

VOYAGES 2019

ISLANDE : LA GRANDE BOUCLE

L'eau, la Terre, le Feu, la Vie

14 jours - 13 nuits - 12 jours de marche

Une grande randonnée en boucle sur l'île des 4 éléments ou comment assister à la création du monde. Extraordinaire trek au cœur d'une histoire géologique . En véhicule adapté, nous atteignons les plus grandioses paysages de l'Islande, île de feu et de glace : déserts austères, mousses vertes , sable noir et massif de lave pétrifiée, sources chaudes et cascades monumentales , glaces silencieuses et fougues geysers, colonies d'oiseaux sauvages, avec, en prime, l'aurore boréale de septembre. Invitation à la découverte d'un pays rare, où se mêlent des merveilles de douceur et de beauté dans un monde d'une somptueuse brutalité.

Les points forts

- une découverte très complète de l'Islande
- un bus privé
- un hébergement au sec !
- des randos courtes mais quasi quotidiennes

SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR18414040428

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>



VAGABONDAGES.COM

PROGRAMME

Jour 01 : Vol Paris / Keflavik.

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Découverte de la ville selon l'heure d'arrivée. Nuit en guesthouse.

Jour 02 : REYKJAVÍK - CALDEIRA DE LANDMANNALAUGAR

En route vers le centre de l'île par la campagne du sud. Le long de la Thjórsá, plus long fleuve de l'île jusqu'à la faille de Gjá, véritable oasis pleine de douceur au milieu de plateaux désolés. Balade dans la faille à la découverte d'un paysage bucolique. Nous contournons le célèbre volcan Hekla pour découvrir les paysages verdoyants et colorés de la réserve naturelle de Landmannalaugar. env. 220 km. Nuit dans la région de Landmannalaugar.

Temps de marche : 2 à 3h.

Jour 03 : DÉCOUVERTE DE LA RÉSERVE NATURELLE DE LANDMANNALAUGAR

Journée entièrement passée à arpenter la caldeira de Törfajökull. Balade à la découverte de ce massif rhyolithique qui recèle de petits trésors tels obsidienne, coulées de lave, vapeurs crachées des entrailles de la Terre, bassin naturel d'eau chaude où la baignade est vivement conseillée... Nuit dans la région d'Edgjá.

Temps de marche : 5 à 6h.

Jour 04 : LANDMANNALAUGAR - PARC NATIONAL DE SKAFTAFELL

Par la piste de derrière les montagnes « Fjallabak », nous contournons le glacier de Myrdalsjökull par l'est. Balade dans la fissure d'Eldgjá, plus grande fissure explosive émergée connue sur Terre. Promenade jusqu'à la chute d'Ófærufoss. Poursuite de notre périple le long de la rivière Skaftá dont les eaux tumultueuses ont entamé les laves de Laki, la plus grande coulée de lave au monde émise au cours des temps historiques. De retour sur la côte sud nous longeons les langues glaciaires du Vatnajökull pour arriver au cœur du parc national de Skaftafell. Nuit au pied des plus hauts sommets d'Islande. Env. 180 km. Nuit dans la région de Skaftafell.

Temps de marche : 3 à 4h.

Jour 05 : SKAFTAFELL - HÖFN

Matinée à se balader dans le parc national. Nombreux points de vue sur les immenses langues glaciaires qui descendent du Vatnajökull, plus grand glacier d'Europe (8300 km²). Balade au lagon glaciaire de Jökulsarlón où flottent des icebergs qui tentent de s'échapper en mer. Nous poursuivons jusqu'au village de Höfn pour y passer la nuit, en longeant le sud du Vatnajökull. Env. 140 km. Nuit dans la région de Höfn.

Temps de marche : 3 à 4h.

Jour 06 : HÖFN - SEYÐISFJÖRÐUR

Journée de transition pendant laquelle nous empruntons la route n°1 qui serpente de fjord en fjord, entre océan, montagnes et glaciers. Nombreux arrêts en route pour admirer ces paysages côtiers. Observations de nombreux oiseaux marins et parfois de phoques se prélassant sur des rochers émergents de l'eau. Nous retrouvons un peu de verdure à l'approche de la petite ville d'Egilsstaðir, avant de basculer dans le fjord de Seyðisfjörður pour y passer la nuit. Env. 270 km. Nuit dans la région de Seyðisfjörður.

Temps de marche : 2h.

Jour 07 : DÉCOUVERTE DES FJORDS DE L'EST

Randonnée dans Seyðisfjörður ou Mjoifjörður et découverte de l'un de ces deux fjords trop souvent oubliés, surtout le second absent de tous les guides touristiques. Nuit à Egilsstaðir, dans la région de Seyðisfjörður. Environ 70 km.

Temps de marche : 5 à 6h.

Code : 32ISLVA

Jour 08 : EGILSSTAÐIR - PARC NATIONAL DE JÖKULSÁRGLJÚFUR

Nous quittons les étendues arborées d'Egilsstaðir, pour monter sur les plateaux désertiques de l'intérieur. Première rencontre avec ces paysages désolés avant de faire un crochet pour admirer l'impressionnante cataracte de Dettifoss, l'une des plus puissante chute d'Europe. Randonnée le long des spectaculaires gorges de la Jökulsárgljúfur, entre Dettifoss et les paysages de bouleaux de Holmatungur. Nuit au nord du parc dans la région de Kopasker. Env. 220 km.

Temps de marche : 2 à 3h.

Jour 09 : PARC NATIONAL DE JÖKULSÁRGLJÚFUR - MÝVATN

Par la péninsule de Tjörnes, par une route côtière, jusqu'à la région du lac Mývatn, en passant par le petit port de pêche de Húsavík. Arrivée en début d'après-midi et reste de la journée consacrée à découvrir le rift volcanique actif des environs de Mývatn. Exploration de la fissure de Gróttagjá et du cratère explosif de Hverfjall ainsi que des formations ruiniformes de Dimmuborgir. Env. 220 km. Nuit dans la région de Myvatn. Temps de marche : 4 à 5h.

Jour 10 : MÝVATN

Visite des marmites de boue bouillonnante de Námaskard et randonnée dans la caldeira de Krafla à la découverte des coulées de lave émises au cours d'un cycle important d'éruptions entre 1975 et 1985. Nuit dans la région de Myvatn. env. 130 km.

Temps de marche : 5 à 6h.

Jour 11 : MÝVATN - AKUREYRI - BAKKAFLÖT

Du lac de Mývatn, nous partons vers l'ouest en direction des fjords du nord pour rejoindre la ville d'Akureyri. En chemin, balade à la chute de Godafoss où la rivière Skjálfandaflljót s'encastre dans une ancienne coulée de lave. Par le col des haches ou en passant par les villages côtiers de Dalvík et Ólafsfjörður, nous rejoignons la vallée du Skagafjörður. Nuit dans cette vallée ouverte sur l'océan arctique, dans la région d'Àfangi. Env. 220/280 km.

Temps de marche : 2h.

Jour 12 : BAKKAFLÖT - KJÖLUR - THINGVELLIR

Par la piste de Kjölur, nous traversons les plateaux désertiques de l'intérieur entre les calottes glaciaires de Langjökull et Höfsjökull. Arrêt à la zone géothermique de Hveravellir pour une balade entre fumerolles et bassins d'eau chaude. Nous poursuivons notre route pour atteindre la chute d'or «Gullfoss » et le site de Geysir où le geyser Strökkur jaillit toutes les 7 à 8 minutes. Nuit dans les environs du lac de Thingvallavatn, région de Flúdir. Env. 280 km.

Temps de marche : 3h.

Jour 13 : THINGVELLIR - REYKJAVÍK

Découverte de la zone géothermique de Nesjavellir, puis visite de l'ancien parlement de Thingvellir qui s'enfonce dans son bassin d'effondrement au rythme de l'écartement des plaques tectoniques et des séismes qui secouent perpétuellement la région. Ce site exceptionnel d'un point de vue géologique et historique est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Retour dans l'après-midi sur Reykjavík par le plateau de Mosfellsheiði. Env. 90 km. Dîner et nuit à Reykjavik où transfert à l'aéroport et vol de nuit pour la France.

Temps de marche : 1 à 2h.

Jour 14 :

Transfert aéroport et vol de jour pour la France. Arrivée Paris

Code : 32ISLVA

En début de saison l'accès à Landmanalauggar pourra être fermé en raison d'un enneigement important. Dans de cas, nous vous proposerons un itinéraire de remplacement.

L'organisateur et l'accompagnateur se réservent le droit, pour des raisons météos, de logistique ou pour votre sécurité, de modifier votre itinéraire. D'avance nous vous remercions de la confiance que vous voudriez bien nous (ou lui) accorder.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Aéroport de Paris. Vol régulier Icelandair ou low cost : Transavia, Icelandexpress, Iceland Air ou une autre compagnie.

Dates de programmation : de juin à septembre

Covoiturage : Pour rejoindre l'aéroport où vous êtes convoqué et afin de limiter vos frais de déplacements, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à : Blablacar C'est simple et pratique. Attention : prévoyez de l'avance dans vos rendez-vous afin de ne pas être en retard à l'aéroport : l'avion ne vous attendra pas...

Vous pouvez aussi nous téléphoner, si vous souhaitez savoir si d'autres personnes du groupe habitent dans la même région que vous. Nous pourrions vous mettre en contact.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès de chez vous à l'aéroport de départ grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

DISPERSION

Aéroport de Paris.

FORMALITES

Passeport ou CNI valide plus de 3 mois après la date de retour. Les mineurs doivent être en possession de leur propre pièce d'identité.

Attention : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie

Visa : Pas de visa obligatoire pour un séjour de moins de 3 mois.

Informations complémentaires : De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

Vaccins obligatoires : Aucun vaccin spécifique n'est exigé. Vaccins conseillés pour les adultes : diphtérie, tétanos, polio, coqueluche et hépatite B.

Autres points de santé : Un accord existe entre l'Islande et l'Union européenne ; munissez-vous donc de votre carte européenne d'assurance maladie. Vous devez en faire la demande auprès de votre caisse d'assurance maladie (comptez un délai de 2 semaines pour la réception).

Code : 32ISLVA

NIVEAU

Randonnées faciles. 3 à 6 h de marche par jour sur terrain varié pour peu de dénivelé. S'adresse à des personnes en bonne forme physique et pratiquant une activité physique régulièrement. Petites randonnées et beaucoup de marche sur sites qui s'effectueront à des altitudes inférieures à 1700 m.

Uniquement les affaires de la journée. Dans ce circuit, les principaux déplacements se font en bus tout-terrain. Il s'apparente plus à une balade qu'à une randonnée pédestre.

La haute montagne n'existe pas en Islande. Les problèmes respiratoires ne se posent pas. Le terrain est d'une grande variété ; rocaille, sable volcanique, mousses plus ou moins épaisses, coulées de lave, traversées de cours d'eau... Les dénivelés sont peu importants.

HEBERGEMENT

En chambre de 2 en guest house à Reykjavik (SdB à l'étage), en gîtes et refuges.

Ces hébergements vous permettent d'être plus au chaud et à l'abri mais ils restent très sobres. Il n'y a pas de draps ni de couvertures et parfois pas d'oreillers. Vous devez donc avoir un duvet pour dormir. Ces hébergements ont des sanitaires communs à l'étage, et certains à l'extérieur comme les refuges qui sont associés à un camping. Ils ont une salle commune pour dîner qu'il faut parfois partager avec des randonneurs individuels ou un autre groupe. Les nuits se font en dortoir.

Repas : Pour le dîner et le petit-déjeuner, les repas chauds sont préparés par l'encadrement avec votre aide. Tout le monde donne un coup de main pour la vaisselle.

A midi, les repas froids sont faits d'une salade composée préparée par l'encadrement et divers plats à tartiner (conserves de poisson ou de terrines islandaises sous toutes ces formes sucrées ou salées), de la charcuterie, du fromage islandais de bonne qualité.

Vous avez également de l'eau chaude pour vos gourdes ou pour prendre une soupe chaude instantanée.

Une aide de votre part pour préparer la table, faire la vaisselle vous sera demandée.

TRANSFERTS INTERNES

Un mini-bus tout terrain sera conduit par l'accompagnateur

PORTAGE DES BAGAGES

Uniquement les affaires de la journée.

GROUPE

De 6 à 12 personnes

ENCADREMENT

Par un chauffeur/accompagnateur francophone spécialiste de l'île.

MATERIEL FOURNI

Remis sur place : couvert, bols et assiettes, matériel de cuisine collectif, pharmacie collective.

Code : 32ISLVA

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

LES BAGAGES

- Votre sac de voyage (valises à roulettes conseillées car il y a 10 min de marche pour rejoindre la station de bus) ne doit pas dépasser 15 Kg. Ce sac sera transporté dans la journée par véhicules et vous le retrouverez à l'hôtel, le soir.
- Votre sac à dos (sac de cabine durant le vol) doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires de la journée (gourde, appareil photo, coupe-vent, tee-shirt de rechange...) : le format de 35 litres est un bon compromis entre encombrement, poids et volume disponibles.

LES VETEMENTS

- un sous-pull à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire chaude
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex
- Chaussures de randonnée résistantes tenant bien à la cheville, semelles vibram
- Tennis pour le bivouac • Sandales plastiques (passage de gués)
- Veste en duvet ou polaire chaude (pour le bivouac)
- Tenue de pluie et coupe vent efficace haut et bas
- Si vous avez un ciré marin (veste et pantalon), c'est très pratique. Il suffira de protéger les affaires du sac à dos dans un sac plastique
- Bonnet et gants, chapeau ou foulard
- Chemises ou sweat-shirts
- Fourrure polaire ou pull-over chaud
- Pantalon de randonnée en toile confortable (pas de Jeans trop serrés)
- T-shirts, sous-vêtements synthétiques longs
- Chaussettes
- Maillot de bain
- lunettes de soleil d'excellente qualité, crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres
- lunettes de vue de rechange en cas de chute et donc de casse Prévoir dans tous les cas des vêtements qui sèchent rapidement.

LE MATERIEL A EMPORTER

- serviettes de toilette
- drap de bain
- sac de couchage (0° - 10° - Il n'y a pas de couvertures dans les hébergements)
- Couteau de poche, gourde d'un litre, lampe électrique ou frontale (à partir du mois d'août)
- Nécessaire de toilette léger,
- Sacs plastiques pour protéger vos affaires dans le sac

Facultatif :

- contre les ronflements, les tampons «ear» en pharmacie
- 1 ou 2 bâtons télescopiques • des jumelles pour observer les oiseaux
- et pourquoi pas une petite spécialité de votre région à partager ?

LA PHARMACIE une trousse à pharmacie comprenant :

- une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large, contre les ampoules et pour tout traumatisme. On trouve également en pharmacie « la double peau » qui soulage beaucoup en cas d'ampoules.
- vos médicaments habituels (vitamine C, polyvitamines, médicaments contre la douleur ; aspirine ou équivalent, anti-diarrhéique (Diarsed, Imodium...) + antiseptique intestinal (intétrix, Ganidan..); traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale); pommade

Code : 32ISLVA

antiinflammatoire ; collyre (poussière, ophtalmie) ; jeu de pansements, adhésifs + compresses désinfectantes ; des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).

DATES ET PRIX

Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : www.sudrandos.com

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas à Reykjavik (le J1, le dîner du J13 et le J14)
- Les boissons,
- Les pourboires,
- Les transferts non prévus dans le programme,
- Les entrées dans les musées et piscines,
- L'assurance.

BUDGET à prévoir sur place :

- Environ 20€ par repas à Reykjavik (1 à 2 selon le plan de vol)
- Une balade en tracteur pour aller à Ingolfshofoi : 46 € environ
- Une balade en bateau sur le lac de Jokularson : 27€ environ

POUR EN SAVOIR PLUS

CLIMAT

très changeant car soumis aux influences atlantiques ; peu de pluies en été. Températures diurnes entre 13 et 18°C, nocturnes entre 5 et 10°C. 24h de jour en juin et juillet.

VIE COURANTE

DÉCALAGE HORAIRE

Il y a deux heures de décalage en été et une heure en hiver entre l'Islande et la France. Ainsi, quand il est 15h à Reykjavík, il est 17h à Paris en été ou 16h en hiver.

CHANGE

L'unité monétaire de l'Islande est la couronne islandaise (ISK). 1 euro = 152,82 ISK en novembre 2014. Les euros s'échangent sans difficulté dans les banques et les bureaux de change. Pensez à changer en euros l'argent qu'il vous reste avant de quitter le pays, car la couronne islandaise n'est pas convertible au retour.

MOYENS DE PAIEMENT

En Islande, on ne paie quasiment jamais en espèces. Les Islandais utilisent leur carte pour quasiment tous leurs achats. Quasiment toutes les villes islandaises disposent d'une banque avec DAB acceptant les cartes MasterCard, Visa, Maestro et Cirrus.

INDICATIF TÉLÉPHONIQUE

De la France vers l'Islande : 00 354 + numéro du correspondant. De l'Islande vers la France : 00 33 + numéro de votre correspondant à 9 chiffres (sans le 0 initial).

COUVERTURE GSM

La couverture téléphonique de l'Islande est totale sur la partie habitée du littoral et les routes principales. La couverture dans les régions inhabitées de l'île est minimale mais s'élargit d'année en année.

INTERNET

L'usage d'internet en Islande est le plus important d'Europe. Vous trouverez un accès WIFI dans de nombreux hébergements et les cafés avec un accès WIFI gratuit sont nombreux, particulièrement à Reykjavik.

ÉLECTRICITÉ

220 volts. Prises européennes la plupart du temps.

SÉCURITÉ

L'Islande est un pays sûr, le niveau d'insécurité est très faible en Islande. Quelques petits problèmes de vols à la tire et de petits cambriolages dont il faut se méfier principalement dans les villes. Afin d'adopter quelques règles de sécurité lors de vos déplacements en ville, nous vous recommandons de vous informer sur le site internet [http:// www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr), « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

LE PAYS

Code : 32ISLVA

L'Islande (en islandais, littéralement « terre de glace »), est un État insulaire de l'océan Atlantique Nord, situé entre le Groenland et la Norvège, au nordouest des îles Féroé. Elle se trouve sur la dorsale médio-atlantique séparant les plaques tectoniques eurasienne et nord-américaine et compte ainsi de nombreux volcans. Géographiquement plus proche du continent américain via le Groenland, le pays est rattaché culturellement et historiquement à l'Europe. Il a une superficie de 103 000 km² et une population d'environ 320 000 habitants. Sa capitale, et plus grande ville, est Reykjavik. L'Islande possède un relief assez important. Le centre de l'île (les hautes terres d'Islande) constitue un vaste plateau d'altitude supérieure à 500 m, et les côtes sont souvent montagneuses, découpées de fjords (en particulier la région des fjords de l'ouest et l'Austurland). Le point culminant de l'île est le volcan Hvannadalshnjúkur, au sud-est, avec 2 109,6 m. Environ 10 % de l'île est recouverte de glaciers. Il y a quatre glaciers importants : le Vatnajökull, le Hofsjökull, le Langjökull et le Myrdalsjökull.

RÉGIONS VISITÉES

Húsavík est située au bord de la baie de Skjálfandi, à 480 km par la route de la capitale Reykjavik. La géologie de la région est variée, avec d'anciennes mines de silice et aussi de lignite, alors que la région du lac Myvatn avec ses sites volcaniques se trouve à un peu plus de 50 km, alors que la dorsale médio-Atlantique rejoint l'océan dans le secteur de Kelduhverfi à moins de 20 km à l'est. Reykjavik (en islandais, Reykjavík « baie des fumées ») est la capitale de l'Islande. Elle se situe à environ 250 km au sud du cercle polaire arctique, ce qui en fait la deuxième capitale la plus septentrionale du monde, après Nuuk. Elle s'étale entre deux fjords, dans une zone comptant de nombreuses sources chaudes, le long d'une baie (vik en islandais). C'est la ville la plus peuplée du pays, avec environ 120 000 habitants. Si on y ajoute l'agglomération, elle regroupe pratiquement les deux tiers de la population de l'île, soit environ 200 000 habitants. Höfn (« port en islandais ») est un port de pêche situé sur une péninsule dans le sud-est de l'Islande et est donc entouré par la mer dans trois directions. Plusieurs petites îles se trouvent à proximité dont Mikley, Krókalátur et Hellir. Höfn est un des seuls ports du sud de l'Islande et la navigation dans sa zone est ardue en raison des mouvements des bancs de sable. Le chenal d'entrée du port a une profondeur minimale de 6 à 7 mètres et l'entrée en elle-même de 7 à 8 mètres. Le port gèle pendant les hivers particulièrement rudes.

CLIMAT

L'Islande possède un climat océanique tempéré, soumis à l'influence des vents froids polaires. Grâce au Gulf Stream, ses côtes sud et ouest bénéficient d'une température bien plus clémente en hiver que New York. Les températures ne s'éloignent jamais beaucoup de 0 °C (5 °C en moyenne annuelle à Reykjavik, 3,8 °C à Akureyri). Les précipitations varient du nord au sud. Akureyri, au nord, a un total inférieur à 500 mm, alors qu'au sud certaines stations météo atteintes de plein fouet par les tempêtes océaniques ont un total pluviométrique annuel qui peut dépasser 2 000 mm. L'île est presque totalement située au sud du cercle Arctique et connaît donc une alternance jour/nuit toute l'année, même si la durée de clarté du jour est très courte en hiver, et les nuits sont très courtes en été.

PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX

La politique économique du gouvernement islandais, qui consiste à attirer dans le pays des industries fortement consommatrices d'énergie, comme la production d'aluminium primaire, a eu plusieurs conséquences, dont une hausse des émissions de CO₂. L'Islande n'est quasiment pas émettrice de CO₂ au niveau des logements mais par contre, son industrie, ses services et surtout ses transports sont loin d'être exemplaires. Les centrales hydroélectriques ont un impact plus important. En effet, la présence fréquente d'un barrage créant une retenue d'eau provoque l'inondation d'une surface pouvant être très importante. La plupart de ces installations étant dans les hautes Terres d'Islande, désertes, il n'y a aucun déplacement humain. En revanche, ceci peut affecter certaines espèces animales. Ainsi, le barrage de Kárahnjúka a provoqué l'inondation de 5 700 ha, qui faisaient partie du territoire des rares rennes du pays, ainsi que de nombreuses oies à bec court.

REPÈRES ÉCONOMIQUES

Code : 32ISLVA

PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS

Le secteur agricole a contribué en 2013 à 5,9% du PIB Islandais, le secteur industriel à 22,9% et les services à plus de 71,2%. L'économie islandaise repose en partie sur les ressources naturelles renouvelables et les industries qui y sont liées : pêche de fond, énergie hydraulique et géothermique et pâturages. Le secteur de la pêche représente près de 6% du PIB islandais (plus de 11% avec le secteur de la transformation et plus de 18% en comptant sa contribution indirecte). Depuis plusieurs années, l'économie s'est également développée grâce au secteur des services. L'Islande est devenue la base arrière de nombreuses sociétés spécialisées dans l'informatique et les logiciels.

REPÈRES CULTURELS

POINTS D'HISTOIRE

600-700 Des moines irlandais gagnent l'Islande et en deviennent les premiers résidents temporaires. Il n'existe aucune preuve archéologique de cette présence, mais l'élément ?papar? (pères) figure dans des noms de lieu.

850-930 Des colons vikings arrivent de Norvège et de Suède, baptisent l'île Snæland (terre de Neige), puis Garðarshólmi (île de Garðar) et enfin Ísland (terre de Glace). Le pays est bientôt ponctué de fermes.

930 Fondation de l'Alþing, le plus ancien Parlement du monde encore en activité. Un représentant élu est chargé de mémoriser les lois et d'aider à résoudre les différends lors des rassemblements annuels.

1000 L'Islande se convertit au christianisme sous la pression du roi norvégien, mais les croyances et les rituels païens perdurent. Leif le Chanceux débarque à Terre-Neuve ; il est le premier Européen à gagner l'Amérique. XIIIe-XIIIe siècles Âge d'or de la littérature islandaise et écriture des sagas en nordique ancien. Beaucoup de textes sont attribués à Snorri Sturluson - historien, poète et homme politique le plus réputé de son époque.

1200 L'Islande sombre dans l'anarchie pendant l'âge des Sturlungar. Le gouvernement est dissous ; en 1281, l'Islande passe sous domination norvégienne.

1300, 1341 et 1389 Les éruptions de l'Hekla entraînent mort et destruction. La première est la deuxième plus violente depuis la colonisation - le téphra recouvre 30 000 km². La seconde décime le bétail et cause une famine.

1397 L'union de Kalmar, conclue en Suède, unit la Norvège, la Suède et le Danemark sous la coupe d'un roi unique. Ce traité donne au Danemark le contrôle de l'Islande.

1602 Le Danemark instaure un monopole commercial, qui donne aux entreprises danoises et suédoises des droits commerciaux exclusifs en Islande. Cela se traduit par un appauvrissement de l'Islande.

1855-1890 L'Islande avance vers l'indépendance, avec le rétablissement du libre commerce et un projet de Constitution. Beaucoup d'Islandais émigrent en Amérique du Nord pour démarrer une nouvelle vie.

1918 L'emprise du Danemark sur l'Islande se relâche peu à peu. Après l'autonomie de 1904, l'Acte de l'Union est signé le 1er décembre 1918. L'Islande devient un État indépendant au sein du Royaume du Danemark.

1940-1941 Après l'occupation du Danemark par les nazis, le Royaume-Uni envoie des troupes en Islande, de peur que l'Allemagne n'y installe une présence militaire. Une base américaine est établie à Keflavík.

1944 Une majorité d'Islandais vote pour l'indépendance vis-à-vis du Danemark ; la République d'Islande est officiellement fondée le 17 juin.

2006 Après 45 ans d'existence et bien des controverses, la base militaire américaine de Keflavík ferme ses portes. Le gouvernement approuve la reprise de la chasse commerciale à la baleine.

2008 La crise économique mondiale frappe l'Islande de plein fouet, provoquant la plus grosse débâcle bancaire de l'histoire du pays. Les trois banques nationales s'effondrent. 2009 Jóhanna Sigurðardóttir est nommée Premier ministre, devenant la première dirigeante politique ouvertement homosexuelle dans le monde. Le 17 juillet, elle présente une demande d'adhésion à l'UE. Avril 2010 Le volcan Eyjafjöll entre en éruption. Il engendre la formation d'un gigantesque nuage de cendres, qui plonge l'Europe dans un véritable chaos aérien. Septembre 2010 Le Parlement islandais décide de traduire l'ancien Premier ministre, Geir Haarde, devant la justice, pour négligence lors de l'effondrement financier du pays.

2011 Alors qu'en 2011 la crise financière frappe de plein fouet les pays de la zone euro, l'Islande se porte bien. Après la crise de 2008, et la faillite des banques responsables, les économistes estiment que c'était

Code : 32ISLVA

finalement une bonne stratégie de ne pas les renflouer. Mais le cas islandais reste particulier, notamment parce que la crise financière ne s'est pas doublée d'une crise de la dette comme c'est le cas en Europe.

PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES

L'Islande est une île qui a été colonisée pour la première fois, par les marins Vikings norvégiens. L'identité génétique islandaise a ensuite peu évolué au cours des siècles. Le brassage inter-ethnique est très faible même si quelques petites communautés immigrantes (2 à 3% de la population) se sont installées récemment : Polonais, Danois, Yougoslaves, Philippins... Langue germanique parlée en Islande, l'islandais a pour racine historique le norrois, qui était pratiqué depuis le Moyen Âge dans les pays scandinaves. L'isolement de l'Islande et son importante culture de l'écrit ont permis une conservation exceptionnelle de la langue originelle notamment dans sa version écrite mais également sous sa version orale. L'anglais et le danois sont aussi largement parlés et compris. Le français et l'allemand sont aussi enseignés dans des écoles de grammaire et à la fin de l'enseignement secondaire. Probablement pour cette même raison d'isolement, les Islandais peuvent communiquer avec les habitants des îles Féroé et du nord de la Norvège puisque leur langue s'apparente toujours d'assez près au vieux norrois.

RELIGIONS

En Islande, il n'existe pas de séparation entre l'Église et l'État. L'Église d'Islande, ou Église évangélique-luthérienne d'Islande, est l'Église nationale. L'État recense l'affiliation religieuse de tous les citoyens islandais. En 2013 (Statistics Iceland 2013), les Islandais étaient divisés entre les différents groupes religieux suivants :76,2 % sont membres de l'Église d'Islande ;5,9 % sont membres d'organisations religieuses non reconnues (ou non indiquées par les personnes interrogées) ;5,8 % sont membres des Églises libres de Reykjavik et d'Hafnarfjörður ;5,2 % ne sont membres d'aucun groupe religieux ;3,4 % sont membres de l'Église catholique romaine ;0,7 % sont membres de la religion islandaise païenne (Ásatrúarfélagið) ;0,6 % sont membres de l'église pentecôtiste islandaise :le reste (2,2 %) se divise entre d'autres dénominations ou sectes chrétiennes et moins de 1 % de la population est de confession non chrétienne (0,2 % de musulmans)

ART

L'Islande est célèbre pour ses sagas, récits de l'époque médiévale, comme la saga de Hrafnkell. La chanteuse de pop Björk, ou encore le chanteur Ásgeir Trausti, les groupes Of Monsters and Men, Sigur Rós, GusGus, The Sugarcubes, Solstafir, Falkenbach, Múm. L'electro, l'électro-pop et le post-rock ou l'avant-garde metal et le viking metal. En littérature, le romancier Thor Vilhjálmsson, Guðbergur Bergsson, Halldór Laxness(prix Nobel de littérature en 1955). Pour le roman policier, Arnaldur Indriðason est traduit dans la plupart des langues occidentales, Yrsa Sigurðardóttir traduite dans de nombreuses langues. En sport, le joueur de football de l'équipe belge du FC Bruges,Eiður Guðjohnsen.

CUISINE / NOURRITURE

La cuisine traditionnelle islandaise a été marquée par des siècles de misère et de frugalité. Quand la nourriture devait assurer la survie, on ne rechignait sur aucun morceau. Le mouton, le poisson, ainsi que les oiseaux marins et leurs oeufs constituaient la nourriture de base et l'on mangeait jusqu'au moindre morceau de chaque animal : frais ou séché, salé, fumé, macéré dans du vinaigre ou même enfoui dans le sol (dans le cas de la chair de requin) pour assurer la conservation. Les produits de base ont peu évolué au fil des siècles, mais la manière de les accommoder a radicalement changé depuis 25 ans. C'est aujourd'hui une source de fierté nationale de servir des mets traditionnels aussi savoureux et créatifs que possible, en s'inspirant de procédés et de recettes des tendances culinaires à la mode ailleurs dans le monde. Du côté des desserts, ne manquez pas le skyr, un délicieux laitage à base de lait écrémé, que l'on sert souvent avec du sucre, des fruits (des myrtilles, par exemple) et de la crème. Le café est la boisson nationale. La vente d'alcool est limitée aux bars, aux restaurants et aux magasins de vins et de spiritueux d'État (Vín Búð). L'alcool traditionnel, le brennivín, est fabriqué à partir de pommes de terres et parfumé aux graines de carvi.

UN COMPORTEMENT RESPONSABLE US ET COUTUMES

Code : 32ISLVA

Les Islandais ont été façonnés par des siècles d'isolement et de vie rude, combinés à un faible peuplement et à l'homogénéité de la population. Dans cette petite nation d'à peine plus de 300 000 habitants, tout le monde semble se connaître ou être apparenté : les liens familiaux jouent un rôle primordial. Le 31 décembre, les Islandais "brulent" l'année qui se finit dans un feu d'artifice qui dure des heures. 90% des profits sur les ventes des feux d'artifice sont reversés à différents organismes de secours (principalement ICESAR) ainsi qu'à des œuvres de charité. L'Islande est un pays très policé, on attendra de vous que vous respectiez les règles. On enlève ses chaussures en entrant dans les maisons. Souvent un petit panneau vous le rappelle, mais demandez toujours avant d'entrer chez un particulier. Beaucoup plus qu'ailleurs, l'égalité entre les hommes et les femmes est une réalité : les sexes ne se distinguent ni dans les attitudes ni dans les tâches. Le vouvoiement a disparu en islandais et les gens s'appellent par leur prénom.

SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS)

Photographier (ou filmer), oui mais ... Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes. Lorsque vous photographiez les gens, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ? Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

POURBOIRES

Le pourboire est laissé à votre appréciation. Pour toutes les personnes intervenant dans le cadre des prestations achetées par notre intermédiaire, vous avez l'assurance qu'il ne se substituera jamais au salaire. Néanmoins, il est d'usage dans la quasi-totalité des pays au monde de donner un pourboire lorsque l'on a été satisfait du service.

SOUVENIRS

Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir faire local. Pensez à la préservation du patrimoine naturel et culturel : on ne repart pas avec des fleurs, coquillage, pierres, antiquités... Grand incontournable des souvenirs à rapporter d'Islande : le pull en laine islandaise. Fabriqué main, il est l'un des produits les plus appréciés des touristes. En tête également des souvenirs qui s'arrachent en Islande : les bijoux artisanaux qui représentent souvent des motifs souvent inspirés de l'Histoire vikings. C'est en Islande que vous trouverez le plus grand choix de musique.... islandaise. N'hésitez pas à revenir avec des musiques et chants folkloriques.

DÉCHETS

L'environnement est fragile en Islande et il est conseillé de respecter un minimum de règles pour le protéger. Voici quelques conseils communiqués sur le site de protection de l'environnement islandais :

- Laissez les espaces de campings et de pique-niques comme vous aimeriez les trouver • N'enterrez pas et ne dispersez pas de débris
- Ne faites pas de feu dans des lieux avec de la végétation
- Ne déplacez pas les pierres et ne détruisez pas les cairns
- Conservez l'eau des ruisseaux et rivières propre et protégez les sources
- Protégez l'environnement
- Ne dérangez pas la faune
- Ne touchez pas aux formations géologiques
- Respectez la tranquillité de la campagne
- Ne conduisez pas en dehors des itinéraires balisés (routes et pistes)
- Suivez les chemins balisés quand il y en a
- Respectez les règles et consignes des gardiens de parc

TOURISME SEXUEL

Le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

Code : 32ISLVA

PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

L'Islande souhaite développer sa production d'énergies propres afin de devenir une économie totalement durable et énergétiquement indépendante. L'Islande est à la pointe de la recherche dans le domaine des carburants alternatifs renouvelables et non polluants. Elle s'intéresse tout particulièrement à l'hydrogène. Ces projets s'inscrivent dans le cadre du programme ambitieux connu sous le nom de plan 2050. En effet, en réussissant à exploiter à grande échelle la technologie de l'hydrogène comme carburant synthétique, l'Islande espère s'affranchir complètement du brûlage des produits pétroliers comme sources énergétiques à l'horizon 2050. Elle deviendrait ainsi le premier pays au monde à produire et consommer une énergie à 100 % propre et renouvelable.

LEXIQUE

- Oui / non : já/ nei
- Bonjour : góðan daginn
- Au revoir : bless
- S'il vous plaît : takk
- Merci : takk
- Je ne comprends pas : ég skil ekki
- Toilettes : klósettið
- Comment t'appelles-tu? : Hvað heitir þú?.

BIBLIOGRAPHIE

- « Grand guide de l'Islande » Gallimard
- « Le guide de l'Islande », André Sarra Bournet, Ed La Manufacture
- « Guide de l'Islande », Guy Bordin, Ed Marcus
- « Guides des volcans d'Europe » Ed Delachaux et Nieslé
- « l'incendie de Copenhague » Gilles Lapouge, roman Ed Albin Michel
- « L'or de l'Islande » Samivel, Ed Arthaud
- « Islande, guide de l'île aux volcans » dans les guides du voyageur
- « Islande » Editions Le Guide La Renaissance du livre »
- « Islande » du Petit Futé • « Les Sagas islandaises » traduction et annotations de Régis Boyer, coll : La Pléiade.
- Trek magazine de Mars 2000 et Décembre 2000 (volcans)

CARTOGRAPHIE

- carte générale au 1/500 000ème de l'Institut Cartographique islandais
- carte au 1 /250 000ème de l'I.C.I. N° 6 « Midsudurland »
- carte au 1/100 000ème Landmannalaugar Thorsmork

SUR LE WEB

Informations Tourisme d'Islande : islande@icetourist.dewwww.visiticeland.com

ADRESSES UTILES

Ambassade d'Islande en France 8, avenue Kléber, 75116 Paris. Tél.: 01 44 17 32 85.

Ambassade de France Tungata n° 22 - PO box 1750, à Reykjavik 121. Tél.: (354) 551 76 21/22 web : www.ambafrance Centre d'information touristique Adalstraeti 2, IS-101 Reykjavik. Tél.: (354) 590 1500. info@visitreykjavik.iswww.visitreykjavik.is

SOURCES Wikipédia, lonelyplanet, guide du routard

Code : 32ISLVA

ECOTOURISME

CHARTRE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

SUD RANDOS est soutenu par

Le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.

Le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.

Le Parc National des Cévennes.

BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNEE

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

Soyez curieux... mais discrets :

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

Fermez les portes derrière vous :

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

Laissez les fleurs où vous les trouvez :

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

Jetez vos déchets :

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

Suivez les chemins :

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

Fumée sans feu :

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

Les arbres :

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

SUD RANDOS CERTIFIE « CHARTE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES »

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France qui ont pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche.

Nos séjours, créés en partenariat avec les Parcs naturels, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif

L'ESPRIT DE NOS SEJOURS

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau VAGABONDAGES, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement.

Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !

Aujourd'hui, les séjours VAGABONDAGES vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences? La question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

Randonner :

C'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une dimension humaine à la découverte d'un pays.

Et enfin...

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

Idée sympa :

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoignez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons diverses.

SI NOUS N'AVONS PAS REPONDU A TOUTES VOS QUESTIONS N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER:

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROME DE CERNON .

Renseignements : 06 48 20 71 48

Urgences : 06 52 40 80 34

mail : contact@sudrandos.com site internet : <https://www.sudrandos.com>

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.

Code : 32ISLVA