :

- 1 paire de chaussure de randonnée tige montante et imperméable
- 1 paire de sandales ou vieilles chaussures ou chaussures aquatiques pour traverser les rivières
- 1 veste imperméable type GoreTex
- 1 veste coupe-vent ou 1 veste polaire (facultatif)
- 1 doudoune compressible
- Vêtements de randonnée (t-shirt, pantalon, short, chaussettes)
- 1 paire de gants légers
- 1 bonnet + 1 casquette
- 1 tour de cou type Buff
- Vos vêtements et affaires de rechanges

### Matériels :

- Lunettes de soleil
- 1 sac de randonnée (entre 25 et 30L max)
- 1 paire de bâtons (Facultatif)

## > L'ENCADREMENT

Il est assuré par Etienne LOISEL, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, ingénieur en biologie des milieux de montagne. Que ce soit en hiver ou en été, Etienne est un grand spécialiste du milieu montagnard. A l'origine de notre petite agence de voyage familiale, il crée et encadre des trekkings dans les plus belles chaînes de montagne du monde, et collectionne déjà quelques belles expéditions à titre personnel.

[etienne@acaenlaforme.fr](mailto:etienne@acaenlaforme.fr)  
06 85 85 12 44



à caen  la forme  
trekking - trail - séminaire

## > NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports  
14000 CAEN  
[guillaume@acaenlaforme.fr](mailto:guillaume@acaenlaforme.fr)  
02 31 85 41 65 / 06 63 35 79 70



[www.acaenlaforme.fr](http://www.acaenlaforme.fr)