

FICHE TECHNIQUE SEJOUR AU « GRANOLA CAMP »

Présentation :

Nous sommes un couple de passionnés, Jonathan est musher professionnel diplômé d'état depuis 2014. Sandrine, est une ancienne compétitrice en traîneau à chiens avec de nombreux titres en poche.

Passionnés de nature, de grands espaces et de nos chiens, c'est tout naturellement que notre chemin s'est dirigé en Laponie.

Notre camp de base, le « Granola Camp », est situé à 70 km d'Arvidsjaur dans le Nord de la Suède. Et à 100km au Sud du Cercle Polaire.

Nous proposons différents séjours : du court séjour au plus long, des programmes basés sur la quiétude lapone, au séjour plus sportif avec différentes activités à faire.. Il y en a pour tous les goûts et on s'adapte à vos envies. Notre but est que vous repartiez de ce séjour avec des images plein la tête (et votre appareil photo..) et en ayant vécu un dépaysement total!



Programme de votre séjour :

Vous pouvez consulter chaque programme sur notre site internet : www.3d-nordic.com.

Equipement conseillé :

- Apprendre à utiliser les différentes couches de vêtements :
 - La 1^{ère} couche est celle qui est en contact direct avec votre peau, elle sert de chaleur mais aussi d'évacuation de la transpiration. On les appelle aussi sous-vêtements thermiques, on les trouve en matières synthétiques ou en laine. Pas de coton !!! Nous vous conseillons d'utiliser la laine mérinos, pour sa chaleur mais aussi pas d'odeur si on la porte plusieurs jours. Il existe différents grammages en fonction de la chaleur recherchée. Quechua en fait de très bien à un tarif abordable, sinon il existe aussi Whoolpower, Icebreaker,..
 - La 2^{ème} couche, c'est la chaleur ! Gros pull en laine, polaire et même vêtements en doudoune sont les bienvenus.
 - La 3^{ème} couche, c'est celle qui va vous isoler des conditions extérieures, imperméable et coupe vent.

Il ne faut pas hésiter à empiler les couches pour avoir encore plus chaud, mais n'oubliez pas qu'il ne faut jamais être serré, ce qui vous tient chaud, c'est aussi l'air

qui circule entre vos couches. Si vous êtes trop serré, le sang ne circule plus correctement et c'est à ce moment là que vous avez froid !

- Dans votre valise :

En commençant par le haut du corps : la tête et le cou !

Une cagoule en laine ou en soie, un bonnet chaud qui protège bien les oreilles, un cache-cou type « Buff » pour éviter les courants d'air dans le dos, des lunettes de soleil et un masque de ski.

Pour le haut du corps !

Sous vêtements techniques manches longues type mérinos (comme vu plus haut), en prévoir minimum 2 si l'un d'eux est humide. Des pulls type polaires chaudes, une veste coupe-vent et imperméable type veste de ski. Il est toujours bon d'avoir une doudoune en plus dans ses affaires, elle est très agréable à porter et réchauffe vite. (Décathlon en font de très bien a des prix abordables)

Pour les mains !

Une paire de sous gants en soie ou en mérinos, des moufles ou bons gants de ski alpin. (Simond (gamme décathlon) a sorti des moufles expédition en plumes à un prix très compétitif), et une paire de vieux gants ou gants de bricolage chauds pour s'occuper des chiens.

Pour les jambes !

Un caleçon technique en guise de 1^{ère} couche en polaire ou mérinos (en prévoir deux s'il y en a un d'humide) et par dessus un pantalon de ski imperméable.

Et enfin, les pieds !

Des chaussettes en soie, puis des chaussettes en laine ou grosses chaussettes de ski, (pensez à prendre des chaussettes qui tiennent bien les mollets).

Des chaussures chaudes qui tiennent le pied (pas de Moon-Boots !). Attention, comme expliqué plus haut, il ne faut pas être serré dans vos chaussures et chaussettes, il faut que le sang puisse circuler correctement sinon vous aurez froid ! Et une paire de petits chaussons ou chaussures pour être à l'aise le soir.

Pour le soir, une tenue décontractée dans laquelle vous êtes à l'aise ! Pas de chichis, on est entre nous !

Matériel supplémentaire à prévoir :

- Lampe frontale et piles de rechange
- Chauffettes mains & pieds
- Crème solaire et une petite trousse à pharmacie personnel (baume à lèvres, pansements, désinfectant, antalgiques (type Doliprane), pansements pour ampoules,..)
- Maillot de bain (pour le sauna)
- Appareil photo
- Sac à viande pour les raids en traîneau (séjour Musher Lapon & Nordic Aventures)

Materiel fourni :

- 1 paire de bottes grand froid
- 1 parka grand froid (ne pas fumer avec, pour le confort des prochains utilisateurs)
- 1 duvet grand froid (pour les raids: séjour Musher Lapon & Nordic Aventures)
- des sur-gants chauds pour les sorties en traîneau, ils sont attachés sur votre traîneau vous avez juste à glisser les mains avec vos gants dedans.

Conditions physiques des participants :

Nous évoluerons dans un milieu neigeux et souvent froid, même si les chiens font le plus gros du travail nous devons les aider dans l'effort et descendre quelques fois du traîneau pour les aider. Les participants doivent avoir un minimum de conditions physiques. Selon les séjours, cela va de la condition physique « normale » avec des randonnées courtes en traîneau, ou bien « sportive », les personnes ayant l'habitude de faire des randonnées longues ou du VTT pour les séjours proposant des raids de deux jours. Nous ne pouvons accepter les personnes en situations de handicap ou les femmes enceintes. Pour les enfants de moins de 12 ans, merci de nous consulter.

Hébergement :

Notre camp de base, le Granola Camp, est composé de notre habitation, le sauna et le chenil des chiens. Il y a deux habitations individuelles pour 2 personnes. « La Grange », une petite chambre de 15m² a été rénovée pour pouvoir vous accueillir et « Le Chalet » est un petit logement de 15m².

Dans chacune des habitations: vous disposez d'un coin salon avec bouilloire, thé et café à volonté, d'un coin toilettes chimiques et d'une mezzanine pour le coin couchage. Il y a l'électricité mais pas l'eau courante, vous disposerez d'une petite réserve d'eau. Le chauffage est électrique pour des raisons de sécurité et pour être sûr de retrouver un logement chaud et cosy à votre retour d'activité.

Le logement est non fumeur.

Les draps sont fournis.

Le coin douche, toilettes (eau) et repas se trouvent dans notre maison.

Repas :

Le petit-déjeuner est pris dans notre cuisine, parce qu'il est important de bien manger avant de sortir au froid, nous vous proposerons un petit-déjeuner sucré et salé (pain, beurre, confiture, yaourts, jambon, œuf, fromage, céréales, boissons chaudes, jus de fruit).

Le déjeuner est un peu plus simple et léger. Un sandwich ou une soupe, en extérieur au feu de bois ou à la maison suivant les conditions météo.

Le diner est pris dans notre cuisine, un mélange de cuisine suédoise et cuisine française. Nous privilégions bien entendu les produits locaux.
Un soir (à définir avec vous) vous pourrez prendre le repas dans votre logement pour plus d'intimité.

En cas de régime alimentaire spécial, merci de nous tenir informé. Nous ne faisons pas de repas végétaliens.

Le Sauna :

Le sauna est un petit chalet extérieur, muni d'un fourneau à bois, il est à votre disposition chaque soir au Granola Camp.

Réseau téléphonique :

Le réseau téléphonique est bon (suivant votre opérateur). Avec la nouvelle législation des opérateurs téléphoniques français, vous pouvez téléphoner sur un numéro français depuis la Suède comme partout en France sans payer de supplément et aussi utiliser votre crédit internet. (à vérifier auprès de votre opérateur avant le départ)

Bagages :

- un petit sac à dos (30l) pour mettre vos affaires utiles et précieuses lors du voyage (papiers identité, téléphone,..), il vous servira durant les journées d'activités pour emporter votre appareil photo, vêtements de rechange si besoin,..
- un sac de voyage en soute pour les autres vêtements.

Modalités de réservation :

Tout commence par une prise de contact par mail, nous définissons ensemble vos dates de séjour, les options que vous souhaitez ajouter. Nous vous envoyons ensuite une confirmation de réservation qui tient lieu d'option de réservation.

Vous disposez alors de 7 jours pour nous envoyer par virement bancaire, un acompte de 30% du montant total de votre séjour, afin de rendre votre réservation ferme. Sans ce dernier, nous ne pouvons vous garder le séjour.

Nous vous enverrons alors une confirmation par mail de la bonne réception de cet acompte, un bon de réservation et une fiche d'information à remplir.

Le bon de réservation signé, une copie de votre assurance rapatriement et la fiche d'information sont à nous retourner au plus tard 30 jours avant votre arrivée par courrier.

La totalité de votre séjour devra nous être réglé 30 jours avant votre arrivée au Granola Camp (justificatif bancaire faisant foi).

Si vous réservez votre séjour moins de 30 jours avant votre arrivée au Granola Camp, il faudra nous régler la totalité de votre séjour ainsi que nous faire parvenir les

papiers nécessaires (vu dans le précédent paragraphe) dans un délai de 7 jours, sans quoi votre option pourra être annulée.

Aéroport:

L'aéroport où nous venons vous chercher est celui d'Arvidsjaur (environ 1h du Granola Camp), nous pourrions nous arrêter en ville si vous souhaitez acheter de l'alcool ou des sodas (qui ne sont pas compris dans nos séjours).

La nuit, le jour, le froid :

La Laponie est connue pour ses journées remplies de jour ou de nuit !!

Le 21 juin, les suédois fêtent la « Midsommar », le soleil ne se couche plus.. Puis la nuit reprend du terrain.. En Septembre, les nuits deviennent plus fraîches, les températures redeviennent négatives les nuits d'Octobre..et les premières neiges pointent le bout de leurs nez. Mais nous ne pourrions sortir les traîneaux que début décembre en général...

Le 21 décembre, c'est la nuit la plus longue, il n'y a que 4 heures de luminosité, tout se fait à la frontale. En février, on revient un peu dans la « normale », et en Avril les journées redeviennent longues..

En Laponie, nous sommes rarement dans la normale !

Le froid est aussi un facteur important à prendre en compte, à Noël 2016, on relevait -44 degrés au Granola Camp. D'où l'intérêt d'être bien équipé !

Sauf conditions extrêmes (froid, tempête,..), toutes les activités pourront être faites, c'est un froid sec, rien à voir avec le froid français. Un bon équipement, et c'est parti !

Ci-joint un petit tableau des températures moyennes :

Mois	Lever du soleil	Couché du soleil
01/01	10h01	13h23
15/01	09h32	14h04
01/02	8h38	15h07
15/02	7h40	15h59
01/03	06h56	16h48
15/03	06h03	17h34
01/04	05h58	19h29
15/04	06h04	20h15
01/05	04h02	21h11
15/05	3h07	22h04
01/06	02h01	23h13
15/06	01h12	00h06
01/07	01h21	00h05
15/07	02h15	20h15
01/08	03h23	22h08
15/08	04h14	21h14
01/09	05h11	20h04
15/09	05h56	19h14
01/10	06h46	18h13
15/10	07h31	17h20
01/11	07h29	15h17
15/11	08h20	14h27
01/12	09h18	13h38
15/12	09h55	14h03

TABLE CLIMATIQUE MOSKOSEL

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Température moyenne (°C)	-14,4	-12	-7,4	-1,5	5,3	11,8	14,2	12,1	6,7	0,7	-7,2	-12,2
Température minimale moyenne (°C)	16,3	18,1	13,8	8,9	0,2	6,7	8,3	7,6	2,9	-2,4	-10,6	15,7
Température maximale (°C)	-6,4	-7,8	-1,9	2,4	10,5	16,9	19,1	18,7	10,8	3,8	-3,5	-7,8

Infos pratiques relatif à la Suède:

- Papiers identité : passeport ou carte d'identité en cours de validité.
- Santé : pensez à demander votre carte mutuelle Européenne à votre sécurité sociale, 2 mois avant votre départ. Pas de vaccin obligatoire.
- Assurance : Assurance rapatriement obligatoire (à nous fournir avec le bon de réservation)
- Langue : Les Suédois parlent...le suédois ! Mais pas d'inquiétude, ils parlent presque tous très bien anglais.
- Devise : La couronne suédoise (SEK) , 1€ = 9,9 SEK environ.
- Heure locale : La Suède est à la même heure que la France, ils changent d'heure en hiver et en été, comme nous !

Nous restons à votre disposition pour toutes questions supplémentaires !

Sandrine & Jonathan Nachon
www.3d-nordic.com
3D NORDIC